



Spielerisch feilen sie an der Beweglichkeit und Ausdauer: ehemalige Herzpatienten beim Unihockeytraining in Andelfingen

Jetzt erst recht am Ball bleiben

Herzpatienten brauchen nach dem Aufenthalt im Spital und der Rehabilitationsklinik einen langen Atem. Das Training in einer regionalen Herzgruppe hilft, fit zu bleiben und dem Herzen Sorge zu tragen. **Text: Susanne Wagner, Fotos: Tina Steinauer**

Sek-Turnhalle Andelfingen, am Dienstagabend um 17 Uhr: Statt lärmige Teenager versammeln sich acht muntere Senioren zwischen 60 und 80 neben der Sprossenwand. Sie schütteln sich herzlich die Hände und beginnen daraufloszureden. «Nicht wahr, Onno, du machst das Training nicht zu streng», ruft ein grauhaariger Mann in Richtung Trainer. Der grossgewachsene Onno Moerbeek schüttelt lachend den Kopf und holt die Unihockeyschläger aus der Gerätekommer. Der ausgebildete Physio- und Herztherapeut weiss genau, wie viel er seinen Schützlingen in den 60 Minuten zumuten darf.

Das Plaudern zur Begrüssung ist vorbei, nun geht es los: Der Trainer beginnt, der Wand entlang im Kreis zu gehen, die Senioren machen es ihm in der Gegenrichtung nach. Die einen

schreiten strammer, die anderen etwas langsamer über den blauen Hallenboden. Die vier Männer und vier Frauen haben etwas gemeinsam, was man ihnen nicht auf den ersten Blick ansieht. Jeder von ihnen erlebte in den letzten Jahren einen Herzinfarkt oder eine Herzoperation. Jetzt treffen sie sich jede Woche in der Andelfinger Herzgruppe zum Training.

Der sanfte Gruppendruck hilft

Einer von ihnen ist Tino Pfaff, 74. Er trägt Brille, Bart, blaues T-Shirt und eine weisse Hose. Vor drei Jahren erlitt er einen Herzinfarkt. «Nach drei Wochen Reha in Gais sagten mir die Ärzte «Wenn Sie nichts tun, sind Sie in fünf Jahren wieder hier», erinnert er sich. Mit «etwas tun» war die Umstellung des Lebensstils gemeint, die allen Herzpatienten empfohlen wird: sich herz-

gesund ernähren, Stress reduzieren, sportliche Betätigung. Ärztlich verordnet, sollte Tino Pfaff alle zwei Tage 30 Minuten auf dem Hometrainer radeln. Das gelingt ihm nicht immer – zu viel Ablenkung lockt in eigenen vier Wänden. Bei der Herzsportgruppe hilft hingegen der sanfte Gruppendruck. Es sind zwar alle freiwillig hier, «aber wenn ich nicht komme, dann fehle ich», sagt Pfaff.

Nach ein paar Minuten Aufwärmen mit Armeckreisen, Gehen auf Zehenspitzen und Fersen nehmen alle einen Unihockeyschläger aus der Kiste. Der Trainer wirft Tennisbälle in die Halle. Drei der acht Senioren haben keinen Ball und müssen versuchen, mit ihrem Schläger den anderen den Ball wegzuschnappen. Es folgen hartnäckige Verfolgungsjagden, die von Gelächter und Scherzen begleitet werden. Die einen trippeln etwas unsicher, die anderen sind fast im Laufschrift unterwegs. Als Nächstes steht ein Parcours an: Die Herzpatienten schlagen die Bälle unter der Langbank und zwischen aufgereihten Kegeln hindurch. Die ersten kommen ins Schwitzen, und manchmal bleibt jemand an der Sprossenwand stehen, um einen Augenblick Luft zu holen. «Noch zwei Minuten!», ruft der Trainer und schaut auf die Uhr. Am Schluss stehen alle aufgereiht an der Sprossenwand, strecken und dehnen sich und atmen tief durch.

«Die Leute schätzen den Austausch»

«Wenn einer der Gruppe sagt, es geht ihm nicht gut, wissen die anderen, wovon er redet», sagt die 74-jährige Adelheid Gutknecht. Ihr Herzinfarkt und die fünffache Bypassoperation liegen schon über sechs Jahre zurück. Sie freut sich jedes Mal auf den Dienstag und findet das Turnen «eine lässige Sache». Ihr Trainingskollege Ewald Keiser, pensionierter Verwaltungspolizist, pflichtet ihr bei: «Die Bewegung tut mir gut und macht Spass. Jeder ist letztlich für sich selber hier.» Der ehemalige langjährige Kettenraucher war ein Jahr lang rauchfrei gewesen, als er während einer Ferienreise in Prag einen Infarkt erlitt. Von jener Woche im Spital weiss der 67-Jährige nichts mehr. Wieder in der Schweiz zurück, nach dem Spital- und Reha-Aufenthalt, empfahl ihm eine Therapeutin der Höhenklinik Wald den Besuch einer Herzgruppe.

«Die Herzgruppe ist eine Art Selbsthilfegruppe. Die Leute schätzen den persönlichen Austausch untereinander», sagt Trainer Onno Moerbeek. Nach dem Spitalaufenthalt und den rund drei Monaten in der Reha-Klinik brauchen Herzpatienten in der Regel weitere Unterstützung und Anregung, um sich regelmässig zu bewegen. Denn zurück im Alltag sinkt die Motivation dafür meistens rapide. Hier setzen die rund



«Wer einen Herzinfarkt erlebt hat, hat oft Angst, sich sportlich zu betätigen»: Onno Moerbeek (links) macht den Teilnehmern Mut, sich etwas zuzutrauen. Nach dem Training stehen Atemübungen und Dehnen an der Sprossenwand auf dem Programm.

130 Herzgruppen in der ganzen Schweiz ein. Die Teilnehmer lernen, dem eigenen Körper wieder zu vertrauen und ihn zu beanspruchen. «Wer einen Herzinfarkt erlebt hat, hat oft Angst, sich sportlich zu betätigen. Aber das Herz darf und muss man wie jeden anderen Muskel trainieren», sagt Onno Moerbeek. Mal steht bei ihm Ausdauertraining, mal Krafttraining, mal Gleichgewicht und Koordination auf dem Programm. Im Sommer, wenn es nicht allzu heiss ist, findet das Training auch draussen, der Thur entlang oder auf dem Vita-Parcours statt.

Für den Notfall ausgerüstet

Zu einem Herznotfall während des Trainings ist es in der Andelfinger Herzgruppe seit der Gründung 2011 glücklicherweise noch nie gekommen. Gerüstet wäre man: Am Eingang der Turnhalle hängt ein Defibrillator, und der medizinische Leiter der Gruppe, der Arzt René Kindhauser, ist am Dienstagabend zwischen 17 und 18 Uhr jeweils auf Pikett. In der Nachbar-Herzgruppe in Winterthur hingegen kam es kürzlich zum Ernstfall: Einer der Teilnehmer erlitt während der Herzgruppen-Lektion einen Herzkreislauf-Stillstand. Der Herzgruppenleiter leistete sofort Erste Hilfe, reanimierte den Mann und rettete ihm so das Leben.

Stationäre oder ambulante Rehabilitation? Mehr Informationen auf Seite 26

Links

Eine Liste der 57 ambulanten Rehabilitationszentren findet man auf: www.sakr.ch (→ «Institutionen»).

Neben der sportlichen Betätigung mit Gleichgesinnten bieten die Gruppen auch Informationsabende an zu den Themen Ernährung, Entspannung oder Rauchstopp.

Eine Herzgruppe in der eigenen Wohnregion wie die Herzgruppe Weinland (www.herzgruppe-weinland.ch; Tel. 052 317 14 22) finden Sie unter www.swiss-heartgroups.ch/adressen

Ambulant oder stationär: Reha in der Schweiz und im Ausland

Nach dem Spitalaufenthalt gibt es zwei Möglichkeiten für Herzpatienten: In der ambulanten Rehabilitation wohnt der Patient zuhause und nimmt mehrmals pro Woche an einem Reha-Programm in einem Spital oder Reha-Zentrum teil. Eine stationäre Rehabilitation sieht vor, dass der Patient während mehreren Wochen in einem Rehabilitationszentrum wohnt und dort am Programm teilnimmt. Das Ziel bleibt dasselbe: Die Patienten sollen weiter genesen, sich auf den Alltag vorbereiten und mehr über einen gesunden und aktiven Lebensstil lernen. Auch ein Rehabilitationsaufenthalt im Ausland ist möglich. Einige Krankenkassen wie etwa Helsana oder CSS bieten dies im Rahmen einer Spital-Zusatzversicherung an, etwa in der Rheintalklinik Bad Krozingen. Die Kosten der Kliniken in Süddeutschland sind deutlich tiefer als in vergleichbaren Kliniken in der Schweiz. Die Kosten für einen Aufenthalt in Süddeutschland werden übernommen, wenn der Aufenthalt medizi-

nisch notwendig ist und eine Kostensprache vorliegt. Zudem gibt es in den Regionen Basel und St. Gallen Pilotprojekte, die mit Kliniken in Deutschland und Liechtenstein zusammenarbeiten.

In der Schweiz bieten folgende von den Krankenkassen anerkannten Reha-Zentren eine stationäre kardiologische Rehabilitation an:

Aargau

Klinik Barmelweid
Spezialklinik für kardiale und medizinische Rehabilitation, Pneumologie, Schlafmedizin und Psychosomatik
www.barmelweid.ch

Appenzell

Klinik Gais,
Fachklinik für kardiale und psychosomatische Rehabilitation
www.klinik-gais.ch

Bern

Berner Reha Zentrum,
Heiligenschwendi
www.rehabern.ch

Bern

Rehaklinik Hasliberg,
kardiovaskuläre Rehabilitation unter anderem auch mit komplementärmedizinischem Behandlungsprogramm
www.rehaklinik-hasliberg.ch

Freiburg

Freiburger Spital (HFR),
auf Rehabilitationen spezialisierte Dépendance in Billens
www.h-fr.ch

Graubünden

Reha Seewis,
Klinik für Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Psychosomatik und innere Medizin
www.rehaseewis.ch

Jura

Klinik für kardiale Rehabilitation,
Le Noirmont
www.clinique-le-noirmont.ch

Thurgau

Klinik Schloss Mammern,
Akutspital für innere Medizin
www.klinik-schloss-mammern.ch



Waadt

Klinik La Lignière,
Zentrum für kardiovaskuläre Rehabilitation
www.la-ligniere.ch

Luzern

Luzerner Höhenklinik Montana
www.lhm.ch

Wallis

Walliser Klinik für Lungenkrankheiten
www.vs.ch/cvpneumo

Zürich

Zürcher Höhenklinik Wald,
Abteilung kardiovaskuläre Rehabilitation
www.zhw.ch



Die hilfreichste Adresse
für pflegende Angehörige
pflege-entlastung.ch

Für mehr Entlastung, Entspannung
und Erholung.

Schweizerisches Rotes Kreuz

