

## Ambulante Herzrehabilitation

# Gesund und fit in vertrauter Umgebung

Möchten Sie wieder Sicherheit im Alltag, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude erlangen? Und sind Sie motiviert, sich einen gesunden Lebensstil anzueignen? Die ambulante Herzrehabilitation ist der Auftakt zu einem herzgesunden Lebensrhythmus.

Das umfassende Programm Ambulante Herzrehabilitation am Spital Männedorf unterstützt die erfolgreiche Wiedereingliederung in den Alltag und das Berufsleben nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen: medizinisch fundiert, persönlich und wohnortnah.

Die Ambulante Herzrehabilitation am Spital Männedorf besteht aus einem vielseitigen Aufbauprogramm, das durch die Schweizerische Arbeitsgruppe für kardiale Rehabilitation anerkannt ist. Die günstigen Auswirkungen eines Rehabilitationsprogramms auf den Verlauf der koronaren Herzkrankheit konnten in zahlreichen Studien gezeigt werden.

Mit der ambulanten Herzrehabilitation werden Sie

- Ihre Herzfunktion stabilisieren und optimieren
- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- umfassend über Ihre Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten sowie über körperliche und psychische Risikofaktoren informiert

Die Kosten der ambulanten Rehabilitation werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

---

### Einstieg jederzeit

Der Einstieg in das 12-wöchige Aufbauprogramm ist jederzeit möglich. Während Ihrer gesamten Rehabilitationszeit werden Sie durch unser Kardiologenteam, einen Facharzt für Psychosomatik sowie Mitarbeitende der Physiotherapie und der Ernährungsberatung fachkundig und individuell beraten.

---

### Aufbauprogramm

Das Aufbauprogramm dauert 12 Wochen und umfasst wöchentlich 3 Trainingseinheiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung).

#### **Gruppe A** (Einsteiger)

Montag, Mittwoch und Freitag  
9.30–10.30 Uhr

#### **Gruppe B** (Fortgeschrittene)

Montag, Mittwoch und Freitag  
13.00–14.30 Uhr

Zudem findet jede Woche am Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr eine Seminarveranstaltung statt. An dieser Veranstaltung werden Fragen rund ums Thema Herz (z.B. Erkran-

kungen, Therapie, Risikofaktoren, Ernährung und Stressmanagement) vorgestellt und diskutiert.

Alle Veranstaltungen finden im Spital Männedorf oder in der unmittelbaren Umgebung (Aussenaktivitäten) statt.

Die Herztherapeutin/der Herztherapeut und die betreuende Kardiologin/der betreuende Kardiologe führen eine Abschlussuntersuchung und ein Schlussgespräch mit Ihnen durch. Anschliessend erhält Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt einen schriftlichen Bericht.

---

### Anschlussprogramm Herzgruppe Männedorf

Nach Abschluss des ambulanten Rehabilitationsprogramms haben Sie die Möglichkeit, sich der Herzgruppe Männedorf anzuschliessen. In dieser Gruppe können Sie Ihre wiedergewonnene Fitness erhalten oder weiter aufbauen sowie Erfahrungen austauschen.

Informationen zur Herzgruppe finden Sie unter: [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)

# Wir sind für Sie da

---

## Das Behandlungsteam

**Dr. med. Thilo Heimes**

**Dr. med. Ivan Fauchère**

Leitende Ärzte

Kardiologen Spital Männedorf

**Dr. med. Marcel Kuster-Tardent**

Konsiliararzt Kardiologie

Konsiliararzt Psychosomatik des

Psychiatriezentrums Männedorf (PZM)

Herztherapeutin oder Herztherapeut der

Physiotherapie Spital Männedorf

**Susanne Frick**

Stv. Leiterin Physiotherapie

Spital Männedorf

**Tanja Heusser**

Physiotherapeutin Spital Männedorf

**Stefan Sieber**

Physiotherapeut Spital Männedorf

**Philip Rist**

Physiotherapeut Spital Männedorf

Mitarbeitende der Ernährungsberatung,  
der Physiotherapie und des Sozialdien-  
stes Spital Männedorf

---

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch die  
Hausärztin/den Hausarzt oder die  
behandelnde Kardiologin/den behan-  
delnden Kardiologen:

**Spital Männedorf**

**Ambulante Herzrehabilitation**

044 922 23 07

kardiorehab@spitalmaennedorf.ch

---

## Besuchen Sie uns auch online



[www.spitalmaennedorf.ch/fachbereiche/  
physiotherapie](http://www.spitalmaennedorf.ch/fachbereiche/physiotherapie)