

# Trainingsleitung

Dave Salzmann  
Physiotherapeut FH,  
Dipl. Herztherapeut SAKR  
Sportphysiotherapeut ESP

T. 061 783 01 10  
[info@physiotherapie-dornachbrugg.ch](mailto:info@physiotherapie-dornachbrugg.ch)  
[dave.salzmann@sunrise.ch](mailto:dave.salzmann@sunrise.ch)

 HerzRehab Birseck  
Physiotherapie Dornachbrugg  
HerzRehab Birseck  
Friedensgasse 12  
4143 Dornach

T. 061 501 63 29  
[info.hpb@hin.ch](mailto:info.hpb@hin.ch)

 Physiozentrum Breitenbach  
Spitalstrasse 38  
4226 Breitenbach

T. 061 783 01 10  
[physiozentrum-breitenbach.ch](http://physiozentrum-breitenbach.ch)

# Spezialärztliche Leitung

Dr. med. Olivier Friesewinkel  
FMH Kardiologie  
Spezialärzte für  
Herzkrankheiten

T. 061 703 85 82  
F. 061 703 85 83

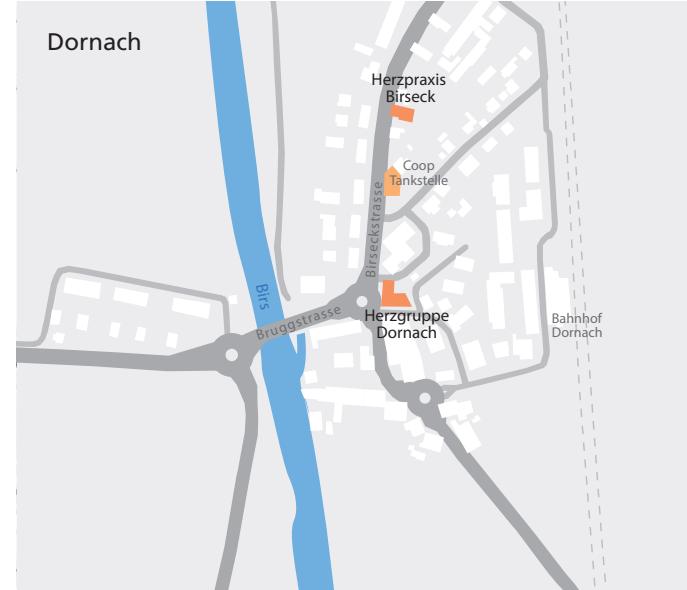
 Herzpraxis Birseck  
Bahnhofstrasse 10/12  
4144 Arlesheim

[info.hpb@hin.ch](mailto:info.hpb@hin.ch)  
[herzpraxisbirseck.ch](http://herzpraxisbirseck.ch)

# Anmeldung

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

Ein Ziel  
Ein Programm  
Zwei Standorte



**Zwei Herzgruppen:**  
Herzgruppe Breitenbach  
& Herzgruppe Dornach

In Dornach und Breitenbach

Die beiden Herzgruppen werden durch  
Dr. med. Olivier Friesewinkel unterstützt.



# Ziel

Die Herzgruppe bietet das motivierende Umfeld, um nach einer Herzerkrankung körperlich und geistig wieder fit zu werden und es zu bleiben. Herz-Kreislauf-PatientInnen treffen sich regelmässig in einer Herzgruppe, um unter der Leitung von speziell ausgebildeten Fachpersonen an einem Bewegungsprogramm teilzunehmen. Wer körperlich aktiv ist, macht sein Herz leistungsfähiger, stärkt die Muskeln, verbessert das Gleichgewicht und gewinnt dadurch das Vertrauen in den eigenen Körper zurück. Der Besuch einer Herzgruppe tut Herz und Seele gut – Sie treffen auf Gleichgesinnte und können sich austauschen.

Nach einer akuten „Herzerkrankung“ sind die körperliche Gesundheit, körperliche Fitness, psychische und soziale Sicherheit die Ziele.

Ein wesentlicher Bestandteil ist die regelmässige körperliche Bewegung für die Langzeitprognose. Mit der Herzgruppe hat man die Möglichkeit dies unter Kontrolle eines Herztherapeuten zu machen. Zudem auch, dass man sieht, dass man selbst nicht der Einzige ist.

**Bewegung ist „DAS“ Medikament des 21. Jahrhunderts.**

- Der Blutdruck wird besser
- Das Cholesterin wird besser
- Der Diabetes wird besser
- Die Zweitinfarkte werden weniger
- Die Hospitalisationen werden weniger
- Die Langzeitprognose wird besser

# Programm

## Trainingstherapie

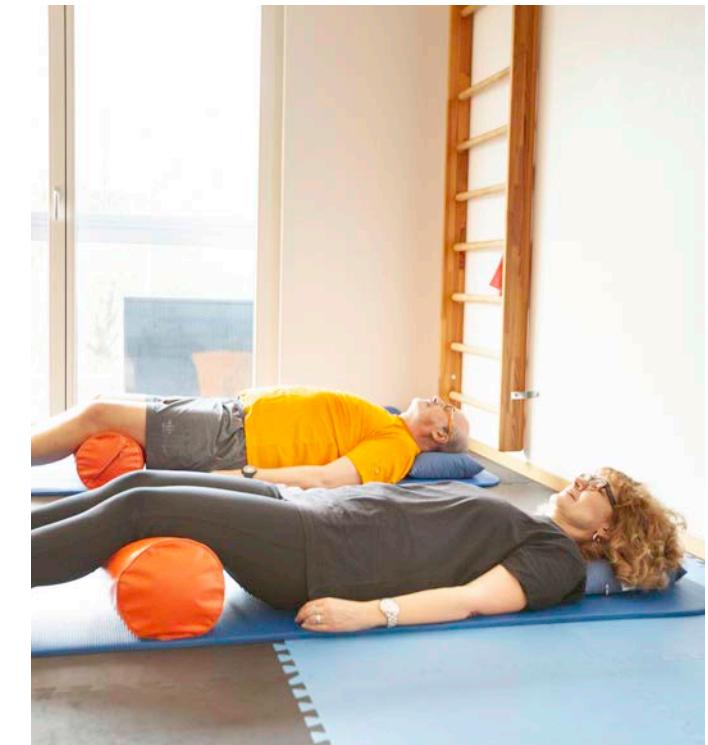
Der Trainingseffekt besteht darin, dass das Herz bei gleicher Anstrengung durch eine verminderte Herzfrequenz eine ökonomischere Arbeit zu erbringen vermag. Speziell ausgebildete PhysiotherapeutInnen wählen die Übungen und die entsprechende Intensität je nach Befindlichkeit aus. Eine moderne Ausrüstung steht für Notfälle zur Verfügung.



## Outdoor

...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 statt.



# Durchführung

## Medizinische Gründe

- Nach Herzeingriffen (nach Herzinfarkten, Stent, interventionelle Herzklappeneingriffe „TAVI und Mitraclip“, nach Herzoperationen)
- Herzinsuffizienz („Pumpsschwäche“)
- Kardiale Hochrisikopatienten
- Nach Schrittmacher- und Defibrillatorenimplantationen
- Periphere arterielle Gefässerkrankung (PAVK, nach „Stent“, Chirurgie und konservative Therapie)