



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Steiermark

# HERZ JOURNAL

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

27. Jahrgang Nr. 1 März 2013



Wanderung bei Graz Foto: Jutta Zirkl



# Pneumokokken-Impfu

Eine Impfung schützt nicht nur vor Lungen- und Hirnhautentzündung, sondern kann auch das Fortschreiten einer Arterienverkalkung abbremsen und damit das Herzinfarktrisiko verringern.

Zu diesem Ergebnis kommen nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin kanadische Forscher nach der Auswertung der Daten von mehr als 43.000 Risiko-Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck oder erhöhten Cholesterinwerten.

Patienten, die sich gegen Pneumokokken impfen lassen, erleiden demnach nur halb so oft einen Infarkt wie Ungeimpfte. Dieser Schutzeffekt ist allerdings nur zu beobachten, wenn die Impfung mindestens zwei Jahre zurückliegt. Die deutschen Lungenärzte raten vor diesem Hintergrund dringend dazu, künftig Herz-Kreislauf-Patienten eine solche Impfung nahezulegen.

“Pneumokokken- und andere Infektionen rufen heftige Entzündungsprozesse hervor, die auch die Blutgefäße angreifen können und damit den Verlauf einer Arterienverkalkung beschleunigen”, erklärt Dieter Köhler vom wissenschaftlichen Beirat der Fachgesellschaft. Eine Impfung könne solche infektbedingten Entzündungsreaktionen und deren Auswirkungen auf die Gefäße verhindern und biete daher insbesondere Risikopatienten einen guten Schutz auch für ihr Herz.

VOL.AT

## **Aufklärung über die Impfung gegen Pneumokokken**

Mit den folgenden Informationen möchte ich Sie über die Impfung gegen Pneumokokken (bakterielle Lungenentzündung) aufklären, um so eine auf fundierten Tatsachen beruhende Entscheidung über die Teilnahme an der Impfung zu ermöglichen:

### **Information über die zu verhütende Krankheit**

Pneumokokken sind runde Bakterien, die als Paare auftreten. Sie sind von einer Kapsel aus Zucker umgeben, die wichtig für die krankmachende Wirkung und den Abwehrschutz ist. Es sind mehr als 80 verschiedene Kapseltypen bekannt, die eine unterschiedliche Häufigkeit und Verbreitung in der Bevölkerung aufweisen. Die 23 häufigsten sind für mehr als 90 % aller Infektionen verantwortlich. Pneumokokken besiedeln in 40 – 50 % der Kinder und 20 – 30 % der Erwachsenen den Nasen-Rachenraum. Die Übertragung erfolgt in erster Linie durch Tröpfcheninfektion bei engen persönlichen Kontakten. Nach der Besiedelung kommt es nicht immer und gleich zu einer Erkrankung. Wichtig sind auch hier individuelle Faktoren des Wirts (Alter, Defekte der Abwehr, nicht funktionierende oder fehlende Milz u. a.). Pneumokokken können im Prinzip jedes Organ infizieren. Es können zwei Formen von Infektionen unterschieden werden. Lokale Infektionen : Mittelohrentzündung, Nasenneben-



höhlenentzündung, Augenbindehautentzündung, Gelenkentzündung, Knochenmarksentzündung Systemische Infektionen: Blutvergiftung, Hirnhautentzündung, Lungenentzündung Pneumokokken sind mittlerweile die häufigste Ursache kindlicher bakterieller Hirnhautentzündungen. Sie werden bei einem Großteil der kindlichen Mittelohrentzündungen nachgewiesen. Sie sind die häufigste Ursache der außerhalb des Krankenhauses erworbenen Lungenentzündung und von Blutvergiftung im höheren Erwachsenenalter.

**Wie kann eine Pneumokokkeninfektion therapiert werden?** Infektionen mit Pneumokokken können mit Antibiotika therapiert werden. Allerdings verlaufen die Infektionen manchmal so schnell, dass die Therapie zu spät kommt. Weiterhin sind in verschiedenen Teilen der Welt die üblicherweise verwendeten Antibiotika nicht mehr ausreichend wirksam, sodass es zunehmend zu Problemen in der Therapie dieser Infektionen kommen kann.

**Welchen Nutzen hat die Impfung für Sie und die Allgemeinheit?** Pneumokokkeninfektionen zählen mittlerweile zu den häufigsten Infektionen. Schätzungsweise 1000 bis 1500 Personen in Österreich sterben jährlich an diesen Infektionen. Besonders gefährdet sind Personen mit Grunderkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems,

# ng schützt das Herz

der Atemwege (chron. Bronchitis) oder des Stoffwechsel (Diabetes). Die Impfung gegen Pneumokokken bildet einen Schutz gegen die Zucker der Bakterienkapsel aus. Die Schutzrate liegt bei 60 – 70 %. Die Impfung stellt die wichtigste Massnahme zum individuellen Schutz vor Pneumokokkeninfektionen dar und wird daher insbesondere Patienten mit Risikofaktoren empfohlen. Es gibt Hinweise, dass die Impfung eventuell auch die Verbreitung in der Bevölkerung beeinflusst werden kann und so die Verbreitung der im Impfstoff enthaltenen gefährlichen Typen in der Bevölkerung reduziert werden können.

**Welche Inhaltsstoffe enthält der Impfstoff?** Der Impfstoff besteht aus gereinigten Kapselanteilen von den 23 häufigsten Pneumokokkentypen. Diese Typen sind zu mehr als 90 % aller Pneumokokkeninfektionen verantwortlich. Zusätzlich enthält der Impfstoff Spuren von Phenol, der als Konservierungsstoff beigefügt wird. **Wie wird die Impfung gegen Pneumokokken durchgeführt und wie sollte ich mich danach verhalten?** Der Impfstoff in einer Dosis von 0,5 ml wird in der Regel in den Oberarmmuskel injiziert. Der Impfschutz beginnt in der Regel 2 bis 3 Wochen nach der Impfung. Nach der Impfung sollten über das normale Maß hinausgehende körperliche Aktivitäten vermieden werden.

**Wer sollte gegen Pneumokokken geimpft werden?** Die Pneumokokkenimpfung wird vom Österreichischen Impfkomitee für folgende Personen empfohlen:

- Personen ab dem 60. Lebensjahr
- Chronisch Kranke mit einer Grund

erkrankung (Herz-Kreislauf, Diabetes, Lunge, Niere, Blut bilden de Organe)

- Immungeschwächte (angeboren oder erworben)
- Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen (chron. Bronchitis, COPD)
- Starke Raucher ab dem 40. Lebensjahr

**Wer darf nicht mit der Impfung gegen Pneumokokken geimpft werden?** Kontraindikationen gegen die Impfung sind Allergien gegen Impfstoffbestandteile, ungeklärte schwere Impfreaktionen nach durchgeführten Impfungen und akute Erkrankungen. Möglicherweise führt eine Impfung innerhalb von 12 Monaten nach einer nachgewiesenen Pneumokokkeninfektion zu einer erhöhten Nebenwirkungsrate. Während der Schwangerschaft ist die Impfung nur nach besonders sorgfältiger Risikoabwägung durchzuführen.

**Können Nebenwirkungen bei der Impfung gegen Pneumokokken auftreten?** Im Zusammenhang mit der Impfung können als Nebenwirkungen vorkommen.

**Lokal- und Allgemeinreaktionen**  
Als Ausdruck der Auseinandersetzung des Organismus mit dem Impfstoff kommt es häufig innerhalb von 1 - 3 Tagen, selten länger andauernd, an der Impfstelle zu leichten Schmerzen, Rötung und Schwellung, gelegentlich auch zur Schwellung der zugehörigen Lymphknoten und selten zu lokalen Verhärtungen. Schwere Lokalreaktionen sind selten, sie können unter anderem bei fälschlicherweise intrakutan vorgenommener Injektion vorkommen. Selten sind nach der Imp-

fung Allgemeinsymptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Muskel- und Gelenkschmerzen. In der Regel sind diese genannten Lokal- und Allgemeinreaktionen vorübergehender Natur und klingen rasch und folgenlos wieder ab.

Eine Wiederholungsimpfung vor Ablauf von 5 Jahren kann zu ausgeprägten lokalen Impfreaktionen führen. Diese Impfreaktionen treten fast ausschließlich an der Injektionsstelle auf. Bei regelrechtem Abstand zur ersten Impfung wurden keine Unterschiede in Häufigkeit und Ausprägung der Impfreaktionen zwischen Erst- und Wiederholungsimpfung festgestellt.

### **Komplikationen**

Selten treten Überempfindlichkeitsreaktionen (Urtikaria – Nesselsucht, Serumkrankheit) auf, über allergische Sofortreaktionen (anaphylaktischer Schock) wurde in Einzelfällen berichtet. Sehr selten kommt es zu einer vorübergehenden Thrombocytopenie (Verminderung der für die Gerinnung des Blutes bedeutsamen Blutplättchen).

**Muss die Impfung gegen Pneumokokken aufgefrischt werden**

Es wird 1 Mal geimpft, dann ist bei jungen Menschen ohne Grundkrankheiten oder gestörter Immunabwehr mit einer Schutzdauer von bis zu zehn Jahren zu rechnen. Eine erneute Impfung ist nach derzeitigem Stand des Wissens nicht sinnvoll, da Wiederholungsimpfungen zu einem verminderten Ansprechen führen

Wenn Sie darüber hinaus noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an mich.

*Dr. Ulrike Hartleb Büro für Arbeitnehmerinnen-schutz und Sicherheit  
Karl-Franzens-Universität Graz*

**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**  
[www.krone.at](http://www.krone.at)

# Gesunde Ernährung



***So gesund sind Ballaststoffe für den Darm  
Vollwertige Pflanzenkost liefert reichlich Ballaststoffe.  
Diese helfen der Verdauung und können Verstopfung  
vorbeugen. Sie senken auch das Risiko für Krankheiten  
wie Diabetes***

Sie kommen ausschließlich in pflanzlicher Kost vor: Ballaststoffe. Sie stützen und stabilisieren die Pflanzen und finden sich in deren Zellwänden sowie im Schalengewebe von Getreide, Obst und Gemüse, von Nüssen und Hülsenfrüchten.

Weil die menschlichen Verdauungssäfte sie nicht abbauen, gelangen Ballaststoffe unverändert in den Darm. Dennoch sind sie bei Weitem kein unnützer Ballast. Wissenschaftler entdecken immer mehr gesundheitliche Vorteile von Körnerkost und Substanzen wie Inulin oder Pektin.

Weil Ballaststoffe unverändert in den Dickdarm gelangen, erhöhen sie das Stuhlvolumen. Sie binden Wasser und quellen auf. Das fördert die Verdauung und beugt Verstopfung vor. Sie machen satt und senken so die Gefahr übermäßiger Gewichtszunahme.

Damit nicht genug: „Ballaststoffe verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck sowie Diabetes, und sie wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus“, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Einiges weist darauf hin, dass bei entsprechender Ernährung manche Krebsleiden seltener auftreten.

## **Lösliche Ballaststoffe aus Obst und Gemüse**

Es gibt lösliche Ballaststoffe, die Wasser binden, und unlösliche. Beide wirken unterschiedlich. Vor allem Obst und Gemüse enthalten reichlich lösliche Substanzen wie Pektin und Inulin. Im Dickdarm sind diese Stoffe Nahrung für Bakterien, die sie fast vollständig abbauen. Dank des üppigen Nährstoffangebots vermehren sich die nützlichen Darmkeime. Dadurch steigt das Stuhlvolumen zusätzlich, was sich günstig auf die Verdauung auswirkt.

Wenn Darmbakterien die Nährstoffe vergären, entstehen

bestimmte Fettsäuren. Diese fördern das Wachstum von Milchsäurebakterien, die schädliche Fäulnisbakterien eindämmen. So unterstützen Ballaststoffe eine gesunde Darmflora. Die Fettsäuren nähren zugleich die Zellen der Dickdarmschleimhaut und tragen damit zu deren Gesundheit bei. Manche der löslichen Substanzen senken außerdem den Cholesterinspiegel, denn sie binden Gallensäuren, die aus Cholesterin gebildet werden, und transportieren sie aus dem Darm.

Mehrere große Studien – unter anderem die EPIC-Studie, die europaweit Ernährungsgewohnheiten untersuchte – haben in den vergangenen Jahren gezeigt, dass Menschen, die reichlich Vollkornprodukte essen, seltener an Typ-2-Diabetes erkranken. Dieses Wohlstandsleiden, das häufig mit Übergewicht und Bewegungsmangel einhergeht und schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann, trifft weltweit zunehmend mehr Menschen.

Wissenschaftler schreiben die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Vollkornprodukten deren hohem Gehalt an unlöslichen Ballaststoffen wie Zellulose und Hemicellulose zu. „Die Studien geben wichtige Hinweise, aber ihre Beweiskraft ist begrenzt, weil man sehr viele Faktoren nicht kontrollieren kann“, schränkt Professor Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke ein. So ist es zum Beispiel nicht unwahrscheinlich, dass Liebhaber von Vollkornprodukten einen insgesamt gesünderen Lebensstil pflegen.

## **Volles Korn gegen Diabetes**

Eine aktuelle Studie des Instituts für Ernährungsforschung konnte nun zeigen, dass unlösliche Ballaststoffe aus Getreide die Insulin-Sensitivität erhöhen. Die Zellen sprechen also besser auf den Botenstoff an, der den Zucker einschleust.

Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich eine eiweiß- oder ballaststoffreiche Diät auf den Zuckerstoffwechsel Übergewichtiger auswirkt. Eine eiweißreiche Kost kann zwar das Abnehmen erleichtern, es gibt aber seit Längerem Hinweise, dass sie die Wirkung des Insulins vermin-

dert. Im Rahmen einer Studie erhielten 111 übergewichtige Erwachsene mit einem hohen Diabetes-Risiko 18 Wochen lang unterschiedliche Diäten. Eine Gruppe aß eiweißreich, die zweite bekam reichlich unlösliche Getreideballaststoffe, die dritte eine Mischung aus beidem, die vierte diente zur Kontrolle. Nach sechs Wochen war die Insulinempfindlichkeit bei den Teilnehmern mit ballaststoffreicher Kost um 18 Prozent höher als in der Kontrollgruppe. Dagegen verschlechterte sich bei eiweißreicher Kost die Insulinwirkung, in der Kombi-Gruppe war sie wiederum besser. Untersuchungen zeigten, dass in diesem Fall die Ballaststoffe verhindern, dass zu viel Eiweiß aus dem Darm aufgenommen wird. Studienautor Pfeiffer rät: „Wer es verträgt, sollte lieber Vollkorn essen als weiße Brötchen.“ Täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Nach Daten der Nationalen Verzehrstudie II essen die Deutschen deutlich weniger: Frauen im Durchschnitt 23 Gramm pro Tag, Männer 25 Gramm. Dies liegt unter anderem an unserer Vorliebe für Weißmehlprodukte.

### Neue Technik und Gewohnheiten

Erst im 19. Jahrhundert gelang es durch moderne Mahl- und Verarbeitungsmethoden, Keim und Schale vom stärkehaltigen Getreidekörper zu trennen. Der milde Geschmack und die feine Beschaffenheit machten helle Backwaren besonders beliebt. Doch so gingen auch gesundheitlich wertvolle Substanzen und nicht nur überflüssiger Ballast verloren. Aufgrund veränderter Ernährungsgewohnheiten – mehr Wurst, Fleisch und andere tierische Produkte – schrumpft der Ballaststoffanteil der Nahrung zusätzlich. Viele fürchten auch, die Körnerkost könne ihnen schwer im Magen liegen oder Blähungen verursachen. Doch schon mit kleinen Korrekturen lässt sich der Anteil an unverdaulichen Pflanzenteilen in

der Nahrung erhöhen. Wer empfindlich reagiert, sollte die Ernährung nur allmählich umstellen. Wichtig: Nehmen Sie auch genügend Flüssigkeit zu sich, falls medizinisch nichts dagegen spricht. Bei einer Darmerkrankung wird der Arzt Ihnen die passende Ernährung empfehlen.

### Ernährungstipps:

- Greifen Sie öfter mal zu Vollkornbrot, Roggenmischbrot oder Knäckebrot. Achten Sie auf die Bezeichnung „Vollkorn“ oder auf die Zutatenliste. Dunkles Brot kann auch aus Weißmehl hergestellt und mit Malz gefärbt sein.
- Mittlerweile gibt es Vollkornnudeln, die in Geschmack und Konsistenz auch Skeptiker überzeugen.
  - Beim Backen einen Teil des Weizenmehls der Typen 405 oder 550 durch Weizenvollkornmehl ersetzen.
- Müsli mit Hafer- oder anderen Vollkornflocken zubereiten. Cornflakes und ähnliche Produkte enthalten kaum Ballaststoffe.
- Die DGE empfiehlt täglich fünf Portionen Obst und Gemüse. Dazu zählen auch Erbsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, die einen höheren Ballaststoffanteil haben als andere Gemüsesorten. Kräuter und Gewürze erhöhen die Bekömmlichkeit. Festes Gemüse wie Fenchel oder Kohl enthält mehr Ballaststoffe als wässriges. Unter den Obstsorten sind Beeren besonders gute Ballaststoffquellen.

Maria Haas / Apotheken Umschau; 02.01.2012

Der Mensch kann  
ein Kind sein,  
obwohl er längst  
erwachsen ist.



www.merkur.at

IST DER MENSCH NICHT EIN WUNDER?

WIR VERSICHERN  
DAS WUNDER MENSCH.

**MERKUR**   
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG

# Der Placebo- und der Nocebo-Effekt - oder die eingebildete Angst vor Krankheiten

**Fast jeder hat schon einmal vom sogenannten "Placebo"-Effekt gehört – hier wirken wirkstofffreie Medikamente auf den Patienten, weil er an die Wirkung glaubt.**

Aber es gibt auch den umgekehrten Fall: Beim so genannten "Nocebo" können Menschen sogar sterben – weil sie daran glauben. Der Fall von Derek Adams ist ein Klassiker: Er nahm an einer Studie teil, in der ein neues Antidepressivum getestet wurde. Kurze Zeit später wurde er von seiner Freundin verlassen – und wollte sich das Leben nehmen. Er schluckte den gesamten verbliebenen Rest seiner Studienmedikation – 29 Kapseln. Er wurde in die Notaufnahme eingeliefert. Er drohte zu sterben. Dann aber recherchierten seine Ärzte, dass Adams zu den Kontrollpatienten der Studie gehörte: Er hatte 29 Placebokapseln ohne Wirkstoff geschluckt. Warum wurde er trotzdem krank? Weil er fest damit rechnete. Als er erfuhr, dass er nur unwirksame Scheintabletten geschluckt hatte, verschwanden seine Symptome.

**Angst vor Krankheiten...**

Ein Einzelfall? Oder ein Extrembeispiel für einen alltäglichen Effekt. Es gibt Berichte von Menschen, die an einem Tumor starben, obwohl der noch viel zu klein war, um tödlich zu sein. Die aber durch die – falsche – Aufklärung ihrer Ärzte fest daran glaubten, sehr schnell sterben zu müssen. Und starben. So irritierend diese Fallbeispiele klingen, sie

sind nichts anderes als die andere, unwillkommene Seite des altbekannten Placebo-Effekts. Placebo ist, wenn ein Medikament wirkt, obwohl es keinen Wirkstoff hat. Placebo ist, wenn eine Operation Beschwerden heilt, obwohl nur ein Hautschnitt gemacht wurde. Placebo ist, wenn Zuwendung Schmerzen besser lindert, als ein hochwirksames Medikament. Wenn die Erwartung einer Besserung die Besserung selbst herbeiführt.

Der Placeboeffekt gehört zu jeder Medikamentenstudie: Ein neues Medikament muss nicht nur beweisen, dass es wirkt – es muss sich gegen die Placebowirkung eines scheinbar identischen Scheinmedikamentes behaupten. Nur wenn es der Placebowirkung überlegen ist, hat es Chancen auf eine Zulassung. Der Placeboeffekt beschreibt, kurz gesagt, die Erfüllung einer positiven Erwartung. Das lateinische Placebo bedeutet auf Deutsch: „Ich werde gefallen.“

**Nocebo – ich werde schaden**

Aber es geht eben auch umgekehrt: Medizinische Erwartungen erfüllen sich auch, wenn sie negativ sind. Und dieser Effekt hat längst auch einen Namen: Nocebo – „ich werde schaden“. Das Phänomen ist zwar Alltag in deutschen Arztpraxen – wird aber von den Medizinern komplett ausgeblendet. Übrigens auch von der Forschung: Pubmed, die internationale Standardsuchmaschine medizinisch wissenschaftlicher

## ERSTE-HILFE-Defibrillator

### *Philips „HeartStart“*

- **jederzeit sofort auch von Laien lebensrettend einsetzbar**
- **einfach bedienbar**
- **absolut sicher**
- **handlich und wartungsfrei**
- **entspricht im höchsten Maße den Anforderungen der Eu-Verordnung für Defibrillatoren (150 kJ – Schock / > 3800 gespeicherte EKGs)**
- **von führenden Notfall-Medizinern empfohlen**
- **Unsere Kunden meinen: ein Defi gehört in jeden Haushalt wie ein Feuerlöscher, Versicherungen oder ein Airbag ins Auto**



Veröffentlichungen, listet Anfang September 2011 genau 148 952 Aufsätze zum Thema Placebo – aber gerade mal 149 Veröffentlichungen über Nocebo. Die Öffentlichkeit, soweit durch Google repräsentiert, ist ähnlich einseitig: 106 Millionen Fundstellen über Placebo stehen knapp 340 000 über Nocebo gegenüber. Der Nocebo-Effekt: Es klingt wie Voodoo – und es ist dasselbe Prinzip. Auch wenn in Afrika, vor allem aber in Südamerika, Menschen von einem schwarzen Magier verhext und zum Tode verurteilt werden, dann sterben sie nicht an messbaren Krankheiten, sondern vor Angst – etwa durch ein akutes Versagen des Immunsystems oder der Herz-Kreislauf-Regulation. Keine Gefahr für Europäer, die sind gegenüber einem tanzenden und singenden Magier vermutlich immun – sie brauchen andere Rituale. Etwa einen Schulmediziner in weißem Kittel mit viel Technik. Der schreckliche Satz: „Sie haben noch wenige Monate“, in überzeugendem Tonfall, kann so zu einer sich selbst bestätigenden Prophezeiung werden. Der Patient stirbt, weil er glaubt, er müsse sterben.

Aber es geht beim Nocebo-Effekt nicht nur um Leben und Tod – es geht genauso um den ganz gewöhnlichen Alltag. Um eine Erdnussallergie ohne Erdnüsse. Um Kopfschmerzen durch Telefonmasten, die gar nicht angeschaltet sind. Um Laktoseintoleranz ohne Laktose. Längst ist bekannt, dass das intensive Studium des Beipackzettels eines Medikaments krank macht. Wer die vielen Nebenwirkungen aufmerksam studiert, der bekommt sie mit deutlich erhöhter Wahrscheinlichkeit auch. Beipackzettel sind ein Gesund-

heitsrisiko – und trotzdem sind sie Pflicht, der Gesetzgeber schreibt es vor. Allerdings wäre es den Herstellern erlaubt, einen zweiten Zettel beizulegen, der die wirklich relevanten Informationen in lesbarer Form zusammenfasst. Und damit die Nebenwirkungen reduziert. Aber nur wenige Pharmafirmen tun das.

### **Wie viel Wahrheit erträgt der Mensch?**

Tragisch, aber sinnvoll ist eine Vorhersage wie etwa die, dass eine Betroffene mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 Prozent im Laufe des Lebens an Brustkrebs erkranken wird. Die Diagnose gibt die Möglichkeit, mit häufigen Kontrollen oder aber einer vorbeugenden Operation zu reagieren. Meist ist es aber anders: Meist wird es sich um ein geringfügig erhöhtes Risiko handeln. Aber wie geht der Mensch damit um, mit einer gering erhöhten Wahrscheinlichkeit irgendwann Lungenkrebs zu bekommen? Oder gar Alzheimer, für den es keinerlei Behandlungs- oder Vorbeugemöglichkeiten gibt? Die Angst vor diesen Krankheiten kann krank machen – also sollten wir anders mit der Diagnostik umgehen.

Patienten wurden in den vergangenen Jahrzehnten von unmündigen Objekten zu gleichberechtigten Partnern, denen jede Information und jede Entscheidung zugemutet wurde. Aber: Wie viel Wahrheit erträgt der Mensch? Gibt es ein Recht auf Nichtwissen? Wie gehen wir mit einer immer besseren Diagnostik um, die Angst erzeugt, weil ihr die passende Behandlung fehlt? Die Antworten gibt es noch nicht.

*Quelle: Autor Dr. Magnus Heier auf [rundschau-online.de](http://rundschau-online.de)*



## Medizinische Universität Graz

- **Eröffnung Tagesklinik am 25. Februar 2013 an der Universitäts-Augenklinik am LKH-Univ. Klinikum Graz**  
An der Universitäts-Augenklinik am LKH-Univ. Klinikum Graz wird ein Großteil der Kataraktoperationen nur noch tagesklinisch, das bedeutet, ohne stationäre Aufnahme der Patienten, durchgeführt. Die ursprüngliche Quote der auf diese Weise durchgeführten Behandlungen lag bis dato bei rund 35 Prozent. Jetzt – nach erfolgtem Umbau des gesamten zweiten Stockes der Augenklinik- wird die Anzahl der tagesklinischen Eingriffe auf 95 Prozent erhöht.

- **Neuer Daumen aus dem Oberschenkel**  
Durch den Einsatz modernster medizinischer Technik und erstklassigem medizinischen Knowhow wurde dem 25-jährigen Thomas P. ein neuer Daumen geschenkt – aus seinem eigenen Oberschenkelgewebe. Die klinische Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie am LKH-Univ. Klinikum Graz ist richtungsweisend in der modernen plastischen Chirurgie.

# Omega-3-Fettsäuren

*Warum Omega-3-Fettsäuren so gesund sind Fisch gehört regelmäßig auf den Tisch, sagen Ernährungsexperten. Enthält er doch wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die uns vor allerlei Beschwerden bewahren sollen.*

## Ein Überblick

**Lachs:** Ein guter Lieferant von Omega-3-Fettsäuren

Wer Fisch isst, so scheint es, dürfte eigentlich niemals krank werden. Denn darin stecken Omega-3-Fettsäuren, denen Wissenschaftler jede Menge positive Effekte zuschreiben. So sollen die Fette Herz und Gefäße schützen, Entzündungsprozesse bei Rheuma oder Schuppenflechte stoppen und sogar Darmkrebs vorbeugen. Kinder sehen angeblich besser und sind geistig fitter, wenn Mama während der Schwangerschaft genügend Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt. Alte Menschen sollen sogar ihr Gedächtnis länger bewahren, wenn sie auf ausreichend Omega-3-Fettsäuren setzen.

Doch was ist dran an diesen Vermutungen? Sind Omega-3-Fettsäuren wahre Jungbrunnen? Mit einem einfachen „Ja“ lässt sich diese Frage nicht beantworten. Erstens unterscheiden Experten zwischen kurz- und langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Nur die langkettigen Varianten aus fettigen Hochseefischen – genauer Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) – gelten als besonders gesundheitsfördernd. Zweitens ist die Datenlage längst nicht für alle angepriesenen Effekte überzeugend. Drittens fehlen derzeit einheitliche Empfehlungen, welche Menge Omega-3 ein Mensch essen sollte, um davon zu profitieren. Und in welcher Form er sie zu sich nehmen sollte.

Die meisten Studien liegen zur Wirkung auf Herz und Kreislauf vor. „Es gilt als gesichert, dass langkettige Omega-3-Fettsäuren die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und Ablagerungen in den Gefäßen vermindern“, sagt Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die DGE schreibt in ihren Leitlinien: Langkettige Omega-3-Fettsäuren senken das Risiko für bestimmte Fettstoffwechselstörungen, für Bluthochdruck sowie eine koronare Herzkrankheit mit überzeugender Beweislage.

„Wir empfehlen dafür täglich etwa 250 Milligramm dieser Fettsäuren in Form eines Fischgerichts aufzunehmen“, erklärt Gahl. Da eine Portion frischer Fisch pro Tag eher schwer umzusetzen ist, rät Gahl, ein- bis zweimal in der Woche Fisch zu essen – davon eine Portion fettigen Hochseefisch sowie eine zweite Portion fettarmem Seefisch. Das decke den durchschnittlichen Bedarf ab. Insbesondere Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren. Kardiologen halten in ihren Leitlinien sogar

ein Gramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag für wünschenswert.

Aus zahlreichen Labortests wissen Forscher, dass die Fischfettsäuren in Entzündungsvorgänge eingreifen. Vor allem die Eicosapentaensäure bewirkt, dass weniger proentzündliche Botenstoffe im Körper gebildet werden. Ob sich damit Krankheiten wie rheumatoide Arthritis oder Schuppenflechte wirkungsvoll bekämpfen lassen, bleibt noch offen.

DHA, also Docosahexaensäure, beeinflusst bei Babys angeblich, wie gut sich Hirn und Sehvermögen entwickeln. Untersuchungen dazu kommen jedoch zu unterschiedlichen Ergebnissen. Auch Antje Gahl drückt sich vorsichtig aus: „Möglicherweise beeinflusst DHA die Gehirnentwicklung des Kindes positiv.“ Trotzdem könne man derzeit nicht sagen, jede Schwangere solle vorsorglich Fischölkapseln schlucken. Die Expertin empfiehlt werdenden Müttern und Stillenden, täglich mindestens 200 Milligramm der besagten Fettsäure aufzunehmen – das lässt sich durch ein bis zwei Fischgerichte pro Woche erreichen. Bevor sie zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Arzneien greifen, sollten Schwangere sich grundsätzlich mit einem Arzt beraten, um negative Auswirkungen auf das ungeborene Kind zu vermeiden. Andere Effekte, die den Omega-3-Fettsäuren nachgesagt werden, etwa eine Wirkung gegen Krebs oder Alzheimer, gelten als wissenschaftlich noch nicht hinreichend belegt.

**Fazit:** Wer von langkettigen Omega-3-Fettsäuren profitieren möchte, deckt seinen Bedarf am besten durch ein bis zwei Fischmahlzeiten in der Woche. Auf dem Teller sollten Arten wie Lachs oder Hering landen. Thunfisch hat zwar den höchsten Gehalt an den gesunden Fischfetten, ist aber in vielen Teilen der Erde überfischt. Daneben weist Gahl darauf hin, dass auch andere ungesättigte Fettsäuren – wie kurzkettige Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fette – gesünder sind als gesättigte. Wer sich gesund ernähren möchte, sollte seinen Fettbedarf daher überwiegend mit ungesättigten Fettsäuren decken. Die kurze Omega-3-Variante kommt vermehrt in pflanzlichen Ölen wie Lein-, Raps-, Soja- und Walnussöl vor. Omega-6 findet sich in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl.

Fischölkapseln, die Omega-3-Fettsäuren in hoher Konzentration enthalten, eignen sich unter bestimmten Vorausset-

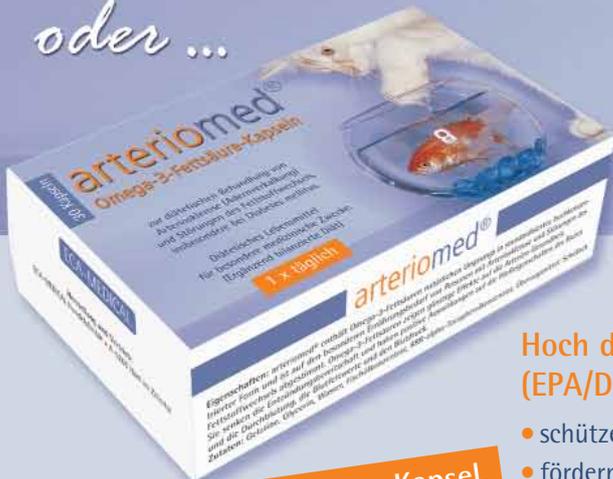
zungen. Die Einnahme sollte immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Denn wer zuviel davon zu sich nimmt, dem drohen auch Nebenwirkungen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung zählt eine Reihe von möglichen Risiken auf, die bei Überdosierung auftreten können: Die

Gefahr von Blutungen kann steigen, das Immunsystem geschwächt und der Cholesterinspiegel ungünstig beeinflusst werden.

Dr. Martina Melzer / [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de);

# Wie kommen Sie zu Ihren Omega-3-Fettsäuren ?

2 x Fisch pro Woche oder ...



Hoch dosierte Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA\*) aus natürlichem Fischöl

- schützen Herz und Gefäße
- fördern die Durchblutung
- verbessern die Fließeigenschaften des Blutes
- regulieren Blutfette und senken Triglyceride

720 mg EPA und DHA\* pro Kapsel. Magensaftstabil. Kein »fischiges« Aufstoßen.

\*1 Kapsel arteriomed® enthält: 744 mg Omega-3-Fettsäuren, davon mindestens 480 mg EPA (Eicosapentaensäure), 240 mg DHA (Docosahexaensäure) und Vitamin E. Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Ergänzend bilanzierte Diät).



ECA-MEDICAL

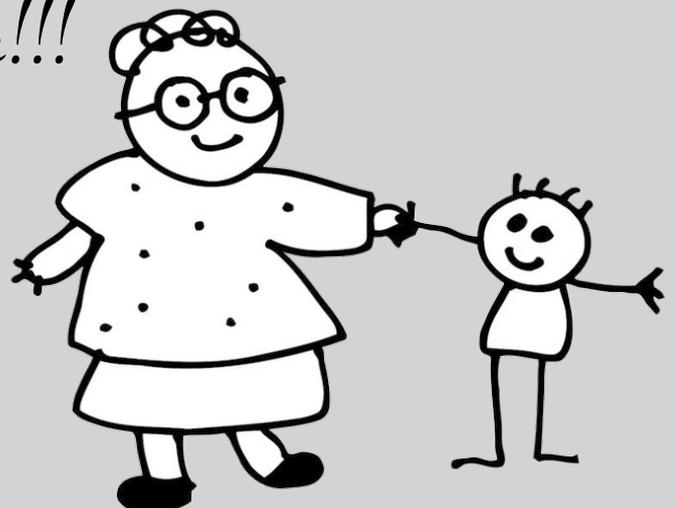
arteriomed®  
Omega-3-Fettsäure-Kapseln

zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose (Adernverkalkung) und Störungen des Fettstoffwechsels, insbesondere bei Diabetes mellitus.

## Einfach zum Schmunzeln!!!

Die Heilmethoden unserer Großmütter:

Die Oma belehrt das Enkelkind über ihre praktischen Erfahrungen: „Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck Rotwein, bei hohem Blutdruck Kognak, und wenn ich verkühlt bin, nehme ich Slivovitz.“  
„Und wann trinkst du Wasser?“  
„Eine solche Krankheit hatte ich noch nie!“



## Herz soll Energie für Schrittmacher liefern

Rund acht Jahre lang halten Herzschrittmacher heute üblicherweise, ehe Batterie und Elektronik ausgetauscht werden müssen. US-Forscher berichten nun von einem Gerät, das ohne Wechsel auskommen soll: Seine Energie bezieht es vom Herzen selbst. An Menschen erprobt wurde der neuartige Herzschrittmacher noch nicht, berichten der Materialwissenschaftler Amin Karami von der University of Michigan und Kollegen in einer Studie, die am Sonntag bei einer Tagung der American Heart Association in Los Angeles vorgestellt wurde. Rein technisch funktioniert das Gerät aber bereits. Es beruht auf dem Prinzip der Piezoelektrizität, also der Erzeugung von elektrischer Spannung durch die Verformung von elastischen Festkörpern.

### Genügend Energie

Karami und seine Kollegen simulierten die Vibrationen, die ein durchschnittlicher Herzschlag in der Brust auslöst, und überprüften, ob das von ihnen entwickelte Gerät durch diese Bewegungen genügend Energie erzeugen könnte. Messungen ergaben, dass dies in ausreichendem Maße der Fall war. Ihr Gerät würde zehn Mal so viel Energie erzeugen, wie für den Betrieb eines aktuellen Herzschrittmachers nötig wäre, außerdem sei es nur halb so groß, berichten die Forscher. Der nächste Schritt sei es nun, das Gerät auch tatsächlich zu implantieren.

science.ORF.at

## Forscher produzieren Gehirnzellen aus Urin

Chinesische Forscher haben aus menschlichem Urin Zellen isoliert, aus denen sich Gehirnzellen züchten lassen. Dadurch entstehen neue Möglichkeiten, die Entwicklung neuro-degenerativer Erkrankungen wie Alzheimer und die Wirkung von Medikamenten zu untersuchen, heißt es in der Studie. Duanqing Pei vom Institut für Biomedizin und Gesundheit der Chinesischen Akademie der Wissenschaften in Gaungzhou und Kollegen können damit Zellen produzieren, ohne auf die umstrittenen embryonalen Stammzellen zurückgreifen zu müssen. Darüber hinaus könne man mit der nun publizierten Methode rascher Zellen herstellen als mit den bekannten Alternativen. An den Vorläuferstudien waren auch zwei österreichische Forscher, die Mikrobiologen Regina und Johannes Grillari von der Universität für Bodenkultur, beteiligt.

### Die Studie:

#### Schnelle Reprogrammierung

Die Forscher entnahmen den Urinproben von drei Versuchspersonen im Alter von zehn, 25 und 37 Jahren Zellen und reprogrammierten sie erstaunlich schnell. In einem Fall gelang es ihnen, innerhalb von zwölf Tagen Zellen herzustellen, deren Zustand der Pluripotenz „stark ähnelte“, wie Duanqing

Pei und seine Kollegen selbst schreiben. Damit hätten sie nur die halbe Zeit anderer derzeit üblicher Methoden gebraucht. Um sich der Pluripotenz wirklich sicher zu sein, setzten die Forscher die Zellen in eine Nährlösung und beobachteten sie beim Wachsen. Tatsächlich entstanden Zellen, die aus sahen wie Nervenzellen. Die Wissenschaftler injizierten sie daraufhin in die Gehirne neu geborener Ratten. Dort bildeten sie keine Tumoren, sondern fügten sich in das Netzwerk der Nervenzellen ein. Als nächsten Schritt wollen Duanqing Pei und seine Kollegen aus dem Urin von Alzheimer- und Parkinson-Patienten Zellen gewinnen und ihr Potenzial zur „Reparatur“ beschädigter Nervenzellen erheben. Auch wenn man von einer Anwendung im Sinn einer Behandlung dieser neurodegenerativen Erkrankungen noch weit entfernt ist, könnten die Forscher eine neue Möglichkeit ihrer Erforschung eröffnet haben.

science.ORF.at

## „Light“-Getränke erhöhen Diabetes-Risiko

Entgegen einer weitverbreiteten Überzeugung steigern süßstoffhaltige „Light“-Getränke das Risiko einer Diabetes-Erkrankung bei Frauen sogar noch mehr als Getränke mit gewöhnlichem Zucker, wie eine aktuelle Studie ergeben hat. Die Auswertung ergab, dass das Risiko für Diabetes Typ 2 bei Konsumentinnen von gezuckerten wie auch zuckerfreien Softdrinks höher ist als bei Frauen, die ungesüßten Fruchtsaft trinken. Bei „Light“-Softdrinks war das Risiko höher als bei gezuckerter Brause: Es steigt bei Frauen, die pro Woche einen halben Liter an „Light“-Getränken konsumieren, um 15 Prozent. Liegt der Konsum bei eineinhalb Litern künstlich gesüßter Limonade pro Woche, steigt das Risiko sogar um 59 Prozent. Zum Vergleich werteten die Forscher die Gesundheitsdaten von Frauen aus, die frisch gepresste Obstsaft trinken. Bei ihnen wurde kein überhöhtes Diabetes-Risiko festgestellt.

### Insulin-Resistenz durch Süßstoff

Eine mögliche Erklärung für das gestiegene Diabetes-Risiko ist der Studie zufolge, dass Aspartam - einer der gängigsten Süßstoffe - zu einer Erhöhung des Blutzuckergehalts führt und damit zu einem Anstieg des Insulins. Dies kann zu einer Insulin-Resistenz führen, die der Auslöser für Diabetes ist. Der Effekt von Süßstoffen könnte somit vergleichbar mit dem von Zucker sein, heißt es in der Studie. Die französischen Forscher räumen aber ein, dass zusätzliche Untersuchungen notwendig sind, um sicherzugehen, dass der Konsum von „Light“-Getränken die direkte Ursache eines erhöhten Diabetes-Risikos ist.

science .ORF.at

## Vegetarier schonen ihr Herz

Wer auf Fleisch verzichtet und sich lieber von Obst und Ge-

müse ernährt, senkt sein Risiko für Herzerkrankungen um bis zu ein Drittel. Das geht aus einer Studie an knapp 45.000 Menschen hervor, die britische Forscher gemacht haben. 169 Menschen starben im Untersuchungszeitraum aufgrund von Herzkrankheiten, über 1.000 mussten deshalb in einem Spital behandelt werden. Bei Vegetariern war das Risiko um 32 Prozent geringer als bei den Fleischessern. Die Vegetarier waren im Schnitt leichter, hatten einen niedrigeren Blutdruck und auch einen niedrigeren Spiegel des „bösen“ Cholesterins - jene Eigenschaften, die am wichtigsten für ein gesundes Herz gelten. „Hauptaussage unserer Studie ist, dass Essgewohnheiten wichtig sind für ein gesundes Herz“,

science.ORF.at

## Panik und Übertherapie Kennen Sie den Witwenhochdruck?

Der Blutdruck kann sich bei wiederholten Messungen bis zur Krise aufschaukeln. Die Selbstmessung ist eine hilfreiche Methode zur Blutdruckkontrolle und etwaigen Therapieanpassung – allerdings nicht für alle Patienten und nicht in allen Situationen. So können nächtliche Einzelmessungen Blutdruckentgleisungen vorspiegeln und eine Übertherapie zur Folge haben. Auch bei einsamen, älteren Menschen, die allzu viel Zeit mit der wiederholten Messung ihres Blutdrucks verbringen, ist Vorsicht angebracht. Die Selbstmessung des Blutdrucks im Alltag ist für viele Patienten und

in vielen Situationen eine sehr hilfreiche und ergänzende Methode zur Charakterisierung der Blutdrucksituation und zur Therapieanpassung. Eine unzureichende Durchführung der Blutdruckselbstmessung und die Fehlinterpretation einzelner Blutdruckwerte können jedoch zu schwerwiegenden Fehlentscheidungen und Konsequenzen führen, wie unser Fallbeispiel demonstriert Blutdruckmessung in der Einsamkeit des Nachmittags Dieses Beispiel ist exemplarisch für viele Patienten – meist sind es ältere Damen, die über sehr hohe Blutdruckwerte, insbesondere nachmittags und in den Abendstunden, klagen und deswegen ärztlichen Rat suchen. Diese Frauen sind vormittags im Haushalt und mit dem Einkauf beschäftigt, in der Zeit mobil, abgelenkt und relativ entspannt. Nachmittags ist viel Zeit, um den Blutdruck zu messen. Die Blutdruckmessung erfolgt oft in einer besonderen emotionalen Lage, charakterisiert durch ein Gefühl der Einsamkeit (Witwen), die Sorge um die eigene Gesundheit, innere Anspannung verbunden mit einer negativen Erwartungshaltung bei der Messung des Blutdruckes. So ist es aus ärztlicher Sicht nicht überraschend, dass oft ein erhöhter Blutdruck resultiert. Die Patientinnen fühlen sich dem erhöht gemessenen Blutdruck schutzlos ausgesetzt und interpretieren ihn als Ausdruck einer ihnen unerklärlichen, schwerwiegenden, bisher nicht geklärten medizinischen Störung oder einer unzureichenden Medikamentenwirkung.

Quelle: MMW - Fortschritte der Medizin

### Sonderangebot für

## Herzverbandmitglieder

*Schwimmen, Spazieren und gesunde Ernährung – all das in beruhigender Umgebung der Terme Šmarješke Toplice, Slowenien. Termin: 1.3.-20.6.2013*

- 4x HP im DZ (Hotel Šmarjeta\*\*\*\*) • Baden, Hydrogymnastik • 1x freier Eintritt in die Sauna
- 1x Teilmassage • angepasste Ernährung und Körperaktivitäten • Tanzmusik, Ausflüge, Konzerte ...

4 Nächte (pro Person)

301,60 EUR

229,00 EUR

### 10% Nachlass auf Kur- und Wellness Programme

**T:** +386 7 38 43 400, **E:** booking.smarjeske@terme-krka.si  
**www.terme-smarjeske.si**

I FEEL  
SLOVENIA

TERME KRKA  
šmarješke toplice



# Psychosomatik: Der Einfluss der Psyche auf den Körper

***Zwischen psychischen und körperlichen Beschwerden besteht manchmal ein enger Zusammenhang.***

## **Übermäßige Sorgen können den Körper krank machen**

Das Wort Psychosomatik beinhaltet die Worte Psyche und Soma. Psyche kennen wir auch im Deutschen, das Wort steht für Seele. Soma kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet Körper. Die Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist ein Fachgebiet in der Medizin, bei dem sich die Ärzte mit dem Zusammenhang der seelischen und körperlichen Zustände oder Erkrankungen des Patienten beschäftigen. Neben allen anderen medizinisch notwendigen Therapien ist auch die Psychotherapie eine wichtige Behandlungsmethode.

„Körperliche und seelische Leiden beeinflussen sich gegenseitig“, erklärt Professor Wolfgang Senf, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM). Eine körperliche Erkrankung hat manchmal auch seelische und soziale Folgen. Zum Beispiel kann eine Krebsdiagnose schwere psychische Beeinträchtigungen bis hin zu einer Depression nach sich ziehen.

Auf der anderen Seite können sich aber auch innerpsychische unbewusste Konflikte als Krankheit manifestieren. Dauerhafter Stress kann ein Magengeschwür begünstigen oder ständige Ängste einen Schub einer chronischen Darmerkrankung begünstigen. Zu den Erkrankungen, bei denen die Psyche eine wichtige Rolle spielt, zählen auch Essstörungen, wie Magersucht und Bulimie sowie Schmerzsyndrome. „Die Auswirkung der Psyche auf den Körper ist enorm“, erklärt Senf. Aber er warnt auch vor einer unkritischen Betrachtung: „Krebs entsteht nicht durch psychische Auslöser! Diesen Gedanken müssen wir für immer loswerden.“ Ein gutes Beispiel für eine Krankheit, bei der die Psyche eine Rolle spielt, ist Neurodermitis. Eine erbliche Veranlagung begünstigt die Entstehung der Krankheit, aber der Ausbruch oder die Intensität eines Schubs sind oft seelisch bedingt. Laut Senf tritt Neurodermitis oft in Umbruchsituationen im Leben erstmals auf: „Beispielsweise wenn das erste Geschwisterchen kommt oder nach dem Abitur auf der Schwelle zum Erwachsenenleben“.

## **Schmerzen ohne körperliche Ursache**

Manchmal klagen Patienten auch über starke Schmerzen, für die der Arzt keine körperliche Ursache entdecken kann. „Es gibt eine objektive und eine subjektive Realität“, erklärt Senf. „Auch wenn die Schmerzen psychischen Ursprungs sind, so leidet der Mensch nicht weniger stark, als wenn es eine organische Erklärung gäbe.“ Es ist wichtig, das Leiden dieser Menschen genauso ernst zu nehmen wie bei einem Patienten mit einem gebrochenen Bein. Die Aussage „Sie haben nichts, das ist psychisch“ bringt niemanden weiter. Die Behandlung setzt der Arzt dann meist sowohl auf seelischer, als auch auf körperlicher Ebene an.

Die Herausforderung in der Psychosomatischen Medizin besteht darin zu erkennen, wo der Ursprung eines Leidens tatsächlich ist und wo die Behandlung ansetzen muss, um dem Patienten weiterzuhelfen. Die Fachärzte betrachten ihren Patienten ganzheitlich. Wann steckt ein körperliches Leiden dahinter, wann ist der Auslöser seelischer Natur oder spielt beides eine Rolle? „Für diese Differenzierung braucht man immer einen Spezialisten“, so Senf. Für die richtige Diagnose beziehen Ärzte auch soziale und sozioökonomische Gesichtspunkte wie Stress oder die familiäre Situation des Patienten mit ein.

*Prof. Wolfgang Senf ist Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Duisburg-Essen und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische www.apotheken-umschau.de*



# Thermenfahrten 130<sup>let</sup> years

## Radenci



**3 Herzen laden Sie nach Radenci ein  
Sonnige Tage gemeinsam mit Heilwasser bringen  
Optimismus und Vitalität in Ihren Alltag**



Das berühmte **Radenska Mineralwasser** haben einst nur der Papst im Vatikan und der Kaiser am Wienerhof getrunken, Heute trinken dies jedoch die Gäste direkt aus der Quelle, nur ein paar Sekunden, nachdem dieses aus der Tiefe der Erde hervorsprudelt. **Die Therme Radenci ist vor allem durch seine CO2 Mineralbäder bekannt und geschätzt, die sich insbesondere bei koronaren Erkrankungen vorteilhaft auf den Organismus auswirken.** Umgeben von viel Grün, bietet dieser Hotelkomplex in Radenci an der Mur eine **spannende Wasserwelt**. In den mit Thermalwasser (33 – 34 Grad C) Innen- und Außenbecken können Sie in den Wasserströmungen, Wasserfällen, Fontänen, Liegen und Massageliegen sowie Whirlpools entspannt genießen. Im internen Schwimmbecken können Sie aber auch ihren Körper durch Schwimmen in Bewegung bringen oder Kondition sammeln. Die heilkräftigen Gaben sind neben **Massagen und spezialisierten Behandlungen** noch durch die **Saunawelt** mit fünf unterschiedlichen Saunen ergänzt. Das Radenci Spa Resort besteht aus den **Hotels Radin und Izvir**, die miteinander verbunden sind. Die Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Badewanne oder Dusche, Haartrockner und Bademantel. Sat-TV, Minibar, Safe und Klimaanlage gehören zur weiteren Ausstattung. **Genießen Sie lokale und internationale Speisen** im klimatisierten Hotelrestaurant sowie verschiedene diätische und vegetarische Gerichte. Die Umgebung der Pomurje bietet eine **Vielzahl an Ausflugsmöglichkeiten** sowie **herrliche Wander- und Radwege**.

Termine: **17. – 21.2. 2013, 10.-14.3. 2013, 13.-18.4. 2013 und 5. – 9. 5. 2013**

**Abfahrtszeiten:** Graz Hauptbahnhof 10.00 Uhr  
Grala Mc Donalds 10.40 Uhr

### **Preis pro Person: 229 € beinhaltet folgende Leistungen:**

**Bustransfer** Hin- und Rückfahrt, Empfang mit Begrüßungsgetränk und Besichtigung der Anlage,  
**4 x Übernachtung** im \*\*\*\*Hotel Radin im Doppelzimmer (Einbettzimmer auf Anfrage),  
**Feinschmecker Frühstücksbuffet, Schmackhaftes Abendessenbuffet,**  
**Unbegrenzter Eintritt in das hauseigene Thermal- und Schwimmbad, Kuscheliger Leihbademantel**  
**Morgengymnastik u. Aqua Fitness** täglich (Mo–So), **das gesunde Radenska Mineralwasser** im Trinksalon, **Aktuelles Animations-Unterhaltungs Programm.**

**Kurtaxe:** 1,01 € pro Tag pro Person

**Vollpensions Zuschlag:** € 48.- pro Person (für 4 Tage)

**Aufzahlung für Einbettzimmer (FEBRUAR, MARZ TERMIN OHNE AUFZAHLUNG FÜR EINZELZIMMER!):**  
48.- pro Person (für 4 Tage; nur Hauptsaisontermine im April und Mai)

### **AUSKÜNFT und ANMELDUNG:**

**Gruber Touristik GmbH** HG Wien FN 214982a, ATU-53633803

8054 Graz, Kärntnerstrasse 404, Tel. : +43-316-7089-6112 Fax: -6199 DW

mail: [gabriele.gaich@gruberreisen.at](mailto:gabriele.gaich@gruberreisen.at), [www.gruberreisen.at](http://www.gruberreisen.at)



**GESUNDE** eggenberg



# Herztag 2013

## Beschwerden und Ihre Abklärung

25. Mai 2013

Privatklinik Kastanienhof Gritzenweg 16, 8052 Graz

## Programm

**9:05 Uhr Begrüßung**

**9:05 – 10:15 Uhr Beschwerden bei Herzkrankheiten**

Typische und atypische Beschwerden	Prim.Univ.Prof.Dr. Heinz Hammer
Es könnte auch die Lunge sein!	OA.Dr. G..Ambrosch
Keine Angst vor dem „Defi“!	Dr. J. Zirkl

**10:15 – 11:15 Uhr Praktische Vorführungen, Übungen und gesunde Jause**

- Praktische Vorführung und Üben des Umgangs mit dem Defibrillator
- Informationstisch der Diabetiker Selbsthilfegruppen
- Informationstisch des Steirischen Herzverbandes
- Video: Cholesterin ab etwa 10:30 Uhr im Vortragssaal

**11:15 – 12:15 Uhr Vorträge: Moderne Untersuchungsmethoden**

Wie erkennt man Herzkrankheiten?	OA.Dr. St. Franc
Herzkatheter: wann und warum?	Prim.Dr. Ronald Hödl

Mit Unterstützung von:

**BEZIRKSRAT  
EGGENBERG**



# Unsere Gruppen berichten.

## 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 2013 abgehalten. Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 1. März mit Treffpunkt 10`30 Uhr bei der MZH der VS Wagna. Diese Wanderung führt uns in die Gemeinde Tillmitsch. Weitere Wandertermine sind: 5.4.; 3.5.; 7.6.; 5.7.; Treffpunkt jeweils 10`00 Uhr bei der MZH der VS Wagna. Bei allen Veranstaltungen sind Gäste und Interessierte willkommen.

*Euer Robert Perger*





## Gruppe Bruck/Mur-Kapfenberg,

### Koronarturnen

Unser Koronarturnen findet wieder jeden Montag (außer den Schulferien) von 17:30 bis 18:30 Uhr in der Sporthalle Bruck an der Mur (Nähe Kirchplatz) statt. Wir turnen unter der Leitung unserer sehr beliebten und kompetenten Diplomtherapeutin, Frau Evelyne Seehofer, die bei uns immer für die richtige Bewegung sorgt! Alle TurnerInnen die regelmäßig unsere HLW-Kurse (Herz-Lungen-Wiederbelebung) besuchen, sind auch im Umgang mit dem im Turnsaal vorhandenen Defibrillator vertraut und kann in einem Notfall sicher von allen Turnteilnehmern bedient werden. Somit ist für ALLE ein hohes Maß an Sicherheit gegeben. Einmal je Turnstunde wird der Blutdruck gemessen und protokolliert, auch ein Mobiltelefon ist selbstverständlich immer dabei.

Geplante Aktivitäten, Wanderungen, sowie HLW-Kurse (Herz-Lungen-Wiederbelebung) mit der Rotkreuzdienststelle, Bruck a.d.Mur, werden rechtzeitig bekanntgegeben. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Wenn Sie für sich und Ihr Herz selbst etwas tun wollen, kommen Sie zu uns, lernen Sie uns und unsere Aktivitäten kennen, kommen Sie und absolvieren Sie eine gratis Schnupperturnstunde mit unserer Turnrunde. Sie sind HERZlich bei uns willkommen.

Auskunft erteilt Ihnen gerne, Gruppenleiter der Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg, Richard Haider  
Anton Bruckner Straße 8 8605 Kapfenberg  
Tel. 0676 4226167  
E-Mail: rich.haider@gmx.at

*Richard Haider*

## Gruppe Rottenmann

### Liebe Herzturnfreunde!

Die Herzturngruppe Rottenmann will euch heute zeigen was sie kann da nun ein Jahr vergangen wieder schreibe ich´s in ein paar Zeilen nieder

Vom Jänner bis ins halbe Jahr ging's mit dem Turnen wunderbar Frau Hohenwarter stets mit Schwung turnt von uns mit Begeisterung

Ausdauer Übungen und mehr helfen Herz und Knochen sehr und geht es nachher dann ans dehnen kommt man schon manches mal zum stöhnen

Der Urlaub naht mit Sonnenschein da geht es in die Welt hinein so ist es heuer uns gelungen in jeder Woche Wanderungen

Nach den Ferien heißt´s nun wieder in dem Turnsaal auf und nieder und ein jeder war erfreut als dann kam die Weihnachtszeit

Die Weihnachtsfeier dieses Jahr war beim Hermann wunderbar an einem langen Tisch man saß und Brötchen, Keks und Torte aß

Von jedem war als lieber Gruß der Name drauf aus Zuckerguss wir freuten uns darüber sehr der Tortenteller war bald leer

Nun ist das neue Jahr gekommen und turnen wurde nun begonnen wir wünschen euch, ihr lieben Leute ein gutes Jahr und schöne Zeit

*Rudi Streit*

# Gruppe Graz

Am Montag, dem 11. Februar 2013 freuten wir uns besonders auf unsere Wanderung. Hatte uns doch unser Wanderkollege Josef zu seiner Geburtstagsfeier eingeladen. Da es ein runder war, wurde er natürlich dem Anlass entsprechend gefeiert. Wir fuhren mit unseren Privat-PKW's nach Deutschlandsberg bis zum Parkplatz Fischerhütte. Von dort ging es zum Einstimmen einmal ziemlich eben gemütlich dahin. Das sollte aber nicht so bleiben. Es folgte nämlich bis zur „Spieler“ – unserem heutigen Ziel – ein stetiger Weg bergauf, noch dazu stellenweise mit viel Schnee. Durch unsere regelmäßigen Wanderungen sind wir aber gut trainiert, und der Anstieg stellte uns vor keine Probleme. Unsere Vorfreude auf die Geburtstagsfeier sollte auch nicht enttäuscht werden. Josef hatte nämlich für uns die begehrten und wirklich ausgezeichneten Backhendl von Frau Spieler unserer Buschenschänke schon vorher bestellt. Bevor es aber zum Essen kam, musste unser Geburtstagskind noch ein Rätsel lösen um sich sein Geschenk zu „verdienen“. Mit etwas Hilfe der Wanderkollegen schaffte er es bravourös. Ein Hund (aus Stoff und gleichzeitig die Lösung des Rätsels) „überreichte“ ihm sein Geschenk. Es waren Tankgutscheine, die er in der heutigen Zeit sicher gut brauchen kann. Dann machten wir uns über die ausgezeichneten Backhendl her. Wir lachten viel, hatten besonders großen Spaß. Nach den vielen Mehlspeisen die dann folgten hatten manche schon Bedenken, wie sie den Abstieg schaffen sollten. Es ging aber alles gut. Auch das Wetter spielte mit obwohl Schneefall angekündigt war und so kamen wir gesättigt und gut gelaunt wieder bei den Autos an und fuhren gemütlich nach Hause. Dass nicht nur gefeiert wurde, zeigten die Daten der Wanderung. Die reine Gehzeit betrug ca. 3,5 Stunden, es waren 11 km und 350 Höhenmeter die bei winterlichen Bedingungen überwunden wurden. Unserem Josef noch alles Gute zu seinem „Runden“ und ein Dankeschön für die gelungene Feier.

*Die Montags-Wanderrunde*



## Unser Angebot für gesunde Bewegung

**GI GONG:** Dienstag, von 12.00 bis 13.00 Uhr  
**WANDERN** in 3 Leistungsgruppen  
Mittwoch Treffpunkt und Uhrzeit werden jeweils bekannt gegeben (die Termine finden sie auch dienstags in der Kleinen Zeitung und Kronen Zeitung).

**TURNEN** Donnerstag von 18:45 bis 19:45 Uhr  
**RAD FAHREN** Nach Vereinbarung

### Stammtisch Treffpunkt:

„die Herzl“ Prokopigasse 12, Graz  
jeden 1. Dienstag im Monat um 14.00 Uhr  
**9. April, 2. Mai, 4. Juni**



## Gruppe Leoben - Trofaiach

Mit ungebrochenem Elan sind wir bereits wieder am 2. Jänner ins neue Jahr gestartet. Mit einer Wanderung zum Almgasthof Spitzer. Leider aufgrund des milden Wetters zu Weihnachten noch ohne Schneeschuhe. Dafür ist es wie die Bilder beweisen jetzt umso schöner. Wollen auch sie etwas für ihre Gesundheit tun, melden sie sich bei Gruppenleiter Toni Steger ( 0699 1228 5961 ) und machen sie mit. Unsere Aktivitäten sind Nordic Walken, mit Alm Wanderungen in den Sommermonaten und Schneeschuhwandern im Winter. Sowie jeden Donnerstag im LKH – Leoben das Koronarturnen. Einmal im Monat machen wir im Rahmen des Turnens Unterwassergymnastik. Um bei uns mitmachen zu können müssen sie noch nicht von einer koronaren Krankheit betroffen sein. Wir tun nämlich was für unser Herz bevor unser Herz nichts mehr für uns tut. Frei nach dem Motto Vorbeugen ist besser als Heilen. Natürlich kommt bei uns auch die Geselligkeit nicht zu kurz. So besuchen wir regelmäßig die Herztage und Vorträge des Verbandes. Auch Ausflüge werden von uns organisiert.

Ein besonderer Höhepunkt des Jahres ist unsere alljährliche Urlaubswoche in Mali Losinj. Neben dem Schwimmen in herrlich sauberen Meerwasser auch mit Möglichkeit zum Bootsausflug und zum Wandern. Heuer fahren wir von 6.-13.September. Im nächsten Jahr wollen wir im Frühjahr eine Woche nach Portorož und im Herbst wieder nach Mali Losinj fahren. Nähere Informationen bitte bei Gruppenleiter Toni Steger anfordern.

# Ausschreibu

### **Im Preis inbegriffene Leistungen:**

Aufenthalt im 4 Sterne Hotel Aurora. An- und Abreise im modernen Reisebus, Fähre, Maut und Kurtaxen. Willkommensgetränk, 7 X Halbpension (Frühstück und Abendbuffet) Freie Benützung von Innen- und Außenpool mit beheiztem Meerwasser, Fitnessraum, Sauna und Relax Zone (Auf Anfrage), Internetbenützung, Liegestühle und Sonnenschirme am Strand, Strandtuch / 1 Stück pro Person – je nach Verfügbarkeit. Hotelausstattung: Restaurant, Bar, 24 Stunden Rezeption, Zeitung, Terrasse, behindertenfreundliche Zimmer mit DU/WC, Föhn, Balkon, SAT-TV, Telefon und Klimaanlage, Aufzug, Safe, Heizung . Devisenwechsel, Bankomat, Souvenirladen, Fahrradverleih, Schuhputzmaschine/ Service, Informationsschalter für Ausflüge, Fax u. Fotokopiereinrichtungen. Aktivitäten: Tennisplatz, Sauna, Fitnesscenter, Solarium, Spa & Wellnesscenter, Massage, Kinderspielplatz, Billard, Whirlpool, Wandern, Bowling, Dampfbad/Türkisches Bad, Mini-golf, Innenpool, Außenpool Lage: Das Hotel Aurora liegt in Suncana Uvala, der „sonnigen Bucht“, nur 50 m vom Meer und 1,5 km vom Stadtzentrum entfernt. Der malerische Strand ist Träger der Blauen Flagge hier baden Sie in ausgewiesen sauberem Wasser.

### **Um dabei zu sein schnell anmelden bei:**

Anton Steger, 12. Februarstraße 41, 8770 St. Michael (Österr. Herzverband, Ortsgruppe Leoben Trofaiach)

Telefon: 0699 1228 5961, Fax: 0720/316074,

Mail: tonisteger@aon.at

Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von € 100,— pro Teilnehmer zu leisten, der restliche Betrag muss bis 02. August 2013 auf dem Reisekonto eingezahlt werden.

### **Anmeldeschluss ist der 30. April 2013.**

Die Fahrt findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 30 Personen statt. Bei der Absage durch den Teilnehmer wird die Anzahlung einbehalten! Stornokosten: 28 – 21 Tage vor Reisebeginn 10%, 21 – 14 Tage 35%, 14 – 7 Tage 50%, 7 – 3 Tage 80%, 3 – 0 Tage 90% von der gesamten Rechnungssumme. Die Absage der Reise wegen zu wenig Teilnehmer ist dem Veranstalter vorbehalten. In diesem Fall wird die Anzahlung zurückerstattet!

### **Einstiegstellen:**

Admont:	Fa. TAXI Wagner
Rottenmann:	Busbahnhof
Mautern:	Parkplatz Billa Markt
St. Michael:	Bahnhofvorplatz
Leoben:	LKH-Parkplatz (Einfahrt Tivolistadion)
Graz:	Zentralfriedhof

### **Reise und Stornoversicherung:**

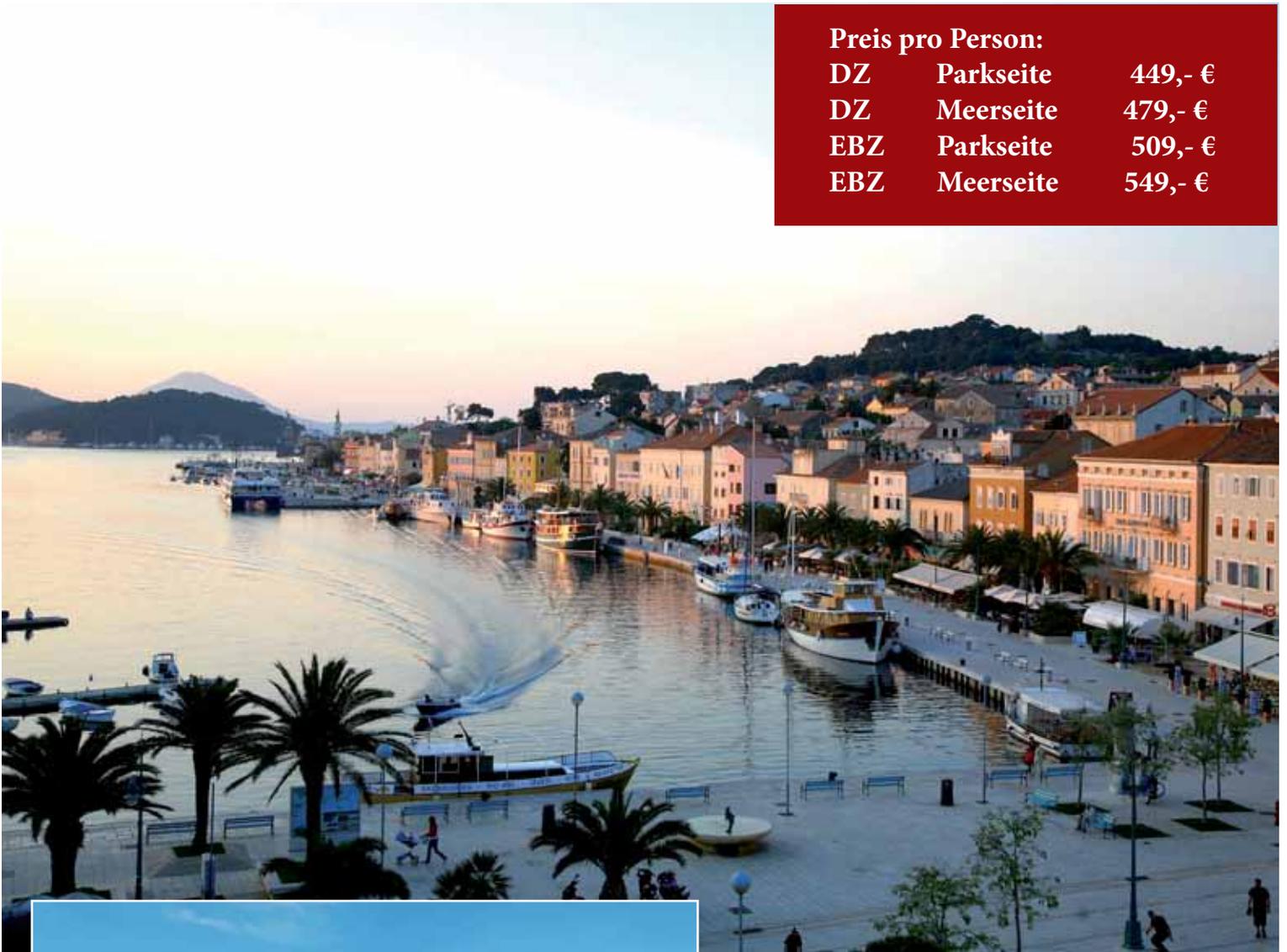
Sollten Sie eine Reise und Stornoversicherung benötigen, bitte bei der Anmeldung bekanntgeben. Der Erlagschein und die Polizze wird mit der Buchungsbestätigung zugesandt. Sie muss selbst abgeschlossen und an die Europäische Reiseversicherung eingezahlt werden.

# ng Mali Losinj 2013:

Reisedatum Fr. 06.09.2013 bis Fr. 13.09.2013

## Preis pro Person:

DZ	Parkseite	449,- €
DZ	Meerseite	479,- €
EBZ	Parkseite	509,- €
EBZ	Meerseite	549,- €



ECA-MEDICAL

# Wenn Nerven schmerzen...

*Sag zu Schmerz und Nervenpein  
kurz und bündig einfach NEIN!  
doralgomed, der Nervenkitz,  
macht Schmerzgebeugte wieder fit.*

*Neu! In Ihrer Apotheke.*  
**doralgomed**<sup>®</sup>  
Mobil-Kapseln

1 Kapsel täglich

Uridinmonophosphat, Cytidinmonophosphat, Vitamin B12 und Folsäure beschleunigen die Regeneration geschädigter Nerven z. B. bei

- Wirbelsäulen-Syndromen (Hexenschuss, HWS-Syndrom...)
- Nervenschmerzen (Neuralgien)
- Polyneuropathien (diabetische Polyneuropathie)

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. (Bilanzierte Diät.)

## Impressum

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

**Redaktion:** Dr. Jutta Zirkl, Luis Ulbel      **Layout und Satz:** Herzverband Steiermark

Das nächste Herzjournal erscheint im Mai, Redaktionsschluss ist der 10.05.2013.

**Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 10.05.2013 an die Redaktion zu übersenden!**

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



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

# 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 - 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. Dr. Ronald Hödl**

## Ass.Prof. Dr. H. Brussee

Stv. Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie  
Praktischer Arzt und FA für Innere Medizin  
Zusatzfacharzt für Kardiologie, Internistische Sportheilkunde,  
Internistische Intensivmedizin  
Ord. Mittwoch 16.30 – 19.00 Uhr und n. Vereinbarung  
Anmeldung: Tel. 0664/40 34 385  
Wahlarzt aller Kassen und privat  
Privatsanatoriumsbetreuung  
Adresse: Ärztezentrum Dr. Leonhard  
Neubaugasse 29 8020 Graz  
helmut.brussee@medunigraz.at

## Dr. univ. med. Manfred Grisold

FA für Innere Medizin und Kardiologie Alle Kassen und

privat Klosterwiesgasse 103a, Messequartier, 8010 GRAZ,

### Ordinationszeiten:

Montag, Dienstag, Freitag von 08:00 - 13:00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag von 12:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldungen unter 0664/2868628

### Leistungen

- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG
- Lungenfunktion
- 24 Stunden Blutdruck/Puls Messung
- 24 Stunden EKG Messung
- Herzschrittmacher Kontrolle
- Ultraschall Untersuchung: Herz,  
Oberbauch, Schilddrüse
- Gesundenuntersuchung/erweiterte  
Vorsorgeuntersuchung
- Mutter-Kind-Pass-Untersuchung
- Labor Gesamt
- Marcoumar/Sintrom-Einstellung
- Operationsfreigabe-Untersuchung
- Führerschein-Tauglichkeits-Untersuchung
- Sportuntersuchung

## Dr.med.univ. Günter STEFAN

### Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Sportarzt( ÖÄK- Diplom Sportmedizin )  
Dipl. Farbtherapeut  
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle  
des Landes Steiermark

### Ordination:

Wachtelgasse 22, 8052 Graz  
Tel:0316 581172 Fax: 0316 582373  
e-mail: ordination@sportmedizin-graz.at  
www.sportmedizin-graz.at

**Ordinationszeiten:** Mo 13-18h, Mi 9-13h, Di und Do 7h30-12h30  
( Labor) und 13h30-19h

**Krankenkassenverträge:** BVA,VAEB,SVA,SVB, KFA Graz und Wien, Wahlarzt  
GKK mit Rezeptbefugnis, Privat

Gesundenvorsorgeuntersuchungen für alle Krankenkassen  
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Stei-  
ermark Kooperationspartner der UNIQA für den Vorsorgecheck Kooperati-  
onspartner der RAIFFEISENVERSICHERUNG für Fitness- und Vorsorgecheck  
Kooperationspartner der SVA für den „SVA Gesundheitshunderter“

### Leistungen

Komplette nicht-invasive internistische und kardiologische Diagnostik und  
Therapie mit eigenem Labor Praevention und Rehabilitation von Herz- Kreis-  
lauf-Atemwegserkrankungen Nachbetreuung nach Herzinfarkt, Herzoperati-  
onen( Bypass, Klappen),Schlaganfall Herzgruppengymnastik, Atemtherapie  
Sportmedizinische Leistungs- und Funktionsdiagnostik, Trainingsberatung  
und Trai- ningssteuerung Ergometrie mit Laktat- und Sauerstoffsättigungsbe-  
stimmung EKG,Lungenfunktion, Phonokardiographie, Karotissphygmograp-  
hie,Plethysmographie 24 h Blutdruckmessung, 24 und 48 h Holter-Langzeit  
EKG, Clue Medical Rhythmus- recording Echokardiographie, Sonographie Ab-  
domen, Schilddrüse, Karotis und periphere Gefäße, Gelenke und Weichteile  
Impedanzmessung der Körperzusammensetzung, Ernährungsberatung Ar-  
throphonie ( audiovisuelle 2D Frequenzdiagnostik) der Gelenke, Sehnen und  
Muskeln Niederfrequente therapeutische biomechanische Stimulationsther-  
apie(Katzenschnurren) Zertifizierte Nordic Walking Ausbildung in der „Nordic  
Sports Academy“Barbara Stefan Zertifizierte Golfphysiotherapie Barbara  
Stefan Komplette Physiotherapie und physikalische Therapie,  
Lasertherapie, Skenartherapie Komplementärmedizin:  
Akupunktur, Neuraltherapie, Kirlian-Photographie und  
Farbpunktur nach P. Mandel, Ozontherapie

## Prim. Dr. Ronald Hödl

**FA für Innere Medizin (Kardiologie, Intensivmedizin)**

**ÖÄK-Diplom für Sportmedizin**

Jakob-Redtenbacher-Gasse 10  
2. Stock (im Diagnostikzentrum Prof. Dobnig)  
8010 Graz

### Terminvereinbarung

Tel.: 0664 86 42 457  
Fax: 0316 83 18 76-13  
Email: ordination-hoedl@a1.net

# 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 Bein-gefäße,  
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 8-11 Uhr, Mo u. Mi 15-19 Uhr  
Vorankündigung erbeten:  
Tel. 03865/3600, – 4 DW Fax  
www.dr-michael-goritschan.at

## **Dr. Walter Fuhrmann**

FA für Innere Medizin  
Kardiologie und Intensivmedizin  
8700 Leoben, Roseggerstrasse 15  
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,  
Herzschrittmarkerkontrolle und-Programmierung, sämtliche in-  
ternistische Routineuntersuchungen, und Untersuchungen  
zur Operationstauglichkeit.  
Alle Kassen und privat  
Ordinationszeiten:  
(Mo., Di., Mi., Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr;  
Di. 15:00 bis 18:00 Uhr; Do. 14:00 bis 18:00 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. Colosko-  
pie, 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  
dieterbrandt@gmx.at  
Vorankündigung 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  
Mobil: 0650-4013300  
E-Mail: jutta.zirkel@chello.at  
www.herzverband-stmk.com  
Dr. Jutta Zirkel, Präsidentin,  
Leiterin der Gruppe Graz  
Sprechstunden: Di. von  
9.30-11.30 Uhr.

## **Die Gruppen in der Steiermark**

### **Gruppe Graz**

Dr. Jutta Zirkel  
Wanderungen: Maria Höfler  
Radetzkystraße 1  
8010 Graz  
Tel. 0650/4013300  
E-Mail: jutta.zirkel@chello.at

### **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-Trofaich:**

Toni Steger  
12. Februar-Straße 41,  
8770 St. Michael  
Tel:0699-12285961  
E-Mail: tonisteger@aon.at

### **Mürzzuschlag - Mariazell:**

Heide Rudischer  
Rosenhügel 3  
8680 Mürzzuschlag  
Tel/Fax:03852-2881

### **Rottenmann:**

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

### **Schladming:**

Dr. Christine Krisch  
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:  
helmut.schulter@herzverband.at

## **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

### **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. Prof. Dr. G. Stark**

Vorstand der Intern. Abt. am  
KH Elisabethinen Graz

### **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. Dr. Ronald Hödl**

Med. Leiter d. Rehabilitationszentrums St.  
Radegund



## Winterwanderungen rund um Graz



Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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



Landesverband Steiermark, Radetzkystraße 1/1, 8010 Graz