Bewegung – der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil

OSPIDAL
CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITSZENTRUM UNTERENGADIN

Seit 25 Jahren gibt es die Herzgruppe Engadin. Die «Gruppa da cours engiadinaisa» bietet Patientinnen und Patienten mit kardialen Risikofaktoren ein regelmässiges Herzkreislauftraining und organisiert Informationsveranstaltungen zum Thema.

Die häufigste Todesursache ist statistisch betrachtet eine Krebserkrankung, dicht gefolgt von Herz-Kreislauferkrankungen. «Hauptgründe für Herz-Kreislaufprobleme sind Rauchen, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung», sagt Irina Kutajeva, Leitende Ärztin Innere Medizin und Kardiologin am Gesundheitszentrum Unterengadin. Sie ist auch die Präsidentin des Vereins Herzgruppe Engadin. Bei zu hohem Blutdruck und Cholesterin oder bei Übergewicht, nach einem Herzinfarkt, nach Herzkathetereingriffen oder Herzoperationen, bei Herzinsuffizienz und auch bei Patienten nach Hirnschlag oder mit anderen Gefässerkrankungen empfiehlt sie ein regelmässiges individuell angepasstes Herzkreislauftraining. Das bietet die Herzgruppe Engadin an. «Ein wichtiges Ziel ist auch der gegenseitige Austausch und persönliche Kontakt innerhalb der Herzgruppe selbst», sagt Irina Kutajeva. Meistens sei die Motivation höher, wenn man gemeinsam regelmässig körperlich aktiv ist.

Die Herzgruppe Engadin bei einem gemeinsamen Treffen.

WAS WIRD ANGEBOTEN?

In der Herzgruppe treffen sich Patienten mit Herzkreislauferkrankungen einmal pro Woche, jeweils am Donnerstag ab 18 Uhr. Im Moment hat es 11 Teilnehmende, die alle über 60 Jahre alt sind. Speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen leiten ein Bewegungsprogramm im Gymnastiksaal der Physiotherapie des Ospidal in Scuol. Ziel ist, dass die Teilnehmenden die körperliche Leistungsfähigkeit wieder erlangen oder verbessern können. Mit Gymnastik und Krafttraining steigern die Teilnehmende ihre Fitness und machen ihren Herzmuskel belastbarer.Die Herzgruppe hilft aber auch der Psyche, im Gleichgewicht zu bleiben. «Es entstehen Freundschaften und es wird viel gelacht», erzählt Irina Kutajeva. Ein Mal im Jahr gibt es sogar ein gemeinsames Abendessen. Nebst dem Bewegungsprogramm erhalten die Teilnehmenden in der Herzgruppe zudem Anregungen für einen herzgesunden Lebensstil, von gesunder Ernährung bis Entspannung für Körper und Seele.

DIE VORTEILE DER HERZGRUPPE

Die Herzgruppe Engadin wurde im Jahr 2000 von Dr. med. Gian Flury ins Leben gerufen. Die Vorteile des Bewegungsprogramms sind vielfältig. «Die Teilnehmenden werden durch kompetente Fachleute begleitet, es entsteht eine gewisse Verbindlichkeit durch die regelmässigen Treffen, und es wird ein individuell angepasstes Training angeboten», erläutert die Vereinspräsidentin. Trainiert wird ohne Leistungsdruck. Der Verein organisiert auch regelmässig Vorträge, dabei geht es um die Aufklärung über Herzkrankheiten und deren Risikofaktoren. Zudem soll eine Sekundärprävention stattfinden, dies durch Motivation zur Änderung des Lebensstils. In der Region ist die «Gruppa da cours engiadinaisa» die einzige Herzgruppe. Falls Interesse besteht, ist auch eine Online-Teilnahme an das Bewegungsprogramm möglich. Jede teilnehmende Person wird voruntersucht – von Belastungs-EKG bis Echokardiographie – und erhält dann einen Fit-Pass, in dem die Ergebnisse und die Fortschritte festgehalten werden. «Unser Ziel ist ein langes, gesundes Leben», so die Vereinspräsidentin.

Weitere Informationen: www.cseb.ch