ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

23. Jahrgang Nr. 4
September 2009

HERZ - JOURNAL

Schneeschuhwandern auf der Tauplitz
Foto: Jutta Zirkl

25 Jahre Herzverband Landesverband Steiermark

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

Das Land Steiermark
→ Gesundheitsressort

Hirn an Herz... Das Gehirn als Steuerorgan des Herzens.....S.02
Internationaler Aorten Kongress.....S.07
Blauer Laser zur Akupunktur.....S.10

Hirn an Herz (Teil 2)...
Das Gehirn als Steuerorgan des Herzens

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

Präsident des Österreichischen Herzverbandes

Hypothalamus: die Steuerzentrale

Der etwa erbsengroße Hypothalamus ist eine der mächtigsten Steuerzentren des Körpers. Vielfach wird es als „oberstes Integrationsorgan vegetativer Funktionen“ bezeichnet, was soviel bedeutet wie der „Koordinations- und Kontrollchef aller lebensregulierenden Funktionen“. Im Hypothalamus liegen die Zentren der Regulation der Nahrungsaufnahme, also „Hunger und Durst“. Der Hypothalamus regelt den Wärmehaushalt des Körpers. Er greift massiv in das Sexualverhalten ein und spielt eine wichtige Rolle für das Langzeitgedächtnis. Er löst zur rechten Zeit die Geburtswehen aus – und er greift auch in die Blutdruckregulation ein.

Im vorderen Teil des Hypothalamus, im sogenannten Nucleus supraopticus (das heißt: dieser Kern liegt über der Sehnervkreuzung) wird das Hormon „Vasopressin“ (auch antidiuretisches Hormon oder ADH) erzeugt. Hauptaufgabe dieses Hormons ist es, die Rückgewinnung von Wasser in der Niere zu bewirken. Zudem wirkt Vasopressin leicht gefäßverengend, was zu einem Blutdruckanstieg führt.

Wird nun etwa bei zu geringem Blutvolumen durch sensible Nerven eine verminderte Dehnung der Vorhöfe des Herzens registriert, so wird die Ausschüttung von Vasopressin angeregt. Damit kommt es zu einer höheren Flüssigkeitsrückgewinnung: der Flüssigkeitshaushalt wird wieder eingestellt – was sich auf das Blutvolumen auswirkt. Eine Form der Schädigung dieses Kerns bzw. des damit verbundenen Hypophysenhinterlappens ist als Diabetes insipidus bekannt.

Gegenwärtig wird auch die Funktion des Nucleus supraopticus für chronische Bluthochdruckerkrankungen diskutiert.

Stress

Im Österreichischen Herzjournal wurde vor kurzem auf die 2007 in den „Archives of Internal Medicine“ erschienene Studie von Roberto De Vogli hingewiesen. Diese Untersuchung an 9000 Britischen Beamten führte zu dem Ergebnis, dass massive Probleme in der Beziehung die Wahrscheinlichkeit, in den folgenden 12 Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden, um 34% steigert. Stress wurde dabei als zentraler Faktor für die schweren koronaren Krankheitsprozesse angenommen.

Wenn wir hier von „Stress“ sprechen, dann meinen wir freilich nicht, dass man besonders viel Arbeit oder keine Zeit hat. Stress bedeutet hier einen Zustand, der sich meist aufgrund langer Überlastungen und schweren psychosozialen Drucks entwickelt. Stress schädigt die Gesundheit. Das betrifft besonders auch den Herzpatienten. Die psychologische Stressforschung nennt dabei vor allem folgende Stress-Risiken (die medizinische bzw. psychosomatische Forschung geht hier teils allerdings etwas zurückhaltender vor):

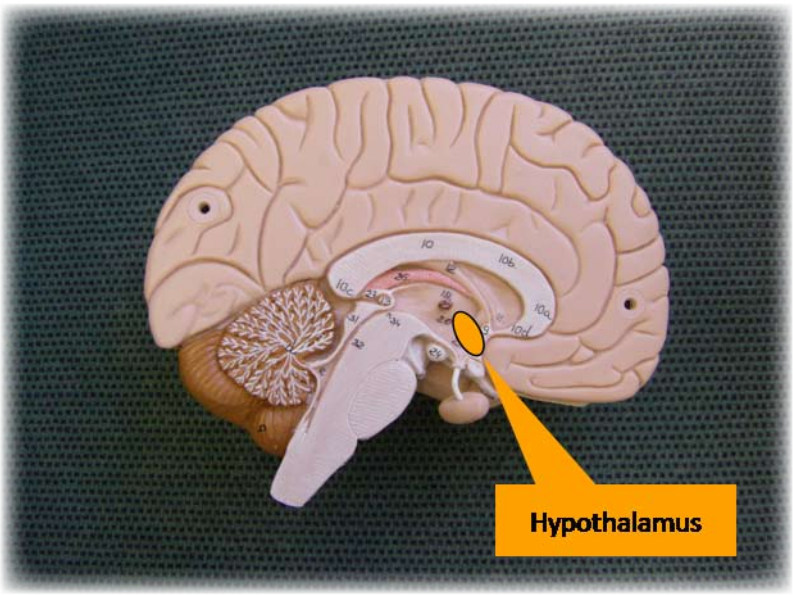
- Bluthochdruck (essentielle Hypertonie)
- erhöhter Puls und erhöhte Herzbelastung
- Arteriosklerose
- Koronare Herzerkrankung / Infarktneigung
- Veränderung der Blutgerinnungseigenschaften

Grundsätzlich lassen sich Kurz- und Dauerstress unterscheiden.

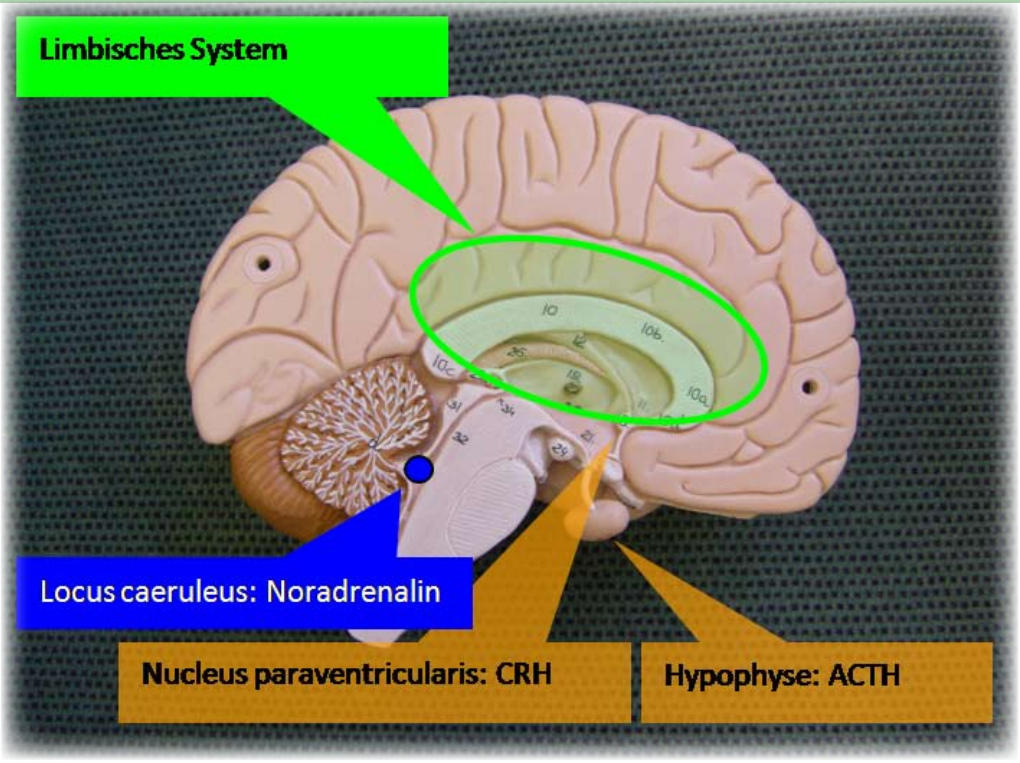
Kurzstress

Diese sehr nützliche Stressform wird im Alltag oft nicht als „Stress“ bezeichnet. Es sind kurze Phasen, die erhöhte Energie, Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit oder Leistung erfordern. Im Gehirn läuft dabei ein sehr effizienter „strategischer“ Plan ab:

- Sinnesorgane liefern über Nervenbahnen die (codierten) Sinnesreize zum Thalamus.
- Der Thalamus ist das zentrale Schaltzentrum, die „intelligente Verteilerbox“ des Gehirns. Informationen werden von dort zur Hirnrinde (Cortex) weitergeleitet.
- Spezialisierte Rindenfelder produzieren die „Wahrnehmung“, verarbeiten



Hirn an Herz (Teil 2)...
Das Gehirn als Steuerorgan des Herzens



und bewerten sie. Hier spielen die so genannten assoziativen Kortexfelder, die auf die Integration von Information spezialisiert sind, eine entscheidende Rolle.

- Brisante Informationen werden auf jeden Fall an das Limbische System im Zentrum des Gehirns weiter geleitet. Das Limbische System ist essentiell an der Entwicklung von Emotionen beteiligt. Ein noch nicht vollständig erforschter Hirnkern, die Amygdala (Mandelkern) spielt hier bei der schnellen Entwicklung von Affekten eine Hauptrolle. Diese starken gefühlsbetonten Regungen sind oft kaum unter Kontrolle zu halten.
- Erhöhter Leistungsanspruch wird nun an den Locus caeruleus (blauer Kern) im oberen Hirnstamm gemeldet. Hier werden 75% des Hirn-Noradrenalins produziert.
- Dadurch wird das Sympathikus-Nebennierenmark-System aktiviert. Vor allem durch Adrenalin ist der Mensch nun in erhöhter Leistungsbereitschaft.

Dauerstress

Ist die Belastungssituation nur kurz, zerfällt Noradrenalin relativ rasch und es kommt zur körperlichen und psychischen Beruhigung.

- Hält der „Stress" allerdings an, wird er sozusagen zur „Normalform", dann bleibt die erhöhte Noradrenalinproduktion bestehen.
- Cortex, Limbisches System und Amygdala bleiben in „erhöhter Alarmbereitschaft".
- Dies führt schließlich zu einer massiven Aktivierung des Nucleus paraventricularis im Hypothalamus. Dieser bildet zusammen mit der Hypophyse das wichtigste und oberste Zentrum zur Steuerung unseres Hormonsystems.
- Im Hypothalamus wird das Auslösehormon CRH ausgeschüttet. Dieses verursacht in der Hypophyse die Ausschüttung des Hormons ACTH.
- Dadurch kommt es zur gesamten Erregung der Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse.
- Der Mensch ist durch erhöhtes Kortisol im „Stress".

Direkte Stresswirkungen kennt wohl jeder. Wobei teils schwer zwischen Stresswirkung und komplexem Stressphänomen unterschieden werden kann. Dominant sind zunächst oft:

- Herzrasen
- Blutdruckanstieg
- Schweißausbrüche
- Hitzegefühl und Wallungen
- Darm- und Blasenentleerung
- Muskelzittern
- Panikgefühle
- unkontrollierbare Gefühle
- Druck im Kopf

Dauerstress kann zum „Burn-out-Syndrom" führen, das heute allerdings viel zu oft „privat" diagnostiziert wird. Symptome des echten Burn-outs sind:

- Somatische Erschöpfung: allgemeiner Energieabfall, Schwäche von Motorik, Verdauung und Herz-Kreislauf, Schlafstörungen;

- Mentale Erschöpfung: Einbruch von kognitiver Leistungsfähigkeit und Kreativität, Gereiztheit und Aggressivität;

- Emotionale Erschöpfung: Gefühl der Leere, Depressivität;

- Soziale Erschöpfung: Reduktion von sozialer Integrationsfähigkeit, Empathie und Toleranz. Gesellschaftliches Desinteresse und soziale Abkapselung.

Laut INTERHEART Study, die am 11 September 2004 veröffentlicht wurde, kommt dem Stress eine bedeutende Risikofunktion für die Entwicklung von Herzinfarkten zu.

Head-Zonen

Warum spüren viele Patienten einen Herzinfarkt dort, wo er sich nicht ereignet: in der linken Brustwand und im linken Arm? Die Antwort liegt im Begriff „Head-Zonen". Informationen aus den inneren Organen und dem Versorgungssystem des Körpers - zum Beispiel der Sauerstoffgehalt des Blutes – werden über so genannte viszerosensible Bahnen zum zentralen Nervensystem weitergeleitet. Diese Bahnen liegen in der Regel im sympathischen System. Dem Bewusstsein sind diese Informationen allerdings nicht direkt zugänglich – sie haben Steuerfunktion, die das Gehirn autonom regelt.

Nun liegt es allerdings im „System Mensch", dass auch sensible Informationen vielfach auf denselben sympathischen Bahnen transportiert werden. Eine somatische Information ist beispielsweise das Spüren, dass eine Hand auf die

Hirn an Herz (Teil 2)...
Das Gehirn als Steuerorgan des Herzens

linke Brust drückt. Und nun der hilfreiche „Systemfehler“: wenn viszerosensible Information kommt, kann sie unser bewusstes Körper-Fühl-System nicht von somatischer Information, die auf der selben Bahn transportiert wird, unterscheiden.

Im Fall der Angina pectoris oder des Herzinfarkts heißt dies: Information über die Mangeldurchblutung wird an das zentrale Nervensystem geleitet. Dabei wird auf der gleichen sympathischen Bahn gefahren, die auch den linken sensorischen Nerven von 3. und 4. Brustwirbel gehört. Diese vermitteln uns in der Regel das Körpergefühl in der linken Brustregion. Aufgrund dieser „Doppelbelegung“ spüren wir den Infarkt-Schmerz im linken Brustbereich und Arm.

Solche Head-Zonen gibt es übrigens nicht allein für das Herz. Rechter Schulterschmerz kann beispielsweise auf Entzündungen der Gallenblase oder Gallensteine hindeuten. Head-Zonen gibt es im Grunde für alle Verdauungsorgane und das Uro-Genitalsystem.

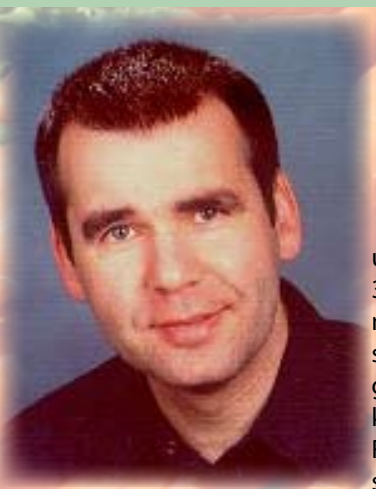
Zum Beschluss

Vielleicht ist die eine oder andere Information in diesem Artikel nicht gleich nach dem ersten Überfliegen einsichtig. Dieses Problem kennen auch Hirnwissenschaftler, wenn sie sich an den Beginn ihrer Laufbahn zurück erinnern. Und sie kennen es auch noch heute: wenn das Gehirn Rätsel aufgibt und man nur mühsam den Funktionsprinzipien auf die Schliche kommt.

Dennoch hoffe ich, dass bei so manchem Leser ein inneres Interesse geweckt wurde, wie denn Hirn und Herz – oder ganz allgemein Hirn und Körper – zusammenspielen. Das kann viel für das Wissen über „Wie funktioniere ich eigentlich?“ bringen, das kann Einsichten in die eigene Krankheit und Therapiemöglichkeiten erhellen. Das kann aber einfach auch nur spannend sein.

Eines soll aber in dieser Komplexität dem Patienten immer bewusster werden: die beste Einschätzung über Gesundheitszustand, Krankheit und Therapiemöglichkeiten hat der ganzheitlich betrachtende und entscheidende Arzt. Und dies ist ein guter Grund für Vertrauen und verantwortlicher Zusammenarbeit: im Dienste des Lebens und der Lebensqualität.

Sekundäre Pflanzenstoffe - nicht die zweite Wahl



Diplom-Oecotrophologe Michael Kindt

Es gibt ungefähr 30.000, aber nur 10.000 sind bisher genauer bekannt. Die Rede ist von sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Sie werden inzwischen, was ihre Bedeutung für die Gesundheit angeht, auf eine Stufe mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen gestellt. Sekundäre Pflanzenstoffe kommen in Pflanzen nur in sehr geringen Mengen vor, weshalb man ihnen lange Zeit keine große Beachtung schenkte. Inzwischen werden sie jedoch als wichtiger Schutzfaktor gegen das Auftreten vieler Erkrankungen angesehen.

Allgemeines

Sekundäre Pflanzenstoffe dienen eigentlich der Pflanze. Diese produziert die Stoffe nicht in ihrem primären Stoffwechsel, sondern im sekundären, der nicht direkt dem Wachstum der Pflanze dient. Daher stammt auch der Name. Die sekundären Pflanzenstoffe haben in der Pflanze z. B. die Aufgabe, diese vor Fraß oder vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlung zu schützen. In anderen Fällen dienen sekundäre Pflanzenstoffe der Pflanze auch als Farbstoff, wie z. B. der Roten Bete.Noch vor einigen Jahren galten sekundäre Pflanzenstoffe als giftig. Anfang der 90-er Jahre stellte man allerdings fest, dass sie die Gesundheit fördern können. Inzwischen ist das Spektrum der zugeschriebenen Wirkungen schon recht ansehnlich.

So wirken die Pflanzenstoffe:

- anicanzerogen (Krebsrisiko senkende Funktion)
- animikrobiell (Schutz vor Pilz-, Bakterien und Virenbefall des Körpers)
- antioxidativ (Schutz vor freien Radikalen, die Zellen oxidativ schädigen)
- immunmodulierend (Stärkung des Immunsystems)

Mit einer ausgewogenen Ernährung nehmen wir pro Tag ca. 1,5 g der sekundären Pflanzenstoffe auf. Vegetarier liegen mit der Aufnahme noch wesentlich höher. Die verschiedenen sekundären Pflanzenstoffe lassen sich in einige Gruppen einteilen.

Carotinoide: Vorkommen und Wirkung

Bekanntester Vertreter der Carotinoide ist das ß-Carotin, das in Möhren, Aprikosen und anderem gelb-orangefarbenem Obst und Gemüse zu finden ist. Aber auch Xanthophylle aus grünblättrigem Gemüse gehören zu den Carotinoiden. Xantophylle finden sich z. B. im Spinat oder Grünkohl. Carotinoide wirken antioxidativ und antikanzerogen. Außerdem stärken sie das Immunsystem und schützen vor Herzinfarkt. Letztere Wirkung ist vorwiegend dem Sitosterin zuzuschreiben. Dieses befindet sich z. B. in Pflanzensamen. Es verringert die Aufnahme des Nahrungscholesterins und trägt damit zu einem niedrigeren Cholesterinspiegel bei.

Ernährungsempfehlungen

Gerade Carotinoide gibt es inzwischen auch als Präparate und in Form angereicherter Getränke zu kaufen. Sie gelten als Schutzfaktor gegen Krebs. Eine Untersuchung, die zur Belegung dieser Wirkung an Rauchern durchgeführt wurde, ergab allerdings, dass die Gabe von ß-Carotin

Sekundäre Pflanzenstoffe - nicht die zweite Wahl

bei dieser Gruppe das Krebsrisiko sogar erhöht hat. Bei einer normalen Ernährung, auch wenn diese carotinoidreich ist, besteht dieses Risiko allerdings nicht.

Glucosinolate: Vorkommen und Wirkung

Glucosinolate kommen in vielen Kohlsorten vor. Außerdem sind sie für den scharfen Geschmack von z. B. Senf (Senfölglucosinolate), Meerrettich und Kresse verantwortlich. Glucosinolate beugen Infektionen vor und hemmen die Krebsentstehung.

Ernährungsempfehlungen

Glucosinolate sind nicht sehr hitzestabil. Zwischen 30 % und 60 % werden beim Kochen zerstört. Daher sollten Gemüsesorten, die viele Glucosinolate enthalten, vorwiegend roh gegessen werden.

Lektine: Vorkommen und Wirkung

Lektine sind Eiweißstoffe oder an Zuckerreste gebundene Eiweißstoffe. Sie kommen vor allem in den Samen der Pflanzen vor. Relativ große Mengen sind in Hülsenfrüchten und Getreideprodukten zu finden. Die positive Wirkung der Lektine scheint darin begründet zu liegen, dass sie die Passage durch den menschlichen Darm unbeschadet überstehen und sich dann an der Darmwand festsetzen können. Durch dieses „Andocken" verhindern sie dann die Anheftung von schädlichen Bakterien an diesen Stellen.

Ernährungsempfehlungen

Ein bekanntes Lektin ist das Phasein aus Bohnen. Dieses ist allerdings giftig für den Menschen, da es zur Verklumpung der roten Blutkörperchen führt. Phasein wird aber beim Kochen komplett zerstört, so dass nur darauf zu achten ist, Bohnen nicht roh zu essen.

Phytosterine: Vorkommen und Wirkung

Phytosterine kommen in pflanzlichen Lebensmitteln (Sonnenblumenkernen, Sesamsamen und Sojabohnen) vor. Sie sind chemisch dem Cholesterin ähnlich, was auch ihre Wirkung erklären könnte. Da sie mit dem Cholesterin um die Aufnahme in den Körper konkurrieren, senken sie wahrscheinlich den Cholesterinspiegel. Auch in Hinblick auf Darmkrebs hat man positive Wirkungen bei den Phytosterinen entdeckt.

Ernährungsempfehlungen

Bei der Raffination der Speiseöle werden Phytosterine weitgehend abgetötet. Daher sollten zu Salaten bevorzugt kaltgepresste Öle verwendet werden.

Polyphenole und Flavonoide: Vorkommen und Wirkung

Polyphenole und Flavonoide kommen in fast allen Pflanzen vor. Oft sind es Gerbsäuren, die Lebensmitteln (z. B. schwarzer Tee, Trauben und Wein) den herben Geschmack verleihen. Sie kommen als Farbstoffe aber auch in Kirschen, Aprikosen, Beerenfrüchten und Mispeln vor. Das Wirkungsspektrum der Polyphenole und Flavonoide ist besonders groß. Sie wirken vorbeugend gegen Herzinfarkt und schützen vor Krebs, wirken antioxidativ, entzündungshemmend und immunmodulativ. Sie stellen also ein echtes Highlight der sekundären Plfanzenstoffe dar.

Auch Rotwein wird aufgrund der in ihm enthaltenen Polyphenole seit geraumer Zeit eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Bei Traubensaft vermutet man eine ähnliche Wirkung.

Ernährungsempfehlungen

Der Gehalt an Polyphenolen ist bei Freilandpflanzen höher als bei Pflanzen aus dem Gewächshaus. Erstere sind daher in der Regel zu bevorzugen. Viele Flavonoide sind hitzestabil oder entfalten ihre volle Wirkungen gar erst nachdem sie durch das Kochen aus der Zellwand herausgelöst werden.

Also darf es statt des rohen Obstes auch ruhig mal Kompott sein. Rotwein in Maßen genossen, hat wahrscheinlich gefäßschützende Wirkungen. Die Studien zu seiner Wirkung sind aber widersprüchlich, so dass Weinfreunde nicht bedingungslos zur Flasche greifen sollten. Der im Wein enthaltene Alkohol begünstigt nämlich die Entstehung so genannter freier Radikale. Und diese freien Radikale erhöhen wiederum das Krebsrisiko.

Saponine: Vorkommen und Wirkung

Saponine sind Bitterstoffe, die in Sojabohnen, Erbsen, Bohnen, Spinat, aber auch in Rosmarin und Salbei vorkommen. Sie stärken die Immunabwehr, senken den Cholesterinspiegel und reduzieren das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Ernährungsempfehlungen

Hülsenfrüchte sind besser als ihr Ruf. Besonders im Winter sollten diese öfter auf dem Speiseplan stehen. Saponine sind zwar relativ stabil gegen Hitzeeinwirkungen, aber sie gehen in das Kochwasser über. Daher das Kochwasser nicht wegschütten, sondern z. B. für die Soßenbereitung benutzen.

Sulfide: Vorkommen und Wirkung

Sulfide kommen in Knoblauch, Zwiebeln und Lauch vor. Sie hemmen u. a. das Bakterienwachstum im Magen, was z. B. das Entstehen der Krebs erregenden Nitrosamine verringert.

Problem: Der Knoblauch muss roh gegessen werden, weil die Sulfide sehr schnell verfliegen. Traktieren Sie Ihr Kind deshalb nicht mit „knoblauchgeschwängerter Tomatensoße". Der Effekt wird der gleiche sein, wie der vom Lebertran bereits bekannte.

Fazit:

Sekundäre Pflanzenstoffe haben einen nachgewiesenermaßen positiven Effekt auf die Gesundheit. Viele Wirkungen sind allerdings noch unbekannt. Doch schon jetzt sind Bestrebungen im Gange, die wertvollen Stoffe in Pillenform auf den Markt zu bringen. Erste Untersuchungen zeigen allerdings, dass dies nicht so leicht ist, wie man sich dies vorstellt. Wahrscheinlich ist nämlich die Vielfalt der verschiedenen Pflanzenstoffe für die positiven Wirkungen verantwortlich. Außerdem ist die Verfügbarkeit der einzelnen Pflanzenstoffe aus Präparaten noch kaum untersucht. Auch der exakte Bedarf der einzelnen Stoffe ist bisher nicht bekannt. Also lässt sich nicht bestimmen mit welchen Mengen die Präparate angereichert werden müssen.

Aus Angst vor einem Herzinfarkt nur noch Pflanzen zu essen, die sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die die Blutgefäße schützen, bringt gesundheitlich nichts. Wichtig ist viel mehr die Integrierung möglichst vieler verschiedener Gemüse- und Obstsorten der Saison in die tägliche Ernährung, denn die wichtigen Gesundheitsspender bilden sich erst am Ende der Reifezeit. Roh geerntetes und dann nachgereiftes Obst enthält nur einen Bruchteil der sekundären Pflanzenstoffe. Daher sollten die, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, lieber zum Markt oder direkt zum Erzeuger gehen, statt im Supermarkt das dort häufig angebotene Treibhausgemüse zu kaufen. Denn dies wird tatsächlich meist unreif geerntet.

Erhöhtes Cholesterin ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Mag.Sigrid Reimer

Abteilung Ernährung und Gesundheit, Danone Wien

Erhöhtes Cholesterin ist Schwerstarbeit für das Herz

Vielen Menschen fällt es schwer, cholesterinbewusst zu essen, locken doch Schnitzel und Mehlspeisen jeden Tag auf´s Neue. Überschüssiges Cholesterin kann sich jedoch unbemerkt in den Gefäßen ablagern und dort zu Verengungen und Verkalkungen führen. Vergleichbar mit einem verkalkten Wasserrohr fließt mit der Zeit immer weniger Blut durch die Gefäße. Das Herz muss mehr arbeiten, um das Blut weiterhin durch die zunehmend „verstopften" Arterien zu pumpen. Es ist daher wichtig, das Cholesterin im Auge zu behalten, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Pflanzen als natürliche Wirkstoffe

Die Stoffgruppe der so genannten Pflanzen- oder Phytosterine ist erst seit wenigen Jahren bekannt.

Diese Pflanzenstoffe sind eng mit dem Cholesterin verwandt und können deshalb besonders nützlich sein, denn sie erfüllen ganz ähnliche Aufgaben wie das Cholesterin im menschlichen Körper: Sie kommen als wichtiger Baustoff in den Zellhüllen der Pflanze vor und sind Ausgangssubstanz verschiedenster Pflanzenhormone. Pflanzensterine gehören zur Gruppe der bioaktiven Substanzen. Heute weiß man, dass all diese Stoffe ganz spezielle gesundheitliche Vorteile für den menschlichen Körper mitbringen. Darum ist es auch so wichtig reichlich Obst, Gemüse und Nüsse zu essen. So kommt man in den Genuss einer möglichst breiten Vielfalt dieser Schutzstoffe.

Pflanzensterine entsorgen Cholesterin

Viele Studien haben unter Beweis gestellt, dass Pflanzensterine auf natürliche Weise einen erhöhten LDL-Cholesterinspiegel senken können. Es zeigte sich, dass mit einer zusätzlichen Aufnahme von 1,5 – 2 g Pflanzensterinen pro Tag der LDL-Cholesterinspiegel um 9-14 Prozent gesenkt werden kann. Eine langfristige Senkung in dieser Höhe bedeutet, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits um ein Fünftel verringert werden kann! Cholesterin gelangt über die Nahrung oder durch körpereigene Produktion in den Darm. Genau dort kommen die wertvollen Pflanzensterine zum Einsatz. Sie können Cholesterin an sich binden und es über den Darm aus dem Körper schleusen, wodurch der Cholesterinspiegel auf natürliche Weise sinkt.

Im Durchschnitt nimmt ein Europäer täglich 0,2 – 0,4 g Pflanzensterine auf, Vegetarier etwa das Doppelte. Diese Mengen sind aber viel zu gering um einen LDL-Cholesterin-senkenden Effekt entfalten zu können. Dazu müsste man täglich 375 g Sonnenblumenkerne oder 280 g Sesam oder 4 kg Oliven essen! Das würde bedeuten, dass zusätzlich zwischen 1.500 kcal (Sesam) und 5.500 kcal (Oliven) pro Tag anfallen.

Danacol – Senkt Ihr Cholesterin natürlich und effektiv

Hier hilft der fettarme und geschmackvolle Joghurtdrink Danacol durch den Zusatz von 1,6 g Pflanzensterinen auf genussvolle Weise weniger Cholesterin aufzunehmen und somit den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise in nur drei Wochen zu senken*. Diese Wirkung wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien bestätigt, und auch 94 Prozent der österreichischen Ärzte, die Danacol in der Praxis getestet haben, empfehlen ihren Patienten den cholesterinsenkenden Joghurtdrink**.

* Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise. Danacol ist für Personen mit erhöhtem Cholesterinspiegel geeignet und wird nicht für Schwangere, Stillende und Kinder unter 5 Jahren empfohlen.

** Diese Ergebnisse basieren auf einer schriftlichen Befragung (Befragungszeitraum Oktober-Dezember 2008) von 267 Ärzten in Österreich, die bereits praktische Erfahrungen mit dem cholesterinsenkenden Joghurtdrink Danacol® gemacht hatten.

Graz, 10-11.Sep.2009 „Bail Outs“ Internationaler Aorten-Kongress

(v. li. nach re.) Herr Univ.Prof.Dr.KH.Tscheliessnigg, Herr OA.Dr.P. Oberwalder und Herr ao.Univ.Prof.Dr.R.Portugaller (Interventionelle Radiologie).

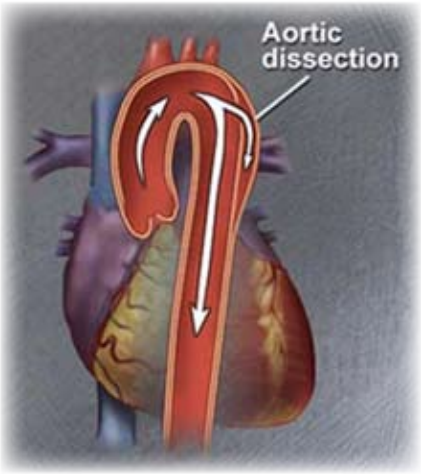
„BAIL OUTS“ In the Treatment of Thoracic Aortic Pathologies
When Surgeons and Interventional Radiologists Depend on Each Other

OA Dr. Peter Oberwalder
Klinische Abteilung für Herzchirurgie,
Univ. Klinik Graz

Teilnehmer aus 9 Nationen (USA, Indien, Korea, Deutschland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Italien und Spanien) und Österreich erörterten anlässlich eines internationalen zweitägigen Symposiums die verschiedenen state-of-the-art Behandlungsmöglichkeiten bei lebensbedrohlichen Erkrankungen der Brust Aorta. Eine Premiere der besonderen Art war erstmalig die explizite Diskussion konkreter Behandlungsmisserfolge („Bail Outs“) der bisher angewandten Methoden, welche anhand einzelner Fallbeispiele als wesentliche Schwerpunkte dieser Konferenz erörtert wurden. Zukünftige Möglichkeiten, Entwicklungen, aber auch Grenzen des sinnvoll Machbaren dazu, wurden von weltweit anerkannten Spezialisten „beleuchtet“ und erörtert.

Abgerundet wurde dieses wissenschaftliche Ereignis durch zwei begehbare Organmodelle (Herz und Arterienmodell) welche als Anschauungsobjekte auch für nicht Fachleute großen Anklang fanden.

Aneurysmen und Dissektionen der Bauch Aorta sind lebensbedrohliche Erkrankungen mit einer Häufigkeit von 6-10 / 100.000 Einwohner pro Jahr. Während das Aneurysma sehr lange für den Patienten symptomlos bleiben kann, verläuft eine akute Aortendissektion fast immer dramatisch, vor allem dann wenn der aufsteigende Teil der Aorta betroffen ist. Meist ist dann eine Notfallsoperation indiziert. Als Ursachen dieser Erkrankungen sind in erster Linie jahrzehntelanger arterieller Bluthochdruck, Rauchen und erbliche (Marfan Syndrom) oder spontane genetische Defekte zu nennen. Bei einem Aneurysma kommt es zur Ausweitung des betroffenen Aortensegmentes während es bei einer Dissektion zu einem Aufspalten der Wandschicht kommt und sich der Blutstrom dorthin einwühlt und diesen Riss weiter vorantreibt. Klassisch bewesend ist hier der „wandernde“ Vernichtungsschmerz. Unbehandelt führt dies während der ersten 48 Stunden in 50% aller Fälle zum Tod durch Verbluten.

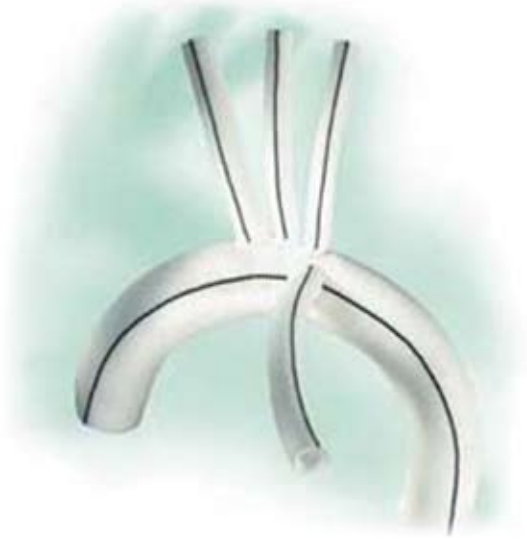


Aortendissektion (oben)
Lokalisation der Aorten Aneurysmen (links)

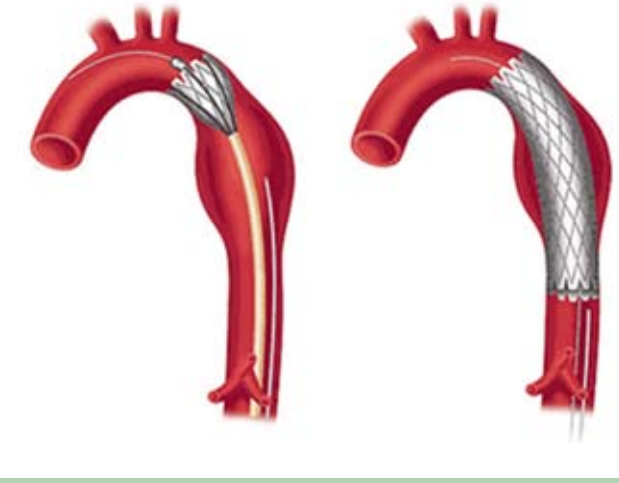
Verbesserte und schnellere diagnostische Maßnahmen führen zu immer mehr Zuweisungen derart erkrankter Patienten. Die zunehmende Überalterung der Patienten mit gleichzeitig einhergehenden, z.T. schwerwiegenden, Begleiterkrankungen, erfordert immer mehr die Entwicklung und Anwendung minimal invasiver und schonenderer Eingriffs/Therapieoptionen.

Als Standardtherapie gilt immer noch der offene chirurgische Eingriff unter Einsatz der Herzlungenmaschine, wobei das betroffene Segment der Aorta reseziert und durch ein Kunststoff Prothesenrohr ersetzt wird. Da diese Eingriffe mitunter sehr komplex verlaufen, wird vor allem im Bereich des Aortenbogens oder bei akuten Dissektionen ein sogenannter totaler Herz-Kreislaufstillstand notwendig, der wiederum zu besonderen technischen Verfahren um das zentrale Nervensystem zu schützen zwingt. Obwohl die Ergebnisse sehr zufriedenstellend sind, besteht immer noch eine Restgefahr einer neurologischen Schädigung von ca 3%.

In den letzten Jahren hat sich zusätzlich ein Behandlungsverfahren entwickelt das für den Patienten, vor allem Hochrisikopatienten) schonender ist: die sogenannte endoluminale Stentgraft Implantation. Von einem interventionellen Radiologen wird dabei über einen kleinen Schnitt in der Leiste des Patienten ein Stützgerüst, welches von einer Membran umhüllt und auf einem Katheter zusammengefaltet ist über die Beinarterie unter Röntgenkontrolle in die erkrankte Aorta vorgeschoben und dort zur Entfaltung gebracht.Der Vorteil dieser Methode liegt in der geringeren Invasivität mit potenti-



Gefäßprothese zum Ersatz des Aortenbogens

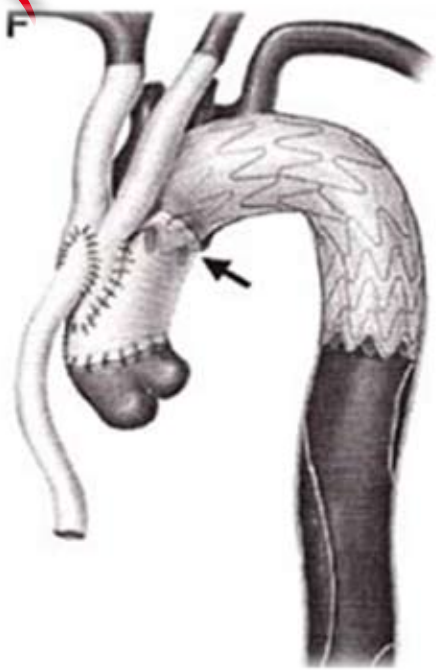


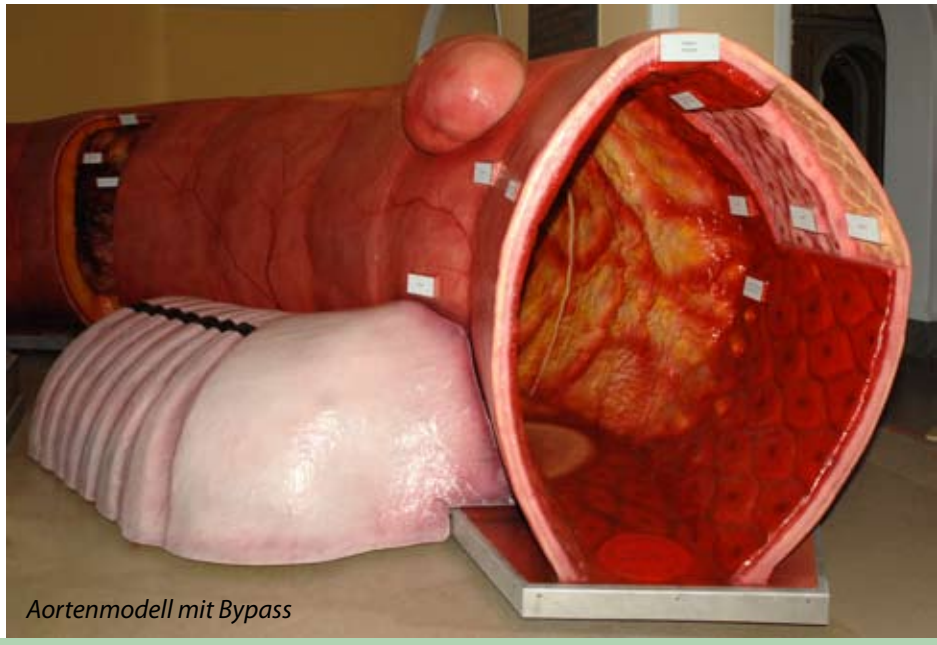
ell reduzierten postoperativen Komplikationen.

Die Frühergebnisse dieses Verfahrens sind sehr ermutigend, vor allem in Notfallsituationen und bei Hochrisikopatienten (Alter, schweren Begleiterkrankungen, Notfällen und Gegenanzeigen für einen offenen chirurgischen Eingriff)! Ungewiss sind hingegen verschiedene Probleme im Langzeitverlauf dieser vielversprechenden Methodik (Dichtigkeitsprobleme, Lageveränderung und fragliche Materialermüdung). Sie findet derzeit nur in Verbindung mit Aneurysmen im Bereich der Bauch-, absteigenden Aorta und als sogenanntes Hybridverfahren (in Kombination mit einem offenen chirurgischen Eingriffes) im Aortenbogen Anwendung.

Regelmäßige Nachkontrollen (oft lebenslang) operierter und/oder mit einem Stent-Graft versorgter Patienten sind notwendig, um allfällige Langzeitkomplikationen oder ein sich neu entwickelndes Aneurysma rechtzeitig zu erfassen.

Ausschaltung aller Risikofaktoren ist dabei essentiell! (Blutdruckeinstellug, totaler Verzicht auf Nikotin, Senkung des Cholesterinspiegels und optimales Körpergewicht; Körperliche Betätigung im Bereich des Ausdauersportes, aber kein Kontaktsport oder Kraftkammeraktivitäten).





Aortenmodell mit Bypass

KLEINE ZEITUNG

Den Lokalredaktionen der **KLEINEN ZEITUNG** und der **KRONEN ZEITUNG** möchten wir an dieser Stelle sehr herzlich für die kostenlosen Einschaltungen unserer Termine danken. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass unsere Mitglieder immer rechtzeitig über unsere Wanderungen, Vorträge und Veranstaltungen informiert werden.

Kronen Zeitung

Graz, 10-11.Sep.2009 „Bail Outs“ Internationaler Aorten-Kongress

Herzmodell

Auch die Mitglieder des steirischen Herzverbandes waren zur Eröffnung des Symposiums eingeladen.

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 [illegible] zur Sorge zu tragen, dass es erst [illegible] von Krankheiten kommt. Flexible, [illegible] begleitende Maßnahmen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Denn das Wunder Mensch verdient unsere volle Aufmerksamkeit.

www.merkur.at

MERKUR
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG

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.-

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
Landesverband Steiermark
Radetzkystraße 1/1
8010 Graz

Beitrittserklärung

Familienname: .....

Vorname: .....

Wohnort: ..... PLZ: .....

Strasse & Hausnr.: .....

Tel. Nr.: ..... Geburtsdatum.: .....

Datum: .....

.....
Unterschrift

Univ.-Prof. DI Dr.techn. Dr.scient. med. Gerhard Litscher

Blauer Laser lässt Chinas Herzen langsamer schlagen

Erste Daten zur innovativen Akupunktur mit blauem Laser (405 Nanometer)

Leiter der Forschungseinheit für biomedizinische Technik in Anästhesie und Intensivmedizin und des TCM-Forschungszentrums Graz Medizinische Universität Graz

Graz, am 25. September 2009: Ein genau definierter blauer Laserstrahl an einem speziellen Akupunkturpunkt induziert Effekte, die den Herzschlag verändern. Dies konnte erstmals das Team des Grazer Universitätsprofessors Gerhard Litscher von der Med Uni Graz in einer kontrollierten Studie nachweisen.

Faszination „Blaue Laserakupunktur"

Im Rahmen eines kooperativen Forschungsprojektes zwischen Österreich und China wurden federführend von den Grazer Forschern in den USA erste wissenschaftliche Resultate zu einer neuen Akupunkturmethode, der „Blauen Lasernadelakupunktur", publiziert. „Der blaue Laser wurde im Rahmen der Akupunkturforschung an unserer Institution weltweit erstmals wissenschaftlich untersucht. Das Grundprinzip der Methode kommt dabei aus der Informationstechnologie. Die Bluray Disc ist beispielsweise ein Speichermedium der neuesten Generation. Wenngleich die Kosten eines blauen Lasers derzeit noch das ca. 10-fache eines roten Lasers betragen, so kann man mit blauvioletten Wellenlängen in einem Bereich von 405 Nanometer und einem speziell fokussierten Strahl trotz geringer Eindringtiefe deutliche reproduzierbare Effekte, wie etwa Steigerungen der Durchblutung in kleinsten Gefäßen, während und nach einer Akupunktur erzielen," berichtet der Biomediziner. „Auch die Auslösung eines für die Nadelakupunktur typischen DeQi Gefühls, welches sich oftmals als leichtes elektrisches Kribbeln äußert, ist mit dem neuen blauen Laser zumindest in ähnlicher Weise möglich", so Litscher. Genau hier setzen auch die Untersuchungen des Forschungsteams an. Für Chinesen ist das Empfinden dieses DeQi Gefühls bei der Akupunktur eine wichtige Prämisse, um eine erfolgreiche Behandlung durchzuführen. Während man unter der Verwendung eines roten oder infraroten Lasers diesen Reiz nicht sofort spürt, ist dies hingegen beim blauen Laser anders. Dreizehn untersuchte erwachsene Chinesen berichten alle von einem sofortigen tief empfundenen Reiz, ähnlich einem DeQi Gefühl mit einer Metallnadel. „Der Effekt ist vergleichsweise nicht ganz so stark wie ein Ameisenbiss, jedoch länger anhaltend", so eine chinesische Probandin. Wurde der Akupunkturpunkt Neiguan stimuliert, so kam es zu einem signifikanten Absinken der Herzrate in Verbindung mit einem angenehmen, stressreduzierenden Gefühl. Diesem speziellen Punkt, der auch als „Perikard 6" oder „Kreislauf 6" bezeichnet wird und sich im Bereich der Handgelenksfalte befindet, sagt man nach Vorstellungen der TCM nach, dass er eine kreislaufregulierende Wirkung erzielen kann. Die Effekte traten in einer Kontrolluntersuchung, bei der der blaue Laser deaktiviert war, nicht auf. Weitere Untersuchungen, vor allem ob sich dieser Effekt auch bei Europäern in gleichem Ausmaß zeigt, sind im Gange. In Zukunft könnte das Verfahren bei Patienten mit Bluthochdruck, oder generell bei altersbedingten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems als schonende, regulative Methode additiv eingesetzt werden. Vorher sind allerdings noch zahlreiche Grundlagenstudien durchzuführen.

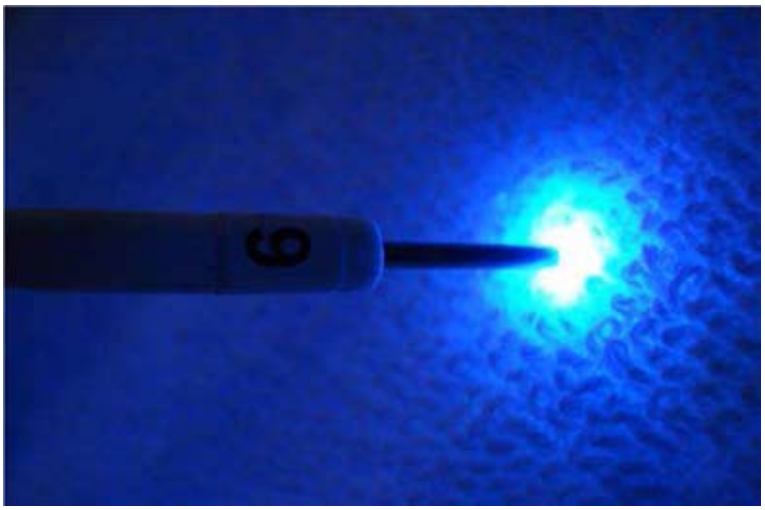
Laserakupunktur an der Med. Uni Graz.

Die interessanten Ergebnisse werden in der Oktoberausgabe des „North American Journal of Medical Sciences (NAJMS)" erscheinen, wobei das Coverfoto eine Aufnahme der Untersuchungen im TCM High-Tech Akupunkturlabor der

Medizinischen Universität Graz zeigt. Die wissenschaftlichen Studien werden vom Gesundheits- und Wissenschaftsministerium sowie dem Eurasia Pacific Uninet unterstützt.

TCM-Tradition in Graz

Die Beschäftigung mit Grundlagenforschung im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat in Graz bereits Tradition: Univ.-Prof. DI DDr. Gerhard Litscher, Leiter der Forschungseinheit für biomedizinische Technik in Anästhesie und Intensivmedizin und des TCM Forschungszentrums an der Medizinischen Universität Graz, widmet sich seit mehr als 12 Jahren unter anderem der Erforschung von Akupunktur mit modernsten High-Tech-Methoden auf der Basis von naturwissenschaftlichen Verfahren.



Blaue Lasernadel zur Akupunktur

Anfang März 2007 wurde das „Forschungszentrum für Traditionelle Chinesische Medizin" von der Karl-Franzens-Universität Graz und der Medizinischen Universität Graz gegründet.

Im Rahmen des 6. Internationalen TCM Kongresses, der vom 1. bis 3. Oktober 2009 in Vösendorf bei Wien stattfindet, werden die Ergebnisse in einem Vortrag zur Transkontinentalen Akupunkturforschung von Professor Litscher präsentiert. Nähere Details finden sich im Internet unter den Websites: http://tcm-graz.at und http://tcmkongress.at.

Mehr Lebensfreude und Lebensqualität mit Aloe Vera

Die Aloe ist ein Liliengewächs; es gibt 300 Aloe-Arten, doch für die Naturmedizin und für die Kosmetik eignet sich nur die „Aloe Vera Barbadensis“. Aus ägyptischen Grabinschriften geht hervor, dass schon Nophredete und Cleopatra Aloe Vera-Extrakte verwendet haben. Auch Alexander der Große und Columbus mussten von der heilenden Kraft der Aloe und machten diesen Vorteil bei ihren Feldzügen und Erkundungsreisen zu ihrem Nutzen. Im 17. Jahrhundert wurde die Aloe von Mönchen in unsere Regionen gebracht und der Saft der Aloe mit Honig und Alkohol als Medizin verwendet (Pater Romano Zago). Dass die Aloe heilt, war schon damals bekannt. Heute wissen wir dank moderner Untersuchungsmethoden, wie und warum sie es tut. Die Aloe Barbadensis Miller enthält über 200 wissenschaftlich belegte bioaktive Inhaltsstoffe. Der Hauptwirkstoff ist das ACEMANNAN. Dieses langkettige Zuckermolekül, das der Mensch bis zu der Pubertät selbst im Körper herstellen kann, wirkt gegen VIREN, BAKTERIEN, PILZE, und ALLERGIEN. Der Aloe wird außerdem eine „KAPILLARERWEITERNDE und KAPILLARSTÄRKENDE“ Eigenschaft nachgesagt.

Bei Einnahme des Aloe Gels sind folgende Wirkungen beschrieben:

- stärkt die Abwehrkräfte und beugt Infektionen vor
- wirkt stoffwechselanregend und bringt den ganzen Organismus in Schwung
- trägt zur Regeneration der Darmflora bei
- Dank reinigenden und entschlackenden Eigenschaften wird der Körper von Umweltgiften und Schlacken befreit
- regt die Zellteilung an und führt damit zu Revitalisierung und Tonisierung des Körpers; ein Gesundungs- und Verjüngungsprozess kommt in Gang
- ist Immunsystem regulierend, antibakteriell, entzündungshemmend, wund heilend, antiviral,
- senkt den Zuckerspiegel und die Blutfettwerte und noch einiges mehr…

Eines der Haupteinsatzgebiete der Aloe Vera ist die menschliche Haut. Sie unterstützt den Körper bei Hautleiden wie z.B. Verbrennungen, Wundheilung, Akne, Neurodermitis und ist ein hervorragender FEUCHTIGKEITSSPENDER.
Bevor man sich für ein bestimmtes ALOE Produkt entscheidet, sollte man auf die Qualität achten.
Bei LR Aloe Vera Produkten wird nur das Blattgel verwendet, der Produktionsprozess ist schonend, daher gehen die wichtigsten Inhaltsstoffe nicht verloren, das heißt beste Qualität, die von SGS Institut FRESENIUS und IASC zertifiziert sind.
Außerdem gibt es das Aloe Vera Gel mit Honig nur bei der Firma LR.

Genaue Preis- und Produktinformationen erhalten Sie unter der Telefonnr. 0699 171 169 12 bei Frau Schwarz
oder bei unserem Vertriebsbüro in Fernitz unter der Tel. 0664 430 4188 bei Herrn Riedler.

Wollen Sie mehr über Aloe Vera wissen, laden wir Sie zum Vortrag: „Aloe Vera, die Kaiserin der Heilpflanzen“ von Dr. Andrea Caldera ein. Sie spricht am 26. Jänner 2010 um 18.00 Uhr im Merkursaal.

25 Jahre HERZVERBAND LV-Steiermark

Weihnachtsgedanken

A bisserl mehr Liab und weniger Streit
a wengerl mehr Mit´gfühl und weniger Neid;
geduldiger zuahörn, wann der Andre was sagt
es kunnt ja leicht sei´, dass´n irgend wos plogt.
A wengerl mehr Rücksicht und weniger Zurn,
auf der Strass´n mit´n Auto bringt die a nach vur´n.
A bisserl mehr Wahrheit und a Notlug nur dann,
wann dem Nachbar damit g´holfen wern kann.
Statt schimpfen und nörgeln vieleicht a guat´s Wort,
zur passenden Zeit und am richtigen Ort.
A bisserl mehr Achtung vor der Natur,
wir haum nur oa Erd´n , koa Zweite dazua.
Schenk öfter´s a Bleamal, wann´s halbwegs nur geht,
net erst am Friedhof, weil dann is´es z´spät!
Wanns jeder so machert, tagaus und tagein,
kunnt eigentlich s´ganze Jahr Weihnachten sein.

Das Team des Steirischen Herzverbandes wünscht allen seinen Mitgliedern und Freunden ein frohes und friedliches Weihnachtsfest, viel Glück und vor allem Gesundheit für das Neue Jahr 2010.

Wenn Sie noch ein Weihnachtsgeschenk suchen, mit dem Sie auch gleichzeitig benachteiligte Menschen unterstützen können, ist sicher ein Besuch im pro mente Shop in der Sporgasse in Graz ein guter Tipp.

DESIGN FÜR DIE SEELE

pro mente steiermark eröffnete neuen Shop mit Designwerkstätte

pro mente stmk SHOP
GRAZ - Sporgasse 29
www.promente-shop.at

Im Shop in der Sporgasse 29 werden unter dem Motto „Design für die Seele“ trendige Accessoires mit dem gewissen Etwas zum Verkauf angeboten.

Entworfen und angefertigt werden die Produkte von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung in der darüberliegenden Designwerkstätte.

Produkte mit Herz und Seele - die neue pro mente Weihnachtskollektion

Infos unter:
pro mente steiermark GmbH
ARKF Designwerkstätte
Sporgasse 29, 8010 Graz
Tel.: +43 (0)699/16 04 00 62
E-Mail: design@promentesteiermark.at
Web: www.promente-shop.at

Gruppe Leibnitz

Die Herbstsaison hat mit einer Betriebsbesichtigung am 2. Sept.2009 bei der Fa. Neuroth in Schwarzau begonnen. Es haben 25 Personen daran teilgenommen. Es war bemerkenswert was uns an Informationen von beiden kompetenten Mitarbeiterinnen in kurzer Zeit übermittelt wurde. Ein Danke an die Fa. Neuroth von der Bezirksgruppe Leibnitz, auch für die am Ende gereichte Jause samt Getränke.

Unsere Wanderung in Eichberg-Trbg. wurde bei weniger gutem Wetter aber bei guter Laune durchgeführt, wobei auch ein Blick auf die 1000 jährige Linde nicht fehlen durfte.

Unsere Weihnachtsfeier wird am Freitag den 18.12.2009 mit Beginn 17´30 Uhr in gewohnter Tradition im Gasthof Neuhold, in Landscha abgehalten und ich möchte alle dazu herzlich einladen.

Neuroth-Firmenführung, 02. September 2009

NEUROTH
Besser hören. Besser leben.

Das Koronarturnen wird wie bisher jeden Mittwoch (außer Feiertags und Schulferien) in der MZH der VS Wagna mit Beginn am 13.Jänner 2010 um 17`30 unter Leitung einer Therapeutin und Betreuung eines Arztes abgehalten.

Die erste Freitagswanderung ist im März 2010 vorgesehen. Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Auf diesem Wege möchte sich die Bezirksgruppe Leibnitz beim Landesverband für die gute Zusammenarbeit und Betreuung recht herzlich bedanken.

Die Bezirksgruppe Leibnitz wünscht allen Mitgliedern sowie Lesern dieses Journals ein Frohes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2010.

Euer Robert Perger

Gruppe Mürzzuschlag

Den Sommer hat die Selbsthilfegruppe Mürzzuschlag wieder jeden Mittwoch im Hallenschwimmbad in Mürzzuschlag verbracht. Die Teilnehmer waren von dem herrlich warmen Wasser und der Temperatur in der Halle (+ 30 Grad), begeistert. Vornehmlich deshalb, weil der heurige Sommer uns leider mit heißen Sommertagen ohne Regen nicht sehr verwöhnt hat. Wenn schon nass, dann im Schwimmbad.

Wie gewöhnlich, saßen alle Teilnehmer nach Beendigung der „Nassstunde“ wieder in fröhlicher Runde beisammen, um zu plaudern, von schönen Erlebnissen zu erzählen und für manchen von uns das Alleinsein (weil verwitwet) für diese Zeit verbannt wurde und die Glückshormone im Körper aktivierte, so dass jeder von uns den Abend sehr genoss. Natürlich war ein Getränk und ein kleines Abendessen als Begleiterscheinung sehr erwünscht und erfreute jeden Magen!

Nun ist der Sommer vorbei und ab Oktober turnen wir wieder mit unserer Therapeutin Frau Juliane Berndt und Herrn OA Dr. Guido Schmalix im Turnsaal der Hauptschule in Mürzzuschlag. Nach dem Turnen fahren wir wieder in das Lokal vom Hallenschwimmbad, um dort wieder fröhlich beisammen zu sitzen. Wir freuen uns schon alle auf diese Zeit, denn sie macht uns wirklich fit!

Die Gruppe Mürzzuschlag grüßt alle Herzpatienten in der Steiermark und wünscht gute Gesundheit.

Hely Schneidhofer-Skernjug

Gruppe Leoben – Trofaiach

Danke! Mit diesem kleinen Wort möchte ich meinen heutigen Bericht beginnen. Es soll ein Dankeschön an unseren Gruppenleiter Dr.med OA Walter Fuhrmann sein. Leider hat er aus persönlichen Gründen mit September 2009 seinen Rücktritt erklärt. Er hat im Jahre 2003 die Gruppe mit gerade einmal 2 Turnern übernommen. Schon damals hat er der damaligen Präsidentin Hely Skernjug-Schneidhofer erklärt er werde die Selbsthilfegruppe Herzverband Leoben-Trofaiach, nur solange führen bis diese in der Lage wäre sich wirklich selbst zu helfen. Monat für Monat stieg die aktive Mitgliederzahl. Nun stehen wir gerade bei 30 Aktiven Mitgliedern. Einige gehen nur Turnen, andere nur Nordic-Walken, viele machen beides. Dass wir das äußerst beliebte Koronarturnen anbieten können, ist ebenfalls ein Verdienst

von OA Dr. Walter Fuhrmann. War er es doch der zusammen mit der Dipl. Physiotherapeutin Susanne Heinrich die Voraussetzung dafür schuf. Im Hintergrund arbeitete auch seine Frau Dr. Veronika Fuhrmann, die alle administrativen Arbeiten erledigte. Auch dafür ein herzliches Dankeschön von der Gruppe.

Es soll dies aber keine Abschiedsrede sein. Im Gegenteil, wir freuen uns, dass sich „unser Doktor" wie er liebevoll genannt wird, nur von der Gruppenleiterfunktion getrennt hat. Er ist und bleibt nach wie vor Mitglied und Ansprechpartner für unsere medizinischen Anliegen. Auch dafür ein herzliches Dankeschön.

Nun zu den weiteren Aktivitäten unserer Gruppe.

Der Österreichische Gewerkschaftsbund und die Versicherungsanstalt für Eisenbahn und Bergbau starteten 2008 ein Pilotprojekt mit Namen JA Jetzt AKTIV.

Federführend war und ist das Gesundheitszentrum Josefhof. Ziel des Projektes ist es alle in den Ruhestand tretenden Personen zu einem Bewegungsorientierten und Ernährungsbewussten Leben zu animieren und ihnen dabei hilfreich zu Seite zu stehen. Dazu waren Mitglieder der VAEB eingeladen an einer Gesundheitswoche im Josefhof teilzunehmen. Teil 2 des Projektes war es in den Regionen selbstständige Bewegungsgruppen zu installieren. Für die Region um Leoben boten sich als schon bestehende Gruppe unsere Nordic-Walker an. Am 21. September hatten wir daher einen gemeinsamen Aktionstag mit dem Josefhof in St.Michael. Zum Programm gehörte neben einer Nordic-Walkingeinheit mit einem geprüften Bewegungstrainer auch ein Vortrag über die richtige Behandlung unserer Wirbelsäule.

26 zufriedene Teilnehmer hatten wir bei unserem Gruppenwandertag am 2.Oktober der uns diesmal auf den Pogusch führte. Der verfrühte Wintereinbruch Ende September mit einem halben Meter Neuschnee entlang des Bründlwegs ließ uns im Vorfeld schon etwas zittern. Der Bus war ja fix gebucht. Ich hatte schon einen Plan B im Kopf, mit einer Wanderung in den Südlichen Landesteilen. Doch wie immer wenn Leoben eine Wanderung organisiert, hatten wir plötzlich strahlenden Sonnenschein. Bis auf 4 Mitglieder die den etwas kürzeren und ebenen Teil der Wanderung in Angriff nahmen, gingen alle die große Runde über die Himmelreichkapelle. Start und Ziel war beim Parkplatz Steirereck. Gemeinsame Labestation der Bauernhof Hochegger. Wo wir von der Familie Schäffer herzlich aufgenommen und hervorragend bewirtet wurden. Zwei Mitglieder beendeten hier ihre Wanderung. Sie wurden von den Hochegger Wirtsleuten zum Bus gefahren. Nochmals ein herzliches Dankeschön dafür. Einhellig war dann im Bus der Wunsch nach einer baldigen Wiederholung.

Toni Steger

Unsere wichtigen Termine:

Koronarturnen: Jeden Donnerstag um 15:30Uhr im Turnsaal der Physiotherapie des LKH Leoben.
Nordic-Walken: Jeden Montag und Mittwoch um 09:00Uhr. Der Treffpunkt ist immer unter 0699 12 28 59 61 zu erfahren.

Neuorganisation der Ortsgruppe Leoben

Gruppenleiter: Toni Steger
12. Februarstraße 41 8770 St.Michael
Tel: 0699 1228 5961 Fax: 03843 3047
Mail: tonisteger@hiway.at
Gruppenleiterstv: Ing. Erwin Habel
Kehrgasse 55 8793 Trofaiach
Handy: 0676 7061879
E-Mail: ce.habel@leox.net

Gruppe Frohnleiten

1. Frohnleitner Gesundheitstag

Unter dem Motto „Gesunde Gemeinde" veranstaltete die Steuergruppe Frohnleiten der STYRIA VITALIS, mit großer Unterstützung durch die Stadtgemeinde Frohnleiten, im Juli d. J. am Hauptplatz den 1. Gesundheitstag.

Rund 25 Hilfsorganisationen, Vereine, Firmen etc., die im Bereich des Gesundheitswesens tätig sind, beteiligten sich an dieser Veranstaltung. So auch der Herzverband Frohnleiten. Das uns zur Verfügung gestellte Zelt wurde von unserem Gruppenleiter Bmstr. Frager hervorragend ausgestattet und der Zustrom des insgesamt zahlreichen Publikums war dementsprechend. Frager und Mitglieder unserer Gruppe führten viele Einzelgespräche, nahmen Blutdruckmessungen vor und berichteten über die Aktivitäten unserer Gruppe. Besonders wurde auf das wöchentlich im Volkshaus stattfindende Koronarturnen hingewiesen.

Auch alle anderen Teilnehmer am Gesundheitstag boten ein interessantes und aufschlussreiches Programm. Die Veranstaltung wurde von der Frohnleitner Bevölkerung mit großer Aufmerksamkeit angenommen und war daher ein voller Erfolg.

Es wird daher im Jahr 2010 der 2. Frohnleitner Gesundheitstag stattfinden und die Gruppe Frohnleiten des Landesverbandes Steiermark wird auch wieder dabei sein.

A.Köberl

Weitere Informationen und Termine

Koronarturnen: erste Stunde im Jahr 2010 am 13. Jänner, Beginn um 10.30 Uhr im Volkshaus

Letzte Stunde im Halbjahr 2010 am 30. Juni.

Nordic Walking: Ganzjährig, jeden Dienstag um 9 Uhr ab Volkshaus Frohnleiten, bei Schlechtwetter Ersatztermin freitags um 9 Uhr

Die Leitung der Gruppe Frohnleiten wünscht allen Mitgliedern und Freunden Frohe Weihnachten und ein gesundes, erfolgreiches Jahr 2010.

Ignaz Frager

Gruppe Hartberg – Kaindorf

Mit frischem Schwung und Elan haben wir unser Herbst – Winter Programm begonnen. Unser Klassiker, die Herz-Fit-Gymnastik in der Turnhalle in Flattendorf bei Hartberg, jeweils am Dienstag mit Beginn um 18.00 Uhr, wird wieder gut besucht. Dazu trägt auch die große Beliebtheit unseres Gesundheitstrainers Prof. Werner Riedl bei.

Auch unsere QiGong Übungen zur Förderung unserer Beweglichkeit, Entspannung und Rehabilitation hilft kranken und gesunden Menschen den Alltag leichter zu bewältigen. Dies ist auch ein großes Verdienst unserer Übungsleiterin, Frau DI Dr. Claudia Brandner, da bereits 17 Mitglieder daran teilnehmen und damit die Platzkapazität erreicht ist (siehe Bild).

Die Übungen finden jeweils jede Woche am Mittwoch, um 18.00 Uhr im Seminarraum des Gemeindezentrums in Dienersdorf bei Kaindorf statt.

Auch zu unserem alljährlich am 6.11.2009 stattgefundenen Erste Hilfe Auffrischungskurs mit Einschulung an einem Defibrillator haben zahlreiche Mitglieder und Gäste teilgenommen.

Unser Dank gilt an dieser Stelle auch den Bürgermeistern von Dienersdorf und Hartberg/Umgebung, Ing. Summerer und Ing. Pötscher, die uns die Räumlichkeiten für unsere Aktivitäten kostenlos zur Verfügung stellen.

Weiters möchte ich allen ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und vor allem gesundes neues Jahr wünschen.

Euer Manfred Hirt

Gruppe Graz

Sommer-Abschlussfahrt in die Südsteiermark

Wie könnte es anders sein, Marias Beziehungen zu „Petrus“ sind ungetrübt. Und genauso ungetrübt war unsere Herbstabschlussfahrt in die Südsteiermark.

Der Bus war bis auf den letzten Platz gefüllt, einige mussten sich mit einem Stehplatz begnügen. Trotzdem war die Stimmung im Autobus bestens. Die einzelnen Gruppen hatten verschiedene Wanderrouten geplant. Eine Gruppe stieg schon in Arnfels aus und „plagte“ sich den Berg hinauf. Der Bus führte die anderen Gruppen auf den Remschnigg zum Gasthof Pronintsch. Dort wanderten sie auf dem wunderschönen, herbstlichen Weg entlang der Grenze und genossen die spätsommerliche Wärme.

Unser gemeinsames Ziel war die Buschenschänke Tertinegg, wo wir es uns im Gastgarten gemütlich machten. Nach unserer ausgiebigen Wanderung freuten wir uns schon auf eine gute Jause. Bei herrlich frischem Sturm und Most, einem wunderbaren Kübelfleisch, Schweinsbraten und Presswurst waren alle

lustig, fröhlich und zufrieden. Lachen und Blödeln waren der beste Beweis dafür.

Um diesen wunderbaren Tag festzuhalten, fotografierten wir fleißig, was gar nicht so einfach war, denn Olga lief mit ihrem Glas Most in der Hand direkt vor die Kamera, dann drehte sich wieder jemand um……. Aber letztendlich gelangen doch einige schöne Erinnerungsbilder. Und so ging auch diese letzte größere Abschlussfahrt zu Ende. Wir alle freuen uns schon auf den nächsten Sommer mit sicherlich schönen und interessanten Wanderzielen.

Jutta

Unterwegs im Hochschwabgebiet

Woran denkt man eigentlich, wenn man „Hochschwab“ hört ? Vor meinen Augen entsteht dann immer das Bild des mächtigen Bergmassivs, das doch immerhin eine Höhe von über 2000 m aufweist, mit seinen Vorbergen, sanften Almböden und bizarren Felswänden, wunderschönen Almseen und steilen Randabstürzen. In diesem Gebiet gibt es zahlreiche und vielfältigste Wanderungen für alle Geschmacksrichtungen und Anforderungen.

Im August bzw. September war es nun für uns soweit - zwei doch etwas konditionell anstrengendere Touren erwarten uns.

Am 10.08. in der Früh fahren wir - Adi+Elfi, Jutta, Maria H., Sepp, Josefa und ich - mit Pepo und seinem Bus zum Gasthof Bodenbauer, unserem Ausgangspunkt in 884 m. Von dort gelangt man auf einem Waldweg, immer leicht ansteigend, zur nahen Heinzleralm - hier machen wir eine kurze Trinkpause. Noch kurz bergauf und wir erreichen die bewirtschaftete Joseralm, wo der Wirt gerade zwei Gäste mit einem sehr appetitlichen Brot bewirtet. Wir überlegen kurz, hier eine Rast einzulegen, aber nachdem noch ein langer und anstrengender Steig vor uns liegt, lassen wir es sein und gehen zum nahegelegenen Josersee in 1228 m Höhe. Eine Idylle erwartet uns hier, der See liegt verträumt am Ende des Talschlusses vor uns und wir lassen kurz die Seele baumeln.

Nun kommt das schwierigste Stück, auf einem alten Jagdsteig geht es steil bergauf durch die Schafmauer, und nachdem es am Vortag ordentlich geregnet hat, ist der Steig auch ziemlich feucht. Es heißt also gut aufpassen, die Rutschgefahr ist groß.

Weiter gehts in Kehren nach oben, zwischendurch brauchen wir auch unsere Hände, um uns an Ästen oder Wurzeln festzuhalten. Trittsicherheit ist hier schon erforderlich.

Die Anstrengung lohnt sich aber, immer wieder beeindruckende Ausblicke auf die Bergwelt ringsherum lassen uns die Mühen vergessen.

Nach ca. 2 1/4 Stunden ist der Aufstieg geschafft und wir gehen gemütlich von der Sackwiesenalm zur Häuselalm. Das Ziel ist erreicht und die Berghütte einladend. Wir finden einen Platz an der Hüttenwand in der Sonne und genießen gutes Essen und Trinken. Nahende Gewitterwolken lassen uns früher als geplant den Rückweg zum Bodenbauer antreten, aber wir haben Glück und kommen ohne Regen durch. Nachdem beim Bodenbauer schon wieder die Sonne scheint, kehren wir im Gastgarten noch auf ein Getränk ein, bevor uns Pepo wieder gut nach Graz bringt - übrigens bei schwerem Gewitterregen.

Das zweite Wanderziel war eine Tour auf die Fölzalm in 1484 m Höhe. Leider ist unser Pepo an diesem Montag infolge Krankheit ausgefallen, und so fahren wir am 07.09. mit zwei PKWs zu unserem Ausgangspunkt, dem Parkplatz im Fölzgraben vor dem Schwabenbartl. Mit von der Partie waren diesmal Adi und Elfi, Jutta, die beiden Marias (W.+H.), Josef und Sepp, Margret und ich.

Bei herrlichem Wetter gehen wir ca.1 km taleinwärts zum Gasthof Schwabenbartl, als wir merken, dass wir keine Parktickets gelöst haben. Adi macht kehrt und erledigt die Sache. Wir beginnen inzwischen den Anstieg zum Bierschlag, der Steig geht relativ steil durch den Wald bergauf und Josef, heute unser Fotograf, schießt sich auf uns ein. Nach kurzer Zeit holt uns auch schon Adi mit Riesenschritten wieder ein.

So gehen wir gut eine Stunde dahin, bis Adi uns einen wunderbaren Rastplatz zeigt. Hier legen wir eine gemütliche Pause ein und genießen das Panorama mit Blick auf Fölzstein und Winkelkogel. Josef fotografiert .....

Wir gehen weiter durch den Wald aufwärts und nach einiger Zeit erreichen wir den Hauptweg, der von der Klamm heraufführt. Nach kurzer Zeit bleibt der Wald zurück, der weitere Weg ist recht steinig, immer ansteigend und zieht sich in Kehren dahin. Das Panorama mit Blick auf den Fölzstein und die anderen Gipfel ist grandios.

Nach dem doch etwas beschwerlichen Aufstieg - es war sehr warm - tauchen plötzlich auf einem herrlichen Almboden vor uns zwei Hütten auf. Links die Grasserhütte, rechts die Herzerhütte. Auf der Grasserhütte bewirtet uns eine richtig urige Hüttenwirtin, es ist wie immer lustig und wir genießen die Hüttenrast. Mit vollem Magen gehen wir anschließend noch auf den Fölzsattel auf 1626 m und blicken in Richtung Voisthalerhütte - ein herrliches Bergpanorama erwartet uns. Bei der Herzerhütte kehren wir noch auf die Nachspeise ein - unter uns gibt es nämlich ein paar „Süße“ - die Schokoladenschnitte schmeckt wunderbar. Nun ist der Rast genug und gemütlich machen wir uns auf den Rückweg. Der steinige Weg führt uns über die Schlagalm und weiter über den Fölzboden steiler bergab, durch die enge und wasserreiche Klamm gelangen wir wieder hinaus zum Parkplatz.

Diese beiden Touren waren - obwohl sie uns ein bisschen mehr Kondition abverlangt haben - so richtige Genusswanderungen für „Herz und Seele.“

Roswitha

Unsere Weihnachtsfahrt nach Wien 2008

Auch im vergangenen Jahr gab es an seinem Ende einen Tag, an dem wir – als Lohn für unsere Körperertüchtigung während des Jahres – nur schauen und genießen durften! Ewas Besonderes sollte es diesmal sein – eine Busfahrt nach Wien. Eine bunte Mischung von Eindrücken dieses sehr gelungenen Gesamterlebnisses kommt mir entgegen und wahllos greife ich einige heraus: der recht freundliche Wintertag, die braun gewordene Landschaft und die plötzlich auftauchende schneebedeckte Rax vor Wien, die sich aufdrängenden hohen Bauten der Großstadt. Bald staunten wir über die gewaltigen Dimensionen unseres Parlamentes mit seinen vielen Räumen und über die Tatsache, dass es wie eine Festung gebaut ist und damit die Beständigkeit unserer Regierung gewährleistet. Wir waren sogar für kurze Zeit „Abgeordnete im Bundestag", saßen auf deren Sitzen. Ich sehe auch die festliche Tafel im Rathauskeller vor mir, das feierliche Gedeck und die Spezialitäten, die serviert wurden. Das alles unter der eindrucksvollen Gewölbedecke des historischen Rittersaales. Als besonderen Eindruck bringe ich noch den klaren Winterhimmel mit, der sich in seiner Weite über das Schloss Schönbrunn und seinen Weihnachtsmarkt spannte und der, als es schon dunkel war, einen reinen Mond freigab. Fast ein wenig verloren wirkten wir darunter, aber die Berichte über alte Weihnachtsbräuche nahe dem riesigen Lichterbaum, der uns gespendete heiße Punsch und die warmen Lichter der vielen, ein Rund bildenden Markthütten holten uns zurück. Dennoch war es nicht zu vermeiden, dass die Kälte langsam unter unsere Kleider kroch, besonders bei Otto, der zu dünn angezogen war und Schulterschmerzen davontrug (wir sind halt nicht mehr jung!). Es war ein kleiner Preis für die besonders winterliche Stimmung! Mit einem Häferl mit dem Motiv des Schlosses Schönbrunn und einer Schafmilchseife in Form eines kleinen Tannenbäumchens beschenkt, im Bus noch von Maria A. verwöhnt mit selbst gemachter Weihnachtsbäckerei, kamen wir in Graz an. Wir sind Jutta sehr dankbar für die sorgfältige und vielschichtige Vorbereitung des Tages, der unsere Gemeinschaft durch eine bleibende gemeinsame Erinnerung fester zusammenband. Und am nächsten Tag hatte es in Strömen geregnet…

Erika Bodner

Abschied von Kurt Ackerl

Lange Jahre war Kurt ein verlässlicher und aufgeschlossener Wandergefährte und Radfahrer in unserer Mitte gewesen, seine Mitgliedschaft reichte bis in die Gründerphase des Herzverbandes. In den letzten Jahren aber war es für uns alle schwer, das zunehmende Versagen seines Körpers mitzuerleben. Nur die liebevolle Fürsorglichkeit seiner Frau Maria ermöglichte es ihm, wenigstens beim gemeinsamen Essen in den Gasthöfen teilzunehmen. So brachte ihn Maria noch im August auf die Brandlucken, noch einmal wollte Kurt – schon im Rollstuhl sitzend – Teil unserer Gemeinschaft sein. Jeder von uns ließ ihn gerne seine Zuwendung spüren, die Kurt mit Gesten der Freude beantwortete. Im September hatte sein Körper den letzten Widerstand aufgegeben. Am 18.9. nahmen wir in der Salvatorkirche bewegt Abschied von ihm. Wir werden uns noch oft an Kurt erinnern, an seine Zugewandtheit zu den Menschen, an seine Offenheit und an seinen langen, geduldigen und mutigen Kampf, das Leben noch eine Weile festzuhalten. Wir fühlen mit der auch uns immer umsorgenden Maria, die nach 47 Jahren des engen aufeinander Bezogenseins nun das Alleinleben lernen muss.

Erika Bodner

(Aufnahme aus dem Jahr 2006)

Herzsportwandern zur Prävention

Terminplan vom 11. Jänner bis 15. März 2010

11. Jänner: Treffpunkt 10.00 Uhr Graz Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74- Es wird mit Privat-PKW gefahren. Weinland. Kitzeck – Kroisgraben – Demmerkogel 671 m – Höchwirt – Jakobi Klapotetz – Sausaler Winzerhaus – Kitzeck. Gehzeit ca. 3,5 Stunden. F & B 411.

1. Februar: Treffpunkt Graz-Andritz, GVB 4/5. Graz-Nord – Fuß - der Leber – Buch – Langer Weg – Erhardhöhe 1049 m – Zösenberg – Kalkleiten – Andritz Ursprung. Gehzeit ca. 4 Stunden. F & B 131/133.

15. Februar: Treffpunkt 9.00 Uhr Graz Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74. Es wird mit Privat-PKW gefahren. Teichalm – Angerwirt – Holzmeister – Göz Haus – Teichalm – Angerwirt. Streckenlänge ca. 13 km. F & B 131/133. (Langlaufen oder Schneeschuhwandern).

1. März: Treffpunkt 9.00 Uhr Graz Liebenau, Grabenwirt, Bus 34/74. Es wird mit Privat-PKW gefahren. Langlaufen, Trofaiach. Hafning – Krumpental – Hafning. Streckenlänge ca. 10 km. F & B 041.

15. März: Treffpunkt 8.40 Uhr Graz Jakominiplatz, Bus 250. Graz-Nord. St. Radegund – Seilbahn – Schöckl 1445 m, Schneeschuhwanderung am Schöckl. Gehzeit ca. 3 Stunden (wenn Schnee vorhanden). F & B 133.

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

Wegen der Detailplanung und evtl. Routenänderung (Schneeverhältnisse) wird unbedingt um tel. Anmeldung bis jeweils Freitag vor der Montagswanderung gebeten. Tel. 0650/4013300, Jutta Zirkl.

Einladung zum Vortrag „Aloe Vera, die Kaiserin der Heilpflanzen“ mit Frau Dr. Andrea Caldera am 26. Jänner 2010 um 18 Uhr im Merkursaal in Graz, Neutorgasse.

Reise nach Mali Losinj

Vom 4.09. bis 10.09.2010

Diese Reise wird von der Gruppe Mürzzuschlag organisiert (Bus bereits reserviert) und führt vom Mürztal – Graz – Marburg – Laibach – Rijeka – Brestova – Fähre nach Porozina - Cres – Mali Losinj und retour.

6 x HP im Hotel Vespera mit Zimmer Meerblick, (EZ Parkseite) Hotel mit ****.

Pro Person im Zweibettzimmer € 560,00, im Einzelzimmer € 590,00.

Ein Arzt mit Defi kommt mit uns mit. Der Preis gilt für eine Teilnehmerzahl von 20 Personen (schon viele Anmeldungen), jedoch vermindert sich der Preis bei einer größeren Teilnehmerzahl (Bus vorläufig 37 Sitze angedacht).

Die Gruppe Mürzzuschlag würde sich sehr freuen, auch mit Freunden aus der Steiermark in dieses schöne Hotel fahren zu können. Zwischen dem Hotel Vespera und Auroroa (auch ****) wurde ein Schwimmbecken mit Meerwasser errichtet. Im Übrigen kann man stundenlang unter dichten Pinien im Schatten wandeln.

Die Verpflegung besteht aus Frühstücksbuffet und Abendbuffet. Eine große Auswahl an wirklich köstlichen Speisen.

Da es bis zum September 2010 noch lange ist, haben wir alle eine Stornoversicherung abgeschlossen. Man könnte ja im letzten Augenblick noch erkranken! (Da sei Gott vor!) Bitte bei Interesse melden bei Hely Schneidhofer-Skernjug, Schoellergasse 13, 8682 Hönigsberg. Eine Anmeldung wird sodann zugesendet.

Zustieg für die Grazer: Busbahnhof am Hauptbahnhof Graz. Zeit wird noch bekannt gegeben.

Hely Schneidhofer-Skernjug

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 März, Redaktionsschluss ist der 15.02.2010.

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 15.02.2010 an die Redaktion zu übersenden!

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

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. DDr. Robert Gasser

FA für Innere Medizin und Kardiologie
8010 Graz, Gaußgasse 4 (gegenüber Union Sporthalle, LKH-Nähe)
Ordinationsschwerpunkte:
Koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Rhythmusstörungen
Voranmeldung Mo/Do 15 - 19 Uhr
Tel. 0316/385-827060
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-Kreislauferkrankungen

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 Leistungsdiagnostik, 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,Karotissphygmographie,Impedanzmessung der Körperzusammensetzung, 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.

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

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 Beingefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergometrie, 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
Voranmeldung 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 Beingefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung (ABDM), Ergometrie, Herzschrittmacherkontrolle und-Programmierung
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-Sonographie können mit allen Kassen verrechnet werden.
Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr
Anmeldung von 8 – 11.30 Uhr und während der Ordinationszeit
Tel. 03858/32888

Univ.Doz.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

Univ.Doz. Dr.med. Herwig Köppel

FA für Innere Medizin, Angiologie und Kardiologie
Eggenberger Allee 37
8020 Graz
Tel. 0316/581482
Mobil. 0676/58148220

Internistengemeinschaft

Sämtliche internistische Routineuntersuchungen inkl. Coloskopie, 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 Kassen und privat.

Wichtige Adressen auf einen Blick

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 Wagna
Tel:0650-4432446

Leoben-Trofaiach:
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 Leoben

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

Das Land Steiermark
Gesundheitsressort

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

Vertragsnummer: GZ 02Z032919M
Verlagspostamt: Graz 8010, P.b.b.