



Manuela Strässle steigt jeden Morgen in Niederuzwil aufs Velo.



Training in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil.

**> Wir hoffen, dass Menschen, die nur mässig vom aktiven Sport begeistert sind, durch unsere Gruppe auf den Geschmack kommen und selber zusätzlich etwas unternehmen.**



Gemeinsames Training im Fitnesscenter.



Die Herzgruppe Fürstenland auf einem ihrer Ausflüge mit Angehörigen.



Gesunde Ernährung ist ein Teil der bewussten Alltagsgestaltung.

# Bewegung und soziales Netz für das Herz

**Vor fünf Jahren gründeten ein paar initiative Fachleute die Herzgruppe Fürstenland. Hier erhalten Herzpatienten ein Anschlussprogramm an die Rehabilitation, sei es nach einer Operation oder einem Herzinfarkt. Manuela Strässle ist Physiotherapeutin, Herztherapeutin und Gründungsmitglied. Im Moment liegt der grösste Teil der Organisation der Interessengruppe bei ihr.**

Text > CECILIA HESS  
Fotos > CECILIA HESS & ZVG

**S**ie sind zwischen 40 und 80 Jahre alt, teilen sich ein ähnliches Schicksal und sind Mitglied der Herzgruppe Fürstenland. Ihr Herz funktioniert nicht so, wie man es von ihm erwartet, Operationen und Rehabilitationen liegen hinter ihnen, Medikamente müssen täglich eingenommen werden, aber sonst geht es den meisten gut. Selbstverständlich ist es nicht, denn die Betroffenen müssen etwas dafür tun. Die Herzgruppe Fürstenland ist eine Interessengruppe, die Konstanz bietet, regelmässige Bewegung ermöglicht, Informationen vermittelt und den Rahmen für soziale Kontakte und gesellige Anlässe gibt. Ansprechperson ist Daniela Niedermann, ebenfalls Herztherapeutin und Gründungsmitglied. Im Moment kümmert sie sich um die Anmeldungen.

## Lebenslang bewegen

Manuela Strässle wohnt in Niederuzwil, genau wie der Mitbegründer Urban Wirth, der kürzlich als Herztherapeut aus der Gruppe zurücktrat. Sie ist Physiotherapeutin und arbeitet im Spital Herisau. Nebst ihrem 100-Prozent-Pensum leitet sie zusammen oder im Wechsel mit Carmen Henny und Yvonne Pfändler die wöchentlichen Trainingseinheiten für Herzpatienten. «Ich bin davon überzeugt, dass die regelmässige Bewegung gut ist und ich sehe auch, wie viel Spass und Freude die Mitglieder in der Gruppe haben», sagt die junge Frau zu ihrer Motivation, sich nebst ihrer Arbeit noch zusätzlich zu engagieren. Die Arbeit wird zwar bezahlt, trotzdem muss Zeit für die Vorbereitungen, für die Organisation, die Planung und die Suche nach Referenten aufgewendet werden. Manuela Strässle hatte die Zusatzausbildung zur Herztherapeutin während ihrer Zeit im Spital Frauenfeld absolviert. Zwei Wochen Theorie und zwei Wochen Praxis waren dafür nötig gewesen. Die Zusatzausbildung kann von Sportlehrern, Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler gemacht werden.

## Ausdauer- und Krafttraining

«Die Herzgruppe ist als Anschlussprogramm

an die Rehabilitation nach Herzkrankheiten gedacht und sie soll eine lebenslange Begleitung sein», erklärt die Physiotherapeutin die Idee der Herzgruppe. Zurzeit zählt sie 30 Mitglieder. Es sind mehr Männer als Frauen. Wöchentlich steht eine Trainingseinheit auf dem Programm. In einer Woche steht eine Stunde Aquafit im Hallenbad Sproochbrugg in Zuckenriet oder eine Stunde Training im Trainingscenter in Uzwil zur Auswahl, in der anderen Woche gibt es Training in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil. Bei entsprechenden Temperaturen und günstigem Wetter ist Nordic Walking die Alternative. «Das ist eine umfassende und ideale Sportart für Herzpatienten», ist Manuela Strässle überzeugt. Es ist ebenfalls eine Sportart, die die Mitglieder selbständig betreiben können, denn eine Stunde pro Woche ist eher ein Motivationsprogramm als ein ausreichendes Training. «Wir hoffen, dass Menschen, die nur mässig vom aktiven Sport begeistert sind, durch unsere Gruppe auf den Geschmack kommen und selber zusätzlich etwas unternehmen», zeigt Manuela Strässle die Notwendigkeit und den Nutzen von einem regelmässigen Ausdauertraining auf.

## Kardiologen klären ab

Zum Team der Herzgruppe Fürstenland gehören auch Kardiologen. Sie empfehlen die Herzgruppe ihren eigenen Patienten und nehmen auch Abklärungen bei anderen Patienten vor, ob ein Training angebracht ist. Raphael Koller und Werner Eugster haben ihre Fachpraxis in Wil und Wolfram Koch arbeitete bis vor kurzem am Spital Flawil und hat jetzt eine eigene Praxis in St.Gallen. Sie sind es auch, die in der Gruppe einen Teil der Vorträge halten. Information über Prävention, Ernährung, Medikamente oder Themen, die von den Mitgliedern selber gewünscht werden, gibt es rund vier Mal pro Jahr. Der nächste Vortrag anfangs Juni steht unter dem Thema «Wie weiter nach der Herzoperation?» In der Herzgruppe treffen Menschen aufeinander, die ähnliche Probleme haben, die sich verbinden und vernetzen können. Ausgebil-

dete Therapeutinnen geben ihnen Sicherheit, denn diese sind auch für Notfälle ausgebildet und kennen den Umgang mit dem Defibrillator, der immer in der Nähe ist. Zu den Vorträgen und zu den Ausflügen sind auch die Partner eingeladen. «Sie leiden meistens mit und tragen mit und es tut auch ihnen gut, mit Menschen zusammenzukommen, die ähnliche Erfahrungen haben», betont Manuela Strässle. Bei den Ausflügen sind oft auch die Kardiologen dabei. Da bieten sich viele Möglichkeiten, persönliche Fragen zu stellen.

## Mit Krankheit auseinandersetzen

Die Herzgruppe Fürstenland war die 100. in der Schweiz. Unterdessen hat es rund 130. Den Impuls zur Bildung von neuen Gruppen gibt die Schweizerische Herzstiftung. Sie gibt Richtlinien und Empfehlungen heraus und unterstützt mit Unterlagen. Die Herzgruppe Fürstenland ist offen für alle Menschen, die den Weg nach Uzwil oder Zuckenriet auf sich nehmen wollen. Die nächsten Gruppen sind in St.Gallen und Winterthur. Bei allen Aktivitäten geht es darum, einen erneuten Infarkt zu verhindern. «Eine absolute Sicherheit gibt es natürlich nicht», schränkt Manuela Strässle ein. «Man weiss allerdings unterdessen, dass der Prozess der Verkalkung der Herzkranzgefässe aufgehalten werden kann, durch Minimierung der Risikofaktoren, was unter anderem regelmässige Bewegung, Medikamente und eine gesunde Lebensweise beinhaltet», weiss die Physiotherapeutin. Sie weiss auch, dass sich jeder Mensch mit seinem Leben und seiner Krankheit auseinandersetzen muss, und dass dies individuell passiert. Die psychischen Faktoren spielten eine grosse Rolle. Dabei nennt sie den Umgang mit Druck, Grenzen und Depressionen. «Es gilt, die Krankheit zu verstehen und zur Einsicht zu kommen, dass die Grunderkrankung bestehen bleibt, Medikamente wichtig sind und auch ein regelmässiges Training», erklärt Manuela Strässle. Sie selber fährt jeden Morgen mit dem Velo zum Bahnhof.

[www.herzgruppefuerstenland.jimdo.ch](http://www.herzgruppefuerstenland.jimdo.ch) <