

HERZ - JOURNAL



Frühlingswanderung in Krungl
Foto: Gabi Ribitsch

**WIR TUN WAS FÜR UNSER HERZ
BEVOR ES FÜR UNS NICHTS MEHR TUT**

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND

Einmal Herz und retour – aber staufrei bitte!



Die Bedeutung von Pflanzenstoffen in der Prävention und Therapie von Herz-Kreislaufkrankungen aus der Sicht eines Ernährungs- und Orthomolekularmediziners. (Vitalstoffmedizin)



Dr. Uwe Rascher

**Arzt für Gesundheitsmedizin
und moderne Naturheilverfahren**

8. Mai-Strasse 29

9020 Klagenfurt

0676843384334

office@rascher.at

Obst und Gemüse sind gesund, das weiß jedes Kind. Aber was ist in diesen Lebensmitteln wirklich so gesund und warum sollten wir täglich! 5-8 Portionen (eine Portion ist eine Faust voll) davon essen?

Obst und Gemüse ist prallvoll mit Pflanzenstoffen, das sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme.

Dieser Cocktail von tausenden! Pflanzenstoffen (Man geht von 120.000 aus) sorgt dafür, dass unsere Blutgefäße und Blutzellen vor den sogenannten „Freien Radikalen“ geschützt sind. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die durch jegliche Art von Stress entstehen.

Diese aggressiven Verbindungen greifen unsere Körperzellen an. Sie lassen Sie sozusagen rosten oder ranzig werden, was den Alterungsprozess beschleunigt und uns schneller krank macht. Für unsere Blutgefäße eine Katastrophe. Freie Radikale greifen unser Cholesterin an, lassen es ranzig werden (Oxidation) und dadurch wird dieses veränderte Cholesterin (oxidiertes Cholesterin) gefährlich wie kleine Handgranaten in unseren Blutgefäßen.

Die Basis für Arterienverkalkung, in weiterer Folge Herzinfarkt und Schlaganfall ist gelegt. Nur durch Freie Radikale verändertes Cholesterin ist gefährlich für unsere Blutgefäße! Kennen Sie ihre Belastung an Freien Radikalen? Wissen Sie wie hoch Ihr Blutspiegel an oxidierten LDL Cholesterin ist?

Die Inhaltsstoffe von Gemüse und Obst können uns vor diesen Schäden bewahren. Sie sind sogenannte „Radikalfänger“ und schützen somit unsere Blutgefäße vor der Verkalkung.

Deswegen sollten wir jeden Tag 5-8 Portionen Obst und Gemüse essen um nicht einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen.

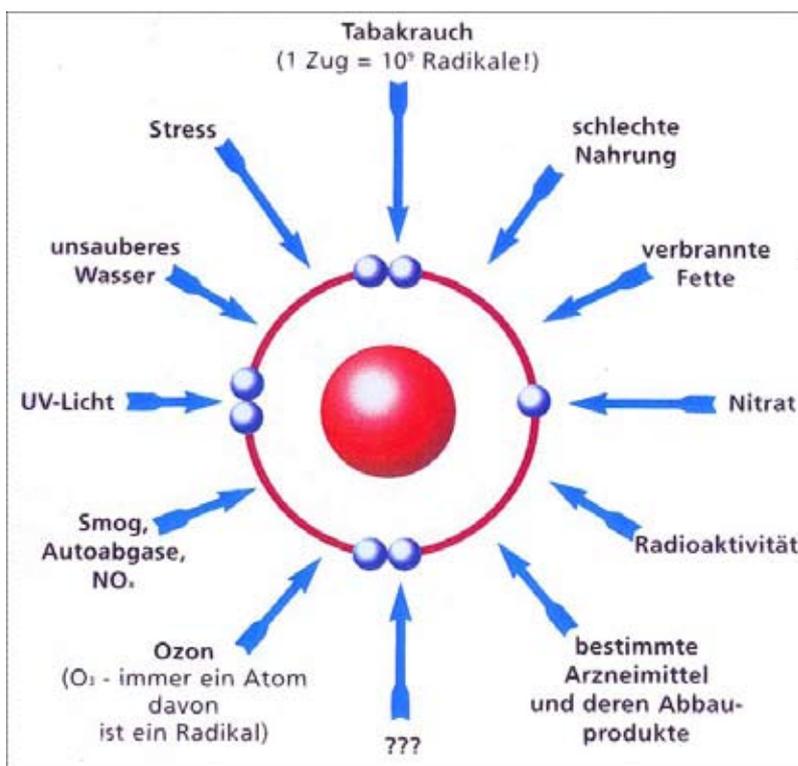
Ein Hauptproblem besteht aber darin, dass wir Menschen zu wenig Obst und Gemüse essen. Nicht umsonst ist die Haupttodesursache in unserer Zeit die Herz-Kreislauf-Erkrankung! 5-8 Portionen Obst und Gemüse täglich, um unsere Blutgefäße zu schützen, 365 Tage im Jahr. Hand aufs Herz, haben Sie diese Empfehlung gestern eingehalten? 90-95% der Menschen schaffen es defi-

nitiv nicht, diese Empfehlung umzusetzen. Sei es aus Bequemlichkeit, Stress, Zeitmangel oder der Kostenfaktor (14 kg frisches, reifes, biologisches Gemüse und Obst für eine 4köpfige Familie pro Woche kostet sehr viel Geld!). Die Gründe sind vielfältig. Ich kann mich noch sehr gut an meine Kindheit erinnern, wie wir immer die Nase gerümpft haben, wenn es Gemüseauflauf zu essen gab!

Als nächstes kommt noch die immer schlechter werdende Qualität (in Bezug auf die Nährstoffdichte) von Obst und Gemüse zu tragen. Unreif geerntet, lange gelagert, bestrahlt, bespritzt oder sogar schon gentechnisch verändert, verlieren unsere wertvollsten Lebensmittel immer mehr an Inhaltsstoffen. Beweise? Schmecken Sie einfach eine Tomate jetzt im Winter im Supermarkt gekauft und eine Tomate im Sommer aus Ihrem Garten.

Was tun? Also doch der Griff zum Vitaminpräparat? Hier ist größte Vorsicht geboten. Studien in den letzten Jahren belegen eindrucksvoll, dass synthetische Vitaminpräparate mehr schaden als nutzen! Eine Vitamintablette mit ein paar Vitaminen und Mineralien kann einfach

Abb.: freie Radikale



Einmal Herz und retour – aber staufrei bitte!

nicht die tausenden Inhaltsstoffe eine Tomate, von Brokkoli oder einem Apfel ersetzen. Ein halber Apfel mit 5,7 mg Vitamin C (ein Apfel-Inhaltsstoff von über 600!) hat auf unsere Körperzelle eine größere Schutzkraft als 1500 mg synthetisches Vitamin C (Ascorbinsäure)!

Leider gibt es auch kaum produktbezogene Studien mit Vitaminpräparaten.

Somit ist es nach heutigem Stand des Wissens abzulehnen, synthetische Vitaminpräparate zur Gesundheitserhaltung einzunehmen!

Ich war froh, vor zehn Jahren auf eine natürliche Alternative zu Vitaminpräparaten gestoßen zu sein. Juice Plus+, die Obst- Gemüse- und Beerenauslese beinhaltet alle tausenden Mikronährstoffe aus 27 verschiedenen Obst- Gemüse- und Beerensorten.

Zur Zeit auch das einzige Produkt auf den Markt, das durch Studien untermauert ist, welche in unabhängigen Fachzeitschriften wie „Journal of Nutrition“ oder „Journal of the American College of Cardiology“ veröffentlicht sind. Die radikal-

fangende Potenz, Stärkung des Immunsystems und Verbesserung der Durchblutung sind wissenschaftlich nachgewiesen*. Die letzten zwei Studien sind an der medizinischen Universität Graz durchgeführt worden. So setzte Juice Plus+ in den letzten Jahren neue Maßstäbe zum Nachweis einer Wirksamkeit von Nahrungsergänzung. Ich hoffe, dass andere Firmen folgen werden um die Wirkung Ihrer Produkte wissenschaftlich zu beweisen.

Zusammenfassend empfehle ich Ihnen täglich 5-8 Portionen frisches, reifes Obst und Gemüse zu essen, um Ihre Blutgefäße zu schützen. Sollten Sie es nicht schaffen und möchten auf Nahrungsergänzung zurückgreifen, meiden Sie synthetische



Präparate und greifen Sie auf natürliche Nahrungsergänzung zurück, die alle tausenden Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse beinhaltet. Weiters sollte dieses Präparat durch wissenschaftliche Studien, auf die jeder Einsicht haben sollte, belegt sein.

Ich selber als Vitalstoffmediziner nehme selber seit 10 Jahren oben erwähnte Nahrungsergänzung, um die Lücke zwischen meiner „ganz guten“ Ernährung zur „Optimalen“ zu schließen.

Herztag 2010



Wie bereits angekündigt, können wir unseren Herztag heuer im Frühjahr nicht abhalten. Erfreulicherweise wird unser Vortragssaal in Graz-Eggenberg vollständig renoviert.

Wir haben bei einem Gruppenleitertreffen beschlossen, den Herztag heuer am

Samstag, dem 16. Oktober 2010

durchzuführen. Genaue Information über das Programm geben wir sicher rechtzeitig bekannt.

AAAMmm Testosteronmangel erhöht das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Saisonalen Hormonschwankungen auf der Spur:

Grazer Forscher finden einen Zusammenhang zwischen Jahreszeit, Vitamin D und Testosteron bei Männern Graz, am 24. Februar 2010: Männer haben am Ende des Winters deutlich niedrigere Spiegel des Sexualhormons Testosteron im Blut als im Hochsommer. In einer aufsehenerregenden Studie konnten Endokrinologen der Med Uni Graz zeigen, dass für die jahreszeitlichen Schwankungen des Testosteronspiegels Vitamin D verantwortlich sein könnte. Diese Erkenntnis könnte für die Männergesundheit von großer Bedeutung sein: Testosteronmangel ist weit verbreitet, ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen und zudem mit einer nachweislich erhöhten Sterblichkeit assoziiert. Wenn sich ein solcher Mangel durch eine Vitamin-D-Substitution zumindest teilweise beheben ließe, stünde damit eine kostengünstige und sichere Behandlungsmöglichkeit zur Verfügung.

Saisonale Schwankungen der männlichen Sexualhormone findet man nicht nur beim Menschen, sondern auch bei vielen Tieren. Aus evolutionärer Sicht macht das auch durchaus Sinn: Da der Testosteronspiegel mit dem Fortpflanzungserfolg korreliert, kann auf diese Weise die Wahrscheinlichkeit erhöht werden, dass der

Nachwuchs in einer günstigen Jahreszeit geboren wird.

Bei Testosteronmangel entsteht u.a. eine bauchbetonte Fettanlagerung, verringerte Muskelmasse und ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Osteoporose. All das führt zu einer deutlich erhöhten Sterblichkeit der betroffenen Männer, die zusätzlich auch unter schnellerer Ermüdbarkeit, Leistungsschwäche und Libidoverlust leiden.

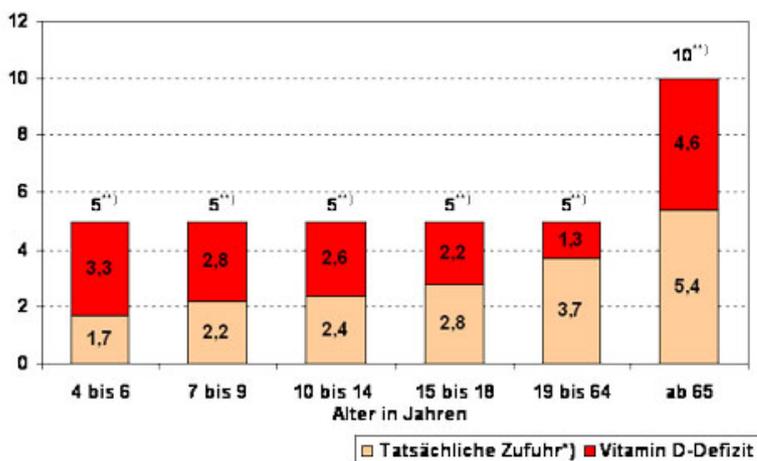
Da der Testosteronspiegel mit dem Alter abnimmt, ist ein klinisch relevanter Hormonmangel bei älteren Männern besonders häufig zu finden. „Bei den über 65-Jährigen haben sicher 20-25% zu wenig Testosteron“, schätzt Dr. Elisabeth Wehr. „Rechnet man noch die Männer dazu, deren Werte sich zwar noch im unteren Normbereich befinden, die aber wahrscheinlich auch schon einen Hormonmangel haben, kommt man auf 30-40%.“

Dass ein Zusammenhang zwischen erniedrigten Testosteronspiegeln und Vitamin-D-Mangel besteht, entdeckten die Forscher bei der Analyse der Serumproben von 2.299 älteren Männern, bei denen eine Untersuchung der Herzkranzgefäße durchgeführt wurde („LURIC-Studie“, Leitung Univ.-Prof. Dr. W. März). Dabei zeigten sich nicht nur ausgeprägte jahreszeitliche Schwankungen des durchschnittlichen Testosteronspiegels um

Hinweise, dass zwischen beiden Parametern tatsächlich ein kausaler Zusammenhang besteht, kommen von Tiermodellen und Untersuchungen auf molekularer Ebene: Eine wichtige Rolle dürften dabei Vitamin-D-Rezeptoren in verschiedenen Körperorganen, u.a. im Hodengewebe und auf Spermien spielen. Die genauen pathophysiologischen Zusammenhänge zwischen Vitamin-D- und Testosteronmangel sollen nun in einem weiteren Projekt erforscht werden, das die molekularen Wechselwirkungen untersucht. Geplant ist auch eine Studie bei Männern mit Testosteronmangel, in der untersucht werden soll, ob Vitamin-D-Substitutionen tatsächlich die erwarteten Auswirkungen auf die Testosteronspiegel haben.

Zu den spannenden Fragen gehört auch, wie sich Vitamin D auf die Testosteronproduktion bei Frauen auswirkt. Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass hier die Wirkung gegenläufig sein dürfte: Bei Frauen scheint Vitamin D die Testosteronwerte zu senken. Eine Studie, bei der Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom, die erhöhte Testosteronwerte haben, mit Vitamin D behandelt werden, steht kurz vor dem Abschluss. Erste Zwischenauswertungen zeigen, dass Vitamin D den Testosteronspiegel senkt und somit ein vielversprechender therapeutischer Ansatz sein könnte.

Vitamin D-Zufuhr *) / Vitamin D-Defizit (in µg/Tag) im Vergleich zu den DGE-Empfehlungen **) (männliche Person)



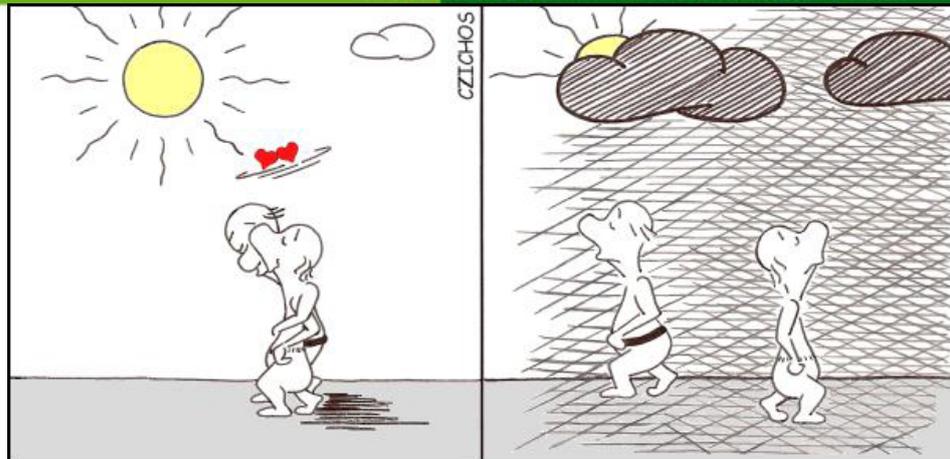
das Doppelte des Winterwertes, sondern auch fast deckungsgleiche saisonale Veränderungen des Vitamin-D-Spiegels. Männer mit ausreichendem Vitamin D (130 ng/ml) hatten signifikant höhere Testosteronwerte als Männer mit Vitamin-D-Mangel.

Ähnlich wie ein Testosteronmangel sind auch unzureichende Serumspiegel von Vitamin D ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen. Das Spektrum der möglichen Folgen reicht von Osteoporose, Hochdruck, Gefäßverkalkung, Diabetes und Karzinomen bis hin zu kardiovaskulären und autoimmunologischen Erkrankungen. Damit assoziiert ist auch wiederum eine signifikant erhöhte Mortalität. „Besonders ungünstig ist, wenn gleichzeitig ein Vitamin-D-Mangel und ein Testosteronmangel vorliegen“, betont Univ.-Prof. Dr. Barbara Obermayer-Pietsch, stellvertretende Leiterin der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Nuklearmedizin, Universitätsklinik für Innere Medizin. „Aus meiner Sicht sollten Messungen des Vitamin-D- und Testosteronspiegels ein obligater Bestandteil von



Gesundenuntersuchungen sein. Anzustreben ist ein Vitamin-D-Wert von mindestens 30 ng/ml.“

Da Sonnenbäder und Solarien aus dermatologischer Sicht umstritten sind und es schwierig ist, ausreichende Vitamin-D-Mengen mit der Nahrung zu sich zu nehmen, rät die Expertin im Falle eines Vitaminmangels zu einer Vitamin-D-Supplementation. Sollte sich in den Folgestudien bestätigen, dass die Testosteronproduktion mit Vitamin D angekurbelt werden kann, würde das auch die Behandlung des männlichen Sexualhormonmangels wesentlich erleichtern: „Vitamin D ist preiswert, hat praktisch keine Nebenwirkungen und kann gut dosiert werden.“



Sonnenschein erzeugt in der Haut Vitamin D, das verschiedene lebenswichtige biologische Funktionen erfüllt.

Weitere Informationen:

Univ.-Prof. Dr. Barbara Obermayer-Pietsch

Klinische Abteilung für Endokrinologie und Nuklearmedizin, Universitätsklinik für Innere Medizin
eMail: barbara.obermayer@medunigraz.at
Tel: +43 316 385 12383

Dr. Elisabeth Wehr

Klinische Abteilung für Endokrinologie und Nuklearmedizin, Universitätsklinik für Innere Medizin
eMail: elisabeth.wehr@medunigraz.at
Tel: +43 316 385 12383

Wehr, E., Obermayer-Pietsch, B. et al. (2010) "Association of vitamin D status with serum androgen levels in men", Clinical Endocrinology (Epub 29 Dec 2009)

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



Familienname:

Vorname:

Wohnort:..... PLZ:

Strasse & Hausnr.:

Tel. Nr.: Geburtsdatum:

Datum:

.....

Unterschrift

Augenkrankheiten - Schleichende Gefahren

Alpe-Adria Augenkongress in Graz

Weitere Informationen:

*Univ.-Prof. Dr. Andreas Wedrich
Universitäts-Augenklinik Graz
Tel: +43 316 385 12394*

Augenkrankheiten – Schleichende Gefahren, die bis zur Erblindung führen können

Graz, am 11. November 2009: Augenerkrankungen sind schleichende Gefahren, welche die Betroffenen oft anfänglich nicht bemerken. Zu spät entdeckt, führen diese Erkrankungen jedoch zwangsläufig zu Sehbeeinträchtigungen oder Erblindung. In der „Hitliste“ der zur Erblindung führenden Erkrankungen stehen neben dem Grauen Star (Katarakt), der operativ sehr gut behandelbar ist, vor allem der Grüne Star (Glaukom), im erwerbsfähigen Alter die diabetische Retinopathie und im fortgeschrittenem Alter die altersbedingte Makuladegeneration an der Spitze. Durch die steigende Lebenserwartung ist mit einer weiteren dramatischen Zunahme dieser Erkrankungen zu rechnen. Auf der anderen Seite hat die Medizin und auch speziell die Augenheilkunde eine rasante Entwicklung bezüglich neuer diagnostischer Methoden und Behandlungsmöglichkeiten erfahren, die Hauptthemen dieses Kongresses sind.

Glaukom – Grüner Star

Jede progressive, typisch aussehende Schädigung des Sehnerven verbunden mit ebenso typischen Gesichtsfeldausfällen wird als Glaukom oder Grüner Star bezeichnet. Hauptrisikofaktor ist ein über das individuell erträgliche Maß erhöhter Augendruck. Nebenrisikofaktoren sind genetische Veranlagung, höheres Alter, höhere Kurzsichtigkeit, Migräne und spezielle andere Augenveränderungen. Üblicherweise wird der erhöhte Augendruck subjektiv nicht als schmerzhaft wahrgenommen, sodass nach meist 10-15 Jahren eine schleichende Verschlechterung des Sehvermögens eingetreten ist. Das Glaukom ist weltweit die zweithäufigste Erblindungsursache. Wichtig sind deshalb regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen des Sehnerven und Gesichtsfeldes ab dem 45. Lebensjahr. Das Glaukom kann sehr gut mit unterschiedlichen Augentropfen oder mit Laser behandelt werden.

Auch Operationen, die bei Progression trotz Lokalthherapie durchgeführt werden, können den Krankheitsprozess stoppen.

Katarakt – Grauer Star

Jede Linsentrübung wird als Katarakt oder Grauer Star bezeichnet. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten, findet sich aber überwiegend als Veränderung des höheren Alters. Die Folgen der Linsentrübung sind Herabsetzung der Sehschärfe und des Kontrastes, verbunden mit Störungen des Farbsinns und verstärktem Blendungsempfinden. Eine Therapie mit Augentropfen ist wissenschaftlich als nicht evident einzustufen. Die Operation gegen die Katarakt, genannt Phakoemulsifikation, da die Linse mit Ultraschall zerstäubt und abgesaugt wird, ist der weltweit häufigste und erfolgreichste Eingriff in der Chirurgie. Sie wird in Österreich bei ungefähr 55.000 Augen, meist in lokaler Betäubung, durchgeführt. Zunehmend wird der gesamte Prozess tageschirurgisch abgewickelt, was für die Patienten vorteilhaft (keine Übernachtung im ungewohnten Spital), für die Logistik im Spital jedoch aufwändiger ist. Komplikationen sind sehr selten. Wenn sie auftreten, sind sie aber gravierend. Ein eventuell nach Jahren auftretender Nachstar kann sehr gut mit Laser entfernt werden.

Diabetische Retinopathie

Die diabetische Retinopathie ist die häufigste Erblindungsursache im erwerbsfähigen Alter zwischen 20 und 65 Jahren. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zur Schädigung der kleinen Blutgefäße, die letztendlich einerseits zu einer Schwellung der Stelle des schärfsten Sehens mit Herabsetzung oder Verlust der Lesefähigkeit führt (diabetisches Makulaödem), andererseits zum Wachstum neuer Blutgefäße im Auge, die durch Blutung (Glaskörperblutung) und Netzhautabhebung zur Erblindung führen (Proliferative diabetische Retinopathie). In Westeuropa schätzt man die Zahl der Diabetiker auf etwa 28 Millionen, in Österreich auf etwa 500.000, wobei man von einer Dunkelziffer ausgehen muss. Bei etwa 2,7 Millionen Blinden in der EU sind 15-17% durch Diabetes bedingt. Die Standardtherapie ist derzeit neben einer rigorosen Blutzucker- und Blutdruckeinstellung die Lasertherapie der Netzhaut, die aber nur etwa

50% eine Verschlechterung verhindern kann. In den letzten Jahren werden zunehmend Medikamente, die ins Auge injiziert werden (intravitreale Injektionen), für die Behandlung des Makulaödems getestet und erste Studien zeigen einen vielversprechenden Effekt, besonders mit speziellen Gefäßwachstumshemmstoffen (Anti-VEGF-Medikamenten), wie sie auch zur Behandlung der feuchten altersbedingten Makuladegeneration zum Einsatz kommen. Der Nachteil dieser Medikamente ist derzeit noch die relativ kurze Wirkdauer und damit die Notwendigkeit wiederholter Behandlungen. In der operativen Behandlung der Glaskörperblutung und Netzhautabhebung ist es in den letzten Jahren zum Einsatz revolutionärer Techniken gekommen. So werden diese Operationen in vielen Fällen mit Instrumenten mit einem Durchmesser von nur mehr knapp 0,5 mm durchgeführt, was eine nahtlose und damit für den Patienten schonendere Behandlung mit kürzerer Rehabilitationszeit erlaubt. Erprobt werden derzeit auch Behandlungen mit Medikamenteninjektionen, die gegebenenfalls eine größere Operation in Zukunft vermeiden helfen.

Altersbedingte Makuladegeneration

Die altersbedingte Makuladegeneration ist derzeit die häufigste Erblindungsursache im fortgeschrittenen Lebensalter. Im Unterschied zum grauen Star kann das Sehvermögen nicht durch eine Operation wieder weitgehend völlig hergestellt werden. Die Häufigkeit wird mit etwa 1,2 bis 1,7% angegeben, wobei die Häufigkeit mit zunehmendem Lebensalter ansteigt. Bei Menschen über 75 Jahren beträgt die Häufigkeit schon über 18%, wobei die Zahlen weltweit ansteigend sind. Prinzipiell unterscheiden wir eine so genannte trockene, atrophe Form von einer etwas seltener auftretenden „feuchten“ Form, die mit einer Neubildung von Blutgefäßen, Schwellung der Netzhaut und Blutungen rasch zu einer starken Herabsetzung/Erblindung führt. Diese feuchte Form ist auch seit etwa 2 Jahren erstmals so behandelbar, dass nicht nur die Verschlechterung verzögert wird, sondern auch eine Stabilisierung und in einem Teil der Betroffenen eine Verbesserung möglich wird. Diese operative Behandlung stellt heute die zweithäufigste

Augenoperation in einer Augenabteilung nach der Kataraktoperation dar. Allein in Graz werden jährlich derzeit 1.500 dieser Eingriffe durchgeführt, Tendenz ebenfalls steigend. Leider ist eine wiederholte Behandlung mit diesen Gefäßwachstumshemmstoffen (Anti-VEGF) notwendig, sodass derzeit Kombinationsbehandlungen mit mehreren Wirkstoffen oder in Kombination mit einer lokalen Bestrahlung der neuen Blutgefäße in Entwicklung sind.

Internationales Symposium für Pflegepersonen im Spezialbereich der Augenheilkunde

Die Augenheilkunde hat in den letzten Jahrzehnten eine revolutionäre Entwicklung in der Diagnostik und Therapie von Augenerkrankungen erlebt. Dadurch sind aufgrund einer umfassenden Betrachtungsweise die Anforderungen an die moderne Augenpflege gestiegen. Das Ziel dieser Veranstaltung ist es, Pflegenden die Möglichkeit zu bieten, ihr Wissen professionell über die Grenzen hinaus weiterzugeben. Pflegepersonen aus dem In- und Ausland präsentieren ihr Expertenwissen, indem sie über ihren Fachbereich referieren und zu einem Erfahrungsaustausch einladen. Es werden einerseits spezielle Fragen aus der Augenpflege wie zum Beispiel aus dem Bereich der Kataraktchirurgie, Glaukomtherapie und Kinderophthalmologie aufgezeigt. Andererseits beinhaltet das Programm organisatorische Themen, die sich aus der Entwicklung der tageschirurgischen Kurzzeitpflege ergeben, sowie die Herausforderung, die gesetzlich vorgeschriebene Pflegedokumentation zeitgerecht umzusetzen.

Die Implementierung des Studiums der Gesundheits- und Pflegewissenschaft als Wissensquelle der Pflege ergibt durch den Einzug der Pflegeforschung sowie deren praktischen Anwendung am betreuten Patienten einen dritten Schwerpunkt. Dieses Symposium setzt den Impuls zu einer internationalen Vernetzung der Augenpflege, die sich aus der Bedeutung der professionellen, patientenorientierten Pflege in die-

sem sensiblen Spezialbereich ergibt.

Forschungen in Bezug auf künstliches Sehen

Für Menschen, die an bestimmten, erblichen Augenerkrankungen erblindet sind, gibt es wieder Hoffnung. Mit Hilfe eines eigens dafür entwickelten elektronischen Implantates soll eine reduzierte Form des Sehens wieder hergestellt werden. Die Medizinische Universität Graz ist klinischer Partner bei der Entwicklung und Erprobung dieser neuen Technologie. Frau Professor Velikay-Parel und ihr Team haben schon jahrelang an den vorbereitenden Studien gearbeitet. Wie viel die Patienten mit einem Retinaimplantat tatsächlich sehen können, ist nun an der Grazer Universitäts-Augenklinik Thema der ersten multizentrischen Anwendungsstudie, die erst in zwei oder drei Jahren abgeschlossen sein wird. Das neue Sehen wird vermutlich von Lichterkennung bis zur Erkennung von Umrisssen reichen. Zuerst werden durch eine Chipimplantation, einer aufwändigen Operation, die an der Grazer Universitäts-Augenklinik durchgeführt wird, die „technischen“ Voraussetzungen zum Sehen geschaffen. Ist der erste Schritt getan, erfolgt der zweite, mindestens genauso wesentliche Schritt: die visuelle Rehabilitation. Dafür ist eine mehrstufige Trainingsphase notwendig, die einige Monate dauert.

Die Patienten werden im eignes dafür geschaffenen Forschungszentrum „Artificial Vision Center“ (AVC) der Medizinischen Universität Graz nach einem – auch im internationalen Vergleich – völlig neuartigen Konzept behandelt, um den Umgang mit dem neuartigen Sehen zu vermitteln.

Abbildungen von oben nach unten:

- 1 normales Sehen
- 2 grüner Star
- 3 Makuldegeneration
- 4 Grauer Star
- 5 Diabetische Retinopathie



Patientenbefragung am LKH-Univ. Klinikum Graz

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND

Patientenbefragung am LKH-Univ. Klinikum Graz

Gute Noten für fachliche Kompetenz des LKH-Univ. Klinikum Graz

Eine 2009 durchgeführte Patientenbefragung stellt dem LKH-Univ. Klinikum Graz ein hervorragendes Zeugnis aus. Drei Monate lang wurde den Patienten des Klinikums die Möglichkeit gegeben, ihren Aufenthalt im Spital, die Abläufe auf den jeweiligen Stationen sowie die Leistungen des Personals zu bewerten. Die Ergebnisse dieser ausführlichen Umfrage mittels Fragebogen beweisen: das LKH-Univ. Klinikum genießt bei der Bevölkerung großes Vertrauen. 94,5 Prozent der Patienten geben an, sich auf die medizinischen Leistungen der Fachleute zu verlassen. 94,1 Prozent der Befragten sehen ihre Erwartungen durch die Klinik erfüllt.

Möglichkeit zum Vergleich und gezielte Verbesserung

Ziel der umfangreichen Befragung war es, eine Kommunikationsplattform für Patienten, aber auch für die Berufsgruppen des Klinikums zu schaffen. Die gewonnen Erkenntnisse und Vergleiche mit den Ergebnissen aus 2006 bringen den Entscheidungsträgern wichtige Aufschlüsse im Hinblick auf die kontinuierliche Verbesserung des Leistungsangebotes und der Infrastruktur. „Wir betrachten dabei nicht nur die IST-Situationen auf jeder Klinik sondern analysieren auch die Entwicklung bzw. Verbesserung gegenüber der ersten Befragung im Jahre 2006“, so Mag. Gebhard Falzberger, Betriebsdirektor des LKH-Univ. Klinikum Graz. „Anhand der Ergebnisse können wir nun Hintergründe für mögliche Ursachen positiver wie negativer Bewertungen beleuchten und gezielt Strategien zur Verbesserung bestimmter Faktoren erarbeiten.“ Bei der Auswertung der ausgefüllten Bögen fasste man die Fragen nach bestimmten Themenblöcken (Qualitätsdimensionen) zusammen. So wurden sowohl die ein-

zelnen teilnehmenden Kliniken als auch das gesamte Klinikum in den Kategorien Aufnahme, Information, Kommunikation, Kompetenz der Behandlung, Hotelkomponente, Entlassung, Belastungsfaktoren sowie in der Kategorie Wünsche und Fragen des Patienten bewertet. „Für diese Kategorien haben wir schließlich anhand von errechneten Durchschnittswerten die jeweiligen Kennzahlen ermittelt“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Gernot Brunner, Ärztlicher Direktor des LKH-Univ. Klinikum Graz.

Gutes Zeugnis für das Grazer Klinikum

Mit den Ergebnissen der Patientenbefragung können die Verantwortlichen des LKH-Univ. Klinikum Graz durchwegs zufrieden sein. So setzen nach eigenen Angaben 54,6 Prozent großes und 39,9 Prozent der Befragten eher großes Vertrauen in das gesamte medizinische Leistungsangebot. Vor allem bei der ärztlichen und pflegerischen Kompetenz stellen die Patienten dem Klinikum ein überdurchschnittlich gutes Zeugnis aus.



„Wenn es um Gesundheit geht, spielt neben der fachlichen auch die menschliche Kompetenz verstärkt eine Rolle“ so Pflegedirektorin DKKS Christa Tax, MSc. „Menschlichkeit kann man als den Mehrwert eines Krankenhauses verstehen, der bei unseren Patienten auch bemerkt und entsprechend positiv bewertet wird. Hier gilt unser Dank natürlich unseren Mitarbeitern.“ Befragt nach ihrem Gesundheitszustand, in dem sich die Patienten nach eigener Einschätzung nach dem Aufenthalt befinden, sind rund 88,5 Prozent der Patienten überzeugt, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert oder eher gebessert hat. „94,1% unserer Patienten sehen ihre Erwartungen in die Leistung des Klinikums als erfüllt an. Dieser hohe Wert erfüllt uns schon ein bisschen mit Stolz“ freut sich Pflegedirektorin Christa Tax. „Wir sehen diese hohe Zustimmung aber auch als Verpflichtung, dass wir in unserem Bemühen unsere Patienten stets medizinisch und pflegerisch bestens zu betreuen, nicht nachlassen dürfen.“ Diese Werte sind auch gegenüber 2006 nahezu unverändert hoch geblieben und das unter – vor allem baulichen – Rahmenbedingungen, die für die Mitarbeiter und auch die Patienten des LKH-Univ. Klinikum Graz nicht immer einfach waren.

Kritikpunkte dienen als Verbesserungsgrundlage

Obwohl die Umfrage insgesamt positiv ausfiel und vor allem in der wichtigen Kategorie ‚Kompetenz‘ sehr gute Ergebnisse erzielt wurden, ist das LKH-Univ. Klinikum Graz dennoch an einer weiteren Optimierung der Patientenzufriedenheit interessiert. „Grundsätzlich sehen wir

uns in den Kategorien ‚Kommunikation‘ als auch bei der ‚Hotelkomponente‘ im guten Durchschnitt verglichen mit den anderen KAGES-Spitälern, und wir haben auf vielen Kliniken auch eine Verbesserung gegenüber 2006 erreicht“, so Mag. Gebhard Falzberger. Natürlich war bei der Auswertung zu bemerken, dass die Patienten in den neu adaptierten Bereichen des Klinikums bei der Benotung der Hotelkomponente bessere Beurteilungen abgaben, als jene, die in Altbauten untergebracht waren. Dazu Mag. Falzberger: „Uns ist bewusst, dass wir auch in dieser Hinsicht eine Verantwortung gegenüber unseren Patienten haben. So haben wir etwa in diesem Jahr ca. 30 Millionen Euro investiert um z.B. die Univ.-Klinik für Neurologie zu sanieren oder die neue Begleitlettenstation der Kinderklinik zu schaffen – alles neue, freundliche Räumlichkeiten nach neuesten medizinischen Standards.“ Auch in den Kategorien ‚Aufnahme‘ und ‚Information‘ lassen die Umfrageergebnisse immer noch ein Verbesserungspotential erkennen. Interne Programme sollen beispielsweise den Informationsfluss zwischen den Abteilungen optimieren und sich auch positiv auf die organisatorischen Abläufe bei der Aufnahme der Patienten auswirken. „In diesem Bereich mussten wir uns leider immer noch einige Defizite eingestehen“ so Falzberger. „In manchen Fachbereichen sind die Wartezeiten vom Zeitpunkt der Aufnahme bis zur Zuweisung des Krankenhauses immer noch etwas länger ausgefallen als erwartet. Wir sehen diese Kritik durch die Patienten allerdings als Ansporn, unsere Abläufe in diesem Bereich noch weiter zu verbessern.“

Erfreuliches Gesamtergebnis für LKH-Univ. Klinikum Graz

Insgesamt kann zum Ergebnis dieser Befragung gesagt werden, dass sich die Patienten sehr gut aufgehoben fühlen und dem LKH-Univ. Klinikum Graz innerhalb der Steiermärkischen Krankenanstaltsgesellschaft m.b.H eine gute Position zuerkennen. „Wir freuen uns über das große Vertrauen der Patienten in die medizinischen Kompetenzen unseres Klinikums“, so Univ.-Prof. Dr. Gernot Brunner. „Wir werden auch in Zukunft alles daran setzen, den hohen medizinischen Standard unseres Hauses zu halten, aber auch unserer Gesamtverantwortung für eine bestmögliche Gesundheitsversorgung in der Region gerecht zu werden.“

Zahlen, Fakten & Daten zur Umfrage

Insgesamt wurden im Frühjahr 2009 11.936 Fragebögen an stationäre Patienten des LKHUniv. Klinikum Graz nach der Entlassung nach Hause zugeschickt. Eine Befragungsaktion in dieser Größenordnung wurde am LKH Univ.-Klinikum erst einmal im Jahr 2006 durchgeführt. Von den 11.936 versendeten Fragebögen wurden 4.576 wieder retourniert. Das entspricht einer Rücklaufquote von 38,4 Prozent. In die Auswertung wurden in Summe schließlich 4.504 beantwortete Fragebögen miteinbezogen. An den meisten Kliniken beteiligten sich mehr als 30% der Patienten an der Befragung. 85% der Patienten füllten den Fragebogen selber aus. 46,6% weibliche Patientinnen und 53,4% männliche Patienten. Jeder 3. Befragte Patient gehörte der Altersgruppe zwischen 61 – 80 Jahren an.

Steirischer Wandertag 2010

Im vergangenen Jahr hat uns der Wettergott komplett im Stich gelassen. Daher hat sich die Gruppe Rottenmann unter Leitung von Rudi Streit noch einmal bereit erklärt, den Wandertag in die Kaiserau zu organisieren.

Termin ist Samstag, der 12. Juni 2010.

Bitte informieren Sie sich über Treffpunkt, Anfahrts-

möglichkeiten und geplante Wanderungen bei Ihrem Gruppenleiter. Wir werden wieder Busse organisieren und hoffen, dass Sie wieder zahlreich an diesem fröhlichen und gemütlichen Beisammensein teilnehmen. Unserem Rudi danken wir schon im Voraus für die sicher wieder sehr gelungene und umsichtige Organisation.

Wärme wirkt



Dr. med. Otto Pecher
Thaur Tirol

Schmerzlinderung, Muskelentspannung, Durchblutungs- und Stoffwechsellanregung aber auch psychische Entspannung sind bekannte Wärmewirkungen. Doch wie kann Wärme genutzt werden, ohne den Organismus zu sehr zu belasten

Der Körper benötigt Zeit, um sich der Wärme anzupassen. Die Verteilung des Blutes zur Wärmeregulation muss daher behutsam erfolgen, denn die Körperkerntemperatur darf nur wenig und von Beginn an angehoben werden, sodass der Fieberbereich nicht erreicht wird.

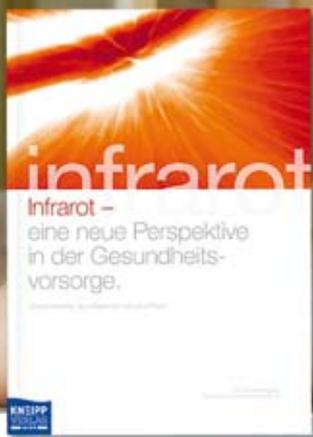
Die Wärmeregulation ermöglicht, dass die Kerntemperatur des Körpers konstant gehalten wird. Der Transport von Wärme im Körper erfolgt dabei ausschließlich über das Blut, der Austausch mit der Umgebung über die Haut.

Bei Kälte wird die Durchblutung zur Haut hin gedrosselt. Der Wärmeverlust

an der Haut wird begrenzt und der Rückstrom von abgekühltem Blut vermindert.

Bei Hitze wird die Hautdurchblutung dagegen massiv erhöht. Die erhitzte Haut wird gekühlt und überschüssige, „innere Wärme“ an die Umgebung abgegeben. Gleichzeitig wird aber der Rückstrom des Blutes zum Körperinneren reduziert, um einen Anstieg der Kerntemperatur zu vermeiden. Sowohl in kalten als auch heißen Umgebungen wirkt die Wärmeregulation also einer beabsichtigten Wärmezufuhr entgegen.

Nur in der sogenannten Thermoneutralzone (TNZ) sind Wärmeabgabe und -aufnahme ausgeglichen. In der medizinischen Fachliteratur wird die TNZ für einen unbedeckten, ruhenden Menschen mit 28° - 35 °C Lufttemperatur bei 50 % relativer Luftfeuchtigkeit angegeben. Erwärmt man z.B. ein Hautareal von nicht mehr als ca. 15 % der Hautoberfläche, wie z.B. den Rückenbereich, so wird der Zu-



Dieses Buch kann Ihre Gesundheit fördern!

Profitieren Sie vom Fachwissen des Infrarotkabinen-Marktführers und fordern Sie Ihr persönliches Gratis-Exemplar an!

Einfach Kupon ausfüllen und ausreichend frankiert versenden oder direkt abholen im:

Physiotherm Infrarot-Beratungszentrum Graz
Sackstraße 29, 8010 Graz, Tel. 0316 225876
oder unter: graz@physiotherm.com

- Ja, ich möchte GRATIS das Infrarot-Buch von Luis Schwarzenberger und Prof. Hademar Bankhofer.
- Ja, bitte senden Sie mir nähere Informationen über Physiotherm Infrarotkabinen.

<input type="text"/>	
Nachname*	Vorname*
<input type="text"/>	
Straße*	
<input type="text"/>	
PLZ *	Ort*
<input type="text"/>	
Telefon*	
<input type="text"/>	
E-Mail	
<input type="text"/>	

Ich bin einverstanden, über weitere Aktionen von Physiotherm informiert zu werden. Pro Person ist nur ein Gutschein gültig. Keine Barablässe möglich, Aktion gültig bis 30. Juni 2010.

strom des erwärmten Blutes zum Körperinnern zugelassen. Die zugeführte Wärme wird schrittweise, von Innen nach Aussen im Körper verteilt und ermöglicht damit eine Durchwärmung von "Innen heraus".

Die intelligente Nutzung der menschlichen Wärmeregulation ermöglicht also Tiefenwärme. Infrarotstrahlung stellt dabei nur das geeignete Medium dar, um dem Körper Wärme zuzuführen ohne eine Abwehrreaktion der Haut zu erwirken.

Die Abstimmung der Rückenstrahler einer Infrarotkabine auf die Wärmereaktionen des Körpers ist daher von entscheidender Bedeutung. Sie müssen ein schonendes Bestrahlungsfeld gewährleisten, und laufend der Wärmeaufnahmefähigkeit der Haut angepasst werden können, um Hauteigentemperaturen von über 43°C zu vermeiden.

Diese medizinischen und technischen Forderungen, um Wärmeanwendungen besonders schonend, effizient und sicher zu gestalten, vereint die Niedertemperatur-Infrarottechnik von Physiotherm.

Bei dieser einzigartigen Infrarottechnik ist die Herzkreislaufbelastung so gering dass auch Hypertoniker die Niedertemperatur-Infrarottechnik ohne Bedenken nutzen können. Studien an gesunden Probanden haben gezeigt, dass sich der Blutdruck bei 6 Anwendungen über drei Wochen tendenziell senkt. Ein Absetzen der Medikamente bei Blutdruckpatienten wird damit zwar nicht möglich sein, lang-



fristig wird aber unter Umständen eine Reduktion, bzw. Stabilisierung ermöglicht. Die Anwendung ist aber keinesfalls zur akuten Blutdrucksenkung geeignet.

Die lokale Erwärmung des Rückenbereiches führt auch zu einer Entspannung der Rückenmuskulatur mit schmerzlindernden Effekten. 60 – 80% der Menschen in Österreich leiden an Kreuzschmerzen. In den meisten Fällen kann die Ursache nicht eindeutig festgestellt werden. Man vermutet muskuläre Dysbalancen, ausgelöst durch einseitige Belastungen, Fehlhaltungen und Stress als Ursache. Die Niedertemperatur-Infrarottechnik ist hier ein wesentlicher Baustein zur Linderung, neben Physiotherapie und adäquater Er-

nährung.

Das Tiroler Unternehmen Physiotherm hat dieses effektive und einzigartige Wärmeanwendungsprinzip entwickelt und gewährleistet mit einer eigenen Forschungs- und Entwicklungsabteilung, dass diese Technologie laufend weiter erforscht und verbessert wird.

Weitere Informationen erhalten Sie im Physiotherm Infrarot-Beratungszentrum Graz,

Sackstraße 29, 8010 Graz,
Tel.: 0316 225876,
E-mail: graz@physiotherm.com
oder: www.physiotherm-graz.at

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 Juni, Redaktionsschluss ist der 10.05.2010.

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 10.05.2010 an die Redaktion zu übersenden!

**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**

Auf Du & Du mit dem Reizdarmsyndrom



DI Dr. Claudia Brandner
Dipl. Ernährungsberaterin nach der Chinesischen Diätetik
Dipl. Shaolin QiGong Lehrerin

Die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) differenziert bei den genannten Beschwerden drei unterschiedliche Disharmonien: die Symptome können von einem sog. Milz Qi Mangel, einer schwachen Nierenenergie (Nieren Qi Mangel) oder einer gestauten Leberenergie (Leber Qi Stagnation) her rühren.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise der TCM ermöglicht es dem Behandler (z.B. TCM-Arzt, TCM-Ernährungsberater) der Ursache auf den Grund zu gehen. Aus differenzialdiagnostischer Sicht spielt das Disharmoniemuster Leber Qi Stagnation die wichtigste Rolle. Das ist auf die regulierende Funktion der Leberenergie zurückzuführen. Sie reguliert die Verdauung, das Absondern der Gallenflüssigkeit, das emotionale Gleichgewicht und die Menstruation. Ist die Leberenergie in ihrem freien Fluss blockiert kommt es zu Verdauungsproblemen, emotionalen Ungleichgewicht und Menstruationsbeschwerden. Diese Blockade der Leberenergie kann zu einem Milz Qi Mangel (zeigt sich z.B. durch Blähungen, Durchfall) führen oder auch zu einem gegenläufigen Magen Qi mit Übelkeit, Aufstoßen und Erbrechen.

Mögliche Ursachen einer Leber Qi Stagnation

Eine Stagnation kann u.a. durch unterdrückte Gefühle (Wut, Zorn, Frustration) entstehen, durch schwer zu verarbeitende Ereignisse aus der Vergangenheit, durch den Verlust von Angehörigen oder Freunden, durch lang anhaltende geistige oder körperliche Belastungen bis hin zur Erschöpfung und durch permanenten Zeitdruck. Langes konzentriertes Arbeiten, vor allem am Bildschirm, Nacht-

arbeit, ein bedrückendes Arbeitsklima (Mobbing), Einsamkeit sowie Ängste und Sorgen fördern ebenso die Entstehung einer Leber Qi Stagnation.

Daher ist es für den Behandler sehr wichtig, bei jedem einzelnen Klienten die spezifischen Auslöser für eine Leber Qi Stagnation zu erkennen, um den Betroffenen in der Behandlung wirklich gerecht zu werden.

Was können Sie auf jeden Fall tun?

Innere Ruhe und emotionales Gleichgewicht sind die Schlüssel zur Vermeidung von Verdauungsbeschwerden. Tai Chi oder QiGong lösen die Blockaden und bringen die Leberenergie wieder zum Fließen. Innenreflexionen sind zu empfehlen und das Essverhalten ist zu analysieren. Erschöpfungen sollte vorgebeugt und für genügend Schlaf gesorgt werden. Eine deutliche Veränderung des Lebensstils ist meist unumgänglich. Lachen soll im Alltag genauso seinen Platz bekommen wie regelmäßige Bewegung in der freien Natur – ohne Leistungsgedanken! Tun Sie, so oft es geht, das, was Sie wollen und was Ihnen wirklich Spaß macht. Warum nicht mal bei Regenwetter „Pfützen-Hüpfen“ gehen. Die Waschmaschine schafft den Dreck leicht und Ihr Leber Qi wird es Ihnen mit unglaublicher Leichtigkeit und einem Grinsen danken!

Ernährungstechnisch kann ich keine allgemeinen Hinweise geben, da die Empfehlungen spezifisch, nach einer eingehenden Befragung und einer Puls- und Zungendiagnose festgelegt werden.

Meiner Meinung nach kann ein Betroffener nur dann wieder gesund werden, wenn neben den gezielt eingesetzten Lebensmitteln und Zubereitungsarten, der ev. notwendigen Akupunktur auch eine entsprechende Lebensweise und angepasste Bewegung im Leben des Kunden Einzug erhält.

In diesem Sinne wünsche ich einen fröhlichen Herbst/Winter und viel Spaß beim Pfützen-Hüpfen, Schneemann-Bauen und Fangen-Spielen im Winterwald mit den Enkelkindern!

Aus Sicht der westlichen Medizin liegt ein Reizdarm vor, wenn u.a. folgende Symptome auftreten:

- Übelkeit
- Völlegefühl
- Sodbrennen, Aufstoßen
- Schmerzen im Oberbauch
- Krampfartige Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall
- Verstopfung

2 Jahre QiGong Kurs der Gruppe Graz



Roswitha Scheucher

Im Frühjahr 2008 wurde auf Initiative unserer Präsidentin, Frau Dr. Jutta Zirkl, in Graz eine QiGong-Gruppe ins Leben gerufen. Als Kursleiterin konnte Frau DI Dr. Claudia Brandner gewonnen werden. Sie ist ausgebildete Dipl. Shaolin-QiGong Lehrerin und Dipl. Ernährungsberaterin nach der chinesischen Diätetik.

Was versteht der Laie eigentlich unter QiGong?

Das Wort ist heute in unserem Sprachgebrauch ja bereits integriert, nur so richtig vorstellen kann sich wahrscheinlich unter dieser "Gymnastik" fast niemand etwas. Laut dem Lexikon "Wikipedia" versteht man sinngemäß unter QiGong: "Es ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kul-

tivierung von Körper und Geist und dient zur Anreicherung und Harmonisierung der Lebensenergie Qi."

Wenn ich jetzt so zurückdenke, wie hat sich die Gruppe entwickelt, was haben wir gelernt...

Ja, wie gesagt, vor zwei Jahren fanden sich im Merkur-Saal zur ersten Stunde einige Teilnehmer ein und waren neugierig, was da jetzt auf sie zukommt... Inzwischen steht der Termin Dienstag, 11.45 Uhr fest im Kalender und wir freuen uns jede Woche auf diesen Kurs. Heute sind wir schon ein ständiger Kreis von 12 - 13 Frauen, und das jede Woche. Aber es sind auch männliche Teilnehmer mit Interesse gerne willkommen.

Es war vom ersten Augenblick an eine gute Atmosphäre zwischen Trainerin und TeilnehmerInnen. Claudia macht ein sehr abwechslungsreiches Programm - über Shaolin-QiGong, Tai Chi, die 8 Brokate bis hin zu einer Kung Fu Einführung, ganz wichtig ist dabei immer die Atmung, die Haltung usw. Bei all diesen Übungen ist die Regel - "üben, üben und wieder üben"Wir selbst merken nun nach zwei Jahren schon Fortschritte, aber wir sind bei vielen Übungen noch immer zu sehr konzentriert und Claudia wirft dann öfters ein: "bitte die Atmung nicht vergessen und etwas lächeln..." Claudia erklärt auch viele Bewegungsabläufe in einer "bildlichen Sprache - z. B. stellt euch vor "wir ziehen einen Ochsenkarren", machen einen königlichen Knicks", „wir umarmen einen starken Baum" usw. - hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

In den Sommermonaten verlegen wir manchmal unsere Trainingseinheiten in den Burggarten, Nähe der Orangerie - da wir in der Natur unseren Körper noch besser spüren können. Außerdem sind wir wahrscheinlich für andere Besucher eine lustige Abwechslung.

Claudia vermittelt uns auch viel Wissenswertes über die Lehre und die Kultur dieser alten Tradition, ist selbst auch immer wieder in China und nimmt dort Unterricht - in China selbst ist QiGong ja ein sehr beliebter Sport für Menschen jeden Alters. Sie gibt uns auch immer wieder gute Tipps in Sachen gesunder Ernährung usw. und erzählt uns, bei welchen Krankheiten man mit QiGong gute Erfolge erzielt - z. B bei Bluthochdruck, Migräne, Stress, Asthma, es stärkt auch das Immunsystem und kann die Schlafqualität verbessern usw.

Im Namen aller danke ich Claudia für Ihre freundliche, sanfte und liebe Art, sie hat immer Verständnis für uns, ist sehr geduldig und meint manchmal zum Aussehen unserer Übungen: "Die Form der Flasche ist nicht so wichtig, sondern ihr Inhalt".

Wir lernen und profitieren sehr viel von ihr in Form von "Sich wohlfühlen" und "Entspannung" und daher freuen wir uns auf ein weiteres Kurs-Jahr mit unserer Claudia.

Abschließend danken wir auch der Merkur-Versicherung, die dem HV den Saal für diesen Kurs kostenlos zur Verfügung stellt.



Kuraufenthalt in der Therme Radenci

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND



Zwischen dem Österreichischen Herzverband und der Therme Radenci besteht schon seit längerem ein freundschaftlicher Kontakt.

Am 10.03.2010 waren nun 34 TeilnehmerInnen der Grazer Wandergruppe zu Besuch in der Therme Radenci. Der Empfang durch die Marketingleiterin Frau Jelica Jerebic war sehr herzlich und zur Begrüßung gab es gleich eine Stärkung in Form von Keksen, Fruchtsäften und hauseigenem Mineralwasser. Frau Jerebic gab einen kurzen Überblick über die Entwicklung der Therme und anschließend hatten wir Gelegenheit, die Therme zu besichtigen.

Ein Teil der TeilnehmerInnen ließ sich in der Therme verwöhnen, u.a. mit CO₂-Bädern, die anderen erkun-

deten bei stärkerem Schneefall im Beisein von Frau Jerebic und einem Sporttrainer die Umgebung von Radenci, u.a. auch drei Thermenquellen.

Das gebotene Mittagessen im Parkrestaurant war ausgezeichnet, ebenso das Service.

Für uns war es, ob Thermenbesucher oder Wanderer, ein richtiger Verwöhntag, und wir haben uns vorgenommen, unsere freundlichen Nachbarn in Radenci bald wieder zu besuchen. Wir können jedem diesen Wohlfühltag nur wärmstens empfehlen.



ZDRAVILIŠČE RADENCI
SINCE 1882

SAVA HOTELS & RESORTS

Die „Drei Herzen“ QUELLE IZVIR PAKET

Die Besonderheit unseres Kurortes ist das einzigartige Mineralwasser mit einem hohen CO₂ Wert, dass nachweisbar wohltuend auf das Herzkreislaufsystem wirkt. Weitere Naturheilmittel sind das Thermalmineralwasser, die Peloide und die nachgewiesenen Vorzüge des angenehmen Klimas.

Hotel IZVIR*** [bis 31. 5. 2010]

5- Nächte Paket: **249 €**/ pro Person

7- Nächte Paket: **325 €**/ pro Person

- 5x bzw. 7x Halbpension
- 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 Tiliarium)
- Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-So.)
- kuscheliger Leihbademantel
- 1x Radenska-Natürliches-Kohlensäure-Mineralbad
- 1x Klassische-Halb-Massage
- 2x Unterwasser Massage (für Arme oder Beine)
- 10-Minuten Arztbesprechung
- das gesunde Radenska Mineralwasser in der Trinkhalle

www.zdravilisce-radenci.si
info@zdravilisce-radenci.si
Tel.: 00386 2 520 27 -20

I FEEL
SLOVENIA

Vier Defibrillatoren für die Gemeinde Weinitzen

Den Gemeinderäten der Gemeinde Weinitzen bei Graz liegt die Gesundheit ihrer Bürger besonders am Herzen. Unter Bürgermeister Hans Werner Tüchler gab es einen einstimmigen Gemeinderatsbeschluss zum Ankauf von vier Defibrillatoren, die an frequentierten Stellen in der Gemeinde installiert wurden. Unter dem Motto „das Einzige was man falsch machen kann, ist nichts zu tun“ schulten wir Interessierte und Gemeinderäte in der Anwendung des Defis ein. Wir zeigten einen interessanten Film zum

Thema „Erste Hilfe - Einsatz eines Defibrillators“ und im Anschluss konnte jeder Teilnehmer an einer „Puppe“ einen „Notfall“ üben.

Wir würden uns wünschen, dass viele Gemeinden und Verantwortliche ebenso vorbildlich wie die Gemeinderäte von Weinitzen handeln und vorausschauend die Gesundheit ihrer Bürger schützen.

Jutta Zirkl



Wir danken Erika Pölzl

Unsere Erika Pölzl, die seit vielen Jahren die Funktion der Finanzreferentin im HV Steiermark ausübte, hat diese Tätigkeit aus privaten Gründen mit Ende des Jahres 2009 zurückgelegt.

Wir möchten auch auf diesem Wege Erika für diese vielen Jahre ehrenamtlicher Arbeit - die sie immer mit viel Sorgfalt, Freude und Engagement gemacht hat - unseren besonderen Dank sagen.

Erika Pölzl bleibt aber weiterhin der Gemeinschaft des HV verbunden und wir freuen uns immer, sie an Wandertagen oder bei anderen Veranstaltungen in unserer Mitte zu haben.

Die Agenden der Finanzreferentin hat mit 01.01.2010 unsere Maria Würfel übernommen. Wir danken Ihr für ihre Bereitschaft diese Funktion zu übernehmen.



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.



Gruppe Graz

Unsere Weihnachtsfahrt nach Klosterneuburg am 3. 12. 2009

Auch das zu erfahren ist im Herzverband möglich: die Berührung mit Kultur! Ein riesiger Brocken davon wurde uns mit dem Besuch des Stiftes Klosterneuburg und des modernen Essl-Museums geboten. Unsere Jutta hatte dieses Ziel sorgfältig ausgewählt. Es verband uns Senioren in ganz neuer Form. Aber zuerst die Stimmung des Aufbruches:

Wie um diese winterliche Jahreszeit zu erwarten, war die Hinfahrt in Nebel getaucht. Er bot sich dichter oder durchlässiger dar, so dass höchstens die entlaubten Bäume oder auch Baukräne, besonders in der Nähe von Städten, ins Auge fielen. Allerdings freute ich mich, dass ich eine Wildente über der Donau fliegen und auf einer Drahtleitung dicht gedrängt einige Vögel sitzen sah.

Jutta bereicherte unser auf die Gesundheit bezogenes Wissen auf dieser Fahrt mit einem Bericht über neue Forschungen die Generika betreffend, die im Wesentlichen dieselben Wirkstoffe beinhalten wie die Originalmedikamente, sich aber in den Trägersubstanzen unterscheiden.

Und dann die riesige Anlage des Stiftes Klosterneuburg! Über eine Stunde wechselten die Eindrücke ab. Sie zogen an uns vorbei als eine große Spanne Zeit, die sich hinter uns ausdehnt und von der jeder Abschnitt seine Spuren hinterlässt, teils durch die wechselnde Geschichte, teils durch den Zeitgeist. Eher besinnlich will ich das Gebotene angehen:

Schon in der Römerzeit wurde der Platz des heutigen Stiftes genutzt. Der Rest einer originalen römischen Säule, den man durch eine kleine Öffnung in der Wand sehen konnte, weist darauf hin, aber auch Grabsteine, die erst vor kurzer Zeit unter dem mittelalterlichen Kreuzgang entdeckt und für den Brunnenbau verwendet worden waren. Riesige Atlanten aus Sandstein zeu-

gen von dem Plan, ein barockes Schloss zu erbauen. Als ehemalige Burg nahe der Donau, deren Bett später umgeleitet wurde, diente diese nach dem Krieg als Schule und Bibliothek. Besonders prägend aber ist die Geschichte der Klosterkirche mit ihren ungleichen Türmen, ursprünglich romanisch, heute neugotisch, früher von einem Friedhof umgeben, der heute als weiter freier Platz einlädt. „Die Zeit schichtet wirklich aufeinander“, dachte ich. Viel Mystisches erfuhren wir, Manifeste der Zeit des Wunderglaubens der Vergangenheit! Die Legende vom Schleier der heiligen Agnes (der Frau des Stifters Markgraf Leopold), die zum Kirchenbau führte, durchzieht alle Epochen in vielen Darstellungen. Der Schleier ist schließlich auch verkörpert als Kobra am schlichten, modernen Volksaltar aus Carrara-Marmor. Beeindruckend sind die Deckenmalereien mit den verschiedenen Wundern des heiligen Leopold.

Höhepunkt unserer Führung war natürlich der Verduner Altar von 1330, kostbar bis ins Letzte. Viel Gold, Emaillearbeit als Kunst einer vergangenen Zeit, gemalte Themen aus dem Leben Mariens, dem naiven Glauben jener Zeit angepasst: die Seele in Form eines kleinen, gekrönten Kindes entweicht himmelwärts aus ihrem toten Körper.

Durch ein hohes barockes Gewölbe stiegen wir, in dumpfen Gärgeruch eintauchend, hinab in den Weinkeller, auch er hat seine Geschichte bis heute. So wurde er im Krieg als Versteck des Verduner Altars genutzt.

Mit dem Besuch des Essl-Museums, eines äußerlich schmucklosen, modernen Baues, gelangten wir wieder vollständig in unsere Zeit. Die Bilder, die Fotos, die Angebote der Objekt- und Medienkunst, die es beinhaltet, dienen vorwiegend der Deutung des Lebens, des Aufweisens gesellschaftlicher Veränderungen. Keine Beschaulichkeit mehr, kaum Farbenpracht, wenig wirklich Tröstliches, sondern viel Sachlichkeit oder Ernüchterung. Und dennoch konnte man durch konzentriertes Beobachten auch den Hinweis auf den Menschen Tragendes finden, auf Verborgenes, das es zu beachten gilt, auf Veränderungen, die möglich sind. Leider ist diese Art von Darstellung wohl für die meisten von uns fremd und wird schlecht gespeichert, während die vertraute Kunst des Stiftes besser in uns haftet.

Ein Festessen im Museumscafe trennte die beiden Museumsbesuche. Es war für mich persönlich prägend durch die Einladung Arthurs zu einem guten Tropfen Wein.

Auf unserer Rückfahrt umging uns immer mehr die frühe Dunkelheit des Wintertages. Nur durch die Lichter war der Bereich um Wien auszumachen. Das Angebot unseres Fahrers, Musik und Witze zu hören, lehnten wir ab. So hörte man nur mehr lebendiges Gemurmel von den einzelnen Sitzen. Versüßt wurde unsere Fahrt auch in diesem Jahr wieder von den Keksen Marias, einer kleinen Vorhut der davor liegenden Weihnachtszeit.

Den Dank an Jutta und ihre Mithelfer für dieses schöne Erlebnis können wir mit ehrlichem Herzen aussprechen.

Erika Bodner





Nach den teilweise doch recht anspruchsvollen sportlichen Betätigungen am Tag wurden wir wie immer von der Familie Kanzler kulinarisch verwöhnt und besonders freundlich bewirtet und aufgenommen. Wir fühlen uns dort so richtig wohl und willkommen. Für die besondere Zuwendung und persönliche Betreuung möchten wir auf diesem Weg einmal wirklich danke sagen.

Jutta

Wintersportwoche in Krungl bei Familie Kanzler

Im Jänner fuhren wieder 14 Wintersportbegeisterte zu einer Langlauf- und Schneeschuhwanderwoche nach Krungl zum traditionellen Wanderhotel Kanzler. Der Schnee war im Tal zu dieser Jahreszeit in der Obersteiermark Mangelware, trotzdem konnten wir auf Loipen im Tal Langlaufen und auf der Tauplitzalm und am Kulm Schneeschuhwandern. Das Langlaufen auf zum Teil unberührtem Schnee (unser Adi hat für uns eine Loipe gespurt) war herrlich und eine Wohltat für die Seele. Die von Richard Kanzler geführten Schneeschuhwanderungen über traumhaft schönen, ebenso unberührten Schnee war ein Erlebnis besonderer Art.



Dr. Christa Lind, Leiterin der Gruppe Bad Aussee, lud uns an einem Nachmittag ins Vitalhotel ein. Hier konnten wir im Solewasserbecken schwimmen, uns entspannen und relaxen. Vielen, vielen Dank für die herzliche Einladung.

Leider hat uns dieser Winter nicht nur Freude bereitet. Zwei aktive, besonders liebe Teilnehmerinnen unserer Wandergruppe

haben uns für immer verlassen. Heli und Ilse, Ihr fehlt uns beide sehr, in unserer Erinnerung aber werdet Ihr weiterleben.





Gruppe Leibnitz

Die Turnstunden werden jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna unter Leitung einer Therapeutin und Aufsicht eines Arztes auch im Jahre 2010 abgehalten. Gäste sind jederzeit willkommen.

Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 5. März mit Treffpunkt bei der MZH der VS Wagna. Diese Wanderung führt uns in die Gemeinde Spielfeld. Auch dabei sind Gäste willkommen.

Euer Robert Perger

Gruppe Rottenmann

Nachdem bis zur Weihnachtszeit fleißig geturnt wurde, hatten wir am 18.12. unsere Weihnachtsfeier im Gasthaus Schauensteiner in Rottenmann.

Die Damen der Turngruppe brachten dazu Mehlspeisen und Kekse mit, unsere Therapeutin, Frau Hohenwarter, stellte sich mit einer selbst gebackenen Schokotorte, auf der die Namen aller Turnerinnen und Turner zu lesen waren, ein. Bilder der sehr netten Feier liegen vor.

Nun aber sind wir seit dem 12. Januar wieder fleißig dabei, den Weihnachtsspeck los zu werden.

Frau Hohenwarter versteht es sehr gut, uns zu motivieren und Herr Prim. Schneider gibt uns gute Ratschläge und betont immer wieder, wie wichtig Bewegung als Vorbeugung gegen hohen Blutdruck und andere Herz-Kreislaufkrankungen ist.

Es grüßen alle anderen Gruppen



Eure Rottenmanner

Gruppe Bruck/Mur - Kapfenberg

Abschied von Hans Dounik

Als im Jahre 1998 unter der Präsidentschaft von Frau Helene Schneidhofer Skernjug die Ortsgruppe Bruck/Mur ins Leben gerufen und Frau Evelyne Seehofer als Physio-Therapeutin gewonnen werden konnte, war unser Herr Hans Dounik einer der ersten Koronarturner der Ortsgruppe. Hans Dounik wurde damals nach seiner Herz-Bypass-Operation auf den Österreichischen Herzverband aufmerksam, wurde Mitglied und begann für sich und sein Herz etwas zu tun. So war er von Beginn an dabei. Und er versäumte kaum eine Turnstunde. Er war einer der treuesten Turner. Als ich im Jahr 2000 nach dem Tod von Hrn. Willi Müller die Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg als Gruppenleiter übernahm, stand auch Wandern und Langlaufen am Programm.

Unser Hans Dounik war verlässlich und mit Begeisterung fast immer dabei. In letzter Zeit hatte er des Öfteren Probleme mit dem Herzen, und er klagte über Schmerzen. So musste er 2009 wieder ins LKH Bruck/Mur, wo ihm Stents implantiert wurden. Am Mittwoch dem 16. Dezember hatte Hans Dounik noch eine Untersuchung bei einem sehr bekannten Kardiologen. Am 17. Dezember hat sein Herz aufgehört zu schlagen. Hans Dounik hat seine gütigen Augen für immer geschlossen. Die aktive Gruppe Bruck / Mur-Kapfenberg hat am 22. Dezember 2009 in der St. Ruprecht Kirche in Bruck/Mur von Herrn Hans Dounik Abschied genommen. Wir trauern um einen guten Freund und Kameraden, er war ein wunderbarer pflichtbewusster Mensch, stets freundlich und aufmerksam. Wir werden uns in den Turnstunden noch oft gerne an ihn erinnern und ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren!

Richard Haider

Das Koronarturnen der Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg findet nach wie vor jeden Montag, (außer an schulfreien Tagen) von 18:30 bis 19:30 im Turnsaal der Volksschule Berndorf, Bruck a.d.Mur, Wienerstraße 77, statt.

Ein HLW-Kurs (Herz-Lungen-Wiederbelebung) ist mit der Rot Kreuz Dienststelle Bruck/Mur für März oder April geplant, der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Gruppenleitung der Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg

Gruppe Frohnleiten

Schon im Dezember 2009 hat unser Gruppenleiter Bmstr. Frager das Programm für das 1. Halbjahr 2010 vorgelegt, und so konnte am 13. Jänner das – jeden Mittwoch stattfindende – Koronarturnen wieder aufgenommen werden.

Nachdem unsere langjährig tätige Therapeutin, Andrea Proß, uns im Vorjahr nicht mehr weiter betreuen konnte, mussten wir uns um die Nachfolge bemühen. Das war gar nicht einfach. Nach einer Übergangszeit konnte Frau Hildegard Berger gewonnen werden, die in kurzer Zeit die Zustimmung aller Koronarturner fand. So sind wir hier wieder bestens versorgt. Mit Freude werden die Mittwochstermine wieder wahrgenommen.

Weiterhin wird wöchentlich das Nordic-Walking-Programm durchgeführt. Stammtische werden abgehalten und das Ausflugsprogramm für 2010 ist in Ausarbeitung. Gerne werden wir dabei den Landesausflugstermin am 12. Juni in unsere Planung aufnehmen.

Leider haben wir kürzlich ein langjähriges Mitglied – Franz Kahr – durch Herzversagen verloren. Wir werden ihn in lieber Erinnerung bewahren.

wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Lesern viel Freude beim Turnen, Wandern und anderen Aktivitäten unserer Herzgruppe.

Achtung Änderung der Adresse

Auskunft über alle Aktivitäten der Ortsgruppe, Bruck/Mur-Kapfenberg erteilt gerne Gruppenleiter Richard Haider, Preißgasse 10 8605 Kapfenberg, Tel. 03862 35824 Mobil 676 /4226167.

Durch die angeführten Aktivitäten wird die Gruppe Frohnleiten des Herzverbandes weiterhin ein fixer Bestandteil des Gesundheitswesens der Stadtgemeinde Frohnleiten sein.

Köberl



Gruppe Hartberg

Der Winter neigt sich schön langsam dem Ende zu und die ersten Sonnenstrahlen wecken wieder unsere Lebensgeister und Aktivitäten. Dazu beigetragen haben auch unsere sehr gut besuchten QiGong Übungsabende im Mehrzwecksaal des Gemeindeamtes in Dienersdorf bei Kaindorf.

Im Bild rechts unsere Übungsleiterin Frau DI Dr. Claudia Brandner. Im Herbst 2010 ist wieder ein QiGong Kurs in Planung. Unser Bürgermeister, Hr. Ing. Florian Summerer, hat uns dankenswerter Weise dafür wieder den Mehrzwecksaal kostenlos zur Benützung zugesagt. Unsere Herz-Fit-Gymnastik findet jeden Dienstag um 18.00 Uhr im Turnsaal der VS in Flattendorf bei Hartberg unter der bewährten Leitung unseres Gesundheitstrainers Hr. Prof. Werner Riedl statt. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos und läuft bis Ende April, wo wir dann zu Nordic Walking wechseln.

Ich hoffe, mit diesen Angeboten wieder ihre Gesundheit zu fördern und verbleibe mit

HERZlichen Grüßen

Ihr Manfred Hirt



Unsere Gruppen berichten



Schneeschuhwandern im Gebiet der Zölzalm bei Hafning.

Gruppe Leoben-Trofaiach

Unsere Hauptaktivitäten:

Koronarturnen, jeden Donnerstag im Turnsaal des LKH Leoben um 15.30 Uhr (ausgenommen Schulferien) abwechselnd mit Unterwassergymnastik (ca. 1-2mal monatlich). Anmeldungen für Neueinsteiger bei Dipl. Physiotherapeutin Susanne Heinrich in der Physiotherapieabteilung des LKH Leoben oder bei Grup-

penleiter Anton Steger; Tel: 0699 1228 5961

Nordic-Walken, jeden Montag und Mittwoch um 09:00 Uhr.

Für Anfänger sind Leihstöcke vorhanden. Der Einstieg in die Nordic-Walking-Gruppe ist jederzeit möglich, auch für Anfänger. Unsere Nordic-Walking-Treffs sind unter 0699 1228 5961 zu erfragen.

Schneeschuhwandern

Bei genügend Schnee wird statt Nordic-Walken mit Schneeschuhen gewandert. Auch Schneeschuhe stehen leihweise zur Verfügung.

Bergwandern

In den Sommerferien und im Herbst werden alpine bis hochalpine Touren von Gruppenleiter Toni Steger geplant und geführt. Ziele und Termine unter 0699 1228 5961.

Zu allen anderen Aktivitäten des steirischen Herzverbandes, wie dem gesamtsteirischen Wandertag am 12. Juni und dem Herztage am 16. Oktober, beabsichtigen wir mit einem Bus teilzunehmen. Um den Bedarf erheben zu können bitten wir um Anmeldung bei Gruppenleiter Toni Steger (0699 1228 5961)

Gruppe Mürzzuschlag

Nach unserem gelungenen vorweihnachtlichen Treffen haben wir uns leider von unserer Therapeutin Juliane verabschieden müssen, da sie mit ihrem Mann und den beiden Söhnen nach Deutschland (aus familiären Gründen) zurück verzogen ist.

Umgehend darauf konnten wir unseren neuen Dipl. Therapeuten Tomas begrüßen, sodass unser „Koronarturnen“ ungehindert weitergehen konnte. Von unserem ersten „Turnen“ mit unserem neuen Therapeuten findet man angeschlossen ein Foto. Leider waren an diesem Tag sehr wenig Teilnehmer, denn es hatte 30 cm Neuschnee, die Straßen waren nicht geräumt, sodass die „Turner“ kaum zum Turnsaal fahren konnten. Sie kommen in überwiegender Zahl aus dem Bezirk Mürzzuschlag, Kindberg, Wartberg, Frein usw. Trotz der niedrigen Teilnehmerzahl, sonst sind wir mindestens 14 Personen, ging das „Koronarturnen“ super über die Bühne und waren wir mit dem neuen Therapeuten Tomas sehr zufrieden.

Wir freuen uns nunmehr auf den „Aschermittwoch“, wo wir traditionell ein Treffen zum „Heringschmaus“ haben. Da die Schule ohnehin wegen Semesterferien gesperrt ist, entgeht uns an diesem Tag das „Koronarturnen“ nicht, denn wir hätten sowieso zu Hause bleiben müssen. So wird es wie jedes Jahr ein lustiges Beisammen-

sein. Allerdings müssen unsere verzehrten Heringe im Mineralwasser schwimmen, da niemand Alkohol zu sich nimmt. Aber um froh zu sein braucht man keinen Alkohol, nur gute Stimmung.

In diesem Sinne grüßen wir alle Herzpatienten in der Steiermark mit ihren Gruppenleitern und insbesondere möchten wir unsere Jutta mit ihrem Team grüßen und für die viele Arbeit (ich weiß wovon ich spreche!) danken.

Eure Hely-Schneidhofer-Skernjug aus Mürzzuschlag



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. 0316/827060

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-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

Physiotherapiezentrum B. Stefan Ltd.

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:

Komplette nicht invasive Internistische und kardiologische Diagnostik und Therapie; Phonokardiographie, Karotissphygmographie, Lungenfunktion, Plethysmographie Ergometrie mit Laktat und Sauerstoffsättigungsbestimmung; Echokardiographie, Sonographie Abdomen, Small Parts, Karotis und periphere Gefäße, Sonographie Gelenke und Weichteile; Audiovisuelle Frequenzdiagnostik bei Erkrankungen der Gelenke, Sehnen und Muskeln Ernährungs- und Diätberatung, Impedanzmessung der Körperzusammensetzung; Komplementärmedizin, Akupunktur, Neuraltherapie, Ozontherapie, Farbpunktur und Kirlianfotographie nach P. Mandel etc.

In Kooperation mit dem Physiotherapiezentrum und Institut für Sportmedizin und Sportphysiotherapie B. Stefan Ltd., Laßnitzhöhe:

AGAKAR-akkreditierte Ambulante kardiologische Rehabilitation der Stufen III, IV; Sportmedizinische Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung und Trainingssteuerung Ergospirometrie mit Laktatbestimmung, Lungenfunktion und Bodyplethysmographie; Komplette Physiotherapie und Physikalische Therapie; Medimouse und Back Check Untersuchungen; Herz-Kreislauf-Atemtraining; Zertifizierte Nordic Walking Ausbildung in der Nordic Sports Academy Golfphysiotherapie

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 8-11 Uhr, 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 Ordinati-
onszeit
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

Univ.Doiz. 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. 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.zirkel@chello.at
www.herzverband-stmk.com
Dr. Jutta Zirkel, 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
Preißgasse 10 / 8605 Kapfenberg
Tel.: 03862 35824
Mobil: 0676 4226167.
Fax.: 0820 220264991
E-Mail: haider.richard@hiway.at

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 Schuler
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. DR. Manfred Wonisch

Med. Leiter d. Rehabilitationszentrums
St. Radegund



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND

Landesverband Steiermark
Radetzkystraße 1/1
8010 Graz

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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