

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 60 (1989)
Heft: 1

Artikel: Herzinfarkt : Schicksalsschlag oder vermeidbare Krankheit? :
Herbsttagung des Vereins für das Schweizerische Heimwesen, Region
Appenzell, in der Klinik für medizinische Rehabilitation in Gais

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811071>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Herzinfarkt: Schicksalsschlag oder vermeidbare Krankheit?

Herbsttagung des Vereins für das Schweizerische Heimwesen, Region Appenzell, in der Klinik für medizinische Rehabilitation in Gais.

bl. Neben ihrer Hauptversammlung führt der Verein für das Schweizerische Heimwesen, Region Appenzell, zweimal jährlich eine Tagung durch, die ganz im Zeichen der Weiterbildung und des Erfahrungsaustausches steht. Am vergangenen Donnerstag trafen sich die Mitglieder – Leiterinnen und Leiter von Alters-, Kinder- und Behindertenheimen – in der Klinik in Gais zur diesjährigen Herbstveranstaltung, deren Thema lautete: «*Prävention und Rehabilitation*». Auf dem Morgenprogramm stand ein Referat von *Peter Schlüpfer*, Klinikverwalter, über die Geschichte der Klinik, und anschliessend hatten die Teilnehmer Gelegenheit, während eines Rundgangs die verschiedenen Räumlichkeiten zu besichtigen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen sprach Chefarzt *Dr. med. Hans Ulrich Niederhauser* über die Frage «Herzinfarkt – Schicksalsschlag oder vermeidbare Krankheit?»

Vereinspräsident *Armin Anderegg* erläuterte nach seiner Begrüssung kurz das Studium eines Spezialarztes, das doch weit mehr Zeit beansprucht als allgemein realisiert wird.

Wichtige Ernährungsgrundsätze

Geniessen Sie das Essen. Versuchen Sie jeden Bissen auszukosten. Legen Sie ruhig Gabel und Messer zwischen den einzelnen Bissen ab, bis sie heruntergeschluckt haben.

Schöpfen Sie reichlich von den kalorienarmen Speisen und spärlich von den kalorienhaltigen.

Im wesentlichen:

- Meiden Sie sichtbares und verstecktes Fett, wie Speck und fettiges Fleisch (Gans, Wild), Würste, Rahm, Butter, Fett, mastige Saucen, Pommes-frites und alles, was von Fett trieft. Ziehen Sie pflanzliche Öle vor.
- Schränken Sie sich vor allem bei den ballaststoffarmen Kohlenhydraten ein, wie Zucker, Weissbrot, Schokolade und Teigwaren. Ziehen Sie – wenn schon – die ballastreichen vor, wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Kartoffeln und Mais. Ballaststoffe regulieren nicht nur die Verdauung, sondern sollen gemäss neuerer Forschung auch verschiedene «Zivilisationskrankheiten» verhüten helfen.
- Essen Sie reichlich Gemüse und Früchte, keine Nüsse. Trinken Sie ungesüsste Mineralwasser oder Tee als Durstlöcher. Alkohol nur zum Essen. Alkohol hat reichlich Kalorien und schädigt die Gesundheit, wenn in grösseren Mengen zugeführt. Sie dürfen also Alkohol geniessen, im wahren Sinn des Wortes, aber mit Mass.
- Halten Sie Zwischenmahlzeiten klein, zum Beispiel einen Apfel.
- Mässig Eiweiss, vor allem mageres Fleisch und Fisch.
- Nur wenig Fertiggerichte.

Aus «Angina pectoris und Herzinfarkt» von *Dr. med. H. Niederhauser*.

Risikofaktoren erhöhen die Gefahr

Dr. Hans-Ulrich Niederhauser begann sein Referat mit einigen Zahlen, die zeigten, dass das Verhältnis bei den Aufwendungen im Gesundheitswesen – 98 Prozent für die Krankheitsbehandlung, 2 Prozent für die Krankheitsvorbeugung – zweifellos neu zu überdenken wäre.

Anhand mehrerer schematischer Darstellungen führte er alsdann seinen Zuhörern den «normalen Blutkreislauf» vor Augen. Das Herz, so Dr. Niederhauser, stelle dabei die zentrale Pumpe in diesem System dar. Um jedoch diese Arbeit – das Herz schlägt pausenlos, über 100 000 Pulsschläge pro Tag beweisen dies – verrichten zu können, ist dieses Organ auf eine reibungslos funktionierende Nährstoffzufuhr angewiesen, wird doch bei jeder Pumpaktion Energie verbraucht.

Um diese Energiezufuhr zu sichern, verfügt das Herz über ein eigenes Versorgungssystem, die Herzkranzgefässe oder Koronararterien, die in ihrem Verzweigungsmuster einem Baum ähneln.

In der Folge schilderte Dr. Hans-Ulrich Niederhauser die Arterienveränderung – die sogenannte Arteriosklerose – im Laufe eines menschlichen Lebens: Der Durchfluss des Blutes wird durch eingelagerte Fettsubstanzen behindert, es treten Durchblutungsstörungen auf, die zu Schlaganfall, Raucherbein, Herzinfarkt oder zu Angina pectoris führen können.

Eine gewisse Arterienveränderung nimmt schon in relativ jungen Jahren ihren Anfang. Die Abnutzungskurve steigt, je mehr Risikofaktoren vorhanden sind: «Bei einem bestimmten Menschen erhöht sich also die Gefahr, dass ein Herzinfarkt eintritt, wenn er Träger von Risikofaktoren ist. Umgekehrt gilt aber auch, dass ein Ausschalten der Risikofaktoren die Gefahr der Erkrankung senkt.»

Teilweise beeinflussbar

Ausführlich beleuchtet der Referent darauf die einzelnen Risikofaktoren, wovon nur wenige, zum Beispiel Alter, Geschlecht und Vererbung, unbeflussbar sind. Es gibt jedoch mehrere, auf die der Mensch seinen Einfluss ausüben kann. Als eine der ersten erwähnte Dr. Niederhauser das Rauchen: Raucher sind besonders anfällig für Erkrankungen der Atemwege, also für Lungenkrebs, Bronchitis und krankhafte Lungenerweiterung. Ausserdem treten häufiger Magengeschwüre, Harnblasenkrebs und eben Herz- und Gefässkrankheiten auf: Angina pectoris, Herzinfarkt, Raucherbein.

Obwohl dem Cholesterin oft der Schwarze Peter zugeschoben wird, ist es in Wahrheit ein überaus wichtiger Baustein. Allerdings gibt es Menschen, bei denen als Folge eines Steuerungsfehlers des Stoffwechselsystems zuviel Cholesterin aufgebaut wird. Die Konzentration im Blut wird demzufolge sehr hoch. Auch bei übergewichtigen Menschen kann die Cholesterinkonzentration abnorm hohe Werte aufweisen. Deren Senkung erfolgt zunächst am besten mittels einer Umstellung der Ernährung.

Veranstaltungen

VPG Vereinigung zur Personalaus-
bildung für Geistigbehinderte

Fortbildungskurse 1989

für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Arbeit mit Geistig- und Mehrfachbehinderten

Kurs 1

Zusammenarbeit und Führung im Team – in der Organisation
19. bis 21.4. und 31.5. bis 2.6. 1989 in Männdorf ZH

Kurs 2

Förderung geistig intensivbehinderter Erwachsener in der täglichen Praxis
27./28.4. und 8./9.6.1989 und 30.6.1989 in Oensingen SO

Kurs 3

Modellieren – Marmorieren – Bildweben
1. bis 3.5. und 5. bis 7.6. 1989 in Wildhaus SG

Kurs 4

Die Entwicklung des Ichs bei geistig behinderten Kindern und Erwachsenen
8./9.5. und 1./2.6. 1989 in Zürich

Kurs 5

Musikalisch-bewegte Aktionen mit Geistigbehinderten
19./20.5. und 23./24.6. 1989 in Mogelsberg SG

Kurs 6

Erlebnis – Speckstein
31.5. bis 2.6. 1989 in Lützelflüh BE

Kurs 7

Märchen – eine Bildsprache
31.5. bis 4.6.1989 in Dreien SG

Kurs 8

Erlebnis – Speckstein
7., 14., 21. und 28.6. 1989 in Zürich

Kurs 9

Eine Gruppe leiten
5. bis 7.7. und 13. bis 15.9. 1989 in Kappel a. A.

Kurs 10

Märchen erzählen und spielen
30.8. bis 3.9. 1989 in Dreien SG

Kurs 11

Supervision
7.9., 19.9., 3.10., 24.10., 7.11., 28.11., 12.12. 1989 in Zürich

Kurs 12

Betreuung geistig intensivbehinderter Erwachsener im Wohn- und Beschäftigungsbereich
12. bis 15.9. und 4.11. 1989 in Olten

Kurs 13

Lebensqualität im Alltag von Heim und Werkstatt – Mehr Lust als Frust
15.9. und 27.10. 1989 in Zürich

Kurs 14

Meditation – Tanz – Aussprache
17. bis 20.9. 1989 in Kappel am Albis ZH

Kurs 15

Unkonventionelles Musizieren auf selbstgebaute Instrumenten
18. bis 22.9. 1989 in Wildhaus SG

Kurs 16

Über anthroposophische Heilpädagogik
28. bis 30.9. 1989 in Seengen AG

Kurs 17

Farben – Formen – Figuren
30.10. bis 2.11. 1989 in Wildhaus SG

Kurs 18

Chancen für mein Wachsen im Auf und Ab des Alltags
3. bis 6.11. 1989 in Wildhaus SG

Kurs 19

Spiele – spielen
9. bis 12.11. 1989 in Wienacht AR

Kurs 20

Musizieren und Bewegen mit geistig behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
30.11. bis 3.12. 1989 in Wildhaus SG

Detailliertes Kursprogramm erhältlich bei der
VPG-Geschäftsstelle, Nelkenstrasse 24,
8006 Zürich, Telefon 01 361 22 50

Auch Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, das bereits erwähnte Übergewicht gehören alle zu der Reihe der beeinflussbaren Risikofaktoren.

Psychosoziale Risikokonstellation

Eine besondere Rolle spielt zweifellos die psychosoziale Risikokonstellation – in der Umgangssprache mit «Stress» bezeichnet. Bei einer Umfrage unter betroffenen Patienten wurde und wird regelmässig dem Stress eine vorrangige Bedeutung beigemessen, wie Chefarzt Hans-Ulrich Niederhauser in seinen Ausführungen darlegte. «Stress» bedeutet vor allem die zeitliche Überforderung sowie Beziehungsprobleme. Da aber diese Formen von Stress weit verbreitet und

längst nicht nur bei herzkranken Menschen anzutreffen sind, muss man annehmen, dass die Sache weitaus komplexer ist. Im Kapitel der psychosozialen Risikokonstellation ist noch vieles ungewiss, wie der Referent betonte, und ihre Einflüsse sind noch schwer fassbar. Die Medizin kommt jedoch nicht darum herum, diesen nicht leicht messbaren Faktoren einen wichtigen Stellenwert bei der Entstehung der koronaren Herzkrankheit beizumessen.

Anschliessend an seinen Vortrag hatte Dr. Niederhauser noch mehrere Fragen seiner Zuhörer zu beantworten und fasste in seinem Schlusswort noch einmal die Präventionsratschläge stichwortartig zusammen: Rauchstopp, Ernährungsumstellung und Gewichtskontrolle, Entspannung, Gelassenheit üben sowie regelmässige Bewegung.

Behinderte und «Normale» reichten sich die Hände

Das «Haus Morgenstern» spürte die Sympathie der ganzen Region

Besser hätte am 24. September das 25-Jahr-Jubiläum des Heilpädagogischen Instituts «Haus Morgenstern» auf dem Hasenberg gar nicht liegen können. Einerseits nämlich steckt es mitten in einer finanzintensiven «Bauphase», und andererseits soll nächstens ein neues Heimkonzept eingeführt werden, das einem «Aufbruch des Jahrhunderts» gleichkommt. Das von der ganzen Region weit über Widen hinaus mitgetragene Jubiläum widerspiegelt die grosse Sympathie, welche dieses Heim geniesst. Michael Stylianidis, der Heimleiter, fasst die Stimmung, wie sie im Haus herrsche, so zusammen: «Uns verbindet Freundschaft.» Diese hat er wohl auch an diesem Wochenende von ausserhalb gespürt.



Haus «Morgenstern»: «Hier leben Behinderte, die einen Anspruch darauf haben, mit uns leben zu dürfen, glücklich zu sein, geliebt zu werden.»

Das «Hasenberg-Jubiläums-Fest» ist so quasi zu Stylianidis' Abschiedsanlass geworden, verlässt er doch im Frühling dieses Haus, in dem er bald elf Jahre erfolgreich gewirkt hat. (Mit neuen Heimeltern sei man in konkreten Verhandlungen, war zu hören.) Das 25jährige müsse gefeiert werden, sagte sich Stylianidis, und kurzerhand lud er die Wider Vereine und Organisationen brieflich ein, mitzuhelfen. Das Echo war hoch erfreulich, und so konnte man sich am Samstag nicht nur in zwei Festzelten umtun; das Fest war ganz auf die Kinder (auf «gesunde» und behinderte) ausgerichtet. Es wurde zum gewünschten «Tag der Begegnung». Am Vormittag trafen sich etwa 200 geladene Gäste (Vertreter aus Kanton und Behörden der Region, aber auch Eltern von Hausbewohnern, Heimzöglinge und Betreuer) zum unvermeidlichen Festakt. Dieser wurde insbesondere gestaltet durch die Darbietungen der «Hasenberger» und befreundeten Behinderten

aus der «Seehalde» am Hallwilersee. Gehen wir in der Berichterstattung der vom Programm vorgegebenen Redner-Reihenfolge nach: Robert Frei, der Vorstandspräsident des 37köpfigen Trägervereins, stimmte den Tag ein, indem er bekannte, die Begegnung mit Behinderten bringe jedem Freude und Genugtuung. Dass so ein Heim 25 Jahre bestehen könne, dazu brauche es Mitmenschen, die bereit seien, im Dienste des Nächsten in einer Lebens- und Arbeitsgemeinschaft das Gebot der Nächstenliebe zu erfüllen: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.» In der Begegnung sei in der heutigen Zeit vielfach das sogenannte Normale wichtiger als das Abnormale. In diesem Sinne freue er sich doppelt über die auch während des Jahres vielfach bekundete Sympathie. Und die brauche das Heim auch. Sei doch im Jahr ein Verlust von rund einer Million Franken zu decken. Überdies stehe ein Bauvorhaben für 7 bis 8 Millionen Franken an. (Dieses

Veranstaltungen

Jahreskurs

für Verantwortliche des hauswirtschaftlichen Sektors von kleinen und mittleren Heimen/Betrieben

Kursinhalt:

Personalführung
Psychologische Aspekte der Mitarbeiterführung, Mitarbeiterführung im Alltag
Personal – Administration
Betriebsführung im Verpflegungsbe-
reich
Einkauf, Vorratshaltung, Lagerkontrolle, Menüplanung, Menüberechnung, Maschinen, Apparate, Geräte
Betriebsführung im hauswirtschaftlichen Bereich
Wäsche, Hausdienst

Dauer:

Jeweils Freitag, 21.4. bis 12.5.; Dienstag, 23.5.; Freitag, 26.5. bis 14.7., 25.8. bis 6.10., 3. bis 24.11.1989; 5.1. bis 9.2., 2.3. bis 16.3.1990, von 09.30 bis 17.00 Uhr

Ort:

Schule für Haushalt und Lebensgestaltung, Schulhaus Dorflinde, Schwamendingerstrasse 39, 8050 Zürich

Kursgeld:

Steuerdomizil	
Stadt Zürich	Fr. 324.–
andere Zürcher Gemeinde	Fr. 486.–
ausserkantonale	Fr. 648.–
zusätzlich Material	zirka Fr. 60.–

Zulassungsbedingungen

Diplom als Haushaltleiterin, Bäuerin, Hauspflegerin, Praxis im Grosshaushalt bzw. unmittelbar vorgesehen. Für Interessentinnen ohne Diplom: mehrjährige Betriebserfahrung in verantwortlicher Stellung.

Anmeldeschluss:

Ende Februar 1989 (beschränkte Teilnehmerzahl)

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit den nachstehenden Verbänden durchgeführt, welche gemeinsam mit der Schule über die Zulassung entscheiden.

VEDH – Verband eidg. dipl. Haushaltleiterinnen

VSA – Verein für Schweiz. Heimwesen

SLFV – Schweiz. Landfrauenverband

SVHP – Schweiz. Verband der Hauspflegerinnen

Anmeldeformulare und weitere Auskünfte

Schule für Haushalt und Lebensgestaltung, Wipkingerplatz 4, 8037 Zürich, Telefon 01 44 43 20

wird erst möglich, wenn auch der Grosse Rat noch der Schaffung einer eigenen Heimstättenzone zugestimmt hat.)

»Spiegelbild unserer ethisch-moralischen Einstellung«

Gemeindeamann Erwin Günter, Widen, erzählte, dass er bei Kontakten mit dem «Haus