

Dem Herzen auf die Sprünge helfen

In der Herzgruppe Männedorf treffen sich Herz-Kreislauf-Patienten, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden und dies auch zu bleiben. Dank dieser Treffen kann man sich nicht nur gegenseitig motivieren und unterstützen, sondern es stehen den Teilnehmenden auch Therapeutinnen beratend zur Seite.

Die Herzgruppe in Männedorf gibt es bereits seit 18 Jahren. Im 2005 wurde sie als Interessensgemeinschaft gegründet und auch vom Spital Männedorf unterstützt. «Nach einem Herzereignis hat man zwei Möglichkeiten: Man kann entweder zur Reha in einen Kurort oder während drei Monaten im Spital Männedorf eine ambulante Therapie durchlaufen. Damit man danach nicht auf sich alleine gestellt ist, bietet die Herzgruppe verschiedene Möglichkeiten», erzählt Beat Dübendorfer. Er ist Vorstandsmitglied im Verein Herzgruppe Männedorf.



Bewegungsprogramm

Herzgesunder Lebensstil

«Ein herzgesunder Lebensstil mit genügend Bewegung, ausgewogener Ernährung, dem Verzicht aufs Rauchen und einem guten Umgang mit Stress sind die beste Medizin für das Herz», weiss Beat Dübendorfer. Trotz guter Vorsätze bleibe die Umsetzung aber im Alltag oft auf der Strecke. «Zusammen mit anderen Betroffenen gelingt dies in einer Herzgruppe leichter.» Immer am Montagabend trifft man sich zu einem von einer Therapeutin geleiteten Bewegungsprogramm. Dies helfe, Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen und Änderungen des Lebensstils langfristig umzusetzen. «Das Bewegungsprogramm beinhaltet Ausdauer, Koordination und Kraft. Unter den Teilnehmenden sind auch einige Damen. Diese sind meist erst später von einem Herzinfarkt betroffen. Wir haben die Räumlichkeiten für Physiotherapie im Spital Männedorf gemietet», erklärt der Beisitzer des Vereins.



Beat Dübendorfer (links) freut sich auf neue spielfreudige Unihockeyaner

Spielgruppe

Die zweite Einheit der Herzgruppe trifft sich immer am Mittwochabend zum Unihockey in der Doppelturnhalle Blatten in Männedorf. «Wir spielen wie in einem Turnverein, einfach viel langsamer», lacht Beat Dübendorfer, «wir sind alle zwischen Mitte 40 und gegen 80 Jahre alt. Wir sind zwar noch schnell im Kopf, aber bis zur Umsetzung mit den Füßen, dem Ball und dem Stock dauert es jeweils einen Moment. Als «Team der Herzen» nahmen wir auch schon an verschiedenen Turnieren teil.» Das sei leider nicht mehr möglich, da der Herzgruppe dafür die Leute fehlen. Deshalb freut sich der Verein, wenn sich neue Unihockeyspieler

melden. «Was uns alle vereint, ist, dass unser Herz während unserer bisherigen Lebensdauer irgendwann einmal gestreikt hat.»

Herzgruppe

Heute gibt es in der Schweiz über 140 Herzgruppen. Die Schweizerische Herzstiftung unterstützt und fördert diese Gruppen, so dass möglichst viele Betroffene ein Angebot an ihrem Wohnort nutzen können. Der Vorstand des Vereins Herzgruppe in Männedorf setzt sich aus dem Präsidenten André Meyer, dem Kassier Werner Böni und dem Beisitzer Beat Dübendorfer zusammen. (Inserat Seite xy)

● TREFFPUNKT



Das «Team der Herzgruppe» bei einem Turnier