31.10.2023 – 08:30 Uhr

Training nach Herzinfarkt stärkt Selbstvertrauen

Bern (ots) -

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 und Bildmaterial ist unter www.swissheart.ch/medien abrufbar.

Pressekontakt:

Schweizerische Herzstiftung
Peter Ferloni
Leiter Kommunikation
Dufourstrasse 30
Postfach, 3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100912878 abgerufen werden.