

# Herzgruppe Chur

## SEIT 20 JAHREN MIT VIEL HERZBLUT DABEI



Verena Zimmermann, MAS FHO in HSM,  
Präsidentin



Thomas Bott, Mitglied  
des Stiftungsrats:  
«Die Herzgruppe Chur  
feiert ihr 20-jähriges  
Bestehen und engagiert  
sich weiterhin für einen  
gesunden Lebensstil.»  
Pressebilder

Während der Kampf gegen den Krebs, die Tuberkulose, den Rheumatismus, die Kinderlähmung und die Zuckerkrankheit in der Schweiz schon früher durch besondere Anstrengung unterstützt wurde, rückte die Forschung im Bereich der Herz-Kreislauf-Krankheiten erst vor 50 Jahren ins Zentrum des öffentlichen Bewusstseins.

30 Jahre nach der Geburtsstunde der Schweizerischen Herzstiftung wurde 1996 in Chur die erste Herzgruppe im Kanton Graubünden gegründet. 30 Jahre nach der Gründung der Schweizerischen Herzstiftung hat vor 20 Jahren, im Oktober 1996, die Herzgruppe Chur als erste Herzgruppe im Kanton Graubünden ihre Tätigkeiten aufgenommen. Offiziell als Stiftung gegründet und im Handelsregister des Kantons Graubünden eingetragen, ist die Herzgruppe Chur

seit dem 24. Juli 2000. «Menschen dabei zu helfen und zu unterstützen, ihre Gesundheit zu erhalten oder gar zu verbessern, war von Anfang unser Ziel», erinnert sich Thomas Bott, Mitglied des Stiftungsrats seit 2003.

Mit der Gründung der Schweizerischen Herzstiftung rückte ab 1967 das Herz ins Zentrum des öffentlichen Bewusstseins. Die durchschnittliche Lebenserwartung hat seither um zehn Jahre zugenommen. Für diese Zunahme sind hauptsächlich die bessere Prävention und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten verantwortlich. Bott dazu: «Auch die Herzgruppe Chur trägt mit ihren Angeboten dazu bei, dass weniger Personen an Herzgefässleiden erkranken oder einen Hirnschlag erleiden. Betroffene sollen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht behindert bleiben oder vorzeitig sterben.» In der

Herzgruppe Chur stellen neben den Beratungsgesprächen vor allem die Förderung der körperlichen Aktivitäten seit 20 Jahren ein wichtiges Element für die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit dar. In den Wandergruppen werden die Teilnehmenden in speziell für ihren Gesundheitszustand passende Gruppen eingeteilt, wobei Wanderzeiten und zurückzulegende Höhenmeter dem Leistungsniveau entsprechend ausgewählt werden. Alle Wandergruppen werden von Leiterinnen und von Samaritern begleitet. Immer dabei ist auch ein AED-Gerät.

Weiter fördert die Herzgruppe Chur die körperliche Bewegung durch geleitete Turnstunden. Dabei werden vor allem Übungen ausgeführt, die den Herz- und Kreislauf anregen und verbessern. Durch das Turnen in der Gruppe steigt die Motivation zur Bewegung fast automatisch.

Als dritte Bewegungstherapie steht in der Herzgruppe Chur jede Woche Wassergymnastik auf dem Programm. Auch diese fördert den Herz-Kreislauf und somit die Gesundheit aller Teilnehmer. «Unser oberstes Ziel bleibt, dass für Herzpatienten das Leben lebenswert bleibt», so Stiftungsrat Bott.

## Herzgruppe Chur

Wandern: Helen Comsa, Tel. 077 417 46 87, E-Mail: h.comsa@bluewin.ch; Werner Forrer, Tel. 079 359 27 48, E-Mail: werner\_forrer@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