

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ein Ort für gute Herzen  
**Autor:** Chapuisat, Marianne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992053>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Ein Ort für gute Herzen

Die mitten in den Freibergen gelegene Klinik Le Noirmont setzt Massstäbe. Als Zentrum für Herz-Kreislauf-Rehabilitation bietet sie ihren Patientinnen und Patienten ein interdisziplinäres Programm, in dem Sportlehrer eine wichtige Rolle spielen.

Text: Marianne Chapuisat; Foto: Ueli Känzig

Die in die Hügellandschaft eingebettete Anlage wirkt trotz der gediegenen, freundlichen Atmosphäre beeindruckend. Mit ihren topmodernen medizinischen Einrichtungen, der Sportinfrastruktur und einer hochkarätigen Hotellerie eignet sich die auf 1000 Metern über Meer gelegene Klinik ideal für die Rehabilitation von Herzinfarktpatienten. Sie kommen sechs bis zehn Tage nach der Intervention für drei bis sechs Wochen hierhin. Der Aufstieg hat schon fast symbolischen Charakter: Ziel ist eine neue Form von Autonomie und schrittweises Wiedererlangen verloren gegangener Ausdauer. Die Muskeln des Oberkörpers müssen nach der Durchtrennung des Brustbeins gezielt trainiert werden. Und die in ihren Grundfesten erschütterten Patienten brauchen wieder Boden unter den Füßen.

## Von den Anfängen zur Reife

Was zur anerkannten Institution geworden ist, verdankt die Existenz dem vorausschauenden Blick einiger Persönlichkeiten wie dem Herzspezialisten Dr. Jean-Pierre Maeder. Früh schon begründete er ein interdisziplinäres Team zur Betreuung der Patientinnen und Patienten, in dem auch diplomierte Sportlehrer vertreten waren. Einer von ihnen ist Jean-Willy Wüthrich. Der heutige Programmverantwortliche stiess gleich bei der Gründung der Klinik im Jahr 1985 zum Team, kurz bevor die ersten Patienten eintrafen.

Mehr als zwanzig Jahre später hat sein Interesse an der Rehabilitation nicht nachgelassen. Das Zentrum hat in dieser Zeit an Grösse, Erfahrung und Reife gewonnen. Die quasi familiäre Phase, in der er sich um dreissig bis sechzig Patienten kümmerte, ist längst vorbei,

heute sind es über tausend pro Jahr. Jean-Willy Wüthrich setzt 40 Prozent seines Pensums für praktischen und theoretischen zweisprachigen Unterricht ein, 60 Prozent für Organisation und Entwicklung; die individuellen Rehabilitationsprogramme laufen unter medizinischer Aufsicht über ein Informatiksystem.

Damit sie den Eigenheiten der Herz-Kreislauf-Patienten gerecht werden, absolvieren alle Sportlehrkräfte in Le Noirmont eine zusammen mit den Universitäten Lausanne und Genf angebotene Weiterbildung. Zwei Module (je zwei Wochen Theoriekurs und Praktikum) vermitteln einerseits Kenntnisse betreffend Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ermöglichen andererseits das therapeutische Handwerk einzuüben (Einschränkungen und Vorsichtsmassnahmen, die bei frisch Operierten zu beachten sind).

## Täglich neu motiviert

Auch die inzwischen routiniert ablaufenden Programme bleiben eine ständige Herausforderung, diejenige nämlich, «auf die Bedürfnisse der Patienten punktgenau einzugehen». Achtzig Personen werden aufgrund ihrer Möglichkeiten und der zu erreichenden Autonomie in fünf Gruppen für die Aktivitäten (Schwimmbad, Hometrainer, Krafttraining, Gymnastik) und in vier mit Farben gekennzeichnete Stufen für die Ausflüge (Wandern, Schneeschuhlaufen, Langlauf, Mountainbike) eingeteilt. Zur Auswahl stehen die verschiedensten körperlichen Aktivitäten: Die Palette soll möglichst breit sein, «damit jede und jeder Bereiche findet, in denen er das Funktionieren des Körpers neu einüben kann».





Um die Abläufe mit rund fünfzehn Sportlehrkräften zu vereinfachen, bietet eine Magnettafel beim Büroeingang einen Überblick über Angebote und Teilnehmende. Von allen Patienten sind die wichtigsten Informationen festgehalten (Diabetes, Bluthochdruck, Medikamente usw.): individualisierte Betreuung, ohne die dem Aufenthalt in der Klinik kein Erfolg beschieden wäre.

### Emotionales Zentrum

Der Beziehungsaspekt – im Team, aber auch gegenüber den Patientinnen und Patienten, die ein Herzversagen aus der Bahn geworfen hat – ist eine weitere Motivationsquelle. Denn das Herz ist nichts Harmloses; abgesehen von seiner lebenserhaltenden Funktion ist und bleibt es das Gefühlsorgan. Die Patientinnen und Patienten müssen mit einem Körper zurechtkommen, der sie verraten hat; sie sind mit Grenzen konfrontiert, die oft unvermittelt aufgetaucht sind, als sie mitten im Berufsleben standen. Wie viel Angst ist da zu überwinden, «um die Pumpe wieder in Gang zu bringen»!

Im Schwimmbad herrscht meist eine aufgeräumte Stimmung. Man vergleicht die Narben, macht sich gegenseitig Mut. Während des Fussballmatches, der auf Stühlen sitzend ausgetragen wird, ist nicht selten Leidenschaft im Spiel; da gilt es, Ruhe zu bewahren, Herzklopfen zu dämpfen, Rhythmusstörungen zu erkennen. Ständiger Austausch herrscht beim Wandern: Fragen über Fragen tauchen auf, zu Heilungsprozess, Krankengeschichte, neuen Medikamenten, Vorsichtsmassnahmen und Risikofaktoren. In diesen Momenten wird sich der eine oder andere bisweilen schmerzlich des Lebens, seiner Irrungen und seiner Endlichkeit bewusst. Und kann nicht umhin, an den Kern dessen zu rühren, was das Menschsein ausmacht. Der Bedarf an offenen Ohren ist hoch – ebenso wie die dafür empfundene Dankbarkeit. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

### Blick nach vorn

Jean-Willy Wüthrich denkt gerne an die Anfänge zurück, trauert ihnen aber nicht nach, sondern blickt in die Zukunft. Er begeistert sich für die anstehenden Ausbauprojekte, besonders diejenigen, die sich mit neuen Bereichen beschäftigen; die Klinik hat sich Betreuungsprogramme für Diabetespatienten und Übergewichtige vorgenommen. Anfragen kommen auch aus Onkologieabteilungen. Der Ansatz ist unabhängig vom «Publikum» immer derselbe: Krankheit/ Problem verstehen – spezifische Reaktionen auf körperliche An-

strengung erörtern – mit der Motivation haushälterisch umgehen (bei Übergewichtigen ein grundsätzlicher Aspekt).

Die Herausforderungen sind allerdings gewaltig: «Das Gesundheitswesen steuert mit immer mehr Kranken auf eine Sackgasse zu, Probleme werden nicht früh genug erkannt. Wir müssen aufzeigen, dass sich Prävention lohnt und einen Einfluss auf die Gesundheitskosten haben kann.» Kein Zweifel, dass das Ergebnis bei den bisher gemachten Erfahrungen auch hier nicht enttäuschen wird. ■

*Jean-Willy Wüthrich ist Sportlehrer, Ausbilder für Herz-Kreislauf-Rehabilitation und Programmleiter am «Centre de Réadaptation cardio-vasculaire» der Clinique Le Noirmont.*

*Kontakt: jean-willy.wuethrich@clen.ch*

### Rundgang

Lässt man sich durch die Klinik Le Noirmont führen, kommt man aus dem Staunen nicht heraus: alle erdenklichen medizinischen Vorrichtungen, Physiotherapieräume, Ernährungsberatung, Psychologischer Dienst, Reanimationsraum, Hallenbad mit 31 °C warmem Wasser, Sauna ohne Tauchbecken, um Temperaturstürze zu vermeiden, Hometrainer, Sporthalle, Kraftraum, Radwege, Finnenbahn, Rasen- und Tartanplätze ... Dazu kommen Räume, die der Entspannung dienen und/oder zum Nachdenken anregen (Spiel- und Leseräume, Räumlichkeiten für Konzerte, zur Entspannung, mit Internetzugang, Ateliers).

Zusätzlich zu den medizinischen Untersuchungen (Elektrokardiogramm, 24-Stunden-EKG, Echokardiographie ...) durchlaufen alle Patientinnen und Patienten beim Eintritt Tests zur Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Weder der ansprechende Rahmen noch die gute Betreuung vermögen die Bedeutung der persönlichen Anstrengung zu kaschieren: Für Bewegungsmuffel ist der Aufenthalt anspruchsvoll. Es gilt, von Gewohnheiten Abschied zu nehmen, auf das eine oder andere Laster zu verzichten, Tag für Tag – manchmal widerwillig! – den Weg ins Schwimmbad oder in die Sporthalle unter die Füsse zu nehmen. Aber das ist der Preis, um zum Gleichgewicht zurückzufinden!





SBB CFF FFS

AKTION  
GRUPPENBILLET

CHF

12.-\*

PRO PERSON

Machen Sie sich mit Ihrer J+S-Gruppe auf den Weg: J+S Gruppen ab zehn Personen reisen mit dem Aktionsgruppenbillet für nur 12 Franken pro Person einen ganzen Tag in der 2. Klasse. Montags bis freitags ab 9 Uhr, am Wochenende ohne zeitliche Einschränkung. Zudem profitieren Sie von attraktiven RailAway-Angeboten für Schulen.  
[www.sbb.ch/aktion-gruppen](http://www.sbb.ch/aktion-gruppen)



\*Gültig vom 1. November bis 20. Dezember 2009 für Schulklassen und J+S-Gruppen ab zehn Personen zwischen 6 und 25 Jahren auf dem GA-Streckenetz, 2. Klasse.

Auf und davon: jetzt zum sensationellen Gruppenpreis.