

Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn feiert 5. Geburtstag

Es geht um das Miteinander



Auf 20 aktive Mitglieder kann sich die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn verlassen. Neben Informationsveranstaltungen geht es vor allem um Gespräche und den Austausch mit anderen Betroffenen.



Als Dietmar Wagner gemeinsam mit sieben Mitstreitern im November 2012 eine Herz-Selbsthilfegruppe ins Leben rief, wusste er nicht, wie sich die Dinge entwickeln würden. "Es ging uns darum, unsere Probleme teilen zu können und gemeinsam Lösungen zu finden", erzählt er. "Wir haben dann Flyer bei den Ärzten verteilt und geschaut, wie es im Januar weitergehen würde."

Heute, fünf Jahre später, sitzt er in einer 20-köpfigen Runde im Gruppenraum der St.-Alfrid-Gemeinde in Gifhorn und freut sich, dass die Selbsthilfegruppe seither auf stabilen Füßen steht und jedes Jahr mit einem abwechslungsreichen Programm aufwarten kann. Es wird zu Vorträgen eingeladen, gemeinsam gekocht und gebacken und auch Ausflüge werden unternommen. Rezepte machen die Runde und gemeinsam schauen die Mitglieder in die neue Broschüre, die anlässlich des 5. Geburtstages aufgelegt worden ist. "Aber vor allem geht es uns um die Gespräche und den Austausch miteinander. Für viele Krankheitsaspekte haben wir mittlerweile 'Spezialisten' gefunden", fasst Dietmar Wagner zusammen. "Angst und Unsicherheit waren für die meisten unserer Mitglieder der Antrieb, sich in unserer Gruppe zu engagieren".

Und so spricht man darüber, welche Auswirkungen eine Herzkrankung im Alltag haben kann und welche Belastungen damit auch für die Angehörigen verbunden sind. Denn nicht nur die eigene, oft verminderte Leistungsfähigkeit, sondern auch Nebenwirkungen von Medikamenten können das Leben erheblich verändern. Hier gibt man sich gegenseitig Hilfestellungen und tauscht Erfahrungen aus.

Eine Herzkrankung muss das Leben nicht bestimmen und Betroffene können sich gut darauf einstellen, am besten Schritt für Schritt. Gesundes Essen und Sport bringen neue Energie und Lebensfreude mit sich. Dazu gibt es Anleitung und Tipps von Fachleuten, vom Herzsport bis hin zu Entspannungsübungen, die

dabei helfen, Stress zu reduzieren. Und auch eine gesunde Ernährung heißt nicht, dass aufs Naschen ganz verzichtet werden muss – besonders, wenn es ein Lächeln auf das Gesicht zaubert. Es kommt eben immer auf das rechte Maß an. *Heidja* hat mit vier Betroffenen über deren Erfahrungen gesprochen:



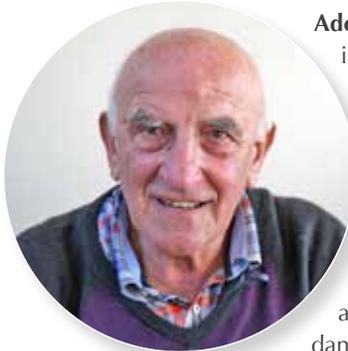
"Ich bin von Anfang an dabei", erzählt **Rosemarie Kahle**. "Hier darf man alles sagen, was man hat. Die Herzgruppe ist ein wunderbarer Ort, um sich gegenseitig zu unterstützen. Ich bekomme Tipps und genieße das Zusammensein. Das ist für mich das Wichtigste."

Man glaubt ja erst einmal nicht, dass es einem schlecht geht", erzählt **Siglinde Petrelli**. "Ich bin eigentlich sportlich, doch irgendwann habe mich sehr schwach gefühlt. Ich konnte kaum noch eine Runde durch die Fußgängerzone laufen." Siglinde Petrelli ließ eine Kathederuntersuchung vornehmen – "Tja, und da war dann ein Stent (ein Röhrchen, dass in ein Blutgefäß eingesetzt wird, um es offen zu halten) fällig."

Ein Jahr später merkte sie eines Morgens, dass ihre Hand eingeschlafen war und auch der Fuß machte an diesem Tag Probleme. Siglinde Petrelli vermutete, dass sie einen Schlaganfall hatte, weil aber keine weiteren Probleme auftraten, ging sie nicht gleich zum Arzt, sondern wartete ab. Ein Fehler, denn solche Anzeichen sollten ernst genommen werden.



Für sie wurde ein zweiter Stent nötig. Siglinde Petrelli ist seit 2014 in der Selbsthilfegruppe. Sie meint, dass sie nach den beiden Herz-OPs zwar nicht mehr so leistungsfähig wie früher sei, aber sonst habe ihr Leben sich nicht sehr verändert. Wichtig sei ihr nach wie vor, viel Sport zu treiben.



Adolf Laub kam nach einem Herzinfarkt zur Selbsthilfegruppe. "Der Infarkt hat sich für mich nicht angekündigt. Das ist von hier auf gleich passiert", sagt er. Adolf Laub war an diesem Tag mit dem Fahrrad unterwegs und hatte zwar Schmerzen, nahm diese aber nicht besonders ernst. Und dann war es plötzlich akut und eine Bypass-Operation wurde notwendig.

"Jetzt geht es mir wieder gut und ich bin bis heute aktiv, gehe jeden Tag schwimmen und bin beim Herzsport dabei." Adolf Laub hat ein großes Ziel: "Ich möchte mindestens 107 Jahre alt werden", lacht er.

Ingrid Conrad hatte ebenfalls zunächst nichts von ihrer Herzkrankung gemerkt. "Ich bin vor zwei Jahren bei einer gemütlichen Runde mit Freunden plötzlich ohnmächtig geworden", erzählt sie. "Das war wohl für die anderen erschreckender als für mich."



Auch als es ein zweites Mal passierte und der Notdienst kam, wollte sie zunächst nicht ins Krankenhaus. "Ich war wieder ganz da und fühlte mich gut", erinnert sie sich. Im Gifhorer Krankenhaus wurde dann ein Vorhofflimmern festgestellt und Ingrid Conrad entsprechend behandelt. "Ich hatte Glück, dass mir gleich geholfen werden konnte, denn ich bin oft allein mit dem Hund draußen unterwegs", meint sie. Die Selbsthilfegruppe hat sie durch Bekannte entdeckt und fühlt sich in der Runde wohl. Und das Wichtigste: Es geht ihr gesundheitlich wieder gut und sie genießt ihre Runden in die Natur.



Kontakt

Dietmar Wagner | Tel. 05373 6345
 wagner@herzgruppen-gifhorn.de
 www.herzgruppen-gifhorn.de | www.herzstiftung.de
 Ansprechpartner: Dietmar Wagner (stehend),
 Ute Blank (Mitte) und Eckbert Heuer (rechts)

Mit unserem Kosmetik-Café!

Reformhaus
 Nummer 13

- vielfältige, gesunde Produktauswahl
- Kosmetik- & Ernährungsberatung
- Lieferung zu Ihnen nach Hause

Veerßer Straße 13 · 29525 Uelzen
 Tel. 0581 / 90519606

Sozial- und Diakoniestation
 ESCHEDI-LACHENDORF
 gemeinnützige GmbH

Gemeinsam - nicht alleine.
 Pflege > Entlastung > Begleitung

Ambulante Pflege • Betreuung
Hauswirtschaft • Senioren-Begleitung

Telefon 05145 - 98 93 0

Ihr Bedarf ist unsere Stärke
 Pflegeberatung Kroll

Pflegeeinstufung und Co. –
Wissen Sie was Ihnen zusteht?

Kostenlose Erstberatung!
 diskret, unabhängig, individuell
 Termin: (05832) 970 28 - 0 www.bplk.de

Heilpraxis PASO
 Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
 Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Neue Wege finden und gehen
 Weg vom Schmerz zu mehr Lebensfreude!

Hilfe bei:

- Stress
- Tinnitus
- Angst, Phobien
- Traumata
- Depressionen
- Lebenskrisen
- Lernproblemen
- Nikotinabhängigkeit
- Gewichtsproblemen

Heikje Roscher-Schramm • Hauptstr. 54 • 38518 Gifhorn-Kästorf
 Tel. 0 53 71 / 93 83 93 • www.heilpraxis-paso.com