

## Das Herz in Form bringen

**Die Herzgruppe Weinland** feiert ihr fünfjähriges Bestehen. Zum Jubiläum kann jeder an einer Gratis-Schnupperlektion teilnehmen.

VON DANIEL LÜTHI

**ANDELFINGEN** «Bewegung für Ihr Herz» – unter diesem Motto können Menschen, die ein Herz-Kreislauf-Problem hatten oder haben, jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle der Sekundarschulanlage Andelfingen ein Fitness-training absolvieren. Die Teilnehmenden bilden, wenn auch nicht organisiert, die Herzgruppe Weinland. Diese wurde auf Anregung der Schweizerischen Herzstiftung im Jahr 2011 durch den damaligen Kleinandelfinger Hausarzt Urs Gehrig gegründet. Das Training steht unter der Leitung von Onno Moerbeek, der in Andelfingen die auf Physiotherapie und medizinische Rehabilitation spezialisierte Physio Sport AG betreibt. Während jeder Trainingsstunde kann Moerbeek «im Falle eines Falles» durch Gehrigs Nachfolger René Kindhauser ärztliche Hilfe anfordern.

### Die drei Phasen der Herzpatienten

Die Teilnehmenden am Training stehen mit ihrem Herzproblem in aller Regel in der Phase III. Als Phase I wird der Spitalaufenthalt bezeichnet, der nach einem Herzinfarkt oder zwecks Operation eines andern Herzleidens nötig ist. Die darauf folgende Phase II ist die Rehabilitation in der Form zum



Spielerisch sollen die Herzgruppe-Teilnehmer lernen, ihrem Körper zu vertrauen. Bild lll.

Beispiel eines Kuraufenthalts in einer Höhenklinik. In dieser Phase erfahren die Patienten, wie sie, um ihrem Herzen in Zukunft Sorge zu tragen, ihren Lebensstil ändern können: mit gesunder Ernährung, dem Verzicht aufs Rauchen, der Reduktion von Stress, der Beseitigung anderer Risikofaktoren, der Bedeutung von Bewegung und Entspannung. In der Phase III, also in der Herzgruppe (von denen es in der Schweiz über 130 gibt), geht es um die Umsetzung jener Informationen, insbesondere um die Förderung der körperlichen Fitness. Neben dem Training in der Halle (bei schönem Wetter im Freien) werden in der Andelfinger Gruppe auch Wanderungen angeboten.

Onno Moerbeek, ausgebildet nicht nur als Physio-, sondern auch als Sport- und Herztherapeut, gestaltet die Trainingsstunden immer wieder anders. «Ziel ist, dass die Teilnehmenden Spass an der Bewegung haben, sich gegenseitig motivieren und nach ihrer individuellen Herzgeschichte spielerisch wieder lernen, ihrem Körper zu vertrauen», sagt der gebürtige Holländer. Am Training nehmen jeweils etwa zehn Personen teil. Es dürften auch einige mehr sein, findet Moerbeek. Aus Anlass des Fünf-Jahr-Jubiläums lädt er deshalb Interessierte zur Teilnahme an einzelnen Gratisschnupperstunden ein. Die letzten drei finden am 24. Mai, 30. August und 22. November statt.