

## **Dem Herzen Sorge tragen**

**Über den Nutzen der Herzgruppe herrscht Einigkeit.**

**UZWIL (ei) Die Herzgruppe Fürstenland funktioniert weiterhin auch ohne Vereinsstruktur. An ihrer Jahresversammlung informierten Mitglieder und Therapeutinnen über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe.**

Vor sechs Jahren gründeten die Kardiologen Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller und Dr. Wolfram Koch zusammen mit den Physio- und Herztherapeuten Urban Wirth, Daniela Niedermann und Manuela Strässle-Widmer die regionale Herzgruppe Fürstenland. Ziel der Gruppe ist es, bei Herzpatienten durch regelmässige körperliche Aktivitäten bessere Prognosen zu ermöglichen. Inzwischen ent

wickelte sich die Herzgruppe Fürstenland auf einen Bestand von gegen 30 Frauen und Männer. Informationen können in der Homepage [www.herzgruppfuerstenland.com](http://www.herzgruppfuerstenland.com) abgerufen werden.

### ***Aufgaben verteilt***

Vor einem Jahr entschied sich an der Jahresversammlung die Mehrheit der Mitglieder für die Beibehaltung der bisherigen Selbsthilfegruppenform. Von der Gründung eines Vereins mit verantwortlichem Vorstand wurde abgesehen. Spontan übernahmen einige Mitglieder organisatorische Aufgaben, um die Leiterin und Therapeutin Manuela Strässle zu entlasten. So stellte sich beispielsweise Ernst Tobler als diesjähriger Versammlungsleiter zur Verfügung. In Anwesenheit des Kardiologen Dr. Raphael Koller, Wil und der Therapeutinnen Carmen Henny, Maria-Rosa Rosario und der administrativen Mitarbeiterin Daniela Niedermann wurden kürzlich die letztjährigen und zukünftigen Aktivitäten besprochen. Anregungen aus den Mitgliederkreisen sind laut Manuela Strässle und Ernst Tobler jederzeit willkommen.

### ***Zielgerichtetes Training***

Der Vorsitzende blickte auf die Aktivitäten des vergangenen Jahres zurück. Neben dem normalen Programm freuten sich die Teilnehmenden an den Einladungen zu den runden Geburtstagstreffen von Heinz Zuber und Ernst Inauen. Das aufbauende Trainingskonzept wird 2012 weiter geführt: Abwechselnd können die Mitglieder in abwechslungsreichen Turnstunden in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil, bei Wassergymnastik und Spiel im Hallenbad Sproochbrugg oder im Fitnesscenter Update in Uzwil durch regelmässiges Herz- und Kreislauf-Training ihre Fitness und Lebensqualität verbessern. Zusätzliche Anlässe und Bewegungsmöglichkeiten wie Nordic Walking-Trainings ergänzen das Angebot. Spannende Fachvorträge über medizinische Themen und der Notfallabend bleiben im Jahresprogramm. Ebenso soll ein Kochabend Abwechslung und Kenntnisse über herzgesunde Rezepte bringen.

### ***Mitglieder zufrieden***

Paul Oertle berichtete über die Ergebnisse der Mitgliederbefragung. Obwohl der Rücklauf der Fragebogen weniger als die Hälfte betrug, konnte er ein repräsentatives Bild über die Meinung und die Zufriedenheit der Mitglieder bekannt geben. Es kamen mehrheitlich positive Bewertungen zurück. Die Gruppenleitung kann aufgrund der Aussagen reagieren und allenfalls Änderungen einbringen.

Manuela Strässle gab einige Mutationen im Mitgliederbereich und Änderungen im Leiterteam bekannt. Die Herztherapeutin Maria-Rosa blickt Mutterfreuden entgegen und wird ihr Pensum für einige Zeit reduzieren. Yvonne Pfändler nimmt für einen Auslandsaufenthalt Urlaub. Carmen Henny und die Hauptverantwortliche Manuela Strässle werden dafür zusätzliche Trainingseinheiten übernehmen.