

WENN AUS PFLICHT FREUNDSCHAFT WIRD

UNSER HERZ IST UNSER MOTOR. WENN ES NICHT FUNKTIONIERT, GEHT NICHT MEHR VIEL. PATIENT*INNEN, DIE AUFGRUND EINER ERKRANKUNG AM HERZEN OPERIERT WURDEN, BESUCHEN NACH ERFOLGREICHER OP EINE AMBULANTE HERZ-REHA. WIR TRAFEN SECHS EHEMALIGE HERZ-REHA-PATIENT*INNEN DER KLINIK ST. ANNA. SIE TEILEN EIN GEMEINSAMES SCHICKSAL UND SIND HEUTE - NACH ENDE DER REHA - AUCH FREUNDE.



Die HerzReha-Gruppe beim gemeinsamen Apéro im «St. Anna Stadtlauf T-Shirt».

An diesem schönen Donnerstagabend treffen wir Nicole, Mauro, Heinz, Adi, Franz, Thomas und Erwin. Eine lustige Gruppe. Allen gemeinsam ist ihre lebensbejahende, aufgeschlossene Art und – so erfahren wir im Verlauf des Abends – das Erlebnis einer Herzerkrankung mit anschliessender Herz-Rehabilitation. Die sechs lebensfrohen Menschen kennen sich erst seit Anfang 2023, wirken in ihren

Gesprächen aber sehr vertraut und ausgelassen. Im Frühjahr 2023 besuchten sie gemeinsam nach ihren unterschiedlichen Herzerkrankungen und der erfolgreichen medizinischen Versorgung die ambulante HerzReha der Klinik St. Anna.

Begleitetes Spazieren im Wald

Die ambulante Reha hat die Gruppe zusammengeschweisst. Was als begleitetes

Spazieren im Wald «mit dem Doktor, der Physio und einem Defi» startete, wie Mauro schmunzelnd erzählt, mündet heute in ein monatliches Treffen mit einer Sporteinheit und einem Essen – jeden Monat an einem der Wohnorte der sechs. An besagtem Abend treffen wir uns in Merlischachen, zum Beachvolley und danach einem fulminanten Essen im Swiss-Chalet. Nicole lässt es sich nicht nehmen, beim Essen mit einem Zwinkern den anderen zu eröffnen, dass sie den Burger «mit Salat statt Pommes isst». Haben sie doch in der Reha auch Vorträge zu gesundem Essen genossen. Michelle Boppart, Physiotherapeutin in unserer Klinik, erklärt: «Zusätzlich zur ambulanten Reha werden den Betroffenen auch Tipps für einen gesunden Lebensstil mitgegeben. Das ist wichtig für die Vorbeugung von weiteren Rückschlägen.»

So lustig wie es an jenem Abend zu- und hergeht, war laut den Erzählungen auch die HerzReha. «Unsere Gruppe war sehr motiviert», erklärt Adi. «Wir waren vor der Erkrankung alle in unserem Berufs- und Privatleben aktiv und engagiert unterwegs.» Das merkte man auch in den Reha-Sitzungen im Physioraum, wo uns die Fachpersonen doch ab und zu bremsen mussten. «Pssst, wir haben noch andere Patient*innen hier» oder «Nicht so stürmisch, ihr seid Herzpatient*innen und sollt euch noch schonen», solche Aussagen mussten sich die sechs hin und wieder anhören.

Gegenseitiges Verständnis

Dass sie sich nach ihrer Behandlung und dem Abschluss der Reha weiterhin treffen, hat unterschiedliche Gründe. Einerseits schätzen alle sechs den unkomplizierten



Die Gruppe trifft sich regelmässig zu sportlichen Aktivitäten und zum Austausch.

Austausch mit Betroffenen – man fängt nicht bei jedem Gespräch von vorne an, sondern versteht sich, ohne grosse Worte. Alle sind oder waren beruflich stark eingebunden, die meisten selbstständig. Sie mussten lernen, auch mal Nein zu sagen und an gewissen Stellen kürzerzutreten – ihr Körper hat es ihnen aufgezeigt.

Auch Maxime Haas, Co-Leiterin Physiotherapie in der Klinik St. Anna, bestätigt: «Der Umgang damit fällt in dieser Gruppe einfacher, es geht allen gleich. Vielen Betroffenen tut es gut, zu hören, dass auch andere Nein sagen müssen.»

Dank der mitfühlenden Gesellschaft können die sechs Betroffenen einen Gang runterschalten, geniessen aber trotzdem ihr Leben. Im Hier und Jetzt, in Merlischachen, erst bei strahlendem Sonnenschein, dann in einem wuchtigen Sommergewitter.

Ambulante HerzReha

Die Hirslanden Klinik St. Anna bietet die ambulante HerzReha seit über 15 Jahren an. Patient*innen mit Herzerkrankungen besuchen nach erfolgreicher medizinischer Versorgung zwölf Wochen lang die ambulante HerzReha mit je drei Trainingseinheiten pro Woche. In drei Gruppen werden aktuell 18 Patient*innen begleitet. Die Reha startet wöchentlich, jeweils montags.

Mit der Reha werden sie langsam auf das Ziel hinbegleitet, die körperliche Leistung wieder aufzubauen und das Vertrauen in den Körper zurückzugewinnen. Betroffene lernen zusätzlich, ungesunde Verhaltensweisen zu ändern und einen gesunden Lebensstil zu übernehmen.

In der Klinik St. Anna werden die HerzReha-Patient*innen durch das ärztliche und medizinische Fachpersonal des HerzZentrums Zentralschweiz Hirslanden sowie durch die Physiotherapie der Hirslanden Klinik St. Anna begleitet.

Lorena Manser
Projektleiterin Kommunikation