

HERZ - JOURNAL



Picknick am Trenchtling
Foto: Jutta Zirkl

25 Jahre Herzverband
Landesverband Steiermark

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND

Hirn an Herz ...

Das Gehirn als Steuerorgan des Herzens

Univ.-Prof.Dr.Dr.Dr.
Wolfgang Mastnak

Präsident des
Österreichischen
Herzverbandes

Herzpatienten wissen oft erstaunlich gut über Therapiemöglichkeiten in der Kardiologie Bescheid. Sie sind über Techniken der Stent-Implantation im Bilde, wissen über Statine Bescheid und haben Normwerte der Ergometrie im Kopf. Die Tatsache, dass das menschliche Gehirn eine übergeordnete Steuerzentrale des Herz-Kreislaufsystems ist, erscheint im Vergleich dazu aber fast unbekannt zu sein.

Psyche, Hirn und Herz



letzten Jahren haben sowohl empirische Untersuchungen als auch physiologische Forschungen gezeigt, dass zwischen Psyche und Herz ein enger, kausaler Zusammenhang besteht. Die „Schnittstelle“ ist sozusagen das Gehirn: der Ort, welcher sowohl „Sitz der Persönlichkeit“ als auch übergeordnetes Steuerorgan des Körpers ist.

Sympathikus und Parasympathikus

Die Nerven, welche vom Gehirn aus unseren Körper durchziehen haben vor allem zwei Aufgaben: Bewegung und Lebenserhaltung. Das motorische System kann von uns bewusst gesteuert

wiederum aus zwei Systemen, die sich gegenseitig ergänzen: dem „sympathischen“ und dem „parasympathischen“. Der Wirkungsbereich des vegetativen Nervensystems ist weit und reicht von der Pupillenkontraktion des Auges bis zur Darmbewegung, von der Triglycerid-hydrolysesteigerung im Fettgewebe bis zur Peniserektion.

Stammesgeschichtlich gesehen – immerhin sind wir Menschen biologisch gesehen Affen – hat das sympathische Nervensystem seine Hauptaufgabe im Kampf- oder Fluchtverhalten. Das Parasympathische System wirkt vor allem bei Nahrungsverwertung und Energiegewinnung mit.

Das vegetative Nervensystem beteiligt sich auch wesentlich am Herz-Kreislaufsystem. Einige Beispiele:

Sympathisches Nervensystem: Steigerung der Pulsfrequenz

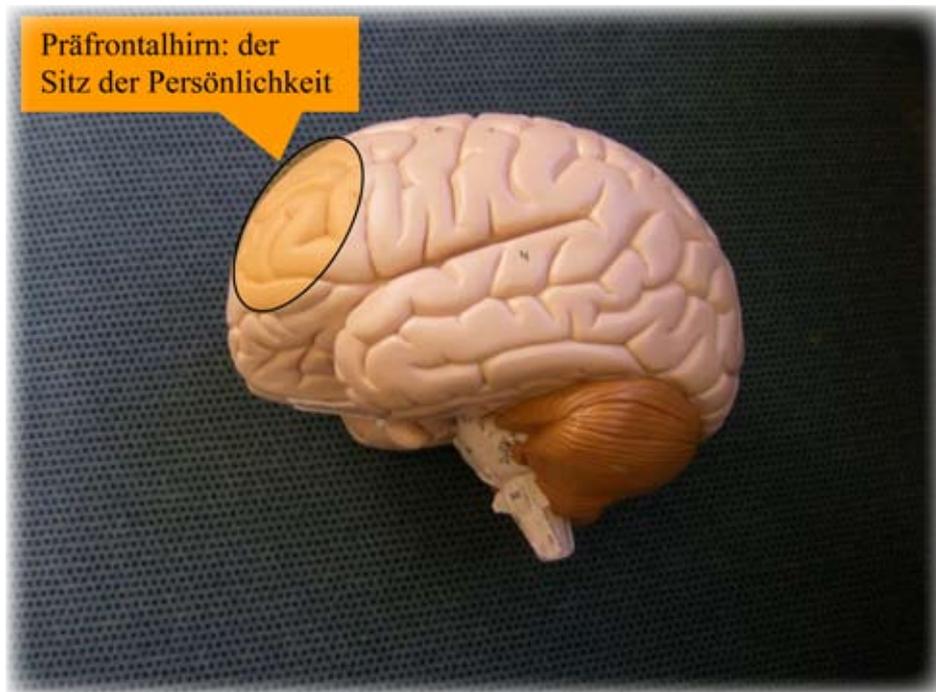
- Steigerung der Kontraktionskraft des Herzens
- Steigerung der Erregungsleitgeschwindigkeit im Herzen
- Erweiterung der Blutgefäße des Herzens (= höhere Durchblutung)
- Steigerung der Durchblutung der Skelettmuskulatur und Verringerung der Durchblutung im Verdauungstrakt

Parasympathisches System:

- Senkung der Pulsfrequenz und Erregungsleitgeschwindigkeit
- Steigerung der Durchblutung im Verdauungstrakt

Sympathikus und Parasympathikus arbeiten allerdings nicht völlig selbständig, sondern werden von höheren Hirnzentren angesteuert. Das sind insbesondere:

- der Hypothalamus, das wich-



Noch vor 20 Jahren ist die Wirkung der Psyche auf das Herz von medizinischer Seite vielfach belächelt worden: Obwohl schon damals zahlreiche Hinweise vorhanden waren, dass psychische Belastung und Herzinfarkt grundlegend miteinander zu tun haben können. In den

werden, das andere – auch „vegetatives System“ genannt – nicht. Funktionen der Lebenserhaltung können wir willentlich nicht – zumindest nicht direkt – beeinflussen.

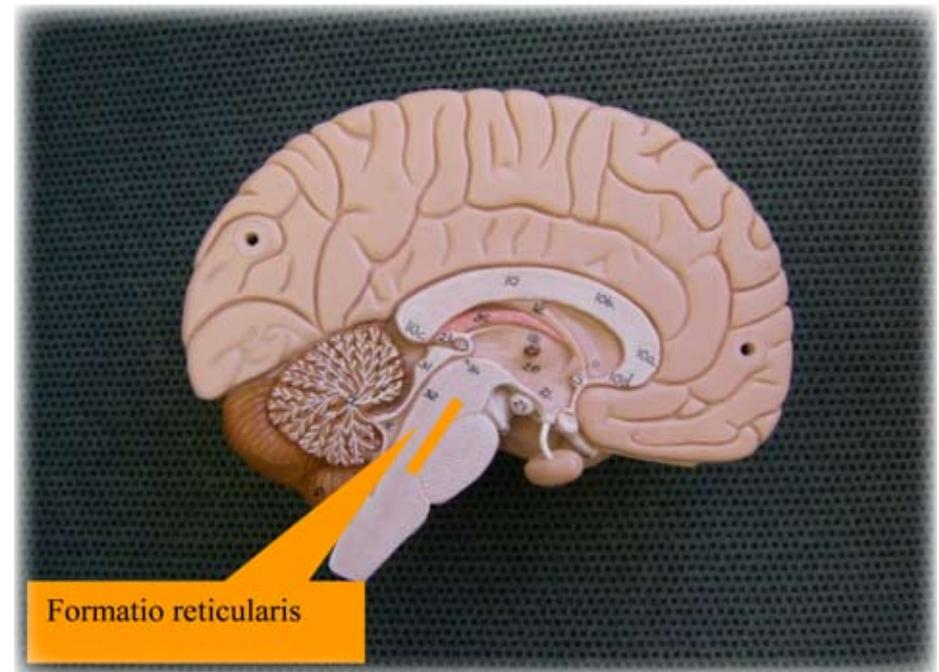
Dieses vegetative System besteht

tigste hormonell-vegetative Steuerzentrum des Gehirns;

- die Formatio reticularis, ein sehr wichtiger Bereich im Stammhirn, der unter anderem für unsere Aufmerksamkeit sowie den Muskeltonus (= allgemeine Körperspannung) eine wichtige Rolle spielt;
- das limbische System im Zentrum des Gehirns, das wesentlich mit unseren Emotionen und unserem Langzeitgedächtnis zu tun hat.

Nervus vagus und Herzerregung

Wir haben jeweils rechts und links 12 so genannte Hirnnerven, die vor allem für die Motorik und Sensorik im Kopf zuständig sind. Wir riechen mit dem Hirnnerv I, wir sehen mit Hirnnerv II und bewegen unsere Augen durch die Nummer III, IV und VI. Zahnweh spüren wir über den Hirnnerv V, den „Nervus trigeminus“. Und wenn unser Augenlid zu zittern beginnt, haben wir vielleicht Hirnnerv VII, den „Nervus facialis“ durch Zugluft „beleidigt“. Die Hirnnerven bleiben in der Kopf- Halsregion – mit einer Ausnahme: dem Nervus vagus, der Nummer X. Der Nervus vagus zieht weit verzweigt



zu Leber, Magen, Darm etc. Und er hat eine wichtige Funktion bei der Erregung der Herzmuskulatur, also für den Herzschlag.

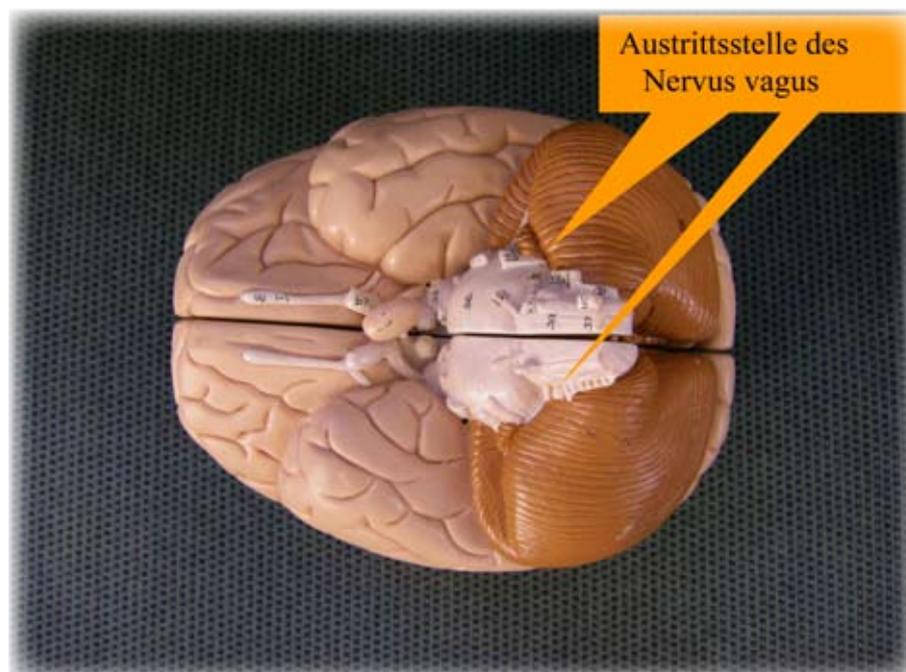
Im Bereich des Herzens hat der Nervus vagus steuernde und kontrollierende Funktion. So „misst“ er etwa im Aortenbogen die Gefäßwandspannung und gibt diese Information für die Blutdruckregulation weiter.

Der rechte Nervus vagus verlangsamt die Herzfrequenz, der linke Nervus vagus verlangsamt die Erregungsüberleitung vom Vorhof zur Kammer. Der rechte Vagus steuert den Sinusknoten an, der linke Vagus den AV-Knoten – beides höchst wichtige Zentren der motorischen Herzsteuerung und Herzfrequenz. Die Aktivität der Herzkammern allerdings bleibt vom Nervus vagus unbeeinflusst.

Nachdem der Nervus vagus eine große Bedeutung für das Herz hat, können Störungen oder Schädigungen des Nervus vagus natürlich auch das Herz in Mitleidenschaft ziehen. Eine Schädigung des rechten Vagus kann – weil die parasympathische Sinusknoteninnervation wegfällt – zu einer Tachykardie, also zu einer erhöhten Herzfrequenz führen. Oder es kann – wenn der linke Vagus geschädigt ist – zu einer Arrhythmie, einer Rhythmusstörung, kommen.

Blutdruckregulation in der Formatio reticularis

Die Formatio reticularis ist eine netzartige Nervenstruktur, die im Hirnstamm ansiedelt. In der Formatio reticularis liegen verschiedene Funktionszentren, die z.B. die automatische Atmung, unbewusste Bewegungen, Brechreiz etc. steuern. Wir müssen also nicht an die At-



Hirn an Herz ...

Das Gehirn als Steuerorgan des Herzens

mung denken: Das Hirn löst automatisch (natürlich auch im Schlaf) die richtigen Atemimpulse aus. Oder wir müssen nicht den Kopf zerbrechen, wie wir unseren Körper beim Treppensteigen im Gleichgewicht halten: Das erledigen die motorischen Zentren des Gehirns. Und wenn wir etwas gegessen haben, was dem Körper schlecht bekommt, dann wird – ohne dass sie diese Reaktion unterdrücken können – das Brechzentrum aktiv.

Im unteren Teil der *Formatio reticularis* liegt das Kreislaufzentrum mit einem

Depressor- und einem Pressorzentrum. Erregung des Depressorzentrums führt zu reduzierter Herzaktivität und Blutdruckabfall, Aktivierung des Pressorzentrums führt zu erhöhter Herzaktivität und Blutdruckanstieg. Diese beiden Gegenspieler garantieren – im gesunden Fall – eine perfekte Regulation des Blutdrucks.

Das Herzzentrum der *Formatio reticularis* erhält Informationen von der Großhirnrinde sowie vom Hypothalamus. Dies bedeutet, dass psychische Aufregung, die Vorbereitung auf körperliche

Arbeit, Angst etc. über die Vermittlung der *Formatio reticularis* zu Blutdrucksteigerung führt. Das hat Auswirkungen auf Bluthochdruckerkrankungen. Dieser Zusammenhang spielt auch als Gegenstand der Bluthochdruckforschung eine Rolle.

Fortsetzung im nächsten Herzjournal

Die Kraft sanfter Bewegungen

DI Dr. Claudia Brandner

Dipl. Ernährungsberaterin nach der Chinesischen Diätetik

Dipl. Shaolin QiGong Lehrerin

Informationen unter:
www.QM4you.at



Werden dem Körper nur mechanisch ausgeführte Übungen abverlangt, können

daraus keine geschmeidigen Bewegungen entstehen. Geschmeidigkeit braucht kräftige Muskeln, geschmierte Gelenke sowie ein inneres und äußeres Gleichgewicht. Mit Shaolin QiGong und Shaolin Tai Chi stehen Ihnen Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf die achtsame Ausführung der Übungen höchsten Wert legen. So kann eine geschmeidige und schmerzfreie Bewegung entstehen.

Die beiden Bewegungsarten aus dem Shaolin Kloster arbeiten auf unterschiedlichen Ebenen. Auf der körperlichen Ebene werden Ihre Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen transformiert. Harte und verspannte Muskeln werden

weicher und schlaffe kräftiger. Die Gelenke werden beweglicher, Knochenverbindungen elastischer, der Brustkorb und damit der Atemraum flexibler. Das wiederum bewirkt eine effektivere und tiefere Atmung. Die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert sich, wovon vor allem das Gehirn, das Herz, die Leber und die Lunge profitieren. Auf

der geistigen Ebene wird durch die entspannte und sehr konzentrierte Durchführung der Übungen Ihr Geist gefordert. Der Fokus wird auf die korrekte Ausführung der Bewegung gesetzt und damit wird das „Affengeschnatter“ im Kopf beruhigt. Ein ruhiger Geist ist ein wichtiger Grundstein für Klarheit im Leben. Auf der seelischen Ebene kehrt beim Üben Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Je mehr Sie üben, desto deutlicher werden Sie die Auswirkungen im Alltag wahrnehmen.

Ganzheitlich betrachtet wirken sich die Übungen positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus und beugen damit Vergesslichkeit vor. Sie heben die Stim-

mung, tragen zur inneren Ausgeglichenheit bei, wirken gegen Stress, Müdigkeit und Erschöpfung, reduzieren Nervosität, kräftigen die Lunge und verbessern damit die Effektivität der Atmung und stärken das Immunsystem. Werden die Übungen regelmäßig ausgeführt führt das zu einer Verbesserung der Schlafqualität, einer Regulierung der Verdauung, einer Normalisierung des Blutdruckes und einer positiven Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

Viele gute Gründe um Shaolin QiGong oder Shaolin Tai Chi zu praktizieren!

Shaolin QiGong hat eine lange Tradition:

Die Ursprünge des QiGong reichen weit in die menschliche Vergangenheit zurück. Alte chinesische Überlieferungen lassen darauf schließen, dass es bereits vor 3000 Jahren verschiedene QiGong Praktiken gegeben hat. Bodhidharma, der 28. Patriarch des Buddhismus, erreichte in der Zeit 520 bis 550 n. Chr. China und entwickelte dort die bis heute bekannten Formen des Shaolin QiGong. Die Abbildung zeigt die 12 Shaolin QiGong Übungen. Die Darstellungen und Beschreibungen verraten nur wenig über die genaue Durchführung der Übungen. Die detaillierte Aus-



zu verringern und die Atmung zu verbessern. Die Stabilität des Rumpfes, die Verbesserung der gesamten Beweglichkeit und der gezielte Aufbau des inneren und äußeren Gleichgewichts stellen eine der effizientesten Verletzungsprophylaxen dar. Zusätzlich wird die Durchblutung verbessert und damit die geistige und körperliche Belastbarkeit erhöht.

Empfehlenswert ist es, mit Shaolin QiGong zu beginnen und dann gemeinsam mit Shaolin Tai Chi seine Gesundheit zu pflegen. Natürlich ist es auch möglich, mit Tai Chi zu beginnen.

Ich freue mich darauf, Sie bald in einer meiner Stunden begrüßen zu dürfen!

Qi-reiche und bewegte Grüße,

Claudia Brandner

führung wurde von jeher nur persönlich vom Shaolin QiGong Meister an seine Schüler weiter gegeben. Wir können froh sein, dass dieses Wissen nun auch den Weg zu uns gefunden hat. Für mich gibt es keine effektivere Methode zur Gesunderhaltung. Und noch einen Bonus hat Shaolin QiGong zu bieten: die Übungen sind bis ins hohe Alter und unabhängig vom „Fitnesslevel“ durchführbar.

Shaolin Tai Chi – im Fluss sein:

Shaolin Tai Chi wurde vor knapp 1500 Jahren entwickelt und stellt sowohl eine Übung zur Erhaltung der Gesundheit wie aber auch eine Kampfkunst dar. Beim Üben selbst steht die Gesundheit auf jeden Fall an erster Stelle. Shaolin Tai Chi (Rou Quan) stellt eine sehr sanfte Übungsfolge dar, die die Essenz (die Substanz des Lebens), das Qi und den Geist des Übenden stärkt. Auch diese Form galt lange als eine geheime Übung der Shaolin Mönche.

Shaolin Rou Quan wirkt besonders effektiv, da es nach den Grundlagen der Shaolin Medizin und der traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt wurde.

Die besonderen Bewegungen und die kunstvolle Choreographie kräftigen die Muskulatur, vor allem jene von Schulter und Brust. Die Stärkung dieser Muskelgruppen hat zum Ziel, Verspannungen

PS: Nähere Informationen über beginnende bzw. laufende Kurse erhalten Sie bei Frau Dr. Jutta Zirkl, Tel. 0650/4013300



Shaolin Qi Gong - Kurs im Merkursaal, Graz

Vererbung von Herzinfarkt

Im Rahmen der LURIC-Studie des Grazer Klinischen Instituts für Medizinische und Chemische Labordiagnostik konnte bewiesen werden, dass Herzinfarkt vererblich sein kann. Damit werden neue Zugänge in der Therapie möglich.

In der Februar-Ausgabe der Fachzeitschrift „Nature Genetics“ sorgten die veröffentlichten Ergebnisse der Medizinischen Universität Graz und zu Lübeck für großes Aufsehen.

Unter der Leitung von Dr. Wilfried Renner (Molekulare Gentechnik) werden im Rahmen der Grazer LURIC-Studie (Ludwigshafen Risk and Cardiovascular Health Study) über 3.500 Personen untersucht.

Ziel ist es, Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen zu finden. Neben Lebensstil und Umweltfaktoren werden vor allem genetisch bedingte Faktoren gesammelt.

Umfangreiche Langzeitstudie in Graz

Die groß angelegten Studien von Prof. Dr. Jeanette Erdmann und Prof. Dr. Heribert Schunkert (Universität Lübeck) und des Grazer Klinischen Instituts laufen seit mehreren Jahren.

Seit dem Beginn der Grazer Studie 1997 werden tausende Probanden auf etwa 2.000 Einträge wie Entzündungsmarker, biochemische Indikatoren und Indikatoren für Herzversagen untersucht. Besonderes Augenmerk gilt den genetischen Markern. Um eine höhere Dichte an Informationen abzuleiten, wird auch auf Kombinationen aus bis zu zehn benachbarten Markern eingegangen. Im Zentrum steht die Frage nach der Auswirkung auf ein erhöhtes Herzerkrankungsrisiko.

Herzinfarktgene

In Bezug auf zwei Gene konnte das Grazer Institut einen Zusammenhang zum Herzinfarktrisiko nachweisen. Das Gen *MRAS* befindet sich auf dem Chromosom 3 und spielt eine wichtige Rolle in der Gefäßbiologie. Das *HNF1A*-Gen sitzt auf dem Chromosom 12 und steht in enger Verbindung zum Cholesterinstoffwechsel. Zum Aufspüren dieser Gene wurde die sogenannte Assoziationsstudie angewandt. Es ist somit wissenschaftlich erwiesen, dass Herzinfarkt genetische Ursachen haben kann und somit vererbbar ist.

Entwicklung von Therapien

„Mit der Entdeckung der beiden Polymorphismen kommen wir den molekularen Grundlagen der Erkrankung und der Entwicklung entsprechender Therapiemöglichkeiten ein Stück näher“, so Dr. Wilfried Renner.

Die neuen Erkenntnisse führen zu neuen Ansätzen in der Prävention und Therapie von Herzinfarkten. Möglicherweise sind sie ein erster Schritt zur weiteren Entwicklung geeigneter Medikamente. Weitere Follow-up-Untersuchungen sollen die Ergebnisse noch aussagekräftiger machen.



Univ.-Doz. Dr. Wilfried Renner

FACTS & FIGURES

HERZINFARKT

Jedes Jahr sterben in Europa rund 750.000 Menschen an einem Herzinfarkt. Diese Erkrankung zählt auch in Österreich zu den häufigsten Todesursachen. Statistisch gesehen ist etwa jeder 33. Einwohner betroffen.

Der Herzinfarkt wird ausgelöst durch eine Durchblutungsstörung im Herzen. Eine Verengung der zuführenden Gefäße oder ein Blutgerinnsel führt dazu, dass das Herzmuskelgewebe unterversorgt wird und abstirbt.

Ein ungesunder Lebensstil zählt neben dem Alter zu den Hauptrisikofaktoren. Bluthochdruck, Fettwechselstörungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Übergewicht, Rauchen und Be-

wegungsmangel sind ebenso Faktoren, die einen Herzinfarkt begünstigen. Auch plötzlich auftretende Stresssituationen können Auslöser sein.

Mögliche Anzeichen für einen Herzinfarkt sind:

- > anhaltende Schmerzen im Brustbereich
- > Atemnot
- > Schweißausbruch
- > Schwindelgefühl
- > blasse Gesichtsfarbe
- > Kreislaufzusammenbruch
- > Bewusstlosigkeit

Univ.-Doz. Dr. Wilfried Renner leitet seit 2003 den Laborbereich „Molekulare Genetik“ am Klinischen Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik.

Er wurde erst letztes Jahr als einer der Topforscher des Jahres der Med Uni Graz ausgezeichnet. Zu seinen Schwerpunkten zählen Genetik, molekulare Diagnostik, Suszeptibilität (Empfindlichkeit) für Krankheiten sowie Pharmakogenetik.

Handy als Mittel zur telemedizinischen Betreuung von Herzschwächepatienten erfolgreich eingesetzt

Univ.-Prof. Dr. Friedrich Fruhwald
Klin. Abteilung für Kardiologie



Handy als Mittel zur telemedizinischen Betreuung von Herzschwächepatienten erfolgreich eingesetzt

Innovativer Telemonitoring-Ansatz reduziert Anzahl und Dauer von Krankenhausaufenthalten

Graz, am 19. August 2009: Mit dem Abschluss der MOBITEL-Studie, welche an der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Med Uni Graz durchgeführt wurde, ist es erstmals gelungen ein weit verbreitetes Kommunikationsmittel - nämlich das Handy - als Mittel zur telemedizinischen Betreuung von Herzschwächepatienten erfolgreich einzusetzen.

Herzschwächepatienten hatten bisher ein hohes Risiko, durch eine Verschlechterung ihres kardialen Zustandes in stationäre Behandlung zu kommen. Die nun abgeschlossene und im Journal of Medical Internet Research (www.jmir.org) publizierte Studie belegt, dass die Entstehung solcher kritischen Zustände durch eine strukturierte, sichere, sowie orts- und zeitunabhängige Kommunikation zwischen Arzt und Patient per Telemonitoring oft frühzeitig erkannt und abgewendet werden kann. „Daraus ergibt sich das Potential, sowohl die Lebensqualität von PatientInnen mit chronischen Erkrankungen zu verbessern, als auch die Kosten für

die stationäre Betreuung zu senken“, erklärt der Leiter der Studie Univ.-Prof. Dr. Friedrich Fruhwald von der Klinischen Abteilung für Kardiologie.

Für die Studie wurden 120 Herzschwächepatienten an acht österreichischen Krankenhäusern mit Handy, Waage und Blutdruckmesser ausgestattet. Während des 6-monatigen Beobachtungszeitraums übertrugen sie täglich ihre Vitalparameter (Blutdruck, Herzfrequenz, Körpergewicht, Medikamenteneinnahme) an eine Monitoringzentrale, über die die Daten von den betreuenden Ärzten online eingesehen werden konn-



ten. Wurden vordefinierte Grenzwerte überschritten, benachrichtigte das System die zuständigen Ärzte automatisch,

Univ.-Doz. DI Dr. Günter Schreier
AIT Austrian Institute of Technology



wodurch die jeweilige Situation individuell bewertet und geeignete Maßnahmen wie z.B. eine Medikamentenanpassung vorgenommen werden konnte.

Innovativer Telemonitoring-Ansatz reduziert Anzahl und Dauer von Krankenhausaufenthalten

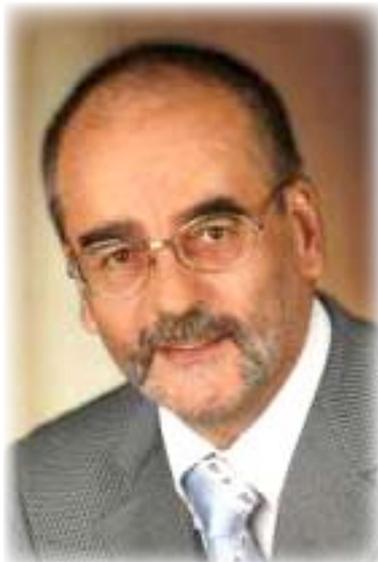
Das mobilfunkbasierte Telemonitoring-System wurde von einem Forscherteam des AIT Austrian Institute of Technology (eHealth-Gruppe des Safety & Security Departments) unter der Leitung von Univ.-Doz. DI Dr. Günter Schreier entwickelt. „Der direkte Vergleich ergab, dass in der Gruppe von PatientInnen mit telemedizinischer Betreuung im Gegensatz zur Vergleichsgruppe ohne Telemonitoring nur die halbe Anzahl von Krankenhausaufenthalten notwendig war, und die verbleibenden Aufenthalte um ein Drittel kürzer ausfielen“, so Dozent Schreier. Die eHealth Gruppe des Safety & Security Departments beschäftigt sich mit dem Einsatz von modernster Informations- und Kommunikationstechnologie für die Telemedizin und veranstaltet jährlich die wissenschaftliche eHealth-Tagung in Wien. Ein inhaltlicher Schwerpunkt ist die Entwicklung von telemedizinischen Methoden, um eine optimierte Behandlung chronischer Erkrankungen, z.B. im Bereich Kardiologie (Herzschwäche) und Endokrinologie (Diabetes), zu ermöglichen.

Spin-off der Med Uni Graz entwickelte marktreifes medizintechnisches Gerät für einfache Körperfettmessung

Europaweite Zertifizierung für das „Lipometer“, welches die präzise Messung der individuellen Fettverteilung zur Risikoerkennung bei Stoffwechselstörungen ermöglicht.

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Möller

Institut für Physiologische Chemie
Medizinische Universität Graz



Graz, am 17. April 2009: Rund zwei Jahre hat die Entwicklung des Lipometers vom Forschungstool zum marktreifen Serienprodukt in Anspruch genommen. Das Lipometer des Spin-offs „Möller Messtechnik“ wurde Anfang April 2009 als Medizinprodukt europaweit zertifiziert. Das Spin-off wird von der Med Uni Graz und dem Science Park Graz unterstützt. Mit der Zertifizierung öffnet sich ein größerer Markt, da das Lipometer nun von niedergelassenen Ärzten, Diätassistenten oder Fitness- und Wellnessbetrieben eingesetzt werden kann und damit weit über den wissenschaftlichen Sektor hinausgeht.

Ein neuartiges Messsystem zur exakten Bestimmung der Körperfettverteilung

Zahlreiche internationale Studien belegen den Zusammenhang zwischen erhöhtem Krankheitsrisiko und verkürzter Lebenserwartung im Falle von Übergewicht und Fettleibigkeit.

Die gleiche Fettmenge kann unterschiedlich verteilt sein und somit zu

einem höheren oder niedrigeren Risiko von metabolischen und hormonellen Erkrankungen wie Typ 2 Diabetes, koronare Herzkrankungen und Fertilitätsstörungen führen. Die meisten Geräte zur Messung des Körperfettes sind nicht in der Lage, die individuelle Verteilung des Körperfettes zu beschreiben und geben lediglich Auskunft über den gesamten Körperfettanteil. „Das Lipometer

eröffnet eine völlig neue Dimension und Sichtweise auf die menschliche Körperzusammensetzung und Fettverteilung. Es ist ein optisches Computermesssystem zur präzisen Bestimmung der Schichtdicke des subkutanen Fettgewebes in Millimetern. Die Evaluierung und Kalibrierung des Lipometers erfolgte mittels Computertomographie als Referenzmethode“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Reinhard Möller von der Med Uni Graz, Erfinder und Entwickler des Lipometers.

Die eigene Fettverteilung als „persönlicher Fingerabdruck“

Ein Standardset von 15 anatomisch ein-

deutig definierten Messpunkten vom Nacken bis zur Wade ergibt die vollständige Subcutaneous Adipose Tissue-Topography (SAT-Top) Information der individuellen Körperfettverteilung. Das SAT-Top Profil der gemessenen Person ist wie ein „persönlicher Fingerabdruck“ der eigenen Fettverteilung. Einflussfaktoren sind genetischer Hintergrund, Geschlecht, sowie Alter, Ernährungszustand und Lebensstil. Bis heute wurden 25.000 gesunde Personen aller Altersgruppen und Patienten mit verschiedenen metabolischen und hormonellen Störungen untersucht. Diese Datensätze bilden die Grundlage statistischer Analysen und sind Teil einer Datenbank die es ermöglicht, zwischen den individuellen Messdaten einer Person und gesunden Probanden desselben Alters und Geschlechts als auch erkrankten Personen Vergleiche zu ziehen. „Rund 30 wissenschaftliche Publikationen wurden bis-



her über das und mit dem Lipometer veröffentlicht und unterstreichen damit die wissenschaftliche Relevanz dieser innovativen, patentierten Technologie“, betont die Vizerektorin für Forschung der Med Uni Graz, Univ.-Prof. Dr. Irmgard Th. Lippe.

Ing. Josef Amtmann

Zur Vorstellung des Verfassers:

Praktizierender Imker aus Begeisterung und Liebe zu den Bienen. Ehemaliger Wanderlehrer für die Bienenzucht und Ehrenpräsident des Steir. Landesverbandes für Bienenzucht. Eine meiner Angewohnheiten im aktiven Leben war, mir das Grundwissen über einen Begriff aus dem „Brockhaus“ (Brockhaus – Enzyklopädie) zu holen. So will ich auch jetzt verfahren und die Erklärung des Honigs damit beginnen:

Honig ist ein von den Honigbienen bereitetes hochwertiges Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt, das im frischen Zustand klebrig-flüssig ist, jedoch bei Lagerung dicker wird und schließlich durch kristallisierenden Zucker eine feste Konsistenz erhält. Zur Wiederverflüssigung darf man Honig nicht über 50°C erhitzen um die Wirkstoffe nicht zu zerstören. Je nach Herkunft des Honigs können Farbe (hellgelb bis grünschwarz), Zusammensetzung und dementsprechend Geruch und Geschmack variieren. Honig enthält durchschnittlich 70 – 80% Zucker, davon zu etwa gleichen Teilen Fructose- und Glukose (Fruchtzucker und Traubenzucker) sowie geringere Mengen Saccharose und Dextrine und kleine Mengen organischer Säuren, Aminosäuren, Eiweißstoffe, insbesondere Enzyme, sowie Mineralstoffe und Vitamine.

Dem Honig wird eine Reihe heilkräftiger Wirkungen zugeschrieben. Honig wird wegen seiner keimtötenden Wirkung auch äußerlich angewandt. Immer wieder wird Honig wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung als Hausmittel gegen entzündete Schleimhäute empfohlen. Auf die medizinischen Erkenntnisse bei der Verwendung von Honig und die positiven Wirkungen kann ich nicht näher eingehen. Es sei nur



erwähnt, dass Honig gut für das Herz ist! Die ätherischen Öle und die harzigen Stoffe im Honig haben eine stimulierende Wirkung auf das Nervensystem und den Kreislauf. Darum wird Honig in der Volksmedizin auch als Balsam für die Nerven bezeichnet. Gleichzeitig ist Honig ein gutes Herztonikum (Quelle: Erica Bänziger „Honig“ 1997 MIDENA Verlag GmbH.)

Honig hat, das weiß ich schon von meinen Eltern, eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Bei regelmäßigem Genuss von Honig konnte eine bessere Versorgung des Herzmuskels nachgewiesen werden. Die Herzleistung kann durch den Honigkonsum gesteigert werden. Ich selbst kann diese Wirkung verspüren. Vor zehn Jahren musste an mir eine 3-fach Bypass Operation vorgenommen werden, wobei zu meinem Pech 3 Monate nach der OP zwei Bypasses mit gleichzeitigem Infarkt ausgefallen sind. Ich habe dadurch einen geschwächten Herzmuskel (klinisch festgestellt 75% Herzleistung). Dass ich trotzdem in der Lage bin Bergwanderungen, Alpines Skifahren, Schneeschuhwandern und Radtouren zu machen habe ich einer guten medikamentösen Einstellung und zu einem gutem Teil dem täglichen Löffel Honig zu verdanken.

Wer mehr über die Wirkungen des Honigs erfahren will dem gebe ich über meine E-Mail Adresse (honigpepo@aon.at) gerne die entsprechenden Literatur-

hinweise.

Der große Vorteil von Honig als Süßstoff ist der, dass man nach Honig nicht süchtig werden kann. Bei bestimmten Zuckerwaren aber schon. Ich werde immer wieder gefragt: „Welcher Honig ist der Beste?“ Dazu gebe ich immer die gleiche Antwort: „Einen Honig aus Ihrer Region vom Imker und der ihnen schmeckt“.

Der über Jahrhunderte geerntete Honig war stets ein sogenannter Ganzjahreshonig. Das heißt: Im Sommer, wenn die Bienenkörbe schwer waren wurde geerntet. Dieser Honig enthielt auch eine unzählige Anzahl verschiedenster Blütenpollen und trug zur Steigerung des körperlichen Abwehrverhaltens bei. Es gab sicher nicht so viele Pollenallergien wie es heute der Fall ist. Mit der Erfindung der Honigschleuder, Rahmen und der einfacheren Honiggewinnung war es nun möglich Sortenhonige einfacher zu gewinnen. Der Konsument nahm dies dankbar an und im Laufe der Zeit konsumierte er vorwiegend den Honig der ihm am besten schmeckte.

Wir kennen derzeit folgende inländische Honigsorten:

Waldhonig, Blütenhonig und Wald-Blütenhonig (meist ein Ganzjahres Honig). Einige Blütenhonige: Kastanien-, Löwenzahn-, Linden-, Sonnenblumen-, Raps-, Akazien-, Alpenrosenhonig u.a.m.)

Damit ich zum Schluss nicht vergesse: Honig im Glas kann in der Tiefkühltruhe gelagert werden und bleibt über lange Zeit klar und kristallisiert nicht schnell aus. Also: Wenn sie einen wohlschmeckenden Honig beim Imker erhalten, können sie sich beruhigt einen kleinen Vorrat anlegen!

Auf Wunsch von Mitgliedern des Herzverbandes geben wir folgende Hinweise, wo Sie Honig beziehen können:

- Gruppe Graz: honigpepo@aon.at 0664/9136214
- Gruppe Rottenmann: 03614/20704 bzw.: 0676/3637672
- Gruppe Leoben Trofaiach: Telefon: 03832/2214, 0688 800 36 80, johann.ulcar@aon.at

Graz soll zur gesündesten Stadt Österreichs werden



rasche Anwendung die Herzfunktion unter Umständen wieder normalisieren und damit Leben retten. Je rascher die Intervention, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dass Organschäden zurückbleiben. Im Jahr werden österreichweit rund fünf Menschenleben pro Jahr durch öffentlich zugängliche Defibrillatoren gerettet. „Und es könnten bei entsprechender Ausstattung weitaus mehr sein“ betont Gesundheitsstadtrat Dr. Wolfgang Riedler. „Defibrillatoren sind wie Feuerlöcher: sie hängen in jedem Haus und werden hoffentlich nie gebraucht“, erklärt die Präsidentin des Steirischen Herzverbandes, Dr. Jutta Zirkl. Defibrillatoren sind ganz einfach zu bedienen. Das Gerät gibt den AnwenderInnen mündliche Anweisungen und eine genaue Anleitung, was im Notfall zu tun ist. „Das einzige was man falsch machen kann, ist, nichts zu tun“, betont Frau Dr. Jutta Zirkl.

Trotz einfachster Bedienung, stehen die Bediensteten der GVB am Jakominiplatz im Notfall tatkräftig

Die Gesundheit der Grazerinnen und Grazer liegt dem Gesundheitsstadtrat Dr. Wolfgang Riedler besonders am Herzen. Auf Basis einer Kooperation des Gesundheitsstadtrates mit dem Steirischen Herzverband steht den Grazer BürgerInnen ab sofort ein öffentlich zugänglicher Defibrillator im Rondeau des Grazer Jakominiplatzes zur Verfügung.

Graz wird die gesündeste Stadt Österreichs – das ist das Ziel des Gesundheitsstadtrates Dr. Wolfgang Riedler. Die Ausstattung stark frequentierter Plätze im Grazer Stadtgebiet mit öffentlich zugänglichen Defibrillatoren ist ein Schritt in die richtige Richtung. Ein Defibrillator für Notfälle ist ab heute im Rondeau am Jakominiplatz gut sichtbar angebracht. Defibrillatoren können im Falle eines Herzstillstandes durch



Dr. Jutta Zirkl, Präsidentin des Steirischen Herzverbandes, Dr. Wolfgang Riedler, Gesundheitsstadtrat, DI Dr. Anthony Scholz, Direktor der GVB Graz bei der Übergabe des Defibrillators im Rondeau am Grazer Jakominiplatz

Foto: Fischer



Foto: Fischer

tig zur Seite. Der Gesundheitsstadtrat bedankt sich ganz herzlich bei den MitarbeiterInnen der Grazer Verkehrsbetriebe und bei Direktor DI Dr. Antony Scholz, für die freundliche Unterstützung im Dienste der Gesundheit der Grazer BürgerInnen.

....das war natürlich eine sehr berechtigte Frage der GVB-MitarbeiterInnen im Rondo am Jakominiplatz.

Da der Herzverband einen Übungsdefi besitzt konnten wir eine Defi-Einschulung anbieten und durchführen. Alle Bediensteten, die daran teilnahmen, waren sehr interessiert und



übten einen Defi-Einsatz an der Puppe.

Wir vom Herzverband danken den MitarbeiterInnen der GVB und Herrn DI Dr. Antony Scholz für die Bereitschaft, im Notfall mit einem Defi Hilfe zu leisten.

Wir versichern das Wunder Mensch.

Natürlich. Eine Gesundheits-Versicherung hat den Krankheitsfall bestmöglich abzusichern. Beruhigend. Denn wir von der Merkur erlauben uns, ein gutes Stück weiter zu denken. Wir sehen es als unsere Verantwortung, dafür Sorge zu tragen, dass es erst gar nicht zum Auftreten von Krankheiten kommt. Flexibel. Für lebensbegleitende Maßnahmen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Denn das Wunder Mensch verdient unsere volle Aufmerksamkeit.



Der Steirische Wandertag am 30. Mai in der Kaiserau

25 Jahre
HERZVERBAND
LV-Steiermark

Dr. Bodner Erika
Gruppe Graz

„Er wollte uns die schönsten Flecken seiner Heimat näher bringen, Rudi Streit von der Gruppe Rottenmann, und wir nahmen seinen Vorschlag gerne an! Der Tag war sorgfältig geplant und vorbereitet, sogar eine Musikantengruppe war bestellt.

Auf unserem Ziel, der Oberst Klinkehütte, sollte uns richtiges „Bergsteigeressen“ wie z. B. ein kräftiger Schmarren oder Nockerln erwarten. Eine Woche vor dem Wandertermin wurde die Wegstrecke noch nach ihrem Schwierigkeitsgrad von Mitgliedern unserer Gruppe A begutachtet und wir erfuhren mit Freude: es gibt noch blühende Schneerosen, aber auch Enziane und Schlüsselblumen im Bereich der Klinkehütte!



noch mit dem Auto, da die Straße gesperrt war. Wir Wanderer der Gruppe A mussten einsehen, dass der Aufstieg zu unwirtlich und rutschig sein würde, dazu erfuhren wir von den Schneemengen um die Hütte. So entschied sich unsere „Führerin“ Olga zum Rundweg, der vom

Park-

platz Kaiserau ab und zu ihr zurück führt. Da der Regen stärker wurde, sahen wir kaum heraus aus unseren Kapuzen und geduckt unter Schirmen erblickten wir links und rechts tropfendes Gras (wenn auch die Tropfen leuchteten!) und kleine Alm-

wiesen-

stellenweise durch nassen Schnee überdeckt. Blätter an den Wegrändern wiesen auf verblühte Schneerosen hin. Nur die noch sehr sportlichen Mitglieder unserer Gruppen C und

Art. Er bewies eine Bewährung auch bei Schlechtwetter, er bot einen gemütlichen Aufenthalt in einer warmen Hütte, viele Gespräche, viel Austausch (leider zu wenig mit den Mitgliedern der anderen steirischen Gruppen) und auch Lachen unter den Klängen der Instrumente und den schönen Stimmen der Musikanten (die sich erst nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben zusammaten!), viel Freundlichkeit und ein bleibendes Bedürfnis, diese schöne Gegend an einem hellen Tag wieder besuchen zu dürfen –



vielleicht wieder mit der Begleitung von Rudi Streit. Ihm sei für die Organisation herzlicher Dank ausgesprochen.

Und am nächsten Morgen schien die Sonne zum Fenster herein...

Erika Bodner, Gruppe A



Obwohl die Wettervorhersage für den Tag der Wanderung sehr schlecht ausfiel, hofften wir auf eine günstige Wendung, waren doch an den Tagen davor Wanderungen gut möglich. Dann aber, schon am Weg zum Bus gegen 7 Uhr morgens, regnete es leicht und dieses trübe Wetter ließ uns den ganzen Tag nicht los, im Gegenteil, es wurde immer unwirtlicher! So erreichte der größte Teil unserer Gruppen das geplante Ziel nicht, weder zu Fuß

F trotzten dem Wetter und machten der Oberst Klinkehütte einen Besuch. Uns und die Gruppe B aber nahm der Gasthof am Parkplatz auf.

Nehmen wir den Tag so: er brachte ein Gemeinschaftserlebnis besonderer





Gründung des Österr. HV - Bundesverbandes

25 Jahre
HERZVERBAND
LV-Steiermark

Senatsrat i.R. Stadt-
rechnungsdirektor
Werner HAIDEN

Heuer feierte der Steir. Herzverband sein 25-jähriges Jubiläum. Viele von uns stellten sich die Frage, wie, wann und wo entstand der Österr. Herzverband? Einen Mann der ersten Stunde, Herrn Senatsrat i. R. Stadtrechnungsdirektor Werner Haiden, konnten wir gewinnen, uns die Entstehungsgeschichte im folgenden Artikel zu erzählen.



Die Entstehung des Österr. Herzverbandes (Bundesverband)

„Steirischer Herzverband“, das war der erste und ursprüngliche Name der steirischen Selbsthilfegruppe, die unter Univ. Prof. Dr. Werner KLEIN - als Arzt - gemeinsam mit OAR Kurt SOMMER – als Administrator – 1984 gegründet wurde.

Im März dieses Jahres bekam ich eine Einladung zum Jubiläums-Herztag - 25 Jahre – mit der Ankündigung, die noch bekannten Gründungsmitglieder ehren zu wollen. So setzte ich mich mit Fr. Dr. Zirkl in Verbindung und es kam zu einem sehr netten und ausführlichen Gespräch über die historische Entwicklung und Gründung des Verbandes. Fr. Dr. Zirkl bat mich abschließend, ein kurzes schriftliches Statement zu verfassen, da es keinerlei Aufzeichnungen mehr über die Entwicklung des Herzverbandes gibt und ich einer der letzten Zeitzeugen bin, die mit K. Sommer von der Stunde 0 an sehr eng zusammengearbeitet haben. Gerne bin ich dieser Bitte nachgekommen.

In der Jubiläumsausgabe – März 2009 – hat unser lieber Dr. Karl Höfler, auch ein Urgestein des Steir. Herzverbandes mit sehr großem Hintergrundwissen, festgeschrieben, wie es zum Infoabend im Hotel Daniel und in Fortsetzung dazu, zur Gründung des Verbandes gekommen ist. Vom Start weg habe ich an der Seite von K. Sommer die Buchführung

aufgebaut und die finanzielle Seite des Verbandes übernommen. Daraus hat sich sehr rasch eine positive Zusammenarbeit, naturgemäß auch zu allen anderen eingebundenen Pionieren, entwickelt. Relativ rasch haben sich quer über die Steiermark Ortsgruppen gebildet und die dabei entstandenen Probleme wurden in laufenden Besprechungen sofort angepackt oder gleich beseitigt. Damit haben wir es geschafft, in relativ kurzer Zeit viele Mitglieder zu bekommen.

Der Motor des Ganzen war und blieb ausschließlich K. Sommer. Er war ein ausgezeichneter Organisator und ein begnadeter Netzwerker. Man spürte förmlich, dass Ihm diese Arbeit großen Spaß bereitete.

Es dauerte nicht lange und die Idee, einen Österr. Herzverband nach dem Muster des Steir. Verbandes - also Gruppenweise - aufzubauen, wurde geboren. Neben dem bereits recht dynamischen Steir. Verband gab es damals nur noch den etwas umständlich aufgebauten, aber wesentlich älteren Wiener Verband. Es wurde Kontakt aufgenommen und nach vielen Arbeitssitzungen in Wien und Graz wurde schließlich der Österr. Herzverband unter seinem ersten Obmann, dem Wiener STOPPACHER gegründet. Dabei wurde auch das von Hr. ORR. DONOSSA verfasste Statut für den Steir. Verband, als Grundlage für das Bundesstatut herangezogen.

Nach und nach bildeten sich nun bundesweit Interessensgruppen und wieder war es die Steiermark unter K. Sommer, die in vielen Besprechungen und Sitzungen versuchte, aus diesen Gruppen langsam und behutsam die Landesverbände aufzubauen. Es ist gelungen, aber es ist nicht immer friedlich bei diesen Besprechungen zugegangen. K. Sommer hatte seine Vision, von der er Gott sei Dank nicht abbringen war

durchgesetzt. Er war ein sehr kritischer, wortgewaltiger aber auch ein sehr bestimmender Mensch. Das hat eben nicht nur Freunde eingebracht. Aber letztlich war immer die gemeinsame Sache das Ziel.

Mit Bundesobmann STOPPACHER kam es schließlich wegen unüberbrückbarer Differenzen zum Bruch. Stoppacher dankte ab und es gab für ca. 3 Jahre einen Interims Obmann aus Klosterneuburg, bis schließlich Hr. MASTNAK aus Salzburg (der Vater des jetzigen Bundesobmannes) zum neuen Bundesobmann gewählt wurde. Unter Mastnak wurde auch ein Bds. Geschäftsführer eingeführt. Es wurde unser Steirer H. SCHULTER. Er ist heute noch in dieser Funktion tätig.

Da der Steir. Landesverband – er war der Mitglieder stärkste Verband – nicht immer das notwendige Gehör gefunden hat, kam es immer öfter zu Spannungen mit dem Bundesverband und so entwickelte sich langsam der Wunsch K. Sommer's sich vom Bund zu lösen und wieder als selbstständiger und unabhängiger Landesverband zu agieren. Diese Idee wurde aber nicht von den steir. Vorstandsmitgliedern mitgetragen. Widerspruch oder eine andere Meinung waren für Kurt immer ein Problem und so kam es leider dazu, dass sich K. Sommer von „seinem“ Herzverband verabschiedet hat.

Trotz des etwas unsanften Endes stehe ich dazu, dass ich für die vielen Jahre der durchaus positiven und produktiven Aufbau - und Zusammenarbeit - zum Wohle des Herzverbandes - Dankbarkeit empfinde und immer noch gerne an viele schöne Stunden zurückdenke.

Es ist für mich - als sein langjähriger Weggefährte - eine unverrückbare Tatsache, dass Hr. OAR Kurt SOMMER den steirischen Herzverband nicht nur aus der Taufe gehoben und bestens gepflegt hat, sondern dass er auch maßgeblich, ja entscheidend an der Entstehung des Österreichischen Herzverbandes mitgewirkt hat.

Unbestritten sind seine großen Leistungen und Verdienste, unnotwendig war sein unschöner Abgang.



Die Kurtätigkeit des Gesundheitsbads Radenci hat bereits eine 125-jährige Tradition und beruht auf dem einzigartigen Mineralwasser, dessen

heilende Wirkung bereits im 19. Jahrhundert bekannt war. Im Laufe der Jahrzehnte entwickelte sich das Heilbad Radenci zu einem bedeutenden und renommierten Zentrum für kardiovaskuläre Rehabilitation und entwickelte gleichzeitig auch die diagnostische Tätigkeit.

Das 21. Jahrhundert brachte dem modernen Menschen einen hohen Lebensstandard, für den er jedoch oftmals mit einem hohen Preis bezahlen muss – einer angeschlagenen Gesundheit. In der westlichen Welt steigt deshalb die Zahl der Kreislauferkrankungen an und die Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates sowie des Bewegungsumfeldes vergrößern sich.

Wir bieten Ihnen diagnostisch-therapeutische Verfahren auf hohem Niveau an und verwöhnen Sie gleichzeitig in unserem Entspannungszentrum.

Dr.med.Andrej Vugrinec, Internist

Harmonie Paket

- 4x Übernachtungen im Doppelzimmer
- 4x Feinschmecker-Frühstücksbuffet
- 4x schmackhaftes-Abendessenbuffet
- unbegrenzte Eintritte in das hauseigene Thermal- und Schwimmbad,
- 1x täglich freier Eintritt in die hauseigene Saunalandschaft (2x Finnische, 1x Türkische, 1x Infrarot- und 1x Kräutersauna, 1x Tilarium)
- Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-So.)
- kuscheliger Leihbademantel
- 1x Programm Entdecken Sie Ayurveda mit 1x Abhyanga, 1x Svedana,
- 1x Radenska Kohlensäuremineralbad mit ätherischen Ölen
- das gesunde Radenska Mineralwasser in der Trinkhalle

Kurtaxe: 1,01 Euro pro Tag und Person

Zuzahlung für Einzelzimmer ist 10,- Euro pro Tag.

Preise verstehen sich pro Person. Die Herzverbandmitglieder bekommen **15% Ermässigung**.

Mehr Info:

Zdravilisce Radenci, SI-9252 Radenci
Tel.: 00386 2 520 27 -22
info@zdravilisce-radenci.si
www.zdravilisce-radenci.si

Hotel / Saison	01.06. - 27.08.2009	29.03. - 31.05.2009
	22.11. - 26.12.2009	28.08. - 21.11.2009 27.12. - 02.01.2010
RADIN**** /DZ	303€	322€
IZVIR*** /DZ	273€	296€

Liegt Ihnen Ihre Gesundheit am HERZEN, oder wollen Sie uns unterstützen, dann treten Sie bitte dem österreichischen Herzverband, Landesverband Steiermark bei. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt €25.-

BEITRITTSERKLÄRUNG

Familiennamen:

Vorname:

Wohnort:..... PLZ:

Strasse & Hausnr.:

Tel. Nr.: Geburtsdatum:

Datum:

.....
Unterschrift

Unsere Gruppen berichten

Gruppe Leibnitz

Nach den langen Sommerferien beginnt unsere Herbstsaison mit der Freitagswanderung am 4.9.09 Treffpunkt 10:00 Uhr bei der MZH in Wagna.

Das erste Koronarturnen wird am 16.09.09 mit einer Dipl. Therapeutin und unserem Betreuungsarzt abgehal-



ten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr in der MZH der VS Wagna statt.

Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Euer Robert Perger

Gruppe Rottenmann

Liebe Freunde!

Nun wollen wir doch einmal sehn
was ist die letzte Zeit geschehn
nachdem es uns wohl in der Tat
den Ausflug stark verregnet hat.

Es war sehr stark von Fraun und Mannen
die alle zu dem Ausflug kamen
und bei Musik und gutem Essen
konnt man den Regen auch vergessen.

Dann kam der graue Alltag wieder
und es hieß fleißig auf und nieder
im Turnsaal dann heißts dehnen, strecken
um Lebensgeister neu zu wecken.

Nun wollten Ferien wir buchen
Jedoch was heißt es, pustekuchen
Geht es doch statt der Ferienruh
Nun auf das „nordic walken“ zu.

Hörst Du dann mal ein Bächlein rauschen
und kannst der Vöglein Stimmen lauschen

dann warst Du mit uns zusamm
in der Donnersbacher Klamm.

Nun wär uns wieder mal gelegen
an „nordic walken“, doch gabs Regen
uns war das gar nicht einerlei
wir hatten leider regenfrei.

Doch nächsten Dienstag wäre schön
in Altaussee den See umgehn
denn das ist alle Jahre Pflicht
und davor drücken gibt es nicht.

So manches möchten wir noch machen
an Berg und Seen und andre Sachen
obwohl so rasch die Zeit verrinnt
und wieder Herzturnen beginnt.

Wir wünschen allen lieben Fraun
und Männern die auf Fitness baun
viel schönes noch in unsrem Land
und viel Frohsinn im Herzverband.

*Eure Rottenmanner mit
Rudi Streit*

Gruppe Hartberg – Kaindorf

Die Sommerferien neigen sich dem Ende zu und im Herbst haben wir für unsere Mitglieder wieder allerlei Aktivitäten geplant.

Unsere Herz-Fit-Gymnastik in der Turnhalle in Flattendorf bei Hartberg beginnt voraussichtlich Mitte Oktober wieder unter der bewährten Leitung von unserem Gesundheitstrainer Prof. Werner Riedl.

Weiters wurden die Termine für unsere Qi Gong Einheiten unter der fachkundigen Anleitung von Frau DI Dr. Claudia Brandner bereits fixiert. Wir beginnen am 28.10.2009, um 18.00 Uhr im Gemeindezentrum der Gemeinde Dienersdorf bei Kaindorf.

Auch wurde für den 6.11.2009 ein 4-stündiger Auffrischkurs für HLW Erste Hilfe mit einer Einschulung in der Handhabung eines Defibrillators fixiert. Dieser findet ebenfalls im Gemeindezentrum Dienersdorf unter der Leitung des Schulungsbeauftragten des Roten Kreuzes Hartberg,

Herrn Reinhard Peinsipp, statt.

Die Mitglieder unserer Gruppe werden dann noch persönlich verständigt und sind die Aktivitäten für diese auch kostenlos.

Mit HERZlichen Grüßen

Euer Manfred Hirt



Gruppe Graz

Präventiv-Herzsportwandergruppe Graz

Dank der Initiative und des Engagements unserer Präsidentin, Dr. Jutta Zirkel, wurde diese Wandergruppe vor ca. 2 Jahren eingeführt unter dem Motto "Vorbeugen ist besser und kostengünstiger als Heilen" und aus diesem Grund wird diese Aktion, wie alle unsere Aktivitäten, auch vom Land



Steiermark und der Stadt Graz sehr begrüßt und subventioniert.

An Montagen, im Rhythmus von 14 Tagen, finden diese

Wanderungen bei fast jedem Wetter statt und erfreuen sich in der Zwischenzeit - und auch dank zweier Herren - großer Beliebtheit bei allen Teilnehmern.

Adi, unser Wanderführer, ein sehr guter und erfahrener Bergsteiger, erstellt für jeweils 3 Monate ein sehr vielseitiges Tourenprogramm, das genau auf uns Teilnehmer abgestimmt ist und uns immer wieder die eindrucksvolle Bergwelt unserer engeren Heimat "von oben" vor Augen führt. Wir lernen viele neue Gegenden und Gipfel kennen.

Von Pepo unserem "immer bestens gelaunten und sehr gutem Fahrer" werden wir mit seinem roten Bus in die jeweiligen Wandergebiete chauffiert.

Von Adi und seiner Frau Elfi erhalten wir natürlich immer wieder gute Tipps, es wird uns bei jeder Tour die umliegende Berg/Gipfelwelt und vieles mehr erklärt und unser Pepo gibt uns Einblicke in die Welt der Bienen, Pilze usw.

Unsere Gesprächsthemen sind also weit gestreut...

Obwohl die Teilnehmer unserer Gruppe sehr verschieden sind, besteht untereinander eine gute Harmonie und Bergkameradschaft, wir lachen viel zusammen, sind guter Laune und erfreuen uns am gemeinsamen Erleben.

Im heurigen Jahr haben wir schon viele genussvolle Wanderungen erlebt, auf zwei besondere davon möchte ich etwas näher eingehen:



Das Koralpengebiet mit dem Großen Speikkogel 2141 m - mit Pepo und seinem roten Bus fahren wir auf die Weinebene, von dort erreichen wir in ca. 1 Stunde mit viel Auf- und Abstiegen den Überstieg auf die Kärntner Seite und vor uns liegt die "Hühnerstütze" mit einem ordentlichen Steilaufschwung, aber in etwas mehr als einer halben Stunde und im Schweiß unseres Angesichts haben wir auch diesen Aufstieg geschafft. Was nun folgt ist eine herrliche Höhenwanderung, immer mit dem Gipfel des Großen Speikkogels vor uns.

Adi erklärt uns wie immer die umliegenden Berge. Vor dem Gipfel gibt's noch einen kurzen Anstieg und nach 2 $\frac{3}{4}$ Stunden genießen wir vom Gipfelkreuz aus den Rundblick ins Lavanttal, nach Wolfsberg, zur Saualpe, nach Deutschlandsberg und im Süden weit nach Slowenien.

Nach einer Stärkung machen wir uns auf den Rückweg - durchs Kar geht's steil hinunter, dann etwas leichter zur Großhöllerhütte. Hier kehren wir natürlich ein und genießen u.a. einen guten Reindling. Nach insgesamt 5 Stunden Gehzeit erreichen wir wieder die Weinebene - ein eindrucksvolles Bergerlebnis liegt hinter uns.

Ein Erlebnis der besonderen Art hat uns Adi mit der Wanderung auf das Roßbeck und die Mugel bereitet. Beim Parkplatz oberhalb von Niklasdorf in 750 m bleibt Pepo's roter Bus stehen. Zuerst geht's gemütlich bergan, wir erreichen die Blasmoar-Alm und nun zieht sich der Weg recht steil durch den schattigen Wald bergauf. Die ersten Schweißtrop-

fen rinnen.... In 1277 m beim Hüttanger machen wir die erste Rast, laben uns kurz und weiter führt uns der Weg wieder steil durch den Wald bergauf, manchmal die Forststraße querend, Richtung Roßbeck.

Unsere beiden Marias und Sepp stolpern zum Teil über Eierschwammerln und Pilze, die wir anderen übersehen haben, und freuen sich natürlich darüber sehr. Die Sammlerleidenschaft schlägt durch...

Beim Silberbründl, kurz vor der Abzweigung zum 1. Gipfel kühlen wir unseren Puls und auf geht's in die letzte Etappe zum Gipfel. Das Gipfelkreuz am Roßbeck in 1664 m empfängt uns bei Sonnenschein, herrlichem Rundblick und mit einer fantastischen Blumen-Kräuterwiese - Arnika, Johanniskraut, Glockenblumen, Augentrost und Majoran - um nur einige zu nennen, erfreuen unser Auge.

Natürlich gibt's einen Fototermin beim Gipfelkreuz, ebenfalls wird der Rucksack etwas von der mitgebrachten Jause erleichtert und natürlich gibt's auch ein gutes Schnapserl. Nach 900 m Aufstieg haben wir uns das wirklich verdient.



Auf, zum 2. Gipfel - die Mugel wartet - nun wieder 120 m bergab, auf der anderen Seite wieder hinauf und das J. Hans -Prosl -Schutzhaus auf der Mugel in 1630 m Höhe liegt vor uns. Der Durst wird gestillt, der Magen gefüllt, Maria W. erholt sich im Liegestuhl und nach gut einer Stunde treten wir den Rückweg an. Wir kommen beim Fernsehsender in 1429 m Höhe vorbei und hier eröffnen sich Ausblicke in die obersteirische Bergwelt, wie man sie sicher selten sieht - von den Seckauer Alpen über den Reiting-Stock, Trenchtling, Hochschwabmassiv bis hin ins Mürztal - einfach überwältigend. Wir lassen kurz die Seele baumeln und weiter geht's bergab über die Jausenstation Ochsenstall und durch einen Wald absteigend erreichen wir nach einer Gehzeit von insgesamt 5 $\frac{1}{2}$ Stunden unseren Ausgangspunkt.

Etwas müde, aber glücklich über diese wunderbare Bergtour treten wir die Heimfahrt an.

Nach jeder Tour wirken die Eindrücke und Erlebnisse bei jedem von uns noch lange nach und wir freuen uns schon wieder auf das nächste gemeinsame Bergerlebnis mit Adi und Pepo und dem roten Bus....

Roswitha

Wanderausflug nach Modriach

Wieder einmal war es soweit, eine Autobusfahrt nach Modriach stand am Programm. Wie immer war der Bus voll, es herrschte gute Stimmung und ein strahlend blauer Himmel versprach uns einen tollen Wandertag. Jede Gruppe machte sich entsprechend ihren Möglichkeiten zu ihrem Wanderziel auf den Weg. Z. B. die Gruppe A ging Richtung Schrogentor, eine Tour, die wir bereits vom Winter von einer Schneeschuhwanderung kennen. Einige sammelten Kräuter für die Gesundheit, andere pflückten Blumen, aber die größte Freude hatten wohl die Schwammerlsucher mit ihrer Ausbeute.

Zum Schluss konnten sich alle beim Hoiswirt mit köstlichen Speisen verwöhnen lassen. Müde, aber zufrieden setzten wir uns wieder in den Bus, der uns gut nach Hause brachte. Wir hoffen, dass alle Teilnehmer diesen wunderschönen Wandertag genossen haben und sich schon auf die nächste Fahrt freuen.



Jutta



Herzsportwandern zur Prävention

Terminplan vom 12. Oktober bis 14. Dezember 2009

12. Oktober: Treffpunkt 7.30 Uhr Graz-Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74. Es wird mit Privat-PKW gefahren. Obersteiermark. Oberst-Klinke-Hütte 1486 m – Kaibling 2196 m – Oberst-Klinke-Hütte. Gehzeit ca. 4,5 Stunden. F & B 062.

19. Oktober: Treffpunkt 8.00 Uhr Graz-Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74. Es wird mit Privat-PKW gefahren. Seckauer Tauern. Kühberger 1100 m – Kumbitzwald – Grafen Alm 1432 m – Maria Schnee 1822 m – Hochalm 1861 m – Kühberger. Gehzeit ca. 4,5 Stunden. F & B 212.

2. November: Treffpunkt 8.30 Uhr. Graz-Andreas-Hofer-Platz. Bus 140. Graz-Nord. Semriach – Ulrichsbrunn 958 m – Jägerwirt 950 m – Hammerschlag – Schöcklkreuz 1125 m – Schöcklbartl – St. Radegund 780 m. Gehzeit ca. 4,5 Stunden. F & B 133/131.

16. November: Treffpunkt 8.30 Uhr Graz-Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74. Es wird mit Privat-PKW gefahren. Weststeiermark. Salzstiegelhaus 1543 m – Hahnsattel 1713 m – Peterer Sattel 1745 m – Peterer Riegel 1967 m – Salzstiegelhaus. Gehzeit ca. 4 Stunden. F & B 212.

30. November: Treffpunkt 8.30 Uhr Graz-Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74. Es wird mit Privat-PKW gefahren. Weststeiermark. Packer Stausee 867 m Seewirt – Packwinkel – Pack 1116 m – Poschjoglkogel 1056 m – Seewirt. Gehzeit ca. 4,5 Stunden. F & B 132.

14. Dezember: Treffpunkt 8.30 Uhr Graz-Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74. Es wird mit Privat-PKW gefahren. Weststeiermark. Deutschlandsberg – Klausen – Laßnitztal – Fischerhütte – Laufenegg 881 m – Buschenschank Spieler – Waldsteig – Deutschlandsberg. Gehzeit ca. 5 Stunden. F & B 411.

CoaguChek[®] XS Gerinnungs-Selbstmanagement ganz einfach



CoaguChek[®]
Was es mein Leben ist

Nehmen Sie Blutverdünner wie z. B. Marcoumar[®] ein?

Müssen Ihre Blutwerte regelmäßig überprüft werden?

Dann ist Gerinnungs-Selbstmanagement mit Sicherheit ein guter Weg für Sie.

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne! **01 / 277 87 - 355**



www.coaguheck.com

Wetterbedingte Änderung vorbehalten. Bitte nehmen Sie Jause und Getränke selbst mit. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Wegen der Detailplanung und evtl. Routenänderung wird unbedingt um tel. Anmeldung bis jeweils Freitag vor der Montagswanderung gebeten. Tel. 0650/40 13 300, Jutta Zirkl.

Bitte vormerken:

am **16. Oktober 2009** findet das Selbsthilfegruppentreffen am Grazer Hauptplatz statt.

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark, A-8010 Graz, Radetzkystraße 1

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl, Maria Würfel **Layout und Satz:** Dr. Martin Zirkl

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember, Redaktionsschluss ist der 20.10.2009.

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 20.10.2009 an die Redaktion zu übersenden!

LKH – Univ. Klinikum Graz

Univ. Klinik für Innere Medizin
Auenbruggerplatz 15
Klinische Abteilung für Kardiologie
Univ.Prof.Dr.med Burkert Pieske
Tel. 0316/385-2544
Fax 0316/385-3733

Ordination privat:

täglich in der Klinischen Abteilung für Kardiologie, nach telefonischer Vereinbarung unter 0316/385-2544 (Sekretariat)

LKH – Univ. Klinikum Graz

Leiter der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie
Leiter der Klinischen Abteilung für Transplantationschirurgie

Univ. Prof. Dr. med.

Karlheinz Tscheliessnigg

Tel.: 0316/385-12730, Fax: 0316/385-2107

Ordination privat:

nach telefonischer Vereinbarung
unter 0316/385/12730

Univ. Prof. Dr. med. Robert Gasser

FA für Innere Medizin und Kardiologie

8010 Graz, Gaußgasse 4 (gegenüber Union Sporthalle, LKH-Nähe)

Ordinationsschwerpunkte:

Koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Rhythmusstörungen

Voranmeldung täglich vormittags

Tel. 0316/385-81793

Wahlarzt aller Kassen

LKH - Bad Aussee

Leiter der Abteilung für Innere Medizin

Prim. Dr. Dietmar Kohlhauser

Tel. 03622/52555-3036

Grundlseerstraße 230

8990 Bad Aussee

Sonderkrankenanstalt für Herz-Kreislauf- krankungen

Rehabilitationszentrum St. Radegund

8061 Quellenstraße 1

Tel. 03132/2351

Med. Leitung:

Prim. Priv. Doz. DDr. Manfred Wonisch

Ordination privat:

8020 Graz, Annenstraße 17

Tel. 0316/711851

Dr. med. Günter STEFAN

FA. f. Innere Medizin-Kardiologie

Sportmedizin(ÖÄK-Diplom)

Ärztl. Leiter: Physiotherapiezentrum und

Inst. f. Sportmedizin u.Sportphysiotherapie

B.Stefan Ltd. Laßnitzhöhe

Ordination:

Wachtelgasse 22, 8052 Graz

Tel: 0316/581172 Fax: 0316/582373

e-mail: dr.stefan@schmerzade.at

www.schmerzade.at

Ordinationszeiten: Mo 13-17h, Mi 12-17h,

Di, Do 7h30-12h30 (Labor), 13h30-19h

Krankenkassenverträge

BVA,VAEB, SVA, SVB, KFA Graz /Wien

Wahlarzt GKK m. Rezeptbefugnis, Privat

Gesundenvorsorgeuntersuchg. alle Kassen

Zweitordination

Hauptstraße 140, 2.UG, 8301 Laßnitzhöhe

Tel: 03133/32600 Fax: 03133/38105

e-mail: dr.stefan@schmerzade.at

www.schmerzade.at

Anmeldung.Mo-Fr. 8-12 h u.13-17h

Gesundenvorsorgeuntersuchg. alle Kassen

Leistungen:

Internistische u. kardiologische Diagnostik

und Therapie, Sportmedizinische Leistungs-

diagnostik, Trainingsberatung u.-steuerung,

AGAKAR-akreditierte Ambulante

kardiologische Rehabilitation Stufe III,IV

Audiovisuelle Frequenzdiagnostik bei Erkrankungen der

Gelenke-Muskeln-Sehnen

PRECON-Ernährungs-u.Diätberatung mit

Ergospirometrie mit Laktatbestimmung,

Lungenfunktion u. Bodyplethysmographie

Echokardiographie,Sonographie Abdomen,

Small parts,Gefäße, Gelenke,Phonokardio-graphie,Karotiss

phygmographie,Impedanzmessung der Körperzusammen-

setzung, 2D- AFA Gelenksdiagnostik

Komplette Physiotherapie u. Physikalische

Therapie,Herz-Kreislauf-Atemtraining,

Nordic Walking mit Zertifizierung

in Kooperation mit dem Physiotherapiezentrum B. Stefan

Ltd. Laßnitzhöhe

Komplementärmedizin, Akupunktur,

Neuraltherapie, Ozontherapie, Farbpunktur

u. Kirlianphotographie nach P.Mandel . etc.



Dr. med. Alois Waschnig

Fa für Innere Medizin und Angiologie
Schillerstraße 3
8700 Leoben
Tel: 03842-45770, Fax DW 14

Ordination:

Mo. 8-13.00 Uhr und 15-18 Uhr
Di., Do. und Fr. 8-13 Uhr
Mi. 16.00-19.00 Uhr

Leistungen:

Herz- Kreislauf, Angiologie,
Magen- und Darmspiegelungen

Alle Kassen

Dr. med. Michael Goritschan

FA für Innere Medizin, Notarzt
ÖÄK Diplome für Sportmedizin und Akupunktur
Ultraschalluntersuchungen des Herzens, der Hals- und Bein-
gefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergo-
metrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Gastroskopie
BVA, KFA Graz und Wien, SVA, VAEB
Wahlarzt GKK und privat
8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)
Mo, Di, Do, Fr 8-11Uhr, Mo u. Mi 15-19 Uhr
Vor Anmeldung erbeten:
Tel. 03865/3600, – 4 DW Fax
www.dr-michael-goritschan.at

Dr. Walter Fuhrmann

FA für Innere Medizin
Kardiologie und Intensivmedizin
8700 Leoben, Straußgasse 8
Tel.: 03842-44005
Fax.: 03842-440054
e-mail:office@drfuhrmann.at
Leistungen:
Ultraschalluntersuchungen des Herzens, der Hals- und
Bein-gefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung
(ABDM), Ergometrie, Herzschrittmacherkontrolle und-Pro-
grammierung
Wahlarzt aller Kassen und privat
Ordination nach tel. Voranmeldung
(Mo.,Di.,Fr.: 16.00 bis 18.30 Uhr)
Institut für Kardiologie und Hypertonie

Dr. med. Erich Schaflinger

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Gastroenterologie
8662 Mitterdorf i. M., Rosenweg 2

Kardiologische Untersuchungen, Carotis-verbralis-Sonogra-
phie können mit allen Kassen verrechnet werden.
Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr
Anmeldung von 8 – 11.30 Uhr und während der Ordinations-
zeit
Tel. 03858/32888

Univ.Doiz.Dr. Johann Dusleag

Hans-Sachs-Gasse 14/II
8010 Graz
FA für Innere Medizin und Kardiologie
KFA, SVA, Wahlarzt der übrigen Kassen
Ordination: Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr
Telefon 0316/833083

Internistengemeinschaft

Sämtliche internistische Routineuntersuchungen inkl. Co-
loskopie, Gastroskopie,
Herzkreislauf-Vorsorgemedizin,
Nachbetreuung nach Herzinfarkten und Herzoperationen
Phase III Herz-Kreislauf-Rehabilitation
Privatsanatoriumsbetreuung
Eggenberger Allee 37
8020 Graz
Tel. 0316/581482
Fax 0316/58148220
e-mail: ordination@harpf.at
ordination@weinrauch.at
dieter_brandt@hotmail.com
Voranmeldung erbeten

Dr. Hanns Harpf

Internist und Sportarzt
Alle Kassen, Wahlarzt GKK
Sportmedizin. Untersuchungsstelle

Prim. Dr. Viktor Weinrauch

Internist und Kardiologe
Privat und alle Kassen
Leiter Dep. Kardiologie
Privatklinik Graz-Ragnitz

Prim. Univ. Doz. Dr. D. Brandt

FA für innere Medizin und Kardiologie, Wahlarzt aller Kas-
sen und privat.

Österreichischer Herzverband Landesverband Steiermark

Radetzkystr.1/1
8010 Graz
Tel/Fax: 0316-816719
Mobil: 0650-4013300
E-Mail: jutta.zirkl@chello.at
www.herzverband-stmk.com
Dr. Jutta Zirkl, Präsidentin,
Leiterin der Gruppe Graz
Sprechstunden: Di. u. Do. von
9.00-11.30 Uhr.

Die Gruppen in der Steiermark

Bad Aussee:

Dr. Christa Lind
CHLumetzkyplatz 361
8990 Bad Aussee
Tel: 03622-55300-0

Hartberg-Kaindorf:

Manfred Hirt
Dienersdorf 153
8224 Kaindorf
Tel. 03334-2753
Mobil: 0660-3475050
E-Mail: m.hirt@aon.at

Bruck/Kapfenberg:

Richard Haider Anton Brucknerstr.8
8605 Kapfenberg
Tel/Fax:03862-35824
Mobil:0664-2789929

Frohnleiten:

Ignaz Frager
Bmst. I.R., Adriach 91
8130 Frohnleiten
Tel:03126-2421
Mobil:0699-12733571

Knittelfeld:

Horst Milcher
Dr. H. Klöpferstr. 37b
8720 Knittelfeld
Tel:03512-83176

Leibnitz:

Robert Perger
Am Kögel 20
8435 Wagner
Tel:0650-4432446

Leoben-Trofaiaich:

Dr. med.
Walter Fuhrmann
Internist u. Kardiologe
Straußgasse 8
8700 Leoben
Tel:03842-44005-0
Fax: DW 4
Stellvertreter:
Toni Steger
12. Februar-Straße 41,
8770 St. Michael
Tel:0699-12285961
Fax: 03843-3047
E-Mail: tonisteger@hiway.at

Mürzzuschlag - Mariazell:

Hely Schneidhofer- Skernjug
Schoellergasse 13
8682 Hönigsberg
Tel/Fax:03852-2058
E-Mail: hely1@utanet.at

Rottenmann:

Rudolf Streit
Burgtorsiedlung 220
8786 Rottenmann
Tel:03614-2406
Mobil:0664-5360867

Schladming:

OA. Dr. Christian Kiendler
Diakonissen-Krankenhaus
8970 Schladming
Tel.: 03687/2020-0
Fax: 03687/2020-7800
e-mail:
dkh-schladming@diakoniewerk.at

Kontaktstelle des Bundesverbandes:

Präsident:

Univ.Prof.Dr.mult.
Wolfgang Mastnak

Bundesgeschäftsführer:

Helmut Schulter
Statteggerstraße 35
8045 Graz
Tel/Fax:0316-694517
Mobil:0664-4625618
E-Mail:
schulterhelmut@yahoo.de

Ärztlicher Beirat:

Univ. Prof. Dr. Burkert Pieske

Vorstand der klinischen Abteilung für
Kardiologie
Univ. Klinik Graz

Ass. Prof. Dr. Helmut Brussee

Stellvertretender Leiter der Klinischen
Abteilung für Kardiologie, Univ. Klinik
Graz

Univ. Prof. Dr. KH. Tscheliessnigg

Vorstand der Uni-Klinik Graz
Abt. Transplantationschirurgie

Dr. Viktor Weinrauch

Facharzt für Interne Medizin
und Kardiologie
Privatklinik Graz Ragnitz

Dep.Leit.Dr. Wolfgang Weihs

Department für Kardiologie
und Intensivmedizin
LKH West Graz

Prim. Doz. Dr. Dieter Brandt

FA für innere Medizin und Kardiologie,
Wahlarzt aller Kassen und privat

Prim. Univ. Prof. Dr. Joachim

Borkenstein
Vorstand der Intern. Abt. am LKH Leo-
ben

Prim. Univ. Doz. Dr. G. Stark

Vorstand der Intern. Abt. am
LKH Deutschlandsberg

Prim. Univ. Doz. Dr.

Gerald Zenker
Vorstand der Intern.
Abt. u. Kardiologie LKH
Bruck/Mur

Prim. Dr. Anton Hartweger

Vorstand der Intern. Abt.
LKH Rottenmann

Prim. Doz. DDR. Manfred Wonisch

Med. Leiter d. Rehabilitationszentrums
St. Radegund



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND

Landesverband Steiermark
Radetzkystraße 1/1
8010 Graz

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an: