

Mit Wandern zur Herzgesundheit

Andere motivieren. Jutta Zirkl führt seit zwölf Jahren ehrenamtlich den Herzverband Steiermark

Wie kam es dazu, dass Sie im Herzverband aktiv wurden?

Jutta Zirkl: Nach meiner Pensionierung wollte ich meinem Körper etwas Gutes tun und gleichzeitig einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen. So kam ich zum Herzverband. Ich hatte eine herzkranken Mutter und habe selbst miterlebt, was eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bedeutet. Davor wollte ich andere bewahren.

Für wen ist der Herzverband die richtige Anlaufstelle?

Für alle, die sich um ihre Herzgesundheit kümmern und sich bewegen wollen. Unser Schwerpunkt sind sportliche Aktivitäten, besonders das Wandern. Wir gehen wöchentlich in verschiedenen Gruppen wandern. Insgesamt sind es etwa 60 Personen aus dem Großraum Graz. Die Gruppen selbst sind bunt gemischt, je nach körperlicher Verfassung und Leistungsmöglichkeit. Es kommen sowohl gesunde Menschen zu uns als auch Patienten, die an Herzinsuffizienz leiden oder einen Herzinfarkt hinter sich haben. Das kann sehr aufbauend sein.

Inwiefern motiviert die Tätigkeit in der Gruppe?

Wenn jemand, der fünf Stents und eine Herzoperation hinter sich hat, bemerkt, dass er mit gesunden Menschen körperlich mithalten kann, dann wirkt das unheimlich motivierend.

Kommen auch Menschen mit Bluthochdruck zum Herzverband?

Ich würde sagen, dass 90 Prozent unserer Mitglieder unter Bluthochdruck leiden. Das ist ab einem gewissen Alter ja quasi ein Volksleiden. Gerade die Bewegung kann aber sehr viel gutmachen. Deshalb bieten wir neben Wandern auch wöchentliches Koronarturnen unter der Leitung eines Physiotherapeuten und einer Sportwissenschaftlerin an.

Geht es auch um den Austausch von Know-how?

Wir treffen uns nicht in Diskussionsrunden, wie es manche andere Selbsthilfegruppen tun. Viele unserer Aktivitäten sind mit körperlicher Bewegung verbunden. Das heißt nicht, dass man beim Wandern nicht zum Reden kommt. Wir sprechen über die individuelle Tagesverfassung eines jeden und bekommen mit, wenn es jemandem einmal nicht so gut geht. Beim anschließenden Essen tauscht man sich über Vieles aus. Z.B. was einem gerade wichtig ist, oder man spricht über gesundheitliche Fragen und was ganz wesentlich ist, es wird viel gelacht und man hat Spaß. Gerade Personen, die alleinstehend sind, profitieren von den gemeinsamen Treffen.

Ist man gemeinsam stärker?

Keine Frage! Wenn man hört, dass ein anderer vor zwei Jahren einen schweren Infarkt hatte -und jetzt wieder leistungsstark ist, dann motiviert das unwahrscheinlich. Außerdem darf man den innere Schweinehund nicht vergessen. Bei einer Herz- Kreislauf-Erkrankung ist oft das Schwierigste, die eigenen Lebensgewohnheiten umzustellen. Wenn man das in der Gruppe tut, fällt es viel leichter.

Der Herzverband schafft also Dinge, die Ärzte nur mit Mühe hinbekommen. Woran liegt diese Diskrepanz?

Das stimmt. Allerdings braucht es oft recht lange, bis jemand überhaupt zu uns kommt. Viele Menschen müssen erst lernen, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind. Durch Eigeninitiative, durch richtiges Essen und viel Bewegung kann man sehr viel in den Griff bekommen. Das ist einer der Kernpunkte, die wir vermitteln wollen - egal an welchen Herz-Kreislauserkrankungen die Betroffenen leiden.

Wenn das eigene Herz nicht mehr will, so sind Depressionen oft die Konsequenz. Wie kann man solchen Patienten helfen?

Es finden sehr viele Einzelgespräche statt, in denen ich versuche, die Patienten aufzubauen und zu den Aktivitäten zu mobilisieren. Die Gemeinschaft kann gewissermaßen ein Allheilmittel sein: Schafft es jemand, sich aufzurappeln und aktiv zu werden, so ist sehr viel gewonnen.

Schafft es jemand, sich aufzurappeln und aktiv zu werden, so ist schon sehr viel gewonnen.

Jutta Zirkl, Herzverband Steiermark

Donnerstag | 4. Mai 2017

KURIER