

Männedorf Herzpatienten trainieren in einer geleiteten Selbsthilfegruppe

Plötzlich aus dem Takt geraten

Nach einem Herzinfarkt oder einem medizinischen Eingriff am Herzen sind die Patienten oft verunsichert. In der Herzgruppe in Männedorf tun sie nicht nur etwas für den Körper, sondern auch für die Seele.

Regine Imholz

Das Kreisspital Männedorf bietet für Herzpatienten ein ambulantes Rehabilitationsprogramm an. Das Programm richtet sich an Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten oder sich einem Eingriff an den Herzkranzgefässen unterziehen mussten. Einer der betreuenden Ärzte ist Thilo Heimes, Oberarzt für Innere Medizin und Kardiologie. «Die Rehabilitation erfolgt in zwei Phasen», erklärt er. Nach dem Infarkt oder der Operation erfolgt zunächst ein zwölfwöchiges ambulantes Rehabilitationsprogramm, das vom Spital organisiert wird. «Die Mehrzahl der Herzpatienten nimmt an dieser Therapie teil», sagt der Oberarzt. Rund 50 Leute nehmen pro Jahr dieses Angebot wahr und trainieren gemeinsam unter der Leitung von speziell ausgebildeten Ärzten und Herztherapeutinnen.

Im Anschluss an das 12-wöchige Programm können sich die Patienten der Herzgruppe Männedorf anschliessen, die als Selbsthilfegruppe unter der Leitung von ausgebildeten Therapeutinnen organisiert ist. In der Herzgruppe geht es nicht nur um den Körper, der von dem gemeinsam betriebenen Bewegungsprogramm profitiert. Hier treffen die oft verunsicherten Patienten auf Menschen, die das gleiche Schicksal erlitten und die gleichen Fragen und Ängste haben.

Den Defibrillator im Gepäck

Wer die sportlich gekleidete und mit Stöcken ausgerüstete Gruppe sieht, die die Villa Monneron in Männedorf verlässt, käme kaum auf den Gedanken, dass es sich dabei um Menschen handelt, die mit Herzproblemen zu kämpfen haben. Zusammen mit ihrer Therapeutin Brigitte Tschamper macht sich die Gruppe zu einer Walking-Tour durch die nahegelegenen Rebberge auf. Es sind ausschliesslich Männer dabei. Der



Die Teilnehmer der Männedörfler Herzgruppe starten zu ihrer abendlichen Tour durch die Rebberge. (Reto Schneider)

jüngste ist 43 und der älteste 75. Sie alle mussten ihr Leben umstellen. «Die meisten haben früher viel geraucht, sich zu wenig bewegt und sich ungesund ernährt», sagt Tschamper. Ausserdem sei alleine die Tatsache, dass jemand ein Mann sei, ein Risikofaktor. «Doch die Frauen holen auf», sagt sie. Ein völlig atypischer Fall ist Ernst. Der 66-Jährige hat nie geraucht, sich bewusst ernährt und stets Sport getrieben. «In solchen Fällen spielt die Veranlagung die Hauptrolle», erklärt die Herztherapeutin, die nie ohne ihren Defibrillator auf die Walking-Runde geht.

Der innere Schweinehund

Während des Marschs durch die Rebberge unterhalten sich die Männer nicht nur über ihre gesundheitlichen Probleme – aber auch. «Hast du dich beim Kardiologen angemeldet?», fragt einer seinen Sportskollegen. Zwei andere unterhalten sich über Blutverdünner und Betablocker. Sie alle müssen Medikamente nehmen. – In zügigem Tempo marschiert die Gruppe durch den Mutzmalen-Rebberg. «Manchmal muss ich meinen inneren Schweinehund überwinden», gibt Ernesto zu. «Aber nach dem Training fühle ich mich grossartig.» Bei ihm wurde die Krankheit eher zufäl-

lig diagnostiziert. Nach einem Unfall, bei dem er sich ein paar Rippen gebrochen hatte, musste er eine Computertomografie machen lassen. Dabei stellte sich heraus, dass seine Herzkranz-Gefässe verstopft waren. Eine sofortige Operation war unumgänglich.

Die Angst vor dem Sterben

Viel dramatischer ging es bei Heiri*, 49, zu. Er war nach seinem Infarkt mit Blaulicht ins Zürcher Universitäts-Spital gefahren worden. «Während der Fahrt hatte ich Angst, ich könnte sterben», erinnert er sich. Er habe nach der lebensrettenden Operation grosse Dankbarkeit verspürt und vieles in seinem Leben geändert. Jetzt, ein halbes Jahr später, laufe alles wieder in gewohnten Bahnen, aber: «Ich rege mich nicht mehr so auf.» Wo bei den Männern früher der sportliche Ehrgeiz dominiert hat, steht heute das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. «In der Gruppe nehmen wir Rücksicht aufeinander», sagt Roland, «und motivieren uns gegenseitig.» Ernst fügt an, dass er die Disziplin der Gruppe schätze. «Man fühlt sich nicht mehr allein», sagt ein anderer, alle hätten ähnliche Probleme. Auch die Natur sehen sie alle mit ganz anderen Augen: «Und plötzlich hast du Zeit zum Herumschau-

en», stellt Roland fest. «Es muss nicht mehr alles so schnell gehen.»

Hoffnung und Geborgenheit

Werni, 75 war völlig überrascht, dass es gerade ihn, den ausdauernden Sportler, getroffen hat. «Noch auf dem Weg in den Operationssaal konnte ich es nicht glauben.» Die Gruppe gebe dem Einzelnen viel Hoffnung und Geborgenheit. Man könne nicht nur über Medikamente sprechen, sondern auch über deren Nebenwirkungen, wie Schlaf- oder Potenzstörungen, erklärt Heiri. Roland bringt es auf den Punkt: «In der Gruppe fühlt man sich als ganzer Mensch – auch wenn die Leistung nicht mehr dieselbe ist.»

Auch für die Leiterin Brigitte Tschamper ist die Herzgruppe Männedorf zu einer Bereicherung geworden. «Die Bewegungsfaulheit bei den Jungen hat mir gestunken», sagt die ehemalige Turnlehrerin. In die Herzgruppe kämen nur motivierte Leute. Nicht nur sportlich motiviert, betont Tschamper: «Ohne dass viel darüber geredet wird – es ist ein Zusammenhalt entstanden.»

* Name von der Redaktion geändert. Informationen über die Herzgruppe bei Brigitte Tschamper, Telefon 055 244 22 22, oder www.spital-maennedorf.ch.

Oetwil am See

Neue Gottesdienstzeiten in Oetwil am See

Die reformierte Kirchenpflege hat in Absprache mit dem Pfarramt und den Mitarbeitenden beschlossen: Im Winterhalbjahr (November bis Februar/März) wird an jedem 2. Sonntag des Monats kein Morgengottesdienst, sondern ein Abendgottesdienst um 17 Uhr in der Kirche Oetwil am See angeboten. Die Kirchenpflege hofft, damit Wünschen nach einer anderen Gottesdienstzeit entgegenzukommen und ist froh, wenn dieses Angebot rege benutzt wird. Das erste Mal wird der Abendgottesdienst am Sonntag, 14. Januar, stattfinden. Im Zentrum des Gottesdienstes wird eine Auslegung des Liedes «Der Mond ist aufgegangen...» durch Pfarrer Adolf Lemke stehen. Alle Interessierten sind herzlich zu diesem Gottesdienst eingeladen. (e)

Herrliberg

Neuer Kommandant

Oberstleutnant im Generalstab Joel Gieringer hat mit Jahreswechsel das Kommando des Gebirgsbataillons Geb S Bat 6 übernommen. Der 33-jährige Herrliberger ist Senior Credit Officer in der Credit Suisse. Gieringer bekennt sich zu seiner neuen Aufgabe im Militär als «überzeugter und echter Milizoffizier, den diese Funktion herausfordert». Ihm gefällt die komplexe Führungsaufgabe. Sein Ziel ist es, die Ausbildung so intensiviert und breitfächrig zu betreiben, dass das Geb S Bat 6 «sämtliche ihm erteilten Aufträge zur vollsten Zufriedenheit auf Anhieb erfüllen kann». Was die Zusammenarbeit mit den Soldaten betrifft, wendet er ein persönliches Motto an: «Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.»

Joel Gieringer ist ledig, Mitglied der FDP Herrliberg, Mitglied der örtlichen Rechnungsprüfungskommission, Vorstandsmitglied der Offiziersgesellschaft Zürichsee rechtes Ufer und Vizepräsident der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft Sektion Altberg. Er teilt seine Hobbys auf zwischen Klavierspielen, Motorflug, Politik, Sport und Garten. (zsz)



Joel Gieringer.