

Damit das Herz wieder in Form kommt

Die Herzgruppe Weinland feiert ihr fünfjähriges Bestehen. Zum Jubiläum sind Interessierte eingeladen, an einer von fünf Gratis-Schnupperstunden teilzunehmen.

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 Fitnessstraining 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 an der Landstrasse 33 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 Teilnehmenden am Training stehen mit ihrem Herzproblem in aller



Slalom mit Unihockeyschlägern und zum Schluss Dehnübungen. Bilder: lü.

Regel in der Phase III. Als Phase I wird der Spitalaufenthalt bezeichnet, der nach einem Herzinfarkt oder zwecks Operation eines anderen Herzleidens nötig ist. Die darauf folgende Phase II ist die Rehabilitation in der Form zum Beispiel eines Kuraufenthalts in einer Höhenklinik. In dieser Phase erfahren die Patienten, wie sie, um zu ihrem Herz in Zukunft bestmöglich Sorge zu tragen, ihren Lebensstil ändern können. Diese Informationen betreffen die gesunde Ernährung, den Verzicht aufs Rauchen, die Reduktion von Stress, die Beseitigung anderer Risikofaktoren, die Bedeutung von Bewegung und von Ent-

spannung. In der Phase III, also in der Herzgruppe (von denen es in der ganzen Schweiz über 130 gibt), geht es um die Umsetzung jener Informationen, insbesondere um die Förderung der körperlichen Fitness. Nebst dem Training in der Halle (und bei schönem Wetter im Freien) werden in der Andelfinger Gruppe zuweilen auch Wanderungen in der Region angeboten.

Vielseitiges Training

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. In der letzten Stunde zum Beispiel holte er nach verschiedenen Aufwärmübungen die Unihockeyschläger und -bälle aus dem Geräteraum. Dann ging es unter anderem darum, mit Schläger und Ball um eine Reihe Slalomstangen zu kurven, den Ball auf der Schlägerschaufel zu balancieren, bestimmte farbige Kegel zu treffen, den Ball durch Schwebebänke zu spedieren. Abgeschlossen wurde die Stunde mit Dehnübungen an der Sprossenwand.

Am Training nehmen jeweils etwa zehn Personen teil. Es dürften auch einige mehr sein, findet Moerbeek. Aus Anlass des Fünfjahrjubiläums lädt er deshalb dieses Jahr Interessierte zur Teilnahme an einer der fünf terminierten Gratis-Schnupperstunden ein. Eine erste hat bereits stattgefunden, weitere sind auf den 22. März, den 24. Mai, den 30. August und den 22. November angesetzt. lü.

Nähere Informationen:

Telefon 052 317 14 22,
www.herzgruppe-weinland.ch
www.physiosport-ag.ch