Der Turnverein für Herzpatienten

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991496

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der Turnverein für Herzpatienten

Die so genannten Zivilisationskrankheiten sind das Abbild unserer bewegungsarmen Lebenseinstellung. Diese Serie will zeigen, wie Sport und Bewegung zur Genesung beitragen können. In den Herzgruppen ist «mobile» als Erstes fündig geworden.

Ralph Hunziker

Die Lebenserwartung der Schweizerinnen und Schweizer hat sich in den letzten 100 Jahren beinahe verdoppelt. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir früher oder später Zivilisationskrankheiten erleiden. Stark dazu beigetragen hat indes auch unsere veränderte Lebensweise. Rauchen, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress sind die heutigen Risikofaktoren.

Gesunder Lebensstil pflegen

In der Schweiz leiden rund 150 000 Menschen an einer Herzinsuffizienz und in 40 Prozent aller Todesfälle liegen die Ursachen im Herz-Kreislauf-System. Koronare Erkrankungen sind zur Volkskrankheit geworden. Die Herztherapie nach einem akuten kardialen Vorfall lässt sich in drei Phasen unterteilen. Die Phase I stellt die unmittelbare Genesung nach der Operation sicher und untersucht die Risikofaktoren, die zum Vorfall geführt haben. Im Anschluss daran erfolgt in einer ambulanten oder stationären Einrichtung die Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Phase II) durch Bewegungstraining und Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil. Anfang der 1980er Jahre kam die dritte Phase der kardialen Rehabilitation hinzu: die Herzgruppen. Dank dieses dreiphasigen Therapieverlaufes konnte das Sterblichkeits- bzw. Rückfallrisiko deutlich gesenkt werden. Laut Schätzung von Maria Luise Jöhri (Schweizerische Herzstiftung) nehmen heute schweizweit zwischen 3000 und 4000 Patienten in über 70 Herzgruppen an dieser Langzeittherapie teil. Gerne würde sie diese Zahl auf 200 bis 300 erhöhen, damit ein flächendeckendes Netz an Herzgruppen entsteht.

Im Dienste des Herzens

Eine solche Herzgruppe hat vor zweieinhalb Jahren die Sportlehrerin Corina Mathis Rüdisühli in Zusammenarbeit mit zwei Kardiologen aufgebaut. Viele Teilnehmer stammen vom Programm «CorFIT», einer ambulanten Rehabilitation, in welcher während zwölf Wochen dreimal wöchentlich moderat trainiert wurde. Idee des Gruppentrainings ist, Herzpatienten mit Gleichgesinnten Sport treiben zu lassen und sie zu lebenslanger Bewegung zu motivieren. Der Austausch untereinander ist bei der Bewältigung dieses tiefen Lebenseinschnittes ebenso wichtig wie das körperliche Training. In der Herzgruppe Biel/Seeland von Corina Mathis Rüdisühli nehmen Frauen und Männer jeden Alters und Berufes teil. Gemeinsam ist ihnen, dass sie ihr Leben umstellen möchten. Die Teilnehmerzahl nahm – von anfangs fünf Personen auf heute über zwanzig – laufend zu. «Viele Patienten haben vorher kaum Sport getrieben. Dennoch bestehen grosse Leistungsunterschiede», stellt die Sportlehrerin fest. «Diesen unterschiedlichen Bedürfnissen muss ich gerecht werden. Mein Unterricht besteht

Der Weg zur eigenen Gruppe

Der Nachdiplomlehrgang «Herztherapeut/-in» der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Kardiale Rehabilitation (SAKR) richtet sich an diplomierte Sportlehrerinnen und Physiotherapeuten. Unter Leitung von Kardiologen und Therapeuten erlangen die Teilnehmer die Befähigung, Patientinnen und Patienten mit verschiedenen Herzerkrankungen in Zusammenarbeit mit Kardiologen in Rehabilitationsgruppen ambulant oder stationär zu betreuen.

Programm: In einem Vorkurs (drei Tage) werden die Sportlehrerinnen und Physiotherapeuten getrennt unterrichtet. Der anschliessende Hauptkurs in zwei Blöcken findet gemeinsam statt. Nach der bestandenen Prüfung muss ein Praktikum in der Herzrehabilitation absolviert werden.

Kursdaten: August bis November 2004 in der Deutschschweiz (Bern und Basel). 2005 findet in der Westschweiz ein französischsprachiger Kurs statt (Lausanne und Le Noirmont).

Kurskosten: Ca. 3500 Franken für die gesamte Ausbildung.

Informationen: www.herztherapie-sakr.ch und www.cjrc.ch

Foto: Daniel Käsermann

aus einem breiten Angebot, aus dem die Teilnehmer das für sie geeignete Programm auswählen können. Der eine führt eine Serie mehr Kraftübungen aus, die andere dafür eine zusätzliche Ausdauerschlaufe.» Das Training muss sinngemäss den Herzkreislauf belasten, damit die «Lebensbatterie» wieder aufgeladen wird. Ausdauer, Kraft und Koordination werden dabei möglichst spielerisch verbessert. Neben dem traditionellen Training in der Sporthalle wird auch ein Kurs im Schwimmbad angeboten. Die Einheiten dauern zwischen 60 und 90 Minuten und erfolgen in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten. Neben einer Patientenakte mit Angaben zu den benötigten Medikamenten, den Pulsraten und dem EKG steht immer ein Notfalltelefon mit Verbindung ins Spital bereit.

Der Weg zur Herzgruppe

Natürlich wären drei wöchentliche Bewegungstrainings ideal. Dies ist aber eine Frage der zeitlichen Verfügbarkeit. Viele Teilnehmende kompensieren aber diesen Ausfall mit mehreren, selbständig durchgeführten Trainingseinheiten pro Woche.

Die Arbeit mit den Patienten verlaufe grundsätzlich sehr angenehm, führt Corina Mathis Rüdisühli aus und empfiehlt allen Interessierten die Zusatzausbildung zur Herztherapeutin SAKR, die sie selber abgeschlossen hat (siehe Kasten). «Diese Weiterbildung liefert die nötigen Detailkenntnisse über die Herzfunktion und die möglichen Notfallszenarien. Der Abschluss berechtigt zudem, auf Phasenstufe II der Rehabilitation tätig zu sein.» Die Ausbildung zur Herztherapeutin allein genügt noch nicht, um von den Krankenkassen anerkannt werden. Die Zusammenarbeit mit einem Kardiologen und die Ausarbeitung des Bewegungsprogramms sind die letzten Schritte zum Aufbau einer eigenen Herzgruppe. **m**

Gefahrenzone Herz

Angina pectoris: Anfallsweise auftretende Schmerzen mit Beengungsgefühl in der Brustgegend infolge verengter Herzgefässe.

Arteriosklerose: Durch Ablagerungen verursachte Veränderung der Gefässwand, die zu einer Verengung des Gefässdurchmessers führen.

Ballondilatation: Erweiterung eines durch arteriosklerotische Ablagerungen verengten Gefässes mit Hilfe eines Ballonkatheters, der von der Leiste in eine Arterie vorgeschoben wird.

Bypass: Umgehung oder Überbrückung einer Gefässverengung durch einen Gefässersatz aus Venen, Arterien oder Kunststoff zur Wiederherstellung einer besseren Blutversorgung.

Herzinfarkt: Zerstörung des Herzmuskelgewebes aufgrund mangelnder Durchblutung (verengtes bzw. verschlossenes Herzgefäss) nach arteriosklerotischen Ablagerungen.

Herzinsuffizienz: Herzmuskelschwäche. Unvermögen des Herzmuskels, die für den Blutkreislauf erforderliche Leistung zu erbringen.

Hirnschlag: Zerstörung von Hirngewebe als mögliche Folge mangelnder oder unterbrochener Durchblutung.

Kammerflimmern: Schneller, chaotisch unregelmässiger Herzschlag, meist eine Folge von Komplikationen nach einem Herzinfarkt oder von Herzrhythmusstörungen.

Koronare Herzkrankheiten: Oberbegriff für Erkrankungen am Herzen, die durch eine ungenügende Durchblutung des Herzmuskels als Folge von Arteriosklerose gekennzeichnet sind und zu Angina pectoris oder einem Herzinfarkt führen können.

Quelle: Schweizerische Herzstiftung

Links zum Thema
www.swissheart.ch
www.swissheartgroups.ch

Zollikofer AG
The Power Printer

Damit grosse, kleine und kleinste Druckprojekte das Ziel zur rechten Zeit erreichen.

Druckvorstufe, Druck, Verlag und Distribution.

Zollikofer AG Fürstenlandstrasse 122 9001 St. Gallen
Telefon 071 272 77 77 Fax 071 272 74 72 www.zollikofer.ch