



«Einen zweiten Infarkt will ich nicht riskieren»

Mit 58 Jahren erlitt Peter Giger aus Dotzigen einen Herzinfarkt. Auch heute noch, sieben Jahre später, betreibt er seine Nachsorge so gewissenhaft wie diszipliniert – zumal sie für ihn auch eine Vorsorge ist. **Von Mirjam Oertli**

Vorsorge in Ihrer TopPharm Apotheke

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten und sind schweiz- und weltweit Todesursache Nummer eins. Bei neun von zehn Herzinfarkten und Hirnschlägen spielen Faktoren mit, die sich messen und beeinflussen lassen. Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt, ab 18 Jahren jährlich den Blutdruck, ab 40 Jahren alle fünf Jahre die Blutfette und ab 45 Jahren jährlich den Blutzucker zu messen.

Wussten Sie, dass dies auch in den TopPharm Apotheken möglich ist? Mit unserem Herz-Kreislauf-Check lassen sich Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Bauchumfang auf einfache Weise bestimmen. Wir erfassen damit Ihr persönliches Risikoprofil und empfehlen Ihnen bei Bedarf geeignete Massnahmen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Auf einer Galerie, vom Wohnzimmer aus sichtbar, steht ein Hometrainer. «Der ist schon immer dort gestanden.» Peter Giger lacht. «Nur habe ich ihn früher bloss abgestaubt.» Heute ist Abstauben nicht mehr nötig. Denn inzwischen trainiert der 65-Jährige regelmässig auf der Maschine. Sieben Jahre ist es her, seit Giger einen harschen Einschnitt erlebte. Damals, mit 58 Jahren, erlitt er einen Herzinfarkt. «Es kam wie aus dem Nichts.» Quasi, jedenfalls. Nur ein, zwei Tage vorher sei ihm beim Langlaufen das Atmen schwergefallen. «Es war kurz nach Silvester und auf tausend Metern Höhe, da schnauft man halt schwerer.» Mehr habe er sich dabei nicht gedacht.

«Die Leute, die Stimmen, alles schien plötzlich weit weg»

Doch keine 48 Stunden später, nach einem Abendessen mit Frau und Sohn, wurde ihm unwohl. Er ging auf den Balkon, dann ins Bad und brach schliesslich zusammen. «Die Leute, die Stimmen, alles schien plötzlich weit weg.» Seine Frau klopfte ihm intuitiv auf den Brustkorb, sein Sohn rief die Ambulanz. C'est le cœur, es ist das Herz: An den Satz des Sanitäters erinnert er sich bis heute. Im Spital dann die eindeutige Diagnose: Herzinfarkt. →



Gesunde Balance vergessen

Noch am selben Abend setzte man Giger notfallmässig zwei Stents. Eine Woche später konnte der ehemalige Polizist das Spital wieder verlassen und eine ambulante Reha beginnen. «Erst langsam wurde mir bewusst, was für ein Schwein ich gehabt hatte», sagt er heute. «Es war wie eine zweite Geburt.» Oft hat er seither überlegt, wie es zum Infarkt kommen konnte. Rauchen, Bewegungsmangel, Stress, Fehlernährung, zu hoher Blutdruck: Dies nur einige Faktoren, die laut Schweizerischer Herzstiftung das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöhen. «Geraucht habe ich nie», so Giger. Zu hohen Blutdruck hatte er allerdings schon länger. Auch Bewegung und gesunde Ernährung habe er allzu oft der Arbeit geopfert. Inzwischen pensioniert, blickt er auf eine lange Karriere bei der Polizei zurück. Zu Beginn, als junger Dorfpolizist, sei er noch viel geschwommen, habe geboxt und Judo gemacht. Doch mit den Jahren kamen neue Funktionen und Verantwortlichkeiten. Zuletzt war er Kommunikationsleiter der Berner Kantonspolizei und als solcher 24 Stunden täglich erreichbar. Morgens trank er stehend Kaffee, mittags ass er hektisch ein Sandwich und abends ein üppiges Znacht. «Genau wie man es nicht machen sollte.» Sport? Fehlanzeige. «Die intensiven Tage haben mich schlicht vergessen lassen, wie wichtig eine gesunde Balance ist.»

Nicht in alte Muster fallen

Als Giger nach einigen Wochen Reha wieder einstieg, war klar: In alte Muster verfallen kommt nicht infrage. Statt des Sandwichs am Mittag bereitete er sich etwas Gesundes vor. Oder griff zum Apfel. Wie zum Beweis zeigt er auf die dreistöckige Früchteschale auf der Anrichte. «Die gab es früher nicht.» Auch Bewegung baut er seither wieder regelmässig im Alltag ein – seit der Pensionierung umso mehr. Er wandert viel und geht auch gern an seine Leistungsgrenze. «Auch fünf-, sechsstündige Touren in der Höhe liegen wieder drin.» Daneben macht er regelmässig seine Nordic-Walking-Runden. Seinen Körper nimmt er heute viel bewusster wahr. Er fühlt sich fitter und wohler. «Das motiviert mich, dranzubleiben und rauszugehen.» Er blickt zum Fenster, hinter dem sich ein Feld, gesäumt von Pappeln, unter dem stark bewölkten Himmel des Berner Seelandes erstreckt. «Auch wenn das Wetter nicht mitspielt», schiebt er nach. Und ist es mal doch zu garstig, setzt er sich eben auf den Hometrainer, oben auf der Galerie.

Nachsorge und Vorsorge in einem

Sieben Jahre ist es her. Nie nahm Peter Giger seine Nachsorge seither auf die leichte Schulter. «Hätte ich weiter gemacht wie früher, wäre das irgendwann mein Todesurteil.» Die Nachsorge ist für ihn daher gleichzeitig eine Vorsorge. Denn eines weiss er: Einen zweiten Infarkt will er nicht riskieren. Bis heute besucht er deshalb auch seine «Herzgruppe»: Mit anderen Betroffenen trifft er sich wöchentlich zum gemeinsamen Sport und zum Austausch. Drei- bis viermonatlich lässt er zudem Blutwerte und Blutdruck kontrollieren. Damals, so glaubt er, hätte er seinen seit Jahren zu hohen Blutdruck unbedingt genauer abklären sollen. Als einer seiner Söhne kürzlich erhöhte Werte hatte, drängte er ihn zum kardiologischen Check. Ein Quäntchen Angst bleibe zurück, gibt Giger zu. Dass er seine sportlichen Grenzen suche, gebe ihm Sicherheit, ja, gehöre zur Bewältigung. «So bekämpfe ich die Angst, dass es wieder passiert, und hole mir den Selbstwert, der ein wenig abhandenkam.» Gleichzeitig nehme er die Schönheiten der Welt dafür viel stärker wahr. Verschneite Berge, schöne Wälder oder schon ein Blüemli: «Ich bin empfindsamer geworden. Und dankbarer, irgendwie.» ✚