

## Catherine Grosso



«Ich habe nicht an einen Herzinfarkt gedacht, da ich relativ jung und grundsätzlich gesund war.» Doch genau das passierte 2016, Catherine Grosso war erst 45-jährig: «Ich war mir nicht bewusst, wie stressig mein Leben war und ich nahm auch nicht wahr, dass sich innerhalb von zwei Jahren ein Bewegungsmangel eingeschlichen hatte.» Im Jahr vor dem Ereignis ist sie zweimal umgezogen und hat zweimal die Arbeitsstelle gewechselt. Der Infarkt kam vier Monate nach Stellenantritt des zweiten Jobs. «Meiner Meinung nach hing dieser wirklich mit dem enormen Stress zusammen, dem ich bei dieser neuen Arbeit ausgesetzt war.

Als dynamische und offene Persönlichkeit, hat Catherine Grosso sich beruflich oft verändert und sogar das Tätigkeitsgebiet gewechselt von einer beziehungsorientierten Arbeit in der Hotellerie hin zu einem auf Zahlen ausgerichteten Posten in der Lohnbuchhaltung. Eine Passion von ihr ist die Önologie: Sie liebt es, Weine von der Schweiz und der ganzen Welt zu entdecken oder andere entdecken zu lassen. Sie reist gerne, um neue Leute und andere Kulturen kennenzulernen, wie beispielsweise während ihrer Rundreise in Indien. Zudem war sie während vielen Jahren Motorradfahrerin. Seit dem Infarkt ist sie jedoch eher mit dem Fahrrad unterwegs als mit dem Motorrad. «Ich bedaure das etwas, aber die Zeit reicht einfach nicht für alles».

Auch wenn sie keine Folgeschäden davongetragen hat, denn ihr Infarkt wurde rechtzeitig behandelt, waren die ersten Wochen danach schwierig. «Die Angst lies erst nach einigen Monaten nach und wich einem neuen Alltags-Rhythmus mit sportlichen Aktivitäten.» Catherine Grosso ist eine starke Persönlichkeit, die kämpfen kann: «Ich habe den Infarkt als Weckruf genommen und seitdem tue ich mein Möglichstes, um zu vermeiden, dass dies nochmals passiert.» Zwei bis drei Mal pro Woche treibt sie Sport und wenn möglich geht sie täglich 8'000 bis 10'000 Schritte, «was nicht immer einfach ist, wenn man sitzend 8,5

Stunden arbeitet.» Sie kann hier auf ihren Partner zählen, der für sie beide Fahrradtouren organisiert. «Ihm dienen sie als Aufwärmtraining, betrachtet man den Leistungsunterschied zwischen uns», erklärt das Energiebündel mit einem Augenzwinkern und dem ihr eigenen Humor.

Seit ihrem Herzinfarkt hat die lebenslustige Frau, die ein gutes Essen unter Freunden schätzt, gelernt, auf ihren Körper und dessen Anzeichen zu hören. Sie versucht jedoch auch die Dinge zu relativieren und nicht beim kleinsten Symptom nervös zu werden. Was sie anderen Betroffenen rät? Jeder muss selbst für sich den richtigen Umgang finden, aber «man muss sich der Risikofaktoren bewusst sein und versuchen diese im Alltag zu reduzieren.» Zum Beispiel indem man bei einer Herzgruppe ([www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)) mitmacht. Sie selbst hat sich dem Programm in Cugy angeschlossen: «Ich habe wenig Selbstdisziplin. Dass die Treffen zu einem fixen Termin und ausserhalb des Zuhauses stattfinden, aber auch die Gruppendynamik sind für mich motivierend und hilfreich. Die Aktivitäten in der Gruppen sind abwechslungsreich, die Leiter und die anderen Kursteilnehmenden sehr sympathisch und die Stimmung ist stets gut. Darum freue mich jede Woche auf die Treffen.

Davor war Catherine Grosso in einem stationären Reha-Programm der Clinique La Lignière: «Der ganzheitliche Ansatz mit medizinischer und psychologischer Begleitung aber auch Ernährungs- und Sportberatung hat mir geholfen, das Vertrauen in mich und meinen Körper wiederzufinden». Und noch etwas ist ihr wichtig: «Personen, die noch nie einen Infarkt erlebt haben, können das Trauma eines solchen Ereignisses nur schwer nachvollziehen. «Es ist wirklich wichtig gut hinzuhören und die kranken Menschen und ihre Gefühle Ernst zu nehmen.»