

Andelfingen: Im Januar startet die Herzgruppe Weinland

Andelfinger Zeitung Freitag, 31. Dezember 2010

Sport und Infos für Herzpatienten

Damit sich Herzpatienten regelmässig körperlich betätigen und mit Schicksalsgenossen austauschen können, gründet Haus- und Sportarzt Urs Gehrig die Herzgruppe Weinland.

URSINA LANDOLT

Ab dem 11. Januar werden sich Personen mit Herzerkrankungen jeden Dienstagabend in Andelfingen treffen und gemeinsam turnen, unter der Leitung des Physiotherapeuten Onno Moerbeek von Physiosport Andelfingen. «Ich habe in meiner Tätigkeit als Sportarzt immer wieder festgestellt, dass Sport für Herzpatienten ein sehr wichtiges Thema ist, noch wichtiger als bei gesunden Menschen», sagt Urs Gehrig.

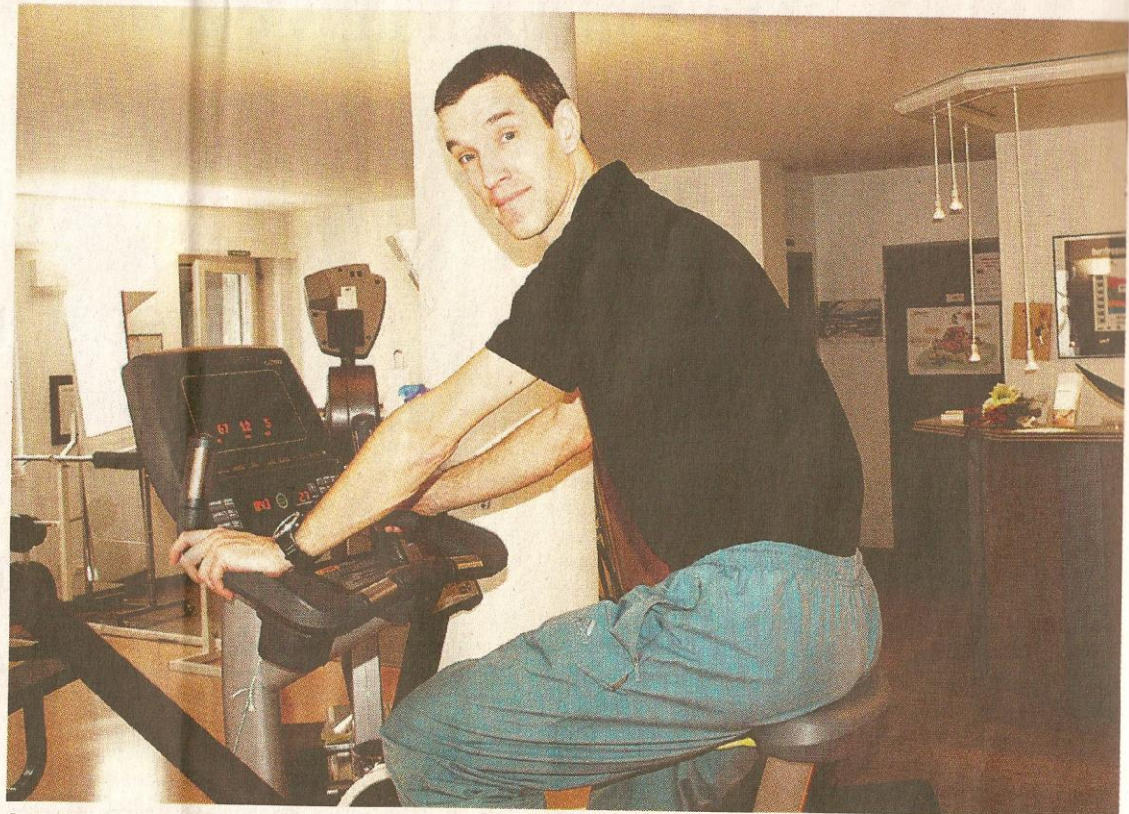
Den Weg in die Stadt ersparen

Die Übungen werden an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasst. Falls jemand Probleme mit dem Herzen kriegen sollte, liegt ein Defibrillator und ein Notfallset in der Turnhalle bereit, und Arzt Urs Gehrig ist in zwei, drei Minuten vor Ort. Beide, Gehrig und Moerbeek, haben die Ausbildung zum Herzgruppenleiter gemacht.

Regelmässige körperliche Aktivität hilft den Betroffenen, die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-erkrankungen zu vermindern. In der Herzgruppe erhalten sie die Möglichkeit, unter Aufsicht Ausdauer und Kraft zu trainieren und Leute mit gleichem oder ähnlichem Schicksal zu treffen. «Das kann ganz verschworene Gruppen geben», hat Gehrig schon von anderen Herzgruppen gehört, die es in der ganzen Schweiz gibt. Dass die nächsten bisher nur in Schaffhausen und Winterthur zu finden waren, gab Gehrig den Anstoss, in Andelfingen eine Gruppe zu gründen, um den Weinländern den Weg zu ersparen.

Damit die Herzpatienten auch wissen, wie sie ein möglichst gesundes Leben führen können, plant Urs Gehrig drei bis vier Informationsanlässe im Jahr. Ernährung, Rauchstopp, Stressabbau und weitere Themen werden dabei besprochen. Er will dabei die Anliegen der Patienten berücksichtigen. «Wenn beispielsweise keine Raucher in der Gruppe sind, werde ich dies nicht thematisieren», so Gehrig.

Weitere Informationen zur Herzgruppe Weinland und Anmeldung unter: www.physiosport-kraft.ch



Onno Moerbeek auf dem Hometrainer. Ausdauertraining sei für Herzerkrankte wichtig, sagt der Physiotherapeut. Er wird die wöchentlichen Herz-Turnstunden leiten.

Bild: Ursina Landolt