

# Mehr Leben – weniger Risiko

Mit dem Schrecken davongekommen, aber zutiefst verunsichert über die eigene Gesundheit – so fühlen sich viele Menschen nach einem Herzinfarkt. In der Herzgruppe lernen Betroffene, mit regelmässigen körperlichen Aktivitäten ihr Herz zu stärken, und sie erfahren, was sie sonst noch Gutes für ihre nachhaltige Rehabilitation tun können.

## Schweizerische Herzstiftung

Die meisten Teilnehmer\* einer Herzgruppe sind von einem Herzinfarkt oder einer sonstigen akuten Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen. Ihr Ziel ist es, wieder gesund und beschwerdefrei zu leben. Dafür müssen sie ihre kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, einseitige Ernährung, Rauchen, Stress, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte in den Griff bekommen. In der Herzgruppe finden sie dazu die richtige Unterstützung, denn unter Gleichgesinnten lassen sich diese Ziele – ein für Herz und Kreislauf gesunder Lebensstil – leichter verwirklichen.

## Fit und in Form durch gezielte Bewegung

Mit einem auf sie zugeschnittenen Programm trainieren die Herzgruppen-Teilnehmer ohne Leistungsdruck. Sie treffen sich ein bis mehrmals wöchentlich unter der Leitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten oder Sportlehrern zu einem 60- bis 90-minütigen Bewegungsprogramm. Mit Gymnastik, Schwimmen, Aquagym, Nordic Walking, Wandern, Velofahren und Spielen bietet dieses viel Abwechslung. Die regelmässige körperliche Aktivität steigert die Fitness und macht den Herzmuskel belastbarer. Risikofaktoren werden in Schach gehalten und die Psyche im Gleichgewicht.



## Neue Herzgruppen sind gefragt!

Um in der Schweiz ein möglichst flächendeckendes Netz von Herzgruppen zu etablieren, unterstützt die Schweizerische Herzstiftung die Gründung und den Aufbau von Herzgruppen. Das Handbuch «Gemeinsam zu einem gesunden Lebensstil – der Weg zur eigenen Herzgruppe» enthält alles Wissenswerte über die Herzgruppenarbeit und soll Ärzte, Physiotherapeuten, Sportlehrer sowie Laien bei der Gründung und Führung einer Herzgruppe unterstützen.

Weitere Informationen sowie zahlreiche Hilfsmittel für die Herzgruppenarbeit finden sich unter [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) oder über [info@swissheartgroups.ch](mailto:info@swissheartgroups.ch).

## Kompetent Herzgruppen leiten

Die Schweizerische Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation SAKR ([www.sakr.ch](http://www.sakr.ch)) bietet einen Nachdiplomlehrgang Herztherapeut/Herztherapeutin SAKR an sowie einen Halbtageskurs für ärztliche Herzgruppenleiter.

Informationen unter [www.herztherapeuten-sakr.ch](http://www.herztherapeuten-sakr.ch)

\* Um der besseren Lesbarkeit willen wird hier jeweils die männliche Form benützt. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

**Die drei Phasen der kardialen Rehabilitation nach WHO-Kriterien**

**Phase I**

Umfasst die Akutbehandlung während des Spitalaufenthalts mit der körperlichen Mobilisierung.

**Phase II**

Umfasst die ärztlich verordnete, ambulante oder stationäre Rehabilitation in einem spezialisierten Rehabilitationszentrum. Sie hat zum Ziel, die grundlegende Information und Motivation zur kardiovaskulären Sekundärprävention zu vermitteln und die für die Betroffenen bestmöglichen physischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen für die Rückkehr ins Alltags- und Berufsleben zu schaffen.

**Phase III**

Umfasst die Langzeitbetreuung der Patienten vorrangig unter der Regie des Hausarztes. Mitglieder einer Herzgruppe unterstützen und motivieren sich darüber hinaus gegenseitig bei der Bekämpfung von Risikofaktoren und der Umsetzung eines gesunden Lebensstils.



**Information, Beratung, Erfahrungsaustausch**

Je mehr über die Funktion des Herzens und mögliche Risiken für seine Funktion bekannt sind, desto besser gelingt es Herzpatienten, Ängste abzubauen und sich im Alltag wieder zurechtzufinden. Darum werden in den Herzgruppen Informationstreffen angeboten, zum Beispiel über herzgesundes Essen und Rauch-

stopp. Gegenseitiger Austausch und Unterstützung helfen, Änderungen des Lebensstils nicht als Verzicht, sondern als Chance zu sehen und daran Freude zu finden.

**In guten Händen**

Herzgruppen werden von Fachleuten der kardialen Rehabilitation begleitet. Das gibt Sicherheit und Vertrauen. Ein Arzt

beaufsichtigt die Herzgruppe und trägt die Verantwortung für medizinische Belange. Die Funktion des Herztherapeuten und damit die Leitung des Bewegungsprogramms übernehmen meistens Physiotherapeuten oder Sportlehrer mit einer Zusatzausbildung zum Herztherapeuten. ■

Schweizerische Herzstiftung