



Persönlicher Rehabilitationsbegleiter

# Kardiovaskuläre Rehabilitation

Gemeinsam Schritt  
für Schritt weiter.

# Einleitung

Sie haben kürzlich eine Herzoperation oder einen Herzinfarkt durchgemacht oder haben eine chronische Herzkrankheit. Einerseits brauchen Sie nun Zeit und Ruhe, um die Erlebnisse zu verarbeiten, andererseits ist ein körperlicher Aufbau notwendig. Unser Ziel ist es, Sie nicht nur optimistisch und zufrieden in Ihr Alltagsumfeld entlassen zu können. Wir wollen Ihnen ebenso aufzeigen, wie Sie selbst durch die Änderung Ihres Lebensstils zu Ihrer Gesundheit beitragen können.

Ihr Therapieprogramm wird individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Es umfasst ein aufbauendes Kraft-, Ausdauer- und Bewegungsprogramm unter physiotherapeutischer Anleitung, Entspannungsübungen, Informationen in Form von fachspezifischen Vorträgen, Gesprächen und Beratungen, aber auch die tägliche Arztvisite, pflegerische Massnahmen sowie eine herzgesunde Ernährung. Falls notwendig, stehen diverse diagnostische Hilfsmittel für medizinische Untersuchungen im Hause zur Verfügung.

Wir freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit.

Ihr Fachteam der Kardiovaskulären Rehabilitation

# Inhalt

## Pflege 4

---

Blutdruckmessen  
Medikamente  
Blutverdünnung  
Narben  
Brustbein

## Physiotherapie 12

---

Allgemein  
Training  
Trainingsablauf  
Vier Methoden zur Trainingssteuerung  
Trainingsplan

## Ernährungsberatung 18

---

Unsere Nahrung und Energiebilanz  
Lebensmittelpyramide  
Empfehlungen zur Gewichtsreduktion

## Psychokardiologie / Psychologie 28

---

## Tipps zum Rauchstopp 30

---

## Lexikon 34

---

# Pflege

## Blutdruckmessen

### Anleitung

1. Setzen Sie sich bequem auf den Stuhl.
2. Machen Sie Ihren Arm frei.
3. Legen Sie die Manschette gut angepasst um Ihren Oberarm, sodass diese ca. 1 cm oberhalb der Armbeuge liegt und der Schlauch bei der Armbeuge liegt.
4. Nicht zu straff anlegen! Es sollten zwei Finger unter der Manschette Platz haben.
5. Legen Sie den Arm entspannt auf den Tisch.
6. Entspannen Sie sich und warten Sie mindestens 3 Minuten mit ruhiger und gleichmässiger Atmung.
7. Lösen Sie den Messvorgang aus. Die Messung erfolgt vollautomatisch.
8. Während der Messung sollten Sie sich nicht bewegen oder sprechen.
9. Wenn die Messung abgeschlossen ist, erscheinen die Werte auf der Anzeige.
10. Schreiben Sie die Blutdruckwerte und den Puls in die entsprechenden Spalten des Blutdruckpasses. Vergessen Sie nicht, auch das Datum und die Uhrzeit einzutragen.

### Werte

Der obere Wert ist der systolische, der untere der diastolische Blutdruckwert. Der Normwert beträgt 135 / 85.

Sollten Ihre Normwerte tiefer sein, wird Ihnen die Pflege dies mitteilen. Ebenso teilt Ihnen die Pflege mit, wie oft Sie täglich den Blutdruck / Puls messen sollten. Dies kann je nach Krankheit und Medikamentenänderung 1–3× täglich sein. Melden Sie sich bei der Pflege, wenn Ihre Werte viel höher oder viel tiefer sind.

## Medikamente

### Richtiger Umgang

Viele Menschen nehmen nicht gerne Medikamente ein. Das ist verständlich. Doch genau diese tragen dazu bei, dass Sie möglichst wenig unter Komplikationen Ihrer Krankheit leiden und wirken zudem lebensverlängernd. Versuchen Sie deshalb, sich mit Ihren Medikamenten «anzufreunden» und richtig mit ihnen umzugehen.

- Nachfrage beim Arzt, um die Zusammenhänge zu verstehen.
- Einhaltung der ärztlichen Kontrollen und Verordnungen.
- Einnahme der Medikamente nach Vorschrift (Tag und Zeit)
- Bei Schwierigkeiten mit der Medikamenteneinnahme, Nebenwirkungen (Schwindel, Kopfschmerzen, Reizhusten usw.) oder vergessener Tabletteneinnahme wird die Besprechung mit dem Arzt dringend empfohlen. Oft finden sich ganz einfache Lösungen.
- Nehmen Sie keine anderen, eventuell rezeptfreien Medikamente ein, ohne vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.
- Gesundheitsbewusst zu leben, unterstützt den Gesundheitszustand und kann die Reduzierung der Medikamente bewirken.

## Blutverdünnung

- Wenn Sie blutverdünnt sind, tragen Sie Ihren Blutverdünnungsausweis (Antikoagulationskarte) immer bei sich und weisen Sie ihn jedes Mal vor, wenn Sie einen neuen Arzt oder Zahnarzt aufsuchen.
- Halten Sie sich an die verordnete Dosis und nehmen Sie die Tabletten (Marcoumar) jeden Tag zur gleichen Zeit ein. Wenn Sie die Einnahme vergessen haben, dürfen Sie keinesfalls am nächsten Tag die doppelte Dosis nehmen! Melden Sie sich in diesem Fall bei Ihrem Arzt, um die neue Dosis zu besprechen.
- Nehmen Sie wegen der Gefahr von Wechselwirkungen keine neuen Medikamente ein, ohne vorher Ihren Arzt zu fragen. Viele gängigen Medikamente wie Aspirin, zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel sowie in seltenen Fällen auch grössere Mengen an Vitamin K aus Lebensmitteln (grüne Blattgemüsesorten) können die Wirkung des Blutverdünnungsmittels reduzieren.
- Erinnern Sie Ihren Arzt (und vor allem andere Ärzte und den Zahnarzt) daran, dass Sie antikoaguliert (blutverdünnt) sind, wenn Ihnen ein neues Medikament verschrieben wird.
- Akzeptieren Sie keine intramuskulären Spritzen (Spritzen in die Vene od. unter die Haut sind erlaubt). Es besteht Blutungsgefahr.
- Trinken Sie nicht zu viel Alkohol.
- Melden Sie Ihrem Arzt Anzeichen von Blutungen.
- Meiden Sie Sportarten mit Körperkontakt, weil sie ein hohes Verletzungs- und Blutungsrisiko mit sich bringen.
- Achten Sie auf Anzeichen von Blutungen. Alarmieren Sie Ihren Arzt unverzüglich, wenn Sie eine unerklärliche Blutung haben, die Blutung nach einem Verletzungsschnitt nicht aufhört, Sie Nasen- oder Zahnfleischbluten haben oder andere ungewöhnliche Blutungen/Blutergüsse.
- Lassen Sie Ihren INR (den Quickwert) regelmässig kontrollieren.
- Unter [coagulationcare.ch](http://coagulationcare.ch) werden Schulungen zur Selbstmessung und Dosierung angeboten.

# Narben

## Wissenswertes und Behandlung Beginn / Dauer

- Zur Behandlung müssen die Fäden gezogen sowie die Wunde geschlossen und kantenfrei sein.
- Die Behandlung sollte in der Regel drei bis sechs Monate durchgeführt werden, in einzelnen Fällen bis zu einem Jahr.
- Die Anwendung sollte täglich durchgeführt werden.

## Ziele der Narbenbehandlung

Die Behandlung verhilft zu weichem Gewebe im Narbengebiet und normaler Sensibilität. Sie fördert die Durchblutung und dadurch die Beschleunigung der Hautregeneration. Ausserdem können Verklebungen und überschüssiges Narbengewebe verhindert werden.

## Massage (siehe Abbildung unten)

Mit den Fingerkuppen täglich einige Minuten mit leichtem Druck und kleinen, kreisenden Bewegungen auf der Narbe und neben der Narbe mit Halbkreisen oder Strichbewegungen zur Narbe hin massieren (ohne Crème).

## Pflege

1× täglich eincremen mit einer rückfettenden, unparfümierten Salbe (z. B. Bepanthen® Salbe®, Pantothene Salbe®, Excipial Salbe®, Mandelöl).

## Weitere Massnahmen

- Vermeiden Sie das Rauchen, um Ihre Durchblutung zu verbessern.
- Direkte Sonnen-/ Solariumbestrahlung vermeiden. Mit UV-Blocker eincremen oder mit Pflaster / Kleidung abdecken, da sich ansonsten die Narbe dunkel verfärben kann.
- Bei überschüssigem Narbengewebe gibt es die Möglichkeit einer Silikonbehandlung mit Pflaster oder Gels, die in Apotheken erhältlich sind. Bei verklebten Narben oder Fragen konsultieren Sie eine Fachperson zur fachgerechten Behandlung.
- Solange die frische Operationswunde noch verkrustet ist, sollte diese zum Duschen wasserfest abgedeckt werden.

### Massagebeispiele



## Brustbein (Sternum, lat.)

### Heilungsdauer

Die operative Durchtrennung des Brustbeines (Sternotomie) braucht zur Heilung zwei bis drei Monate, bis der Knochen wieder fest verwachsen ist. Die Metalldrähte wachsen ein und werden nicht entfernt. Nach dieser Heilungszeit können wieder alle körperlichen Betätigungen aufgenommen werden. Achten Sie in diesem Zeitraum auf Rötung, Überwärmung, Schwellung und Sekretion (ggf. umgehend den Arzt informieren).

### Wann darf ich was?

Autofahren	ab 4 Wochen
Schwimmen	ab 6 – 8 Wochen (Wundheilung abgeschlossen)
Joggen	ab ca. 6 Wochen
Velofahren auf der Strasse	ab ca. 2 – 3 Monaten
Schwere körperliche Arbeiten	ab ca. 3 Monaten
Kraft- /Ausdauertraining	nach Instruktion durch den Therapeuten sofort
Direkte Sonnenbestrahlung	ab ca. 3 Monaten
Lange Flugreisen	nach Rücksprache mit dem Arzt

### Husten und Niesen

Wie Sie sicherlich schon gemerkt haben, ist Niesen, Husten und Pressen sehr schmerzhaft. Bei diesen Vorgängen entstehen sehr hohe Kräfte, die auf das Brustbein einwirken und evtl. die Metalldrähte lockern könnten. Damit das nicht passiert, schützen Sie Ihr Brustbein durch eine Sternumrolle oder, wenn diese nicht zur Verfügung steht, nehmen Sie Ihre Arme und umfassen Ihren Brustkorb zum Schutz.

## **Richtig Heben und wie viele Kilogramm sind erlaubt?**

1. Monat: 5 kg  
2.–3. Monat: 10 kg

Vom Zeitpunkt der Operation an gilt drei Monate lang:

- Maximales Hebegewicht von 5 kg während des ersten Monats und 10 kg während des zweiten und dritten Monats, aber nur, wenn dieses Gewicht keine Schmerzen am Brustbein auslöst. Beispiel: Würden Sie 3 kg heben und dies würde einen Schmerz am Brustbein auslösen, so müssen Sie auf Ihren Körper hören und entsprechend weniger Gewicht heben. Es darf niemals schmerzhaft sein.
- Gehoben wird grundsätzlich mit beiden Armen (symmetrisch) und nicht einarmig (asymmetrisch).
- Möchten Sie etwas vom Boden aufheben, dann machen Sie dies nicht vom Rücken aus, sondern, indem Sie in die Knie gehen.
- Beim Anheben daran denken, die Luft auszuatmen und nicht anzuhalten. Pressatmung erhöht den Blutdruck und kann zu Schwindel führen.
- Gedreht wird nicht vom Rumpf aus, sondern mit kleinen Schritten aus der Hüfte.

Sie merken: Wenn Sie diese Tipps beherzigen, heben Sie immer Rücken- und Brustbein-freundlich.

## **Wie öffne ich schwere Türen?**

Eine weitere Gefahrenquelle, die Ihr Brustbein gefährdet, sind schwere Türen. Hier in der Rehaklinik Wald sind das vor allem die Balkon- und Treppenhaustüren, welche als Brandschutztüren sehr schwer sind. Darum gilt es, diese schweren Türen mit beiden Händen zu fassen, um diese zu öffnen oder zu schliessen.

Im Treppenhaus dürfen Sie selbstverständlich den Handlauf benützen, aber auch hier gilt: Ziehen Sie sich nicht mit einer Hand hoch. Warum? Weil ein einseitiger Armeinsatz die Scherkräfte auf das Brustbein erhöht und so die Verdrahtung gelockert werden könnte.

## **Sie haben Schmerzen am Brustkorb?**

Keine Panik. Nach einer Sternotomie sind Schmerzen normal. Durch die Operation wurden Bänder, Muskeln und Gelenke am Rumpf stundenlang überdehnt und dies führt auch zu Verspannungen im Schultergürtelbereich.

Wurden für den Bypass die Brustwandarterien verwendet, kann dies zu Beginn schmerzhafter sein, als die alleinige Verwendung von Beinvenen zur Überbrückung am Herzkranzgefäß.

Bis die Schmerzen restlos verschwunden sind, kann es unter Umständen mehrere Monate dauern.

## **Was kann ich gegen Schmerzen machen?**

- Medikamente einnehmen
- Massage
- Fango oder für zu Hause eine warme Bettflasche auf die verspannten Muskeln legen

## **Wie erkenne ich selbst, ob mein Schmerz von der Brustbeinwunde kommt oder ob es Herzschmerzen sind?**

### Brustbeinschmerzen

- lage- / bewegungsabhängig
- verstärkt beim Husten / Niesen
- durch Druck auslösbar
- stechend, schneidend
- «Chassis-Schmerzen»
- oft punktförmig

### Herzschmerzen

- nicht lageabhängig
- anstrengungsabhängig
- Druckgefühl
- Beklemmung
- Enge über der Brust
- ausstrahlend in Schulter / Hals / Arm

## **Narbeninformation**

Für die Narbenbehandlung ist in erster Linie das Pflegefachpersonal zuständig. Sollten Sie während Ihres Aufenthaltes merken, dass es noch eine nässende Stelle an der Wunde gibt, melden Sie dies bitte einer Pflegefachperson.

Es ist dann ratsam, solche Stellen mit einem Pflaster abzudecken, um somit einer Infektion vorzubeugen.

Bitte denken Sie daran, niemals die Krusten an der Wunde mit den Fingern wegzuziehen. Es besteht sonst die grosse Gefahr einer Wundinfektion.

Sobald die Krusten über der Narbe abgefallen sind, können Sie beginnen, die Narbe selbst zu behandeln. Eine genaue Anleitung dafür finden Sie im Kapitel «Pflege» unter «Narben».

## **Transfer vom Liegen zum Sitzen**

Grundsätzlich sollten Sie sich über die Seitenlage zum Sitzen bringen, so, wie es Ihnen von der Physiotherapie gezeigt wurde. Dies ist schonender für den Rücken und das Brustbein. Auch beim Anziehen der Schuhe gilt: Oberkörper nicht zu den Füßen, sondern Füße zum Oberkörper bringen. Denn sobald Sie Ihren Kopf und Körper nach unten beugen, steigt der Blutdruck an und es kann Ihnen schwindelig werden. Auch ein langer Schuhlöffel hat sich als geeignetes Hilfsmittel erwiesen.



# Physiotherapie

## Allgemein

Entsprechend Ihrem gesundheitlichen Zustand wird für Sie ein individuelles Aufbauprogramm zusammengestellt, das u. a. folgende Leistungen umfassen kann:

- Gymnastik in der Turnhalle
- Aufbau des Ausdauertrainings durch Veloergometertraining / Laufbandtraining
- Aufbau des Krafttrainings an Geräten (MTT)
- Einzeltherapie
- Entspannungsübungen
- Gehtraining (angepasst), Spaziergang, Wanderung, Nordic-Walking
- Theorievorträge
- Gehstest

Am Vorabend erhalten Sie den Tagesplan für den nächsten Tag.

Von Montag bis Freitag finden Schulungen / Vorträge statt, in denen Sie Informationen aus den verschiedenen Fachbereichen erhalten. Zu diesen Theoriestunden, zu denen Sie auf Anfrage auch schriftliche Unterlagen erhalten können, sind Angehörige oder Freunde herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Manchmal stellt sich nach dem Klinik-eintritt heraus, dass Ihnen noch «Trainingsutensilien» (z. B. geeignetes Schuhwerk, Regenschutz usw.) fehlen. Vielleicht können Ihre Angehörigen bei der Beschaffung der benötigten Gegenstände behilflich sein.

Wenn Sie in Bezug auf die Physiotherapie noch Fragen haben, fragen Sie gerne während der Einzeltherapie (auf dem Tagesplan als «Bewegungstherapie» vermerkt).

## Training

### Häufigkeit und Dauer

Das Ausdauertraining sollte möglichst täglich (mind. jedoch 3× wöchentlich) über mind. 30 Minuten durchgeführt werden.

### Möglichkeiten

- Zügiges Gehen / Laufen
- Wandern
- Walking / Nordic-Walking
- Velo / Hometrainer
- Aerobic
- Schwimmen\*
- Langlauf
- Schneeschuhwandern

### Borg-Skala

- 1 = sehr, sehr leicht
- 2 = sehr leicht
- 3 = ziemlich leicht
- 4 = etwas schwer
- 5–6 = schwer
- 7–8 = sehr schwer
- 9 = sehr, sehr schwer
- 10 = maximal

### Mein Trainingspuls

/ min –

\* Nur in Absprache mit dem Arzt.

## Trainingsablauf

# 1

### Aufwärmen

Dauer: 5–10 Min.

Intensität: Borg 3

Herzkreislaufsystem vorbereiten,  
Verletzungsgefahr mindern

# 2

### Training

Dauer: 30–60 Min.

Intensität: Borg 4–5

Beeinflussung der  
Risikofaktoren

# 3

### Auslaufen

Dauer: ca. 10 Min.

Intensität: Borg 3

## Vier Methoden zur Trainingssteuerung

### 1. Die Sprechregel

Können Sie sich während des Trainings in ganzen Sätzen unterhalten, ist Ihre Belastung im richtigen Bereich. Eine verstärkte Atmung unter Belastung ist normal, jedoch keine Kurzatmigkeit.

### 2. Trainingspuls

Der Trainingspuls hat die Funktion, das Herzkreislaufsystem zu trainieren sowie der Trainingssteuerung zu dienen, sodass keine Überforderung bzw. Unterforderung entsteht. Ermittelt wird Ihr Trainingspuls anhand des Fahrradbelastungstests durch den Arzt. Sie sollten Ihren aktuellen Trainingspuls kennen. Der Puls kann mit einer Pulsuhr (Erwerb via Sportgeschäft / Klinik) oder von Hand\* gemessen werden. Idealerweise sollte der Trainingspuls beim Trainieren erreicht und gehalten werden. Liegt der Puls kurzzeitig 10 – 15 Schläge darüber, ist das in Ordnung. Liegt Ihr Puls über längere Zeit deutlich über dem empfohlenen Trainingspuls, sollten Sie die Belastung Ihres Ausdauertrainings reduzieren.

\* Den Puls am Handgelenk tasten, die Schläge während 15 Sekunden zählen und das Resultat mal 4 rechnen. Dies ergibt die Herzschläge pro Minute.

### 3. Die Borg-Skala (Abb. Seite 13)

Die Borg-Skala ist ein Schema, womit Sie Ihr subjektives Belastungsempfinden und Ihre Trainingsbelastung einschätzen können. Unter der Belastung sollen Sie Borg 4–5 erreichen. Das bedeutet: Sie empfinden die Belastung als etwas schwer bis schwer. Es ist ganz normal, dass die Atmung intensiver wird und man zu Schwitzen beginnt.

### 4. Schmerzen und Schwindel

Unter Belastung sollten keine Brustschmerzen oder Schwindel auftreten. Wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren, dann sollten Sie Ihre Trainingsintensität reduzieren oder eine Pause machen. Lassen Schmerzen und Schwindel auch in Ruhe nicht nach, dann sollten Sie rasch Ihren Arzt informieren.

# Stundenplan

**Datum** \_\_\_\_\_

**Mein Bewegungsziel diese Woche**

---

---

---

---

---

---

---

**Meine Erfahrungen diese Woche**

---

---

---

---

---

---

---

**Was hat mich am Training gehindert**

---

---

---

---

---

---

---

# Stundenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>Vormittag</b> Tätigkeit Dauer			
<b>Nachmittag</b> Tätigkeit Dauer			
<b>Abend</b> Tätigkeit Dauer			

<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
-------------------	----------------	----------------	----------------


# Ernährungsberatung

Der Mensch ist körperlich und geistig gesund sowie leistungsfähig, wenn er die erforderliche Nahrung und Flüssigkeit zu sich nimmt. Die Hauptenergie-Lieferanten sind Kohlenhydrate, Eiweiss (Protein) und Fett. Der Alkohol wird als Energieträger häufig vergessen und unterschätzt. Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Wasser sind energiefreie Nährstoffe, jedoch unentbehrlich für die Gesundheit.

Der Energiebedarf (Kalorienbedarf) wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Körperlich schwer arbeitende Menschen oder Leistungssportler brauchen viel Nahrungsenergie. Wer vorwiegend eine sitzende Beschäftigung ausübt, benötigt weniger. Ebenso brauchen ältere Menschen weniger Energie als jüngere, Frauen weniger als Männer. Zudem spielen auch Erbfaktoren eine Rolle. Der Energiegehalt der täglichen Nahrung muss deshalb auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. Ursache für Übergewicht ist in der Regel die zu hohe Kalorienzufuhr bei gleichzeitig zu geringem Energieverbrauch (Bewegung, Sport), d. h., es liegt eine unausgeglichene Energiebilanz vor. Übergewichtige Personen haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Diabetes und Krebs. Deshalb sollte das Gewicht stabilisiert und nach Möglichkeit ein Normalgewicht (BMI 20 – 25) angestrebt werden.

## Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide zeigt auf einen Blick, in welchem Verhältnis wir von den Nahrungsmittelgruppen essen sollen. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist garantiert, wenn täglich alle Gruppen berücksichtigt werden. Die breite Basis bilden Getränke, Gemüse, Obst und Stärkebeilagen. Von Fleisch, Fisch, Milchprodukten und anderen Eiweisslieferanten werden kleinere Mengen benötigt. Die schmale Spitze bilden Fette, Öle, Süßigkeiten und Alkohol. Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Sie können die Vielfalt aller Lebensmittelgruppen nutzen.



## 1. Getränke

Unser Körper besteht zu ca. 2/3 aus dem Baustoff Wasser. Es wird gebraucht als Lösungs- und Transportmittel sowie zur Regulierung der Körpertemperatur (Schwitzen). Das Durstgefühl wird oft zu spät wahrgenommen und lässt im Alter generell nach. Doch auch ohne Durstzeichen braucht der Körper täglich 1–2 Liter Flüssigkeit. Eine ungenügende Flüssigkeitsversorgung kann unter anderem zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen führen. Sie fühlen sich leistungsfähiger, wenn Sie regelmässig trinken. Vorsicht bei Fruchtsäften, sie liefern neben Vitaminen auch Energie und sollen deshalb mit Mass genossen werden.

- Trinken Sie täglich 1–2 Liter energiefreie Getränke (Mineralwasser, ungezuckerten Tee)
- Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel (Eiweisslieferant)
- Alkohol ist kein Durstlöcher, sondern ein Genussmittel.

## 2. Früchte und Gemüse

Früchte und Gemüse haben viele gute Eigenschaften. Sie enthalten sättigende Nahrungsfasern, wenig Kalorien, wertvolle Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien (siehe kommende Abschnitte). Mengenmässig sollen wir von diesen Nahrungsmitteln am meisten zu uns nehmen. Nutzen Sie die positiven Eigenschaften dieser Lebensmittelgruppe!

- Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse oder Früchte
- 1 Portion ist eine Handvoll Gemüse oder Früchte

### Tagesbeispiel

08.00 Uhr Birchermüesli mit einer Frucht  
10.00 Uhr 1 Apfel und 5 Nüsse  
12.00 Uhr 2 Portionen Gemüse (ca. 150 – 300 g)  
16.00 Uhr 1 Dessertschale Erdbeeren & 5 Nüsse  
18.00 Uhr 1 Portion Gemüsesalat / Gemüsesuppe

### Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendige (essenzielle) Stoffe, die der Körper nicht selbst aufbauen kann. Wir müssen sie deshalb mit der Nahrung aufnehmen. Jedes Vitamin hat seine eigene individuelle Aufgabe, die kein anderer Stoff übernehmen kann, z.B. Stärkung des Immunsystems, Sehkraft oder antioxidative Funktionen (siehe Antioxidantien). Vitamine sind empfindlich. Früchte und Gemüse müssen deshalb schonend gelagert und zubereitet werden:

- Gemüse und Früchte dunkel und kühl lagern.
- Auf kleiner Flamme mit wenig Flüssigkeit oder im Dampfkorb garen.
- Früchte und Gemüse nur kurz waschen und erst nach dem Waschen zerkleinern.
- Nach Möglichkeit Gemüse und Früchte roh essen.

### **Antioxidantien**

Arteriosklerose (Arterienverkalkung) wird durch die Oxidation von LDL-Cholesterin in den Ablagerungen an der Gefässwand mitverursacht. Antioxidantien (Oxidationshemmer) sind beispielsweise: Vitamin E, Vitamin C, Beta-Carotin, Farbstoffe und Aromastoffe. Sie schützen Ihre Blutgefässe vor der unerwünschten Oxidation. Vitamin C, Beta-Carotin, Farbstoffe und Aromastoffe finden Sie in Gemüse und Früchten. Das Vitamin E ist vor allem in pflanzlichen Ölen und ölhaltigen Früchten wie Nüssen und Kernen enthalten. Im Öl schützt Vitamin E die mehrfach ungesättigten Fettsäuren und verhindert so das Ranzigwerden des Produktes. Eine gesunde Ernährung, die alle Nahrungsmittelgruppen der Pyramide im empfohlenen Mass berücksichtigt, deckt den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen und versorgt Sie mit genügend Antioxidantien.

### **3. Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte**

Das Wort Kohlenhydrate ist ein Überbegriff für Stärke und Zuckerarten. Der Mensch braucht Kohlenhydrate als Energielieferant, ähnlich wie ein Auto Benzin. Deshalb ist es wichtig, dass wir regelmässig stärkereiche Nahrungsmittel essen und damit Energie «tanken», um leistungsfähig zu bleiben. Die Stärkebeilagen (Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Mais, Reis, Getreideprodukte) liefern uns schnell verfügbare Energie, enthalten kaum Fett, dafür Nahrungsfasern (v. a. Vollkornprodukte).

- 3 × täglich zu den Hauptmahlzeiten eine Stärkebeilage
- Vollkornprodukte bevorzugen

## **Nahrungsfasern**

Diese pflanzlichen Fasern finden wir in den Zellwänden von Früchten, Gemüse und den Schalen des Getreidekorns. Die Pflanzenfasern sind unverdaulich. Auf dem Weg durch den Körper erfüllen sie wichtige Funktionen. Sie sättigen durch eine längere Magenverweildauer anhaltender und liefern dabei weniger Kalorien als raffinierte, nahrungsfaserarme Produkte. Im Magen nehmen Nahrungsfasern viel Flüssigkeit auf und quellen. Dadurch wird das Stuhlvolumen vergrößert, die Konsistenz wird weicher und die Darmmuskeln werden angeregt, was zu einer verkürzten Verweildauer im Darm führt. Um quellen zu können, brauchen die Fasern viel Flüssigkeit. Denken Sie deshalb an die Empfehlungen für eine genügende Flüssigkeitszufuhr.

## **Vorteile fürs Herz**

Der Körper braucht, um Gallensäure zu bilden, Cholesterin. Die Galle wird von der Leber in den Darm zur Fettverdauung abgegeben. Enthält die Ernährung reichlich Nahrungsfasern, können diese das Cholesterin aus dem Gallensaft an sich binden und mit dem Stuhl ausscheiden. Durch diesen Effekt können Sie das Cholesterin im Blut indirekt senken.

Weizenkleie ist reich an wasserunlöslichen Nahrungsfasern und eignet sich zusammen mit viel Flüssigkeit zur Vorbeugung von Verstopfung. Es sind aber die wasserlöslichen Fasern, die erhöhte Cholesterinwerte etwas reduzieren können. Haferkleie, Haferflocken, Hafermehl, Hülsenfrüchte sowie Früchte enthalten wasserlösliche Nahrungsfasern. Für eine gute Versorgung mit Nahrungsfasern benötigen Sie:

- Täglich Vollkornbrot (Graham-, Haferkleie-, Weizenschrot-, Knäckebrötchen, Pumpernickel etc.)
- 5 Portionen Gemüse und Früchte pro Tag (1 Port. entspricht ca. 150–200 g)
- Probieren Sie Produkte wie Vollkornteigwaren und Vollkornreis sowie Hülsenfrüchte (siehe pflanzliche Eiweisse) aus, und planen Sie diese regelmässig in Ihren Speiseplan ein.

## 4. Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

Eiweiss ist das wichtigste Baumaterial für den menschlichen Organismus und unentbehrlich für die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen. In jeder Zelle, in den Knochen und Muskeln, in allen inneren Organen und im Blut, überall kommen Eiweisse als Baustoffe vor, beispielsweise in Hormonen, Antikörpern und Enzymen. In der Schweiz wird der Proteinbedarf meist mehr als gedeckt, der grösste Teil über tierische Eiweissquellen. Der Körper kann dieses Nahrungseiweiss sehr gut verwerten. Allerdings enthalten tierische Eiweisse Cholesterin und zum Teil viele versteckte Fette. Diese Fette erhöhen das LDL-Cholesterin im Blut. Es kommt vermehrt zu Oxidationen, welche die Arteriosklerose begünstigen.

### **Tierische Eiweissquellen**

Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte (Käse, Quark, Joghurt etc.), Meeresfrüchte

### **Pflanzliche Eiweissquellen**

Hülsenfrüchte (Borlottibohnen, weisse Bohnen, gelbe Erbsen, Linsen, Soja- und Mungobohnen sowie Kichererbsen), Tofu, Cornnatur, Quorn, Yasoya. Die pflanzlichen Eiweissträger sind fettarm und enthalten kein Cholesterin, dafür meist wertvolle Nahrungsfasern.

- 3 × täglich Milch oder Milchprodukte einplanen
- 2 × wöchentlich vegetarische Tage einplanen (Hülsenfrüchte, Tofu)
- 1 × wöchentlich Fisch (auch Thunfischsalat, Lachsbrötli etc.)
- 2 – 3 × wöchentlich mageres Fleisch (à 100 g)
- 2 – 3 × wöchentlich ein Ei
- max. 1 × wöchentlich Wurstwaren (Cervelat, Fleischkäse, Salami etc.) anstelle von Fleisch
- max. 1 × monatlich Innereien / Meeresfrüchte (cholesterinreich)

## 5. Öle, Fette und Nüsse

Der Körper speichert seine Energie-reserven in Form von Fett, denn Fett ist der energiereichste Nährstoff (konzentrierte Energie). Je nach Nahrungsangebot und Bedarf (Aktivität) werden die Fettdepots auf- oder abgebaut. Körperfett ist zudem ein ausgezeichneter Wärmeisolator und polstert unsere Organe (Augen, Nieren). Nahrungsfette versorgen uns mit Energie, mit lebenswichtigen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen. Die Fettsäuren bestimmen die Qualität der Fette und die Wirkung auf die Blutfette.

**Fettsäuren und ihre Wirkung**  
**Die Fettsäuren werden gemäss ihrer chemischen Struktur wie folgt eingeteilt:**

### **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Sie sind für uns lebensnotwendig. Damit sie ihre Funktion im Körper erfüllen können, müssen wir sie täglich mit pflanzlichen Ölen zu uns nehmen. Das Fett der Fische und das Leinöl enthalten wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Omega-3-Fettsäuren. Mit einem regelmässigen Fischkonsum (1× pro Woche) und einem Leinölverzehr von 1 Esslöffel pro Tag können Sie das gute HDL-Cholesterin erhöhen.

### **Einfach ungesättigte Fettsäuren**

Sie senken das schlechte LDL-Cholesterin und steigern das gute HDL-Cholesterin stabil. Sie haben eine schützende Wirkung auf die Blutgefässe. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind reichlich in Oliven- und Rapsöl enthalten. Die ungesättigten Fettsäuren sind licht- und hitzeempfindlich, deshalb sollten hochwertige pflanzliche Öle in verschlossenen, dunklen Flaschen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## 6. Süßes, Salziges und Alkohol

### Gesättigte Fettsäuren

Sie sind für unseren Körper nicht lebensnotwendig. Sie erhöhen LDL-Cholesterin im Blut, und dies fördert die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung). Gesättigte Fettsäuren finden wir vor allem in tierischen Fetten z. B. in Rahm, Butter, Vollfett-Käse, Wurstwaren, Kuchen und Schokolade. Auch das als Bratfett gebrauchte Kokosfett und das Palmkernfett enthalten viele gesättigte Fettsäuren.

- Täglich 1 Hand voll ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
- Täglich 1 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl für die Salatsauce
- Max. 10g Butter als Brotaufstrich oder zur Zubereitung
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen
- Zum Anbraten Olivenöl oder spezielle, hitzestabile pflanzliche Bratfette (z. B. HOLL-Rapsöl) verwenden

Süßigkeiten und Alkohol sind zum Genießen. Gelegentlich kann man sich auch damit verwöhnen. Sie bringen dem Körper aber ausser der hohen Energiezufuhr wenig Nährwert. Süßigkeiten enthalten neben dem Zucker versteckte (tierische) Fette. Deshalb gilt für eine gesunde Ernährung folgende Empfehlung:

Im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung fürs Herz wird Rotwein oft erwähnt. Er enthält Flavonoide (sekundäre Pflanzenwirkstoffe), sie wirken antioxidativ und schützen so Ihr Herz. Die Flavonoide befinden sich vor allem in der Haut der Trauben. Beachten Sie, dass zu viel Alkohol nicht nur Ihrer Leber, sondern auch Ihrem Herzen schadet. Alkohol ist fast so energiereich wie Fett und hemmt zusätzlich die Fettverbrennung.

- Max. 1× täglich 1 Portion Süßes, Salziges oder Alkoholisches

- Max. 2–3 dl Rotwein pro Woche

## **Empfehlungen zur Gewichtsreduktion**

Bei Herzproblemen ist die Reduktion von Übergewicht sinnvoll. Dabei sollen Herz und Kreislauf aber nicht zusätzlich belastet werden. Wenn Sie die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung umsetzen, werden Sie langsam an Gewicht abnehmen und nicht unnötig Muskelmasse verlieren. Der Verlust an Muskelmasse bei einer schnellen Gewichtsreduktion mindert die

Leistungsfähigkeit. Durch weniger Muskelmasse sinkt auch Ihr Energiebedarf und die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Gewichtszunahme steigt. Mit einer gesunden, fettreduzierten Ernährung sind Sie mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt, unterstützen Ihr Herz mit schützenden Stoffen und nehmen dabei langsam (max. 2 Kilo pro Monat) ab.

- 5 Portionen Gemüse und Früchte pro Tag (eine Portion entspricht einer Handvoll)
- Gemüseportionen vergrössern (die Hälfte des Tellers)
- Nahrungsfaserreiche Lebensmittel bevorzugen (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Nüsse)
- Fettzufuhr reduzieren, vor allem versteckte tierische Fette meiden
- Auf eine fettarme Zubereitung achten
- Mind. 1–2 Liter energiefreie Flüssigkeit pro Tag
- Regelmässige Bewegung



# Psychokardiologie/ Psychologie

## **Was ist Psychokardiologie?**

Die Psychokardiologie ist ein psychologisch-psychotherapeutisches Angebot der Klinik Wald für die Kardiologie. Sie bietet herzkranken Menschen professionelle Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung und Bewältigung von Anpassungsprozessen an. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass Herzpatientinnen und -patienten neben der medizinischen Behandlung eine psychotherapeutische Unterstützung auf der seelisch-geistigen Ebene gerne annehmen und als hilfreich einschätzen.

## **Wie kann die Psychokardiologie herzkranken Menschen helfen?**

Wer unerwartet aus dem Lebensalltag herausgerissen wird und ins Spital eintreten muss – sei es aufgrund einer Krankheit, sei es wegen einem Unfall – steht oftmals vor einer schwierigen Aufgabe. Man fragt sich: Wieso ist dies passiert? Und warum gerade mir? Was bedeutet dies für meine Angehörigen, für mich, meine Zukunft?

In solch belastenden Lebenssituationen kann es hilfreich sein, dass der Patient/die Patientin Sorgen und Befürchtungen mit einem unvoreingenommenen professionellen Gegenüber bespricht. In der gemeinsamen Auseinandersetzung mit der Krankheit wird es möglich, die Orientierung wieder zu finden, das Schicksal vielleicht auch von der günstigen Seite her zu sehen und die Zukunftsgestaltung wieder aktiv in die Hand zu nehmen.

## **Herz und Psyche**

Die Redewendung «Es bricht mir das Herz» in Bezug auf ein tragisches Ereignis oder einen persönlichen Verlust, erläutert klar den Zusammenhang zwischen Psyche und Herz. Für die Ätiologie der Herzerkrankungen sind neben genetischen Ursachen häufig auch Faktoren wie das Verhalten, die Persönlichkeitsstruktur und das psychosoziale Umfeld mitverantwortlich. Dazu zählen beispielsweise negativer Stress (Distress) durch soziale oder/und situative Stressoren ausgelöst, Depression oder Defizite im individuellen Umgang mit der Emotionsregulation.

Diese Faktoren können, ebenso wie die klassischen Risikofaktoren (z. B. Übergewicht, Diabetes mellitus, Rauchen, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterin-Werte), die Entstehung von Erkrankungen des Herzens entscheidend begünstigen oder die Regeneration bei bestehenden Herzerkrankungen beeinträchtigen. Die Psychokardiologie analysiert diese individuellen Faktoren und kann durch verschiedene verhaltenstherapeutische Techniken und Module (Einzeltherapie, Stressmanagement, Raucherentwöhnungsgruppe, Gewichtsmanagement) Änderungen und notwendige Umstrukturierungen im Lebensstil oder Empfinden unterstützen, um kardiale Risiken zu senken.

### **Depression und Angst**

Kardiale Erkrankungen können psychische Folgebeschwerden wie Angst (z. B. Angst vor einem Rückfall) oder Depression auslösen, die den Heilungs- und Erholungsprozess negativ beeinflussen. Davon sind etwa 35 % aller Herzpatienten betroffen. Um diese psychischen Beschwerden adäquat zu behandeln und aufzufangen, ist eine psychotherapeutische Unterstützung hilfreich und angebracht.

Bei Bedarf melden Sie sich bitte bei Ihrem Stationsarzt oder bei der Psychologie (T +41 55 256 68 42).

# Tipps zum Rauchstopp

## Nichtraucher werden? – JA!

### Der Weg zum Ziel

#### **Eigenes Rauchverhalten analysieren:**

Strichliste für die gerauchten Zigaretten. In welchen Situationen rauchen Sie? Auf welche dieser «Rauchersituationen» können Sie am ehesten verzichten? Erstellen Sie Ihr persönliches «pro und contra» eines Rauchstopps.

#### **Stichtag für Ihren Rauchstopp festlegen:**

Geeigneten Tag in der Agenda suchen (ruhige Zeit, keine unangenehmen Termine, evtl. geplanter Urlaub), nicht überstürzt, aber auch nicht in weiter Ferne.

#### **Motivation für die Zeit «danach»/ die persönlichen Vorteile:**

Sportliche Fitness, gesünder leben, Geld sparen, Vorbildfunktion für Kinder. Die Liste regelmässig überarbeiten und anpassen. Die Liste täglich im Blickfeld haben (am Kühlschrank, Spiegel, Zigarettenpäckli).

#### **Alternativen zum Rauchen auflisten:**

Zuckerfreier Kaugummi, Frucht essen, Telefonieren, Sport ausüben, sich entspannen etc.

nach 20 Minuten  
nach 8 Stunden  
nach 48 Stunden  
nach 3 Monaten  
nach 6 Monaten  
nach 1 Jahr  
nach 5 Jahren

normalisieren sich Blutdruck und Puls  
normalisiert sich der Sauerstoffgehalt im Blut  
verbessert sich Ihr Geschmacks-/Geruchssinn  
verbessern sich Ihre Fitness-/Lungenfunktion  
nimmt der Husten ab  
halbiert sich das Risiko für einen Herzinfarkt  
halbiert sich das Risiko für Lungenkrebs

## Unterstützungsmöglichkeiten

- «Gemeinsam ist's einfacher»: Zusammen mit einem anderen Raucher aufhören, evtl. Wette abschliessen, Freunde/Verwandte informieren, sich durch sie motivieren lassen («Götti»)
- Geführtes Programm (Programm «Tipps zum Rauchstopp» während Ihres Rehabilitationsaufenthaltes, Kurse der Krebsliga)
- Medikamente helfen vor allem starken Rauchern. Informieren Sie sich beim Arzt.
- Rauchstopp-Programme/Tipps: nichtmehr rauchen.ch
- Info und Kursangebote der Krebsliga: at-schweiz.ch
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz: stop-tabac.ch
- Rauchstopplinie 0848 000 181 (8Rp/min. Festnetz): individuelle Beratung in 10 Sprachen

## Programm «Tipps zum Rauchstopp»

Das Programm umfasst 6 Gruppentermine plus 1 Einzeltermin innerhalb von 2 Wochen.

### Eintrittstag

- Befragung & Anmeldung durch Stationsarzt
- Information über Rauchstopp-Programm
- Fragebogen zum Schweregrad der Nikotinabhängigkeit (Fagerström-Test)
- Bei schwerer Abhängigkeit ggf. Nikotinersatz

### Einzelgespräch

#### Psychologie

- Eingehen auf spezifische Probleme zum Rauchstopp
- Persönliche Beratung
- Motivation zum Rauchstopp überprüfen
- Selbstbeobachtung, Verhalten, Alternativen
- Bei Bedarf einplanen weiterer Einzelgespräche

# Programm «Tipps zum Rauchstopp»

## Montag

### **Gesprächsgruppe (Pflege)**

- Erfahrungsaustausch & Tipps
- Persönlicher Umgang mit dem Rauchen
- Besprechen persönlicher Schwierigkeiten

## Mittwoch

### **Ernährungsberatung**

- Gewichtszunahme nach Rauchstopp
- Erlernte Verknüpfung von Rauchen mit Essen/Trinken
- Obstipation
- Schutzstoffe (Vitamin C)

### **Psychologie**

- Rauchergewohnheiten, Umgang mit Sucht
- Rückfall
- Alternativhandlungen

## Freitag

### **Physiotherapie**

- Vor-/Nachteile vom Rauchstopp
- Einfluss von Rauchen auf Leistungsfähigkeit
- Trainingsmöglichkeiten

### **Medizin**

- Giftstoffe im Zigarettenrauch
- Wirkung des Nikotins
- Medikamentöse Unterstützung im Entzug, Nikotinersatz, Zybane®, Champix®





Zuckerstoffwechsel



# Lexikon

## A

### **Abnehmen**

Übergewicht belastet das Herzkreislaufsystem, die Gelenke und den Stoffwechsel. Meiden Sie Schnell-/Fastenkuren. Solche Ernährungsformen können mehr Schaden anrichten als nutzen. Eine Gewichtsabnahme von 1–2 kg pro Monat ist gesund und nachhaltig. Wir berechnen das Gewicht nach dem BodyMassIndex BMI in  $\text{kg}/\text{m}^2$  oder einfacher nach dem Broca Index (Körpergrösse in  $\times \text{cm} - 100 = \text{Normalgewicht}$  ( $-10\% = \text{Idealgewicht}$ )). Unsere Ernährungs-Diabetesberatung hilft Ihnen gerne weiter.

### **Alkohol**

Alkohol ist in beschränktem Mass (2 dl Wein oder 1 Bier pro Tag) nach einer Herzoperation und bei den meisten Herzkrankheiten erlaubt. Bei Unklarheiten fragen Sie Ihren Stationsarzt.

### **Angina pectoris**

Schmerzen und Engegefühl über der Brust ist Ausdruck einer Durchblutungsstörung der Herzkranzgefässe. Diese tritt meist unter körperlicher Belastung, Stress und Aufregung auf, selten auch in Ruhe.

### **Angst**

Angst hat mit «Enge» zu tun und tritt bei akuten Herzerkrankungen häufig auf. Angst ist aber auch ein Gefühl, das als inneres Warnsignal zum normalen Leben gehört.

### **Antikoagulation**

«Blutverdünnung» ist notwendig zur Verhinderung von Blutgerinnseln z. B. nach Herzklappenoperationen oder bei Herzrhythmusstörungen. Eine exakte Medikamenteneinnahme und regelmässige Kontrollen der Blutverdünnungseinstellung sind notwendig.

### **Aorta**

Hauptschlagader

### **Arbeitsfähigkeit**

Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit variiert erheblich. Sie ist abhängig von der Art Ihres Berufes, dem Heilungsverlauf und der Arbeitsmotivation. Es ist wünschenswert, mindestens 4–6 Wochen für das Training des Herzkreislaufsystems zu reservieren. Generell ist eine Arbeitsaufnahme möglich, wenn Sie das Gefühl haben, den Anforderungen problemlos gewachsen zu sein. Als Faustregel zur Arbeitsaufnahme:

- Körperliche, schwere Arbeit nach ca. 3 Monaten
- Sitzende Tätigkeit nach ca. 6–12 Wochen

Besprechen Sie die Arbeitsfähigkeit mit Ihrem Stationsarzt oder später mit Ihrem Hausarzt.

### **Arrhythmie**

Unregelmässiger Herzschlag

### **Arterie, arteriell**

Schlagader, vom Herzen wegführendes Blutgefäss

### **Arteriosklerose**

(Artherosklerose = «Arterienverkalkung»). Sie ist die wichtigste und häufigste krankmachende Veränderung der Blutgefässe mit Verhärtung, Elastizitätsverlust und Einengung der Blutstrombahn durch Fett- und Kalkeinlagerungen. Ursachen sind einerseits Abnutzungserscheinungen sowie altersentsprechende Risikofaktoren. Die Arteriosklerose ist die Grundlage der Herzkranzgefässkrankungen.

### **Atrium**

Vorhof des Herzens

### **Ärztliche Kontrollen**

Während Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik findet werktags täglich eine Arztvisite, in der Regel zwischen 9.00 und 11.00 Uhr statt. Für Notfälle ist rund um die Uhr und auch sonntags ein Dienstarzt anwesend. Nach der Spitalentlassung sind hausärztliche

Kontrollen wichtig. Zusätzlich erfolgt 3 Monate nach der Operation eine Kontrolle bei Ihrem zuständigen Herzspezialisten.

### **Atemübungen**

Für die ersten 2–3 Wochen nach der Operation empfiehlt es sich, regelmässig Atemübungen mit dem Spirometer weiterzuführen, damit die Lungen wieder überall gut und gleichmässig belüftet werden.

### **Ausdauertraining**

siehe Training

### **Autofahren**

Die Gurtentragepflicht gilt auch nach einer Herzoperation. Sie selbst sollten erst dann ein Motorfahrzeug führen, wenn Sie die volle Reaktionsfähigkeit wiedererlangt und keine wesentlichen Beschwerden am Brustkorb mehr haben (in der Regel 4–6 Wochen nach der Operation).

## **B**

### **Baden**

Warten Sie mit einem Vollbad bis zur sicheren und trockenen Wundheilung, in der Regel mind. 3 Wochen nach der Herzoperation. Schwimmen sollten Sie erst dann, wenn Sie keine Brustbeschwerden mehr verspüren, frühestens aber nach 6–8 Wochen. Das Duschen ist wenige Tage nach der Operation erlaubt.

## **Ballondilatation**

Während der Herzuntersuchung mittels Katheter werden mit einem aufblasbaren Ballon Engstellen an Gefässen oder Herzklappen geweitet (= dilatiert).

## **Beinschwellung**

Eine Schwellung am Bein, an welchem die Venenentnahme für die Bypass-Operation erfolgte, ist in der ersten Zeit normal. Tragen Sie deshalb den entsprechenden Stützstrumpf oder legen Sie sich zwischen durch mit hochgelagerten Beinen (und zur Erholung vom körperlichen Training) auf Ihr Bett.

## **Belastungs-EKG**

(mittels Fahrradergometrie)

In der Regel wird einige Tage nach Ihrem Eintritt in die Klinik ein Belastungstest durchgeführt, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu messen und um die Trainingsintensität (Trainingspuls) festzulegen. Ferner werden dabei das Blutdruckverhalten unter Belastung, der Herzrhythmus sowie mögliche Anzeichen einer Durchblutungsstörung untersucht.

## **Beta-Blocker**

Medikamente, die eine überschießende Reaktion des sogenannten vegetativen Nervensystems abschwächen und so die Herzfrequenz herabsetzen und den Blutdruck senken.

## **Blutdruck**

Ein zu hoher Blutdruck muss oft lebenslang medikamentös behandelt werden, um Folgeschäden für das Herz und andere lebenswichtige Organe (Gehirn, Nieren, grosse Blutgefässe) zu verhindern.

Weitere Massnahmen zur Blutdrucksenkung sind das regelmässige Kraft- und Ausdauertraining, Einschränkung in der Salzzufuhr im Essen, Stressabbau, Reduktion von Übergewicht und übermässigem Alkoholkonsum.

## **Blutzucker**

Erhöhte Blutzuckerwerte bezeichnet man als Diabetes mellitus. Sie kommen durch eine ungenügende Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) zustande.

Diabetes mellitus ist ein Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit. Die Therapie besteht in der Gewichtsreduktion bei Übergewichtigen, einer herzgesunden Ernährung («Diabetes-Kost») sowie – falls nötig – der Gabe von Insulinspritzen oder blutzucker-senkenden Tabletten.

## **BMI**

(Body Mass Index | Körpermasseindex)

Zur Berechnung Ihres BMI teilen Sie Ihr Gewicht in Kilogramm durch Ihre Körpergrösse in Metern im Quadrat. Beispiel: BMI = 73 kg : (1,78 m × 1,78 m) = 23 Normalgewicht = BMI 19 – 25

## **Brustbein**

Auf Lateinisch: Sternum; Atem- und bewegungsabhängige Schmerzen im Bereich des Brustbeines, das während der Operation durchtrennt werden musste (Sternotomie), sind in den ersten Wochen nach der Operation normal. Bis zur knöchernen Heilung des Brustbeins, also während der ersten 2–3 Monate nach der Operation, sollten Sie keine schweren Lasten (> 10 kg) heben und auf starke Belastungen der Brustmuskulatur verzichten (Liegestützen, Brustschwimmen usw.). Hingegen ist ein regelmässiges Bewegungsprogramm zur Lockerung der Schultergürtelmuskulatur und der Brustwirbelsäule wichtig.

# C

## **Cholesterin**

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Fett. Es befindet sich in allen menschlichen Zellen und ist die Grundsubstanz vieler Hormone. Es wird zum grossen Teil vom menschlichen Körper selbst produziert, aber auch durch tierische Nahrung zugeführt.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut begünstigt das Entstehen und Voranschreiten der Arteriosklerose und erhöht somit die Risiken für Angina-pectoris-Beschwerden oder einen Herzinfarkt. Es wird zwischen dem LDL- und HDL- Cholesterinwert unterschieden (mehr dazu siehe unten).

## **Zielwerte**

Das Cholesterin wird betrachtet in Zusammenhang mit dem Infarktrisiko. Je höher dieses Risiko ist, umso tiefer muss das Cholesterin gesenkt werden. Für Infarktpatienten und Bypass-Patienten gilt derzeit ein Zielwert von LDL-Cholesterin 1,4 mmol/l.

## **Chronisch**

Langsamer, oft schleichender Krankheitsverlauf über längere Zeit

## **CRP**

C-reaktives Protein; Eiweissstoff, dessen Anstieg im Blut ein Anzeichen für eine akute Störung, z. B. eine Entzündung darstellt

# D

## **Defibrillator**

Gerät, mit dem ein Stromstoss auf das Herz abgegeben werden kann, z. B. bei Herzrhythmusstörungen

## **Dekompensation**

Zustand hochgradiger Funktionsstörung, bei dem die Kapazität von Ausgleichsmechanismen des Körpers überschritten ist.

## **Depression**

Depressive Zustände sind als seelische Begleitumstände nach einer Herzoperation nicht selten.

Falls Sie nicht vor Ihrer Erkrankung schon unter Depressionen litten, gehen diese erfahrungsgemäss innert weniger Wochen zurück.

### **Diuretika**

Harntreibende Medikamente bewirken durch Entwässerung des Körpers einen Ödemabbau und senken somit die Herzbelastung und den Blutdruck.

### **Duschen**

Duschen ist wenige Tage nach der Operation erlaubt.

### **Dyspnoe**

Atemnot, Kurzatmigkeit

## **E**

### **Echokardiografie**

Ultraschall-Untersuchung des Herzens

### **Embolie**

Plötzlicher Verschluss eines Blutgefässes durch verschleppte bzw. weggeschwemmte Blutgerinnsel (z. B. in die Lunge)

### **Endokard**

Innerste Herzwandschicht, Herzinnenhaut. Diese dünne Zell- und Faserschicht kleidet die Herzhöhlen aus und bildet die Herzklappen.

### **Endokarditis**

Entzündung der Herzinnenhaut. Die Ursache sind meist eingedrungene

Bakterien, die sich an Stellen mit unnatürlicher Blutverwirbelung festsetzen und z. B. die Herzklappen zerstören können.

### **Endokarditisprophylaxe**

Nach einer Herzklappenoperation steigt in bestimmten Situationen die Gefahr einer Entzündung an der künstlichen Herzklappe. Sie erhalten deshalb einen entsprechenden Ausweis, in dem steht, dass vor gewissen zahnärztlichen Eingriffen, Blasen- und Darmspiegelungen sowie Operationen vorsorglich Antibiotika eingenommen werden sollten. Zeigen Sie Ihren Ausweis in entsprechenden Situationen dem jeweils behandelnden Arzt (dies gilt nicht für Patienten nach einer Bypass-Operation).

### **Ernährung**

Mit einer herzgesunden Ernährung können Sie den Arterioskleroseprozess günstig beeinflussen. Bei Fragen hilft Ihnen unsere Ernährungsberatung gerne weiter.

### **Extrasystole**

Extraschlag des Herzens, tritt zusätzlich zur normalen Schlagfolge auf.

## **F**

### **Femoralis**

Arteria femoralis (lat.), Oberschenkel Schlagader

## **Flugreisen**

Lange, ermüdende Flugreisen können in der Regel 1–2 Monate nach der Operation wieder unternommen werden. Bei Unklarheiten fragen Sie Ihren Stationsarzt.

## **G**

### **Gefühllosigkeit der Haut**

Gefühlsstörungen im Bereich der Narbe über dem Brustbein oder dem Bein, wo die Venenentnahme erfolgte, können nicht immer verhindert werden. Meistens bilden sich diese Störungen innert Monaten weitgehend zurück.

### **Gleichgewicht**

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position (z. B. freier Sitz, Stand) oder Aktion (z. B. Gehen, Laufen) eine ruhige, aufrechte Haltung und zielgerichtete Bewegungen zu ermöglichen. Diese Fähigkeit ist im Alter oft eingeschränkt. Ein Anzeichen für Gleichgewichtsstörungen ist unsicheres Gehen. Die Ursachen sind (neben neurologischen und durchblutungsbedingten Erkrankungen) gerade bei älteren Menschen oft in der Inaktivität zu suchen.

## **H**

### **Hämatom**

Bluterguss; Ansammlung von Blut aus einem verletzten Blutgefäß im benachbarten Gewebe

### **HDL**

Das HDL (High Density Lipoprotein) kann Cholesterin aus der Arterienwand aufnehmen und somit schützend wirken. (Ein hoher HDL-Cholesterinwert ist somit günstig.)

### **Heparin**

Medikament, das die Blutgerinnung herabsetzt

### **Herzhypertrophie**

Vergrößerung/Verdickung des Herzmuskels

### **Herzinsuffizienz**

Unzureichende Pumpfunktion des Herzens. Das Herz ist nicht mehr imstande, eine den Anforderungen entsprechende Blutförderleistung zu erbringen und alle Organe richtig zu durchbluten. Das Nachlassen der Pumpkraft führt zu Wassereinlagerungen (Ödeme), Leistungsminderung und Atemnot.

### **Herzschrittmacher**

Kleines elektronisches Gerät, das über dünne Kabel/Elektroden Stromimpulse ans Herz abgibt. Bei Vorliegen von Herzrhythmusstörungen bewirkt der Herzschrittmacher eine Anregung des Herzmuskels



**Höhe ü. M.**

Bereits nach der Spitalentlassung können Sie bedenkenlos in Höhen bis ca. 2000 Meter über Meer gehen.

**Hypercholesterinämie**

Erhöhte Konzentration des Cholesterins im Blut

**Hypertonie**

Erhöhter Blutdruck

**Hypertrophie**

Durch Mehrbeanspruchung bedingte Vergrößerung von Organen und Geweben durch Grössenzunahme der Zellen (z. B. Verdickung des Herzmuskels).

**Hypotonie**

Niedriger Blutdruck

**Hypoxämie**

Herabsetzung des Sauerstoffgehaltes im Blut

**Idiopathisch**

Ohne erkennbare Ursache entstanden

**Infarkt**

Absterben von Gewebe infolge blockierter Blutzufuhr (z. B. in Herz oder Lunge)

**Intima**

Gefässinnenhaut

**INR**

International normalized ratio; Thromboplastinzeit oder auch Quickwert genannt. Dies ist ein Parameter zur Bestimmung der Gerinnungszeit des Blutes und ist v.a. wichtig bei Marcoumareinnahme. Gemessen wird dies durch Blutabnahmen.

**Ischämie**

Mangelnde Durchblutung eines Gewebes oder Organs, örtliche Blutleere

**K****Kammerflimmern**

Lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung mit raschen, unkoordinierten Kontraktionen (Zusammenziehung) des Herzens

**Kapillaren**

Kleinste Gefässe des Blutgefässsystems, in denen die Austauschvorgänge stattfinden (Sauerstoff, Nährstoffe etc.)

**Kardial**

Das Herz betreffend

**Kardiomegalie**

Übermässige Herzvergrößerung

**Kardiovaskulär**

Herz und Gefässe betreffend

## **Kardioversion**

Defibrillation; Intensivmedizinische Massnahme zur Überführung eines zu schnellen Herzschlages in einen normalen Herzrhythmus

## **Karotis**

Halsschlagader

## **Kollateralen**

Kleine Blutgefässe, die neben dem Hauptgefäss das gleiche Versorgungsgebiet erreichen, sodass bei einer Unterbrechung des Hauptgefässes die Blutversorgung gewährleistet bleibt (Umgehungskreislauf)

## **Koordination**

Die Koordination ist die Fähigkeit, Bewegungen aufgabengerecht und zielorientiert zu steuern. Voraussetzungen sind ein feines Bewegungsgefühl und Antizipation.

## **Koronar**

Die Herzkranzgefässe betreffend, die den Herzmuskel mit Blut versorgen

## **Koronarangiographie**

Darstellung der Herzkranzgefässe durch ein Röntgenkontrastmittel

## **Koronarsklerose**

Einengung der Herzkranzgefässe durch Arteriosklerose, was zu einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels und somit zu Angina pectorisbeschwerden und weiter zu einem Herzinfarkt führen kann.

# L

## **Langzeit-EKG**

EKG, das während 24 Stunden aufgezeichnet und dann ausgewertet wird. Die Methode dient der Entdeckung oder Überwachung von Herzrhythmusstörungen.

## **LDL**

Das im LDL (Low Density Lipoprotein) eingelagerte Cholesterin ist besonders ungünstig, da es v. a. in die Arterienwand eingelagert wird. (Ein tiefer LDL-Cholesterinwert ist somit günstig.)

## **Lipidsenker**

Auch Statin genannt; ein Medikament zur Senkung des Blutfettwertes

## **Lungenödem**

Flüssigkeitsansammlung in der Lunge

# M

## **Marcoumarisierung**

Dauerhaft medikamentöse Behandlung zur Hemmung der Blutgerinnung, z. B. bei künstlicher Herzklappe

## **Medikamente**

Auch nach der Operation sind Sie noch auf Medikamente angewiesen. Ein Teil davon kann nach wenigen Wochen oder Monaten abgesetzt oder reduziert werden, andere

werden Sie dauernd benötigen. Dazu gehört die «Blutverdünnung» bei Patienten mit mechanischem Herzklappenersatz oder ein Hemmer der Blutplättchenfunktion (z. B. Aspirin cardio®) bei Patienten nach Bypass-Operationen. Eventuell sind auch Blutdruck- oder Cholesterinsenker notwendig.

### **Metabolisches Syndrom**

Von einem metabolischen Syndrom spricht man, wenn die Risikofaktoren Diabetes mellitus, Übergewicht, hoher Blutdruck, erhöhtes Cholesterin und Bewegungsmangel zusammenkommen.

### **Myokard**

Herzmuskel, muskuläre Wand des Herzens

## **N**

### **Nachkontrolle**

Die primäre Nachkontrolle nach Entlassung erfolgt durch den Hausarzt. Er erhält von der Rehaklinik Wald einen Austrittsbericht. In der Regel werden aber alle Patienten drei Monate nach der Herzoperation vom Herzspezialisten (Kardiologen), welcher die Abklärungen durchführte und die Indikation zur Operation stellte, nachuntersucht. Ziel dieser Untersuchung ist es, die Leistungsfähigkeit zu objektivieren und allfällige Anpassungen der Medikamente

vorzunehmen. Diese Kontrolle dient auch der Qualitätssicherung.

### **Nikotin**

Siehe «Rauchen»

## **Ö**

### **Ödem**

Ansammlung, Einlagerung von Flüssigkeit im Körpergewebe, z. B. Lunge, Beine, was eine Schwellung zur Folge hat

## **P**

### **Pacemaker/Pacer**

Englischer Ausdruck für Herzschrittmacher

### **Patch (engl.)**

Flicken; Implantat oder Transplantat aus künstlichem oder natürlichem Gewebe, welches zur Abdeckung von Defekten eingenäht wird

### **Prävention**

Vorbeugung

### **Progredient**

Fortschreitend, zunehmend

### **Prophylaxe**

Massnahme zur Vorbeugung gegen eine evtl. drohende Erkrankung

## **Pulmonal**

Zur Lunge gehörend

## **Pulsoximeter**

Gerät zur Bestimmung des Sauerstoffgehaltes im Blut durch die Haut hindurch (meist am Finger) mittels einer Photozelle

# R

## **Rauchen**

Rauchen begünstigt die Entstehung der Arteriosklerose und ist somit ein kardiovaskulärer Risikofaktor für Angina pectoris und Herzinfarkt. Der definitive Rauchstopp ist eine wichtige Massnahme zur Reduktion der Risikofaktoren. Aufhören lohnt sich: Nach wenigen Jahren sinkt das Herzinfarktrisiko. Nehmen Sie an unserem Raucherentwöhnungsprogramm teil.

## **Re-Stenose**

Wieder auftretende Verengung der Gefässe

## **Risikofaktoren**

Als kardiovaskuläre Risikofaktoren bezeichnet man Lebensgewohnheiten (Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress) oder medizinische Befunde, z. B. Blutdruck und / oder Cholesterin erhöht und Krankheiten (Zuckerkrankheit = Diabetes mellitus), die das Entstehen oder Fortschreiten der Arteriosklerose

fördern und das Risiko für einen Herzinfarkt/eine Herzerkrankung erhöhen. Dazu kommen Faktoren wie das Alter und die Gene, die man nicht beeinflussen kann.

# S

## **Sauna**

Fragen Sie Ihren Stationsarzt, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen einen Saunaaufenthalt spricht.

## **Schmerzen**

Schmerzen im Bereich des Brustkorbes und des Schultergürtels sind in den ersten Wochen nach der Operation normal und müssen Sie nicht beunruhigen. Diese sind bedingt durch die unvermeidbare Dehnung des Brustkorbes/der Rippen während der Operation und treten verstärkt dann auf, wenn für eine Bypass-Operation die Brustwandarterien (Arteria mammaria interna) verwendet wurden. Diese stechenden, ziehenden, atem- und bewegungsabhängigen Schmerzen sind oftmals in der Nacht, beim Husten, Lachen oder Niesen verstärkt und können als «Chassis»- oder «Karosserie»-Schmerzen in der Regel gut von Herzschmerzen (Angina pectoris) abgegrenzt werden. In den ersten drei Wochen nach der Operation sind regelmässig die verordneten Schmerzmedikamente einzunehmen, später werden die Schmerzmittel noch als Reserveme-

dikamente benötigt. Die Heilung der (innerlichen) Wunden benötigt einige Wochen; manchmal kann eine gewisse «Wetterfühligkeit» auch monatelang andauern.

### **Schlagvolumen**

Die vom Herzen bei jedem Zusammenziehen ausgeworfene Blutmenge.

### **Sepsis**

Bakterielle Infektion einer Wunde oder von Körpergewebe mit Nachweis von Bakterien im Blut.

### **Sexualität**

Was das sexuelle Leben betrifft, sind nach einer Herzoperation in der Regel keine Einschränkungen nötig.

### **Sport**

Ausdauersportarten wie zügiges Gehen oder Joggen, Schwimmen, Langlaufen, Velofahren, Tanzen, Wandern, allg. Fitnesstraining und Gymnastik sind am besten geeignet. Die ideale Dosierung können Sie beim Puls messen (von Hand od. Pulsmessuhr) erkennen. Der Arzt bestimmt Ihren Trainingspuls. Eine weitere Trainingssteuerungsgrösse ist der 5-Wort-Satz: Solange Sie noch 5 Wörter sagen können ohne dazwischen nach Luft zu schnappen, belasten Sie sich optimal. Falls Sie jedoch pausenlos schwatzen können, sind Sie sicher unterbelastet. Wir können Sie nur dazu ermutigen, zu Hause eine regelmässige sportliche Betätigung aufzunehmen

oder, falls Sie dies bereits vor der Operation gemacht haben, diese weiterzuführen.

### **Stent**

Maschendrahtartige Gefässstütze, mit der z. B. nach einer Ballondilatation der Herzkranzgefässe der geweitete Verengungsbereich in der Arterie offen gehalten wird

### **Sternotomie**

Operative Durchtrennung des Brustbeins

### **Sternum**

Brustbein

### **Synkope**

Anfallsartige kurze Bewusstlosigkeit, Ohnmacht, u.a. im Zusammenhang mit Herzfehlern oder Herzrhythmusstörungen auftretend

### **Stress**

Vielleicht waren Sie vor der Operation aussergewöhnlichen beruflichen oder privaten Belastungen ausgesetzt, die sich auf Ihren Gesundheitszustand ungünstig auswirkten. Nützen Sie die Zeit in der Klinik, um Ihre Situation aus der Distanz und in Ruhe zu betrachten und um zu überlegen, wie Probleme gelöst werden könnten. Wenn nötig, sind Ärzte, Sozialdienst, Psychologen oder Seelsorger gerne bereit, Ihnen dabei zu helfen.

### **Stützstrumpf**

Siehe «Beinschwellung»

# T

## **Tachykardie**

Zu schneller Herzschlag; Steigerung der Herzfrequenz über den altersentsprechenden Normbereich

## **Thorax**

Brustkorb

## **Thrombose**

Bildung eines Blutpfropfs (Thrombus) in einem Blutgefäss

## **Thrombektomie**

Operative Entfernung eines Blutgerinnsels in den Arterien oder Venen

## **Thrombolyse**

Auflösung eines Blutgerinnsels

## **Training**

Ziel der Rehabilitation ist es, das Vertrauen in die gute und schmerzfreie Funktion Ihres Herzens wieder zu erlangen und das nach der Operation untrainierte Herz zu einer guten Leistungsfähigkeit zu bringen. Dies kann nur durch steigende, intensive und regelmässige Belastung des Herzkreislaufsystems erreicht werden, ähnlich dem aufbauenden Training eines Sportlers. Es ist sinnvoll, 2–3 Mal täglich im Freien Spaziergänge zu machen. Zu Beginn für ca. 15–30 Minuten. Je nach Befinden können zunehmend kleine Wanderungen von 30–45 Minuten mit wenig Steigungen gemacht werden usw.

Ihr Körper meldet Ihnen durch Kurzatmigkeit oder Müdigkeit in den Beinen, wenn Sie an der momentanen Leistungsgrenze angelangt sind. Sie dürfen bedenkenlos an diese Leistungsgrenze gehen, sollten sie jedoch respektieren. Bei Angina pectoris, starker Atemnot, Schwindel, Übelkeit und stürmischem Herzklopfen sollten Sie die Anstrengung stoppen. Gönnen Sie Ihrem Körper die notwendigen Verschnaufpausen. In der Regel dauert es 2–3 Monate, bis die volle Leistungsfähigkeit wieder erreicht ist.

## **Transfusion**

Bluttransfusion; Gabe von Blut oder Blutbestandteilen, um z. B. einen grossen Blutverlust auszugleichen (z. B. bei oder nach einer Operation).

# V

## **Vaskulär**

Die Blutgefässe betreffend

## **Vasodilatation**

Weitstellung von Gefässen, um eine bessere Durchblutung von Körperteilen zu erreichen

## **Vene**

Zum Herzen hinzuführendes Blutgefäss

## **Ventrikel**

Herzkammer

## **Ventrikulär**

Von der Herzkammer ausgehend

## **Vorhofflimmern**

Eine Form der Herzrhythmusstörung, bei der die Vorhöfe flimmern/flattern (durch entsprechendes Zusammenziehen der Muskulatur), mit einer Häufigkeit von bis zu 600/Minute aufgrund einer Überlastung der Vorhöfe

# W

## **Wundheilungsstörungen**

Am Bein, wo sie sich oft durch Austreten von Wundflüssigkeit äussern, sind diese harmlos. Es empfiehlt sich, die Wunde täglich zu desinfizieren und mit einer sterilen Kompresse trocken zu verbinden. Betrifft die Wundheilungsstörung die Narbe über dem Brustbein, ist umgehend eine ärztliche Kontrolle notwendig.

# Z

## **Zyanose**

Bläuliche Hautverfärbung infolge Sauerstoffmangels im Blut

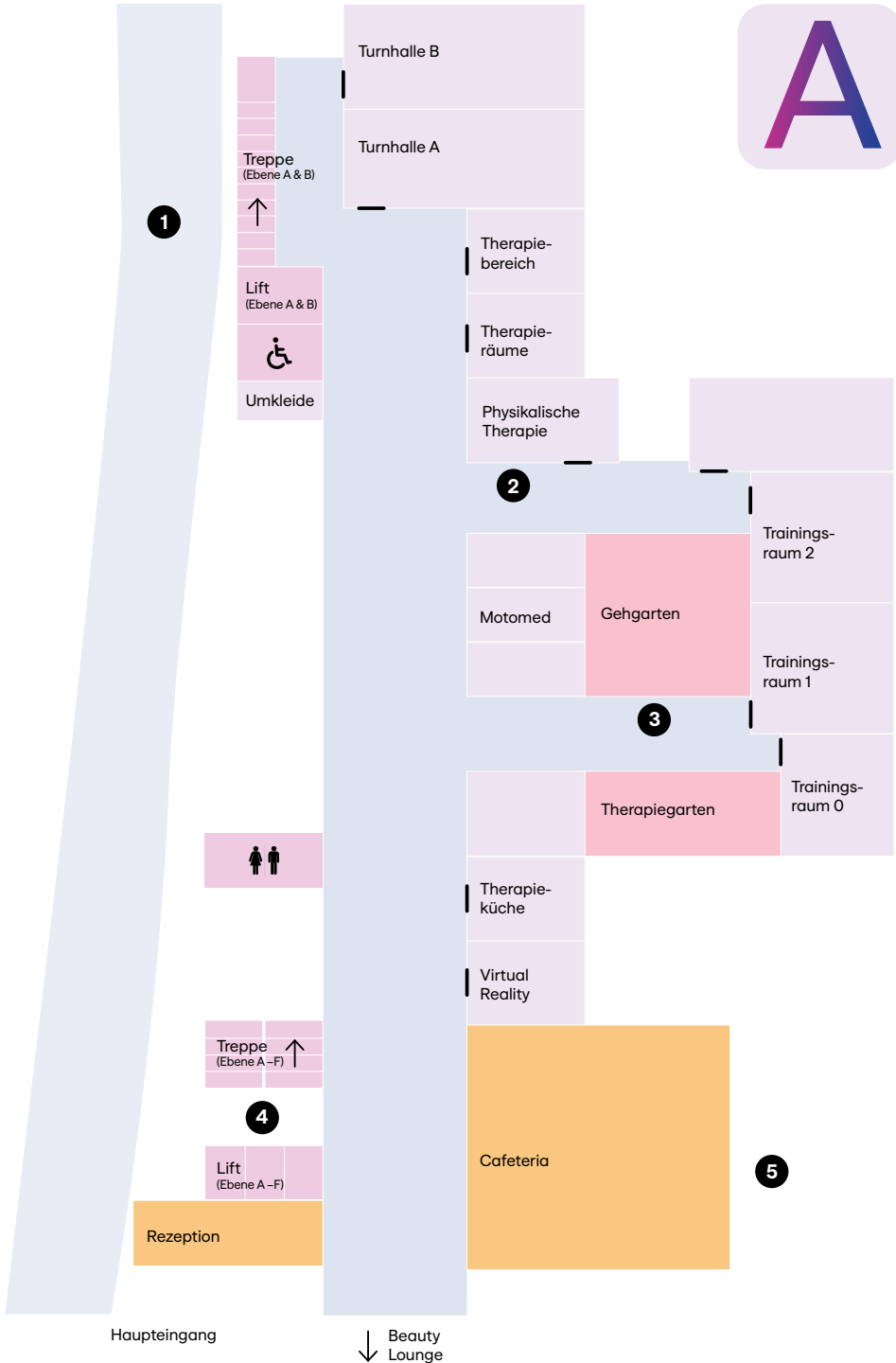




## Unser Lageplan mit Übersicht aller Räume

Unser Lageplan bietet Ihnen eine übersichtliche Orientierung über alle Räumlichkeiten im Stockwerk A. Hier befinden sich die Physiotherapie sowie die Gruppentrainings. Unser Begleitedienst unterstützt Sie gerne beim Orientieren im Haus. Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit auch an das Pflege- und Physiotherapie-team – die Mitarbeitenden helfen Ihnen gerne weiter.

- 1** Treffpunkt Gehtraining
- 2** Wartezone 2
- 3** Wartezone 1
- 4** Wartezone Lift
- 5** Treffpunkt Spaziergang/  
Wanderung



**Rehaklinik Wald**

Faltigbergstrasse 7  
8636 Wald

Telefon +41 58 511 81 11  
[info.wald@kliniken-valens.ch](mailto:info.wald@kliniken-valens.ch)  
[www.valens.ch/reha-wald](http://www.valens.ch/reha-wald)

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.