

Uzwils Gruppe mit Herz

Vor einem Jahr wurde die «Herzgruppe Fürstenland» gegründet.

UZWIL. Vor einem Jahr wurde die «Herzgruppe Fürstenland» gegründet. Seither finden regelmässige Fitnesstrainings, sporadische Fachvorträge und weitere Aktivitäten statt.

ERNST INAUEN

Ein Jahr nach der Gründung der «Herzgruppe Fürstenland» hat sich die Gruppe nach Angaben der Initianten gut entwickelt: Rund 20 Männer und Frauen gehören der Gruppe an. Wächst die Gemeinschaft weiter, sehen die Initianten die Aufteilung in zwei Trainingsgruppen vor.

Regelmässige Bewegung

Die «Herzgruppe Fürstenland» bietet ein abwechslungsreiches Programm für Personen mit Herzproblemen: Dabei stehen Bewegungstherapie und Krafttraining im Vordergrund. Alle zwei Wochen finden in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil Turnstunden statt. Diese werden den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Herzpatienten angepasst. Im Hallenbad der Oberstufenschule Zuckenriet trifft sich die Herzgruppe einmal pro Monat zur Wassergymnastik. Ebenfalls findet eine Fitness-Stunde im Fitnesszentrum «Update», Uzwil, alle vier Wochen statt.

Interessierte Frauen und Männer können jederzeit gratis zwei unverbindliche Schnuppertrainings besuchen. Das präventive Gesundheits-Training wird von den Krankenkassen unterstützt.



Bild: ei.

Die Mitglieder der Herzgruppe und ihre Partner wanderten zur Jagdhütte Egg bei der Hulftegg.

Verständlicher Fachvortrag

Neben dem regelmässigen Aufbau- und Krafttraining sieht das Programm weitere Aktivitäten wie Wanderungen, Nordic Walking, Velotouren oder Ausflüge vor. Auch Vorträge, welche sich mit spezifischen Gesund- oder Krankheits-themen befassen, sind geplant.

Kürzlich war die Herzgruppe zu einem Vortrag des Mitbegründers Dr. Raphael Koller eingeladen. Der Referent beleuchtete das Thema «Medikamente bei Herzkrankheiten». In verständlicher

Art erklärte der Facharzt die wichtigsten Medikamente und deren Funktion: «Herzmedikamente gehören zu den am besten untersuchten Mitteln.» Ebenfalls ging Koller auch auf die möglichen Nebenwirkungen einzelner Medikamente ein.

Ausflug auf die Alp Egg

Bei der «Herzgruppe Fürstenland» ist auch die soziale Komponente ein wichtiger Aspekt. Das empfinden auch Gruppenmitglieder so: «Die Motivation für ein regelmässiges Herz-Kreislauftra-

ning ist in einer Gruppe grösser als beim individuellen Training. Unter Gleichgesinnten und Betroffenen können ungezwungen Erfahrungen und Ansichten ausgetauscht werden.» Ausserdem sei der Gasthausbesuch nach den Turnlektionen wertvoll für die Psyche aller Beteiligten.

So lud zum Beispiel am letzten Samstag im August das Mitglied Thomas Knöpfel alle Kolleginnen und Kollegen der Herzgruppe zu einem gemütlichen Grillfest ein. Der passionierte Jäger besitzt auf der Alp Egg eine Jagdhütte. Bei

schönstem Spätsommerwetter folgte ein Teil der Mitglieder der Einladung. Auch die Partner der Gruppenmitglieder waren eingeladen.

Die Mehrheit wählte die kürzere und leichtere Route vom Hulfteggpass aus. Für diese braucht man etwa eine Stunde. Auf die wesentlich anspruchsvollere Strecke mit über 300 Metern Höhenunterschied und mehr als doppelter Distanz begaben sich fünf konditionsstarke Wanderer. Bald bruzelte an zwei Feuerstellen das vorbereitete Grillgut. Ebenso lockten die feinen Salate, welche vom Leiterteam und den Gastgebern offeriert wurden. In wunderschöner Umgebung am Waldrand genossen die Teilnehmenden das schmackhafte Essen und den regen Austausch, bevor es wieder auf den Heimweg ging.

Von Fachärzten betreut

Die Initianten der «Herzgruppe Fürstenland» sind die Fachärzte für Kardiologie (Lehre vom Herzen) Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller vom Herzteam Wil und Dr. Wolfram Koch vom Spital Flawil. Sie übernahmen die fachärztliche Betreuung.

Für die Organisation und Leitung des Trainings sind Daniela Niedermann und Manuela Widmer, beides Physio- und Herztherapeutinnen, sowie der Uzwiler Turn- und Sportlehrer Urban Wirth verantwortlich. Wirth besitzt ebenfalls eine therapeutische Ausbildung.

Kontaktadresse und Informationen: Herzgruppe Fürstenland, Daniela Niedermann, Krankenhausstrasse 23, 9230 Flawil, Telefon 071 394 73 32