

DIENSTAG, 14. DEZEMBER 2010 *Schaffhauser Nachrichten*

Weinland 23

Eine Herzgruppe auch im Weinland

ANDELFINGEN Nun hat auch das Weinland eine sogenannte Herzgruppe. Sie wird geführt von Onno Moerbeek, Physio-sport Andelfingen, und trifft sich ab dem 11. Januar 2011 jeweils Dienstag-abends von 17 bis 18 Uhr. Eine Turnhalle in Andelfingen ist dafür reserviert. Onno Moerbeek ist als Herzgruppenleiter ausgebildet. Die Gruppe steht unter dem Patronat der Schweizerischen Herzstiftung und wird medizinisch von Dr. med. Urs Gehrig, Haus- und Sport-arzt in Kleinandelfingen, betreut. Die Mitglieder der Herzgruppe sind ehemalige Herzpatienten, die gemeinsam das Ziel verfolgen, gesund und beschwerdefrei zu leben. Regelmässige körperliche Aktivität hilft ihnen, die Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen zu vermindern. Die Herzgruppe gibt den Mitgliedern aber auch Gelegenheit, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. In einer Gruppe von Menschen, die das gleiche oder ein ähnliches Schicksal teilen, fällt es leichter, zu einem gesunden Lebensstil zu finden. Ob Herzinfarkt, eine Operation am Herzen, sonstige schwere Herzkrankheiten oder die ersten Anzeichen davon: Funktioniert das zentrale Organ des Menschen nicht mehr richtig, bedeutet dies Alarmstufe 1. Fachliche medizinische Behandlung ist angezeigt, beispielsweise eine Operation, medikamentöse Behandlung und Rehabilitationsmassnahmen. Nach der Phase der Rehabilitation dürfen die Bemühungen um den gesunden Lebensstil nicht nachlassen. Hier setzt die Herzgruppe an. Sie bietet ein massgeschneidertes Fitnessprogramm sowie Aufklärungsarbeit zu Themen wie Ernährungsumstellung, Rauchstopp und Stressabbau. (r.)