




ein Ziel  
ein Programm  
zwei Standorte

HerzLungenGruppe  
Birseck, Laufental, Thierstein

## Trainingsleitung

**Herr David Salzmann** T: 061 783 01 10  
Dipl. Physiotherapeut F: 061 785 31 32  
Dipl. Herztherapeut SAKR  
pulmonaler Rehabilitationstherapeut

**Physiozentrum**  
Spitalstrasse 38  
4226 Breitenbach

 Herzpraxis Birseck T: 061 560 10 35  
Birseckstrasse 85 F: 061 702 00 24  
4144 Arlesheim dave.salzmann@sunrise.ch

## Arlesheim



## Breitenbach



## Ärztliche Leitung

 Herzpraxis Birseck  
**Herr Dr. med. O. Friesewinkel** T: 061 703 85 82  
**Herr Dr. med. M. Furrer** F: 061 703 85 83  
FMH Kardiologie  
Spezialärzte für Herzkrankheiten  
Birseckstrasse 85  
4144 Arlesheim

**Herr Dr. med. M. Tschan** T: 061 765 95 65  
Spezialarzt für Lungenkrankheiten F: 061 761 43 72  
Allmendweg 2  
4242 Laufen

**Herr Dr. med. M. Lefkovits** T: 032 957 51 11  
FMH Kardiologie F: 032 953 17 02  
Chefarzt Kardiologie  
Clinique Le Noirmont  
Chemin Roc-Montès 20  
2340 Le Noirmont

## Geschichtliches

Die HerzLungenGruppe in Breitenbach wurde im Jahre 2004 gegründet. Aufgrund der regen Nachfrage eröffnete die HerzRehab Birseck im 2006 neben der Phase-II-Rehabilitation auch eine weitere Herz-Gruppe und stellt dieser die Räumlichkeiten und Infrastruktur zur Verfügung.

In Arlesheim und Breitenbach



## Hintergrund und Ziele

Die HerzLungenGruppe verbindet die guten Vorsätze mit einer zielgerichteten ambulanten Nachbehandlung für Herz- und Lungenerkrankungen und ist gedacht als Langzeit-Therapie z.B. nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation (sog. Phase II-Rehabilitation).

### Bewegungsmangel

Neben den anderen klassischen kardiovaskulären Risikofaktoren wie Rauchen, hoher Blutdruck, hohes Cholesterin, Zuckerkrankheit und familiäre Vorbelastung gilt heute der Bewegungsmangel auch als Risiko für Herzerkrankungen



### Bewegung

ist wirksam wie ein Medikament. Ein regelmässiges Bewegungsprogramm hilft mit, eine Vielzahl von Risikofaktoren, die zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen, zu vermindern und bei Gefäss- und Lungenerkrankungen die Lebenserwartung und Lebensqualität zu steigern.



## Programm

### Trainingstherapie

In den Trainingslektionen werden nicht primär das Herz oder die Lunge sondern die Skelettmuskulatur und der ganze Organismus trainiert! Der Trainingseffekt besteht darin, das Herz oder die Lunge bei gleicher Anstrengung durch eine verminderte Herz- und Atemfrequenz eine ökonomischere Arbeit zu erbringen vermag. Speziell ausgebildete PhysiotherapeutInnen wählen die Übungen und die entsprechende Intensität je nach Befindlichkeit aus. Eine moderne Ausrüstung steht für Notfälle zur Verfügung.



### Wandern

und Walking oder zügiges Gehen sind ausgezeichnete Möglichkeiten, sich körperlich mässig zu betätigen.

Die Gefahr der Überanstrengung ist dabei gering. In Begleitung von ausgebildeten PhysiotherapeutInnen, ausgerüstet für Notfälle, finden verschiedene Kurse in Walking, Nordic Walking und XCO Walking statt.

## Durchführung

### Teilnehmende

PatientInnen mit einer Herzkrankheit, zB einer Herzpumpenschwäche, nach Herzinfarkt, Herzoperation oder Koronardilatation oder einer chronischen Lungenerkrankung.



### Anmeldung

Teilnehmende müssen vor Beginn medizinisch abgeklärt sein. Für HerzpatientInnen wird mindestens eine Ergometrie verlangt.