

# Ein völlig neues Lebensgefühl



**Die pensionierte Margritta Räber (79) geht seit vier Jahren mit einem Herzschrittmacher durchs Leben. Eine Powerfrau, die einige gesundheitliche Tiefschläge hinter sich hat und heute viel für ihre Gesundheit tut. Nicht zuletzt mithilfe der Herzgruppe Chur.**

Die lebensfrohe Margritta Räber strahlt. Dass sie bereits viel Zeit im Spital verbracht hat, ist ihr keineswegs anzusehen. «Als ich dreissig Jahre alt war, begannen meine Herzprobleme in Form von Herzrhythmusstörungen», erzählt sie. Die beruflich und sportlich aktive Frau liess sich davon aber nicht bremsen.

## «Ich möchte meine Kinder und Enkelkinder noch möglichst lange geniessen»

«Ich dachte: «Jetzt ist fertig.»»

Viele Jahre ging das gut. Aber nach einer Lungenentzündung wurde es so schlimm, dass ihr Partner sie zur Ärztin bringen musste. «Diese schickte mich direkt zu einem Spezialisten ins Kantonsspital Graubünden nach Chur», erinnert sich die 79-Jährige. Ein Herzschrittmacher sei unausweichlich, verkündeten ihr die Ärzte. Ein schwieriger Moment für Margritta Räber, die bereits den Brustkrebs und den Lungenkrebs besiegt hatte. «Ich dachte: «Jetzt ist endgültig fertig.»» Nach der Operation realisierte sie, dass das Gerät da ist, um ihr zu helfen.

So fasste sie neuen Mut. «Mein Herzschrittmacher ist mein Giovanni», sagt sie humorvoll und zeigt auf die Körperstelle unter der linken Schulter, wo das batteriebetriebene Gerät hineinoperiert wurde.

### Frische Luft und ausgewogene Ernährung

Die Operationsnarbe ist inzwischen gut verheilt. Margritta Räber geht alle sechs Monate zur Kontrolle, trägt immer einen Herzschrittmacherausweis und ein Inhalationsgerät bei sich und nimmt

regelmässig Medikamente für den Blutdruck und die Blutverdünnung. Das Atmen sei heute zwar schwieriger, und sie werde schneller müde, meint sie, und der Verzicht aufs Skifahren falle ihr nicht immer leicht. Aber sie sei einfach nur froh und dankbar, dass sie noch am Leben sei. «Schliesslich möchte ich meine Kinder und Enkelkinder noch möglichst lange geniessen», sagt sie. Dafür tut sie sehr viel. Mindestens eine halbe Stunde täglich bewegt sie sich an der frischen Luft. Und mit ihren Kochkünsten sorgt sie für eine ausgewogene und fettarme Ernährung. Besonders wichtig ist ihr aber, ihre Lunge und ihr Herz regelmässig zu trainieren. Dafür bietet die Herzgruppe Chur ein breites Angebot.

### Die Herzgruppe bedeutet nicht nur Bewegung

Jeden Montag um halb zwei Uhr geht das Turnen los. Der Geruch von Schweiß und Turngeräten in der Turnhalle erinnert an die Schulzeit. Frauen und Männer in Trainingsanzügen turnen sich ein. Menschen, die wohl keine einfache Zeit hinter sich haben, bewegen sich lachend und motiviert im Wissen, ihrem Herzen und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun. Dehnen, stabilisieren,



Fotos: Susi Haas

## «Die Herzgruppe tut mir richtig gut»

laufen, hüpfen. Alles unter Anleitung von Corina Akhave. «Atmen nicht vergessen!» oder «Immer in Bewegung bleiben!», ruft sie ihren Schützlingen zu, welche sich offensichtlich sehr wohlfühlen in dieser Runde. «Die Herzgruppe tut mir richtig gut», sagt Margritta Räber nach dem Turnen und freut sich schon auf die Wassergymnastik Ende Woche. Die Herzgruppe bedeutet für sie nicht nur Bewegung. Sie hat dort auch Bezugspersonen gefunden und schätzt es, sich mit den Leuten aus der Gruppe auszutauschen. Ihr Leben hat sich stark verändert. «Früher habe ich immer nur daran gedacht, was noch alles zu tun ist», erinnert sie sich. Jetzt nehme sie alles viel gemüthlicher. Ein völlig neues Lebensgefühl. Heute fühlt sich Margritta Räber gesund und viel zufriedener. «Ich hatte sehr viel Glück, dass ich meine gesundheitlichen Tiefschläge so gut überwinden konnte», so Margritta Räber, «ohne die Herzgruppe wäre ich nicht da, wo ich heute bin.»

Text: Karin Hobi

## Gesunde Gefässe, gesundes Leben

Seit bald zwanzig Jahren setzt sich die Herzgruppe Chur für die Gesundheit von Menschen ein, sei es nach einem Herzinfarkt oder nach einem Eingriff am Herzen, und ebenfalls für Menschen mit Gefässkrankheiten, Diabetes oder Übergewicht. Aber sie setzt sich auch für Präventionsmassnahmen ein, um Risiken zu vermeiden. «Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden» lautet das Motto. Dafür stehen die wöchentlichen Sportaktivitäten Wandern, Turnen und Wassergymnastik unter Anleitung von speziell ausgebildeten Personen im Angebot. Wer bei der Herzgruppe dabei ist, hält sich nicht nur körperlich fit. Die Herzgruppe hilft auch, mit der Psyche im Gleichgewicht zu bleiben, wertvolle Kontakte für den Erfahrungsaustausch zu knüpfen und rundum beraten zu sein. In der Schweiz gibt es 130 Herzgruppen, in Graubünden neben Chur auch in Ilanz, Davos, Klosters und Scuol. Die Herzgruppe Chur ist eine Stiftung und lebt von Beiträgen an die Lektionen sowie von Gönner- und Sponsorenbeiträgen.

### Kontakt

Die Herzgruppe Chur bietet Sportaktivitäten für die Gesundheit von Menschen mit Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes und Übergewicht. Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

[www.herzgruppechur.ch](http://www.herzgruppechur.ch)

**Wandern:** Martha Widmer (079 585 41 93), Helen Comsa (077 417 46 87), Lydia Kohli (081 284 33 38)

**Turnen:** Corina Akhave (081 252 15 84)

**Wassergymnastik:** Irene Bärtsch (081 250 45 73)

Verzeichnis aller Herzgruppen in Graubünden:  
[www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)