

Damit das Herz rund läuft

ANDELFFINGEN. Im Weinland wird eine sogenannte Herzgruppe gegründet. Ihr kann sich anschliessen, wer eine Herzkrankheit gemeistert hat und wieder ein normales Leben führen möchte.

DANIEL LÜTHI

Die Turnhalle der Sekundarschule ist reserviert: Am Dienstag, 11. Januar, wird Onno Moerbeek vom Andelfinger Fitnesszentrum Physiosport von 17 bis 18 Uhr seine erste Lektion geben. Für eine allfällige medizinische Betreuung wird im Hintergrund Urs Gehrig, Haus- und Sportarzt in Kleinandelfingen, bereitstehen. «Wer eine Herzgeschichte überstanden hat, muss, um wieder beschwerdefrei leben zu können, unter Umständen in gewissen Bereichen Änderungen vornehmen», sagt Gehrig. «Die Herzgruppe soll die individuellen Bemühungen unterstützen.»

So wird in der Gruppe ehemaligen Herzpatienten und -patientinnen ein massgeschneidertes Fitnessprogramm geboten. Drei- oder viermal jährlich werden sie sich zudem an Informationsabenden mit Themen wie Ernährungsumstellung, Rauchstopp oder Stressabbau befassen – stets mit dem Ziel, Risikofaktoren für Kreislaufkrankungen zu vermindern. Wer sich nach erfolgreich gemeisteter «Herz-

geschichte» um einen gesunden Lebensstil bemühen und an den Aktivitäten der Herzgruppe teilnehmen will, meldet sich über seinen Hausarzt an. Damit dieser Bescheid weiss. Denn die Meinung ist nicht, dass Urs Gehrig in der Turnhalle eine Sprechstunde hal-

ten wird. Die Kosten zur Teilnahme in der Andelfinger Herzgruppe betragen 12 Franken pro Abend oder 120 Franken pro Quartal oder 235 Franken pro Halbjahr oder 420 Franken pro Jahr. Die Herzgruppe steht unter dem Patronat der Schweizerischen Herzstiftung. Onno Moerbeek hat eine Ausbildung als Herzgruppenleiter absolviert. Arzt Gehrig bezeichnet das Herz als das zentrale Organ des Menschen: «Funktioniert es nicht mehr richtig,

besteht Alarmstufe 1.» Ob Herzinfarkt oder eine andere Herzkrankheit – stets ist fachliche medizinische Behandlung angezeigt. Die Rehabilitationszeit, die mehrere Wochen dauern kann, ist oft von medikamentösen Behandlungen geprägt.

Die Gründung der Herzgruppe in Andelfingen bedeutet, dass sich die Patienten nicht mehr in die analogen Gruppen in Winterthur oder Schaffhausen begeben müssen.

Feuerwehr kann bei Herznotfall Erste Hilfe leisten

In der Herzgruppe (vgl. Hauptartikel) soll nach einer «Herzgeschichte» die Nachbehandlung unterstützt werden. Im Raum Andelfingen ist auch für die Akutbehandlung – wenn also das Herz plötzlich aussetzt – bestmöglich gesorgt: Seit Anfang Juni besteht eine sogenannte First-Responder-Gruppe. Dabei arbeitet der unter dem Dach des Kantonsspitals Winterthur angesiedelte Rettungsdienst mit der Feuerwehr Andelfingen und Umgebung zusammen.

Und zwar so: Wie in allen medizinischen Notfällen ist auch bei einem

Kreislaufstillstand der Sanitätsnotruf 144 zu avisieren. Von der Einsatzleitzentrale geht der Alarm gleichzeitig an den Rettungsdienst Winterthur und an die Mitglieder der Sanitätsabteilung der Feuerwehr Andelfingen. «Setzen Herz und Atmung aus, ist höchste Eile geboten», sagt Jann Rehli, Leiter des Rettungsdienstes. «Weil die Wege für die lokalen Feuerwehrleute kürzer sind, können sie vor uns eintreffen und sofort erste und wirksame Hilfsmassnahmen vornehmen. Das kann lebensrettend sein.» – Der Rettungsdienst Winter-

thur hat die Sanitäter der Andelfinger Feuerwehr eigens ausgebildet: in Beatmung, Herzdruckmassage, im Einsatz des Defibrillators. In Zukunft ist jährlich eine Fortbildung vorgesehen. Die Feuerwehr Andelfingen und Umgebung ist in den Gemeinden Andelfingen, Kleinandelfingen, Adlikon, Henggart, Humlikon und Thalheim tätig. Die Bildung der First-Responder-Gruppe war in der Region Winterthur ein Pilotprojekt. Heute arbeitet der Rettungsdienst Winterthur auch mit der Feuerwehr Illnau-Effretikon zusammen. (lū)