

Wandern in der Herzgruppe

Wandern ist das ideale und gesunde Mittel zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, zumal es so gut wie keine Nebenwirkungen hat und denkbar einfach auszuüben ist.

■ Lydia Kohli

Für Menschen nach einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Herzoperation bietet die Herzgruppe einen geschützten Rahmen, um sich regelmässig bewegen und sich einen gesunden Lebensstil aneignen oder beibehalten zu können. «Wandern ist unkompliziert, es braucht meist keine besondere Ausrüstung. Es reguliert sich von selbst und ist kaum verletzungsgefährlich. Laufen ist so natürlich wie Atmen.» Dieses Zitat von Aaron Sussman und Ruth Goode aus dem Jahr 1967 zeigt auf, weshalb Wandern heute beliebter ist denn je. Auch die Forschung befasst sich immer häufiger mit dem Thema Wandern. Viele Studien zeigen auf, was Wanderern schon längst bekannt ist: Wan-

dern ist gesund und einfach. Es ist sozusagen ein physisches Breitbandtherapeutikum. Nicht alle Menschen brauchen nach einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Herzoperation den geschützten Rahmen einer Herzgruppe. Wichtig ist, dass sie sich regelmässig bewegen und sich einen gesunden Lebensstil aneignen oder beibehalten. Es gibt jedoch Betroffene, die verunsichert sind. Sie trauen sich nicht mehr zu, eine Wanderung allein zu unternehmen und in einer normalen Wandergruppe befürchten sie, überfordert zu werden. Sie möchten wieder Vertrauen in ihre körperliche und psychische Leistungsfähigkeit gewinnen. In der Herzgruppe gehen die Leiterinnen auf die



Lydia Kohli, Wanderleiterin/Pflegefachfrau

Bedürfnisse der Teilnehmer ein und vermitteln ihnen Sicherheit. Die Herzgruppe Chur wandert jeden Mittwoch und Donnerstag in zwei Stärkeklassen:

- Gruppe 1 wandert am Mittwoch jeweils drei bis vier Stunden im Durchschnitt etwa 400 Höhenmeter und zehn Kilometer weit.
- Gruppe 2 wandert am Donnerstag jeweils zwei bis drei Stunden und durchschnittlich etwa 250 Höhenmeter und sieben Kilometer weit.

Wandern ist die ideale Art, sich zu bewegen. Man kann die Intensität der Aktivität optimal dem momentanen Leistungsniveau anpassen und auch mal die eigenen Grenzen ausloten.

Wandern mit Begleitung

Die Wandergruppen der Herzgruppe Chur sind eher klein gehalten und werden stets von zwei Personen begleitet: einer Wanderleiterin und einer Person mit Kenntnissen in Notfallsituationen. Gewandert wird das ganze Jahr, ausser in den Schulferien. Die Wanderungen sind in der Regel Halbtageswanderungen und finden meist in der näheren Umgebung von Chur statt, was auch die Reisekosten tief hält.

Das Ziel ist, dass die Teilnehmer möglichst bei allen Wanderungen dabei sein können und so die regelmässige körperliche Aktivität gewährleistet ist. Jede Wanderung wird sorgfältig rekognosziert, um Stresssituationen wie vereiste Wege, zu viel Schnee oder Holzschlag während der Wanderungen zu vermeiden. Start und Ziel der Wanderung sind jeweils mit dem ÖV erreichbar.

Da sich die Teilnehmer oft schon lange kennen, herrscht in der Herzgruppe Chur eine vertraute, freundschaftliche Atmosphäre, in der sie sich verstanden fühlen und auch neue Teilnehmer finden meist schnell Anschluss. Neben den Wanderungen bietet die Herzgruppe Chur auch Turnen und Wassergymnastik an. Durch die Nutzung von verschiedenen Angeboten kann die körperliche Fitness weiter optimiert werden. Ein Schnuppertraining ist übrigens jederzeit möglich.



Die Herzgruppe Chur wandert in allen Jahreszeiten und bei jedem Wetter.

Pressebilder

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN HERZGRUPPE CHUR

Wandern: Helen Comsa, Tel. 077 417 46 87, E-Mail: h.comsa@bluewin.ch; Lydia Kohli, Tel. 081 284 33 38, E-Mail: lydia.kohli@gmx.ch. Turnen: Corina Akhave, Tel. 081 252 15 84, E-Mail: akhave@bluewin.ch. Aquajogging: Iren Bärtsch, Tel. 081 250 45 73, E-Mail: irenbaertsch@sunrise.ch. Präsidentin: Verena Zimmermann, MAS FHO in HSM, Tel. 081 256 70 05, E-Mail: verena.zimmermann@ksgr.ch. www.herzgruppechur.ch