



Medienmitteilung – Bern, 31. Oktober 2023

Training nach Herzinfarkt stärkt Selbstvertrauen

Ein Herzinfarkt hinterlässt Spuren. Betroffene verlieren oft das Vertrauen in ihren Körper. Die Herzgruppen der Schweizerischen Herzstiftung bieten Unterstützung. Das Training in der Gruppe steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern stärkt auch die psychische Stabilität.

Der Herzinfarkt ist für Betroffene ein einschneidendes Ereignis. Neben der körperlichen Beeinträchtigung sind viele auch psychisch angeschlagen. 20 bis 40 Prozent leiden unter Angststörungen oder Depressionen. «Ich habe ständig Angst, dass es wieder passieren könnte» – ist eine häufige Aussage nach einem Ereignis. Besonders die körperliche Anstrengung und die damit verbundenen Signale des Körpers verunsichern. «Betroffene schrecken vor sportlicher Aktivität oft zurück», sagt die Herzgruppenleiterin Sandra Fuhrer, «obwohl diese nach einem Herzinfarkt dringend angesagt wäre.» Denn ein individuell angepasstes Bewegungsprogramm vermindert das Risiko eines weiteren, schweren Ereignisses.

Abgestimmt auf Herzpatient*innen

Sandra Fuhrer leitet nicht nur eine Herzgruppe, sie unterstützt bei der Schweizerischen Herzstiftung auch die Arbeit der schweizweit rund 150 Gruppen. Die Herzgruppen bieten ein für Herz-Kreislauf-Patient*innen angepasstes Bewegungsprogramm. Betreut werden sie von ausgebildeten Therapeut*innen, die regelmässig an Weiterbildungen teilnehmen. Jede Herzgruppe hat ein Notfallkonzept, falls es zu einem Zwischenfall kommt. Dies verleiht den Teilnehmenden Sicherheit. «Viele erleben erst in einer Herzgruppe wieder, wie leistungsfähig ihr Körper sein kann», sagt Fuhrer. Der Austausch unter Menschen mit einem ähnlichen Schicksal motiviert zusätzlich zum regelmässigen Training.

Ideal nach der Reha

Die Herzgruppen schliessen an die ambulanten oder stationären Reha-Programme an. Sie stehen allen Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Ereignis oder einer Herz-Operation zur Verfügung. Auch Patient*innen mit Lungenproblemen, Herzinsuffizienz, Diabetes oder Übergewicht sind willkommen. Die Kosten werden von den Gruppen selbst festgelegt und von Zusatzversicherungen gewisser Krankenkassen teils übernommen.

Weitere Informationen und Videoclips zu den Herzgruppen finden Sie auf:

www.swissheartgroups.ch

Hinweis für Medienschaffende:

Dieser Text ist unter www.swissheart.ch/medien abrufbar.

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

Peter Ferloni

Leiter Kommunikation

Dufourstrasse 30

Postfach, 3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 85

ferloni@swissheart.ch

www.swissheart.ch

Besuchen Sie uns auf:

www.facebook.com/schweizerischeherzstiftung

www.instagram.com/herzstiftung_ch

www.twitter.com/herzstiftungCH

www.youtube.com/herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz- und Gefässleiden erkranken oder einen Hirnschlag erleiden, Menschen nicht durch eine Herz-Kreislauf-Krankheit behindert bleiben oder vorzeitig daran sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.