



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark

HERZ JOURNAL

27. Jahrgang Nr. 3 September 2013

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



Wanderung am Rappold, Foto: Jutta Zirkl



Laien fragen, Prim. Prof. Dr. Laimer antwortet:

1. Was ist der häufigste Auslöser für einen Schlaganfall:

Wir unterscheiden zwei Auslöser für einen Schlaganfall:

a.) den sogenannten „ischaemischen“ Schlaganfall, bei dem ein Blutpfropfen („Gerinnsel“) eine Hirnarterie verstopft. Das kann direkt in der Arterie bei einer Gefäßablagerung („Plaque“) passieren, man spricht dann von einem „Thrombose“-Verschluss (ca.45% der Fälle) - oder aber durch das Hineinschleudern eines Blutpfropfens (z.B. aus dem Vorhof bei Vorhofflimmern) in die Hirnarterie, dann sprechen wir von einem „embolischen“ Verschluss (ca. 35%).

b.) Weitaus seltener (ca. 20%) entsteht der Schlaganfall durch eine Blutung aus einer aufgeplatzten Hirnarterie, das nennen wir einen „hämorrhagischen“ Schlaganfall.

2. Erste-Hilfe-Maßnahmen für Schlaganfallpatienten

- Umgehend Notruf (europaweit 112) tätigen
- Patienten beruhigen, nicht alleine lassen
- Nichts zum Schlucken geben, der Schluckreflex könnte gestört sein
- Puls und Atmung kontrollieren
- Bei Bewusstsein: Mit erhöhtem Oberkörper lagern
- Bei Bewusstlosigkeit und erhaltenem Puls in stabile Seitenlage bringen
- Bei Bewusstlosigkeit und fehlendem Puls umgehend mit Wieder-belebungsmaßnahmen beginnen!

3. Wie hoch ist das Schlaganfallrisiko bei Vorhofflimmern?

Das hängt von der Anzahl der begleitenden Risikofaktoren ab:

Diese sind Herzmuskelschwäche, hoher Blutdruck, Alter, Zuckerkrankheit, bereits erlittener Schlaganfall, bestehende arterielle Gefäßerkrankungen und weibliches Geschlecht.

Ohne einen einzigen dieser Risikofak-

toren besteht bei Vorhofflimmern ein Schlaganfall-Risiko von 1,8% pro Jahr, bei Vorliegen mehrerer Risikofaktoren steigt das Risiko auf etwa 18% an!

4. Schlaganfall durch „Plaques“ in der Halsschlagader - Wie hängt das zusammen?

Plaques sind durch Atherosklerose („Gefäßrost“) entstandene Ab- und Einlagerungen in der Wand der Schlagadern, an denen sich Blutgerinnsel („Thromben“) bilden können. Wenn solch ein Blutgerinnsel mit dem Blutstrom mitgerissen wird, kann es eine Hirnarterie verstopfen und damit einen Schlaganfall auslösen! Ein Plaque kann aber auch aufbrechen bzw. einreißen, das dabei entstehende Gerinnsel kann dann die Schlagader komplett verstopfen!

5. Welche Vorsorgemaßnahmen kann man gegen Schlaganfall anwenden?

Viele Risikofaktoren können Sie durch einen gesunden Lebensstil ausschalten: Verzicht auf Rauchen, ernähren Sie sich gesund, bringen Sie Bewegung (falls möglich auch Sport) in Ihr Leben, kämpfen Sie gegen den Bauch! Sorgen Sie für regelmäßige Kontrollen (und falls erforderlich auch für Behandlung) Ihres Blutdrucks, Zuckers und der Blutfette! Allfällige Pulsunregelmäßigkeiten bzw. Herzrhythmusstörungen müssen exakt abgeklärt und möglicherweise auch behandelt werden!

6. Wie hoch ist das Schlaganfall-Risiko bei Einnahme von Thrombinhemmern?

Durch eine exakte Gerinnungseinstellung mit Marcoumar, Phenprocoumon oder Sintrom lässt sich das Schlaganfallrisiko um etwa 64% pro Jahr senken. Die „neuen“ Gerinnungshemmer wie z.B. die Thrombinhemmer zeigen eine gleich gute, in manchen Bereichen sogar auch eine etwas bessere Risikoreduktion. Wie bei allen gerinnungshemmenden Medikamenten steigt natürlich unter der Behandlung die Blutungsneigung - die schützende Wirkung steht aber ohne Zweifel im Vordergrund!

Welche Substanz für Ihren persönlichen Gerinnungsschutz bei Vorhofflimmern die beste ist, kann nur Ihr/e Arzt/Ärztin entscheiden!

7. Was deutet darauf hin, dass sich ein Schlaganfall anbahnt?

In vielen Fällen kommt es zu „Vorboten“ eines Schlaganfalls, den sogenannten transienten ischaemischen Attacken („TIA“). Durch kurz dauernde Mangeldurchblutung der betroffenen Hirnanteile kann es zu einer plötzlichen und vorübergehenden Schwäche oder Bamstigkeit eines Arms oder Beins oder einer Gesichtshälfte kommen, auch plötzliche kurz dauernde Sehschwäche eines Auges oder Sprachstörungen sind Alarmsignale. Auch wenn sich diese Beschwerden nach kurzer Zeit wieder rückbilden können, bedürfen sie unbedingt einer raschen ärztlichen Abklärung!

**FORTSETZUNG FOLGT IM
NÄCHSTEN HERZJOURNAL**



Interview über Gerinnungs-Selbstmanagement

Ulrike Walchshofer ist Vorsitzende der Selbsthilfegruppe INR-Austria und bereits seit neun Jahren Gerinnungs-Selbstmanagerin. Die lebensfrohe 51-jährige Linzerin bekam im Alter von 42 Jahren zwei künstliche Herzklappen und einen Defibrillator implantiert. Im Interview berichtet sie über ihre Erfahrungen mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement.

Wie haben Sie vom Selbstmanagement erfahren?

Ich habe leider erst nach meiner OP im Rahmen meines Rehab-Aufenthalts vom Gerinnungs-Selbstmanagement erfahren. Vor meiner OP wollte ich unbedingt Bio-Herzklappen haben, denn ich hatte viele Horrorgeschichten zu Gerinnungshemmern gehört und hatte Angst, sie lebenslang nehmen zu müssen. Diese Angst hat sich schnell gelegt, und heute richte ich meine Medikamentendosis nach meinen Lebensumständen und nicht umgekehrt. Zu Beginn habe ich die Notwendigkeit des wöchentlichen Selbstmessens noch nicht gesehen, doch im Alltag hat sich schnell herausgestellt, dass mir das Selbstmanagement Unabhängigkeit, Flexibilität und Sicherheit bringt.

Wie lange hat es gedauert, bis Sie diese Sicherheit hatten?

Anfangs gab es natürlich einige Unsicherheiten – dementsprechend viele Streifen habe ich auch in den ersten Wochen verbraucht. Außerdem haben mich kleinste Abweichungen vom vorgegebenen INR-Zielwert total verunsichert. Ich würde sagen, es hat in etwa ein Jahr gedauert, bis das Messen und Dosis-

anpassen zur Routine wurden. Ich habe herausgefunden, dass ich am besten in meiner Küche im Stehen messe.

Welche Erfahrungen haben Sie bis dato mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement gemacht?

Wie gesagt, durch das Selbstmanagement bin ich unabhängig. Ich bin nicht eingeschränkt, wenn ich auf Urlaub fahre und ich kann ganz normal zur Arbeit gehen, ohne ständig Arztbesuche wahrnehmen zu müssen. Ich messe in wenigen Minuten zu Hause – das beeinflusst meinen Arbeitsalltag und auch meine sonstige Lebensplanung nicht. Ich hatte auch bereits eine sehr unangenehme Erfahrung mit der Selbstmessung: Zu Beginn habe ich immer sonntags gemessen – eines Tages hatte ich einen abnorm hohen Wert und leider keinen Streifen mehr, um eine 2. Kontrollmessung durchzuführen. Besorgt habe ich im Krankenhaus angerufen, dessen diensthabender Arzt mich sofort hinzitierte, um mir Vitamin K zu verabreichen, da sich der gefährlich hohe Wert bei der Kontrollmessung bestätigte. So unangenehm diese Erfahrung auch war: Hätte ich meine Werte erst Wochen später beim Arzt kontrollieren lassen, hätte ich diese Entgleisung vermutlich nicht bemerkt. Seit diesem Erlebnis messe ich montags, um gegebenenfalls problemlos und schnell einen Arzt kontaktieren zu können.

Haben Sie bereits darüber nachgedacht, auf eines der neuen Medikamente umzusteigen, um sich das wöchentliche Messen zu ersparen?

Dadurch, dass ich zwei künstliche Herzklappen habe, kommt derzeit gar keines

der neuen Präparate für mich in Frage. Denn keines der neuen Medikamente ist für Patienten mit künstlicher Herzklappe zugelassen. Aber selbst wenn ich die Wahl hätte, würde ich mich nicht als „Versuchskaninchen“ der Pharmaindustrie ausprobieren wollen. Denn ich vertrage meine Gerinnungshemmer ausgesprochen gut und habe die Sicherheit, dass das Medikament schon seit Jahrzehnten im klinischen Alltag erprobt ist. Zudem habe ich mich an das Selbstmanagement so sehr gewöhnt, dass ich nicht mehr die Kontrolle abgeben möchte. Das selber Messen gibt mir Sicherheit, die ich nicht missen möchte.

Was hat Sie dazu bewegt die Selbsthilfegruppe INR-Austria zu gründen?

Selbstmanagement ist in Österreich noch immer viel zu wenig bekannt. Mein Ziel ist es, Menschen mit dieser Therapieform mehr Unabhängigkeit und mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Selbstmanagement sollte bei uns als Standard gelten, wie in Deutschland schon seit vielen Jahren. Die INR-Austria hat mittlerweile 400 Mitglieder und unser Ziel ist es, noch viele mehr zu bekommen, um Gerinnungs-Selbstmanagement in Österreich noch viel bekannter zu machen.



**Mehr Informationen
zur INR-Austria
finden Sie unter
www.inr-austria.at**



Einige Aktivitäten im Überblick:

- 4 x jährlich Zusendung der Zeitschrift „Die Gerinnung“
- Einladungen zu regionalen Stammtischen
- Jährliches Mitgliedergeschenk
- Austausch mit anderen Betroffenen

CoaguChek® XS

Gehen Sie den Schritt zum Gerinnungs-Selbstmanagement: Messen Sie wöchentlich einfach und unabhängig zuhause – vierteljährliche Besuche beim Arzt unterstützen Ihren Therapieerfolg.

Mehr Informationen zum Gerinnungs-Selbstmanagement:
01/27787-455
www.coagucheck.at



Schlaganfall - Das ignorierte Alarmsignal

Meist tritt das Blutgerinnsel in der rechten Gehirnhälfte auf. Ein Schlaganfall scheint plötzlich zu kommen. Doch tatsächlich kündigt er sich oft schon Wochen vorher an, etwa durch Schwindel, Taubheitsgefühl oder Juckreiz. Doch viele ignorieren diese Signale.

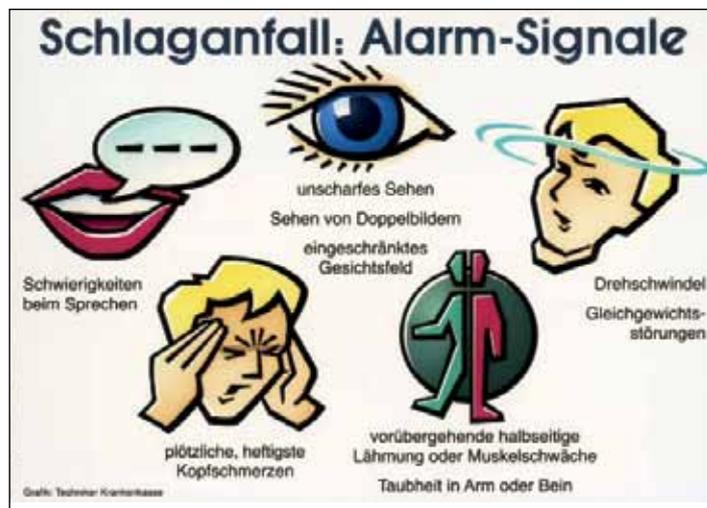
Alle drei Minuten ereignet sich in Deutschland ein Schlaganfall, alle neun Minuten stirbt ein Patient daran. Damit ist der Hirninfarkt hierzulande die dritthäufigste Todesursache. Nur ein Viertel der Betroffenen wird letztendlich wieder ganz gesund. Einschränkungen im Sprachvermögen sind die häufigsten Spätfolgen, die auch viele Jahre nach einem Ereignis noch auftreten können. Mehr als ein Drittel der Patienten bleibt auf Dauer im täglichen Leben stark beeinträchtigt oder wird sogar pflegebedürftig.

Die Vorboten des Hirninfarkts

Doch soweit muss es nicht kommen: Meistens kündigt sich ein Schlaganfall schon Wochen oder gar Monate im Voraus an. Typische Warnsignale sind:

- Vorübergehende Sehstörungen
- kurzzeitige Taubheit
- Verlust der Sprache
- Schwindelanfälle

Wer die Warnzeichen erkennt und sich rechtzeitig behandeln lässt, kann einen Schlaganfall häufig verhindern. Experten schätzen, dass präventive Therapien 70 Prozent der Hirninfarkte vorbeugen könnten.



Sauerstoffmangel im Gehirn

Beim Schlaganfall sind die Zellen eines abgegrenzten Gehirnbereichs nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dadurch werden sie beschädigt oder gehen ganz zugrunde. Diese Mangelversorgung kann zwei wesentliche Ursachen haben: Verengung bzw. Verstopfung eines Blutgefäßes (Hirninfarkt) oder Aufplatzen eines Blutgefäßes (Hirnblutung)

Verengung oder Verstopfung eines Blutgefäßes (Hirninfarkt)

Bei 85 Prozent aller Schlaganfälle beruht die Mangel-

durchblutung auf Verhärtung und Verengung von Blutgefäßen (Arteriosklerose), die durch Bluthochdruck, Diabetes und zu hohe bzw. ungünstige Blutfettwerte gefördert werden. An der geschädigten Innenwand kann ein Blutgerinnsel entstehen, das so lange weiter wächst, bis es das Blutgefäß ganz verstopft. Oder an einer anderen Stelle des Gefäßsystems bildet sich ein Gerinnsel, aus dem sich ein Teilstück ablöst, mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangt und dort ein Blutgefäß verstopft.

Doch bereits die Verengung allein kann eine Gefahr darstellen. Solange der Kreislauf normal funktioniert, reicht die Durchblutung zwar gerade noch aus. Aber in ungünstigen Situationen, beispielsweise bei verschlechterter Herzaktivität oder nächtlichem Blutdruckabfall, kommt es zur ausgeprägten Mangel durchblutung. Die Situation im Gehirn gleicht dann im Prinzip der beim Herzinfarkt, weshalb auch von Hirninfarkt gesprochen wird. Eine andere Bezeichnung ist „ischämischer Schlaganfall“.

Aufplatzen eines Blutgefäßes (Hirnblutung)

Der Grund von 15 Prozent aller Schlaganfälle ist das Aufplatzen eines Blutgefäßes. Das passiert vor allem dort, wo die Gefäße durch Arteriosklerose vorgeschädigt oder krankhaft erweitert sind. Kommt zu chronischem Bluthochdruck etwa in einer Stresssituation ein plötzlicher Anstieg des Blutdrucks hinzu, so berstet die brüchige Gefäßwand. Das Blut dringt ins Hirngewebe ein und drückt auf benachbarte Strukturen. Bereiche, die von dem geplatzten Gefäß versorgt worden waren, erleiden einen Sauerstoff- und Nährstoffmangel.

Die Folgen eines Schlaganfalls hängen davon ab, welcher Bezirk des Gehirns geschädigt wurde. Zu den Konsequenzen zählen:

- Gefühlsstörungen in unterschiedlichen Körperregionen
- Schwäche, unsicherer Gang und halbseitige Lähmungen
- Hängender Mundwinkel und Schluckstörungen
- Sehstörungen wie einseitiger Sehverlust, Sehen doppelter Bilder, verschwommenes Sehen
- Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und Hörverlust
- Sprachstörungen oder Verminderung des Sprachverständnisses
- plötzliche, extreme Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen, Erregtheit, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Bewusstlosigkeit

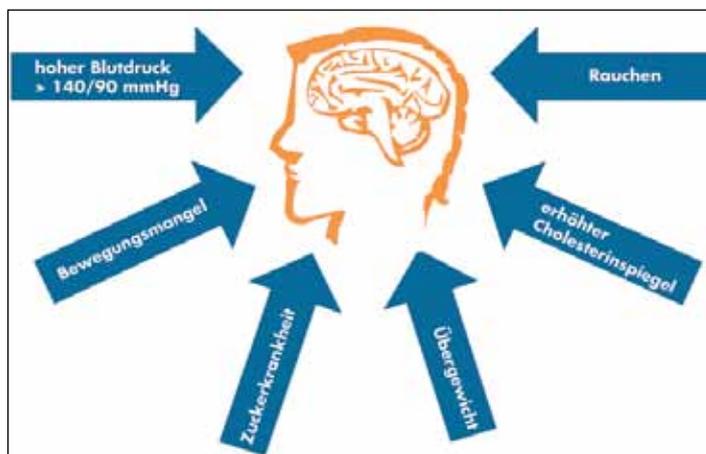
Den Lebensstil verbessern

Alles, was die Arteriosklerose fördert, steigert auch das Schlaganfall-Risiko. Arteriosklerose ist die Umgangssprachlich meist Arterienverkalkung genannte Erkrankung der Schlagadern, bei der sich Ablagerungen an den Arterien festsetzen, diese weniger elastisch machen und langsam verengen.

Diese sechs Punkte sind die größten Risikofaktoren:

- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Diabetes
- Fettstoffwechselstörungen (erhöhter Cholesterinspiegel)

Um von vornherein das Risiko für einen Schlaganfall so gering wie möglich zu halten, sollten Sie sich sportlich betätigen und nicht rauchen. Wichtig: Ernähren Sie sich gesund, damit Blutdruck, Blutzucker und schädliches LDL-Cholesterin nicht krankhaft ansteigen. Außerdem sollte ihr Arzt regelmäßig ihre Blutwerte kontrollieren.



Warnsignale erkennen und handeln

Ein Hirninfarkt hat meist Vorstufen, die schon Wochen oder Monate vorher auftreten können. Es handelt sich um typische Anzeichen eines Schlaganfalls, die sich aber ganz oder teilweise zurückbilden:

- kurzzeitige Sehstörung, Blindheit auf einem Auge oder das Sehen von doppelten Bildern
- vorübergehende Taubheit oder Lähmung einer Körperhälfte
- kurzzeitiger Verlust der Sprechfähigkeit oder des Vermögens, Gesprochenes zu verstehen
- Schwindel und unsicherer Gang
- plötzlich auftretender äußerst starker Kopfschmerz

Drei Arten von Vorstufen

Die Transitorische Ischämische Attacke (TIA) bewirkt meist geringe Ausfallerscheinungen, die nur wenige

Sekunden bis hin zu 24 Stunden andauern. Das Prolongierte Reversible Ischämische Neurologische Defizit (PRIND) hält sieben Tage bis drei Wochen an. Beim Progredienten Hirninfarkt entwickeln sich die Symptome fortschreitend innerhalb von 48 Stunden und bilden sich nur teilweise zurück.

Weil diese Symptome nur schwach ausgeprägt und schnell wieder verschwunden sein können, besteht die Gefahr, dass sie übersehen oder für harmlos gehalten werden. Nehmen Sie sie ernst: Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, eines der Warnsignale bei sich beobachtet zu haben.

Erste Hilfe im Ernstfall

Rufen Sie bei den ersten Anzeichen für einen Schlaganfall unverzüglich den Notarzt. Dann lockern Sie zur Erleichterung der Atmung die Kleidung und entfernen gegebenenfalls Zahnprothesen. Öffnen Sie für eine ausreichende Zufuhr von frischer Luft das Fenster. Lagern Sie den Betroffenen so, dass im Liegen Kopf und Schultern um etwa 30 Grad erhöht sind. Geben Sie dem Patienten weder zu essen noch Getränke. Kontrollieren Sie regelmäßig Herzschlag und Atmung und bringen Sie die Person in die stabile Seitenlage, falls sie das Bewusstsein verlieren sollte.

FOCUS-Online-Autorin Helwi Braunmiller



Herz in Takt

Bewegung als Therapie

Auch wenn Patienten bereits einen Herzinfarkt erlitten haben oder ein Bypass nötig war, verliert Bewegung nicht ihren Wert. Im Gegenteil: Nur ein gesundes Maß an körperlicher Aktivität kann die Prognose verbessern und die Lebensqualität erhöhen. Laut Dr. Frank Sonntag vom Bundesverband niedergelassener Kardiologen beruht der heilsame Effekt von Fitness auf einer Vielzahl von biologischen Mechanismen:

- **Der Fettstoffwechsel kommt in Schwung**

Regelmäßiger Sport senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin und hebt das „gute“ HDL-Cholesterin. Damit wird einem Fortschreiten der Arteriosklerose entgegengewirkt.

- **Blutzuckerspiegel und Blutdruck sinken**

Denn die Muskelbewegung verbrennt Glukose, die Gefäße werden elastischer.

- **Das Herz kann effizienter arbeiten**

Das Schlagvolumen des Herzmuskels vergrößert sich, die erhöhte Sauerstoffzufuhr verbessert die Fließeigenschaft des Blutes, der Puls wird langsamer. Damit kann das Herz seine Aufgabe leichter bewältigen.

- **Die Thrombosegefahr sinkt**

Durch die veränderte Fließ- und Gerinnungseigenschaft des Blutes bilden sich nicht mehr so schnell Blutgerinnsel, die einen Herzinfarkt auslösen können.

- **Die Fettverbrennung wird beschleunigt**

Das hat auch den angenehmen Effekt, dass überflüssige Pfunde sehr viel schneller schwinden.

- **Das Immunsystem wird gestärkt**

Regelmäßige Bewegung bewirkt die vermehrte Bildung weißer Blutkörperchen, die für die Körperabwehr zuständig sind.

Welche Sportart ist die richtige?

In einer groß angelegten Umfrage unter 17 Sportmedizinern, wollte FOCUS Online wissen: Welche Sportarten sind für Herzpatienten besonders geeignet? Welche sollten Patienten meiden?

Viele der genannten Empfehlungen haben neben dem



positiven Effekt fürs Herz auch andere angenehme Nebenwirkungen: Sie verändern den Fettstoffwechsel positiv und verbessern die Ausdauer.

Empfehlenswerte Sportarten für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sind:

- Wandern bzw. Walking
- moderates Joggen oder Radfahren
- Skilanglauf, Schwimmen und Golf



Individuelle Beratung durch Ihren Arzt ist erforderlich bei:

- alpinem Skilauf
- Reiten
- Kegeln
- Tanzen

Da sie den Kreislauf zu sehr belasten, sollten Herzpatienten auf folgende Sportarten eher verzichten:

- Fußball
- Squash
- Tauchen
- Hockey
- Eishockey

Das gesunde Maß

„Regelmäßige Bewegung kann viele Medikamente überflüssig machen“, davon ist der Kardiologe Frank Sonntag überzeugt. Sein Tipp: „Beginnen Sie langsam: Wenn Sie lange Zeit keinerlei Sport betrieben haben, besteht schnell die Gefahr der Überanstrengung“.

Für das gezielte Training nach einer Trainingspause gilt:

- **Der optimale Mehrverbrauch** an Energie liegt großen internationalen Studien zufolge bei 3000 Kalorien pro Woche bzw. 300 bis 400 Kalorien pro Tag. Dies erreichen Sie mit einem zügigen Spaziergang von 30 bis 40 Minuten oder etwa drei bis vier Kilometer gehen.



- **Der Umfang ist wichtiger als die Intensität!** „Länger und locker“ bringt viel mehr als „kurz und heftig“. Wirklich entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, Herz- und Kreislaufforschung empfehlen vier-

bis fünfmal pro Woche 30 bis 45 Minuten körperliche Bewegung in mäßiger Intensität.

- **Achten Sie darauf, dass Sie nicht außer Atem kommen!** Sie sollten während des Trainings noch in der Lage sein, sich mit jemandem zu unterhalten.
- **Meiden Sie Wettbewerbs- und Spielsituationen**, da Sie Überlastungsreaktionen meist erst stark verzögert wahrnehmen.
- **Patienten nach einem Herzinfarkt** sollten sich in jedem Fall vor und während ihres Trainings ärztlich beraten und untersuchen lassen.
- **Zur regelmäßigen Verlaufskontrolle** gehören unter anderem ein Belastungs-EKG und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens. Auf diese Weise werden wichtige Informationen über den Funktionszustand des Herzens in Ruhe und bei körperlicher Belastung gewonnen. Die Untersuchungen geben wesentliche Hinweise zu Belastungsintensität, Belastungspuls und möglichen Risiken. Auch der Einfluss lebenswichtiger Medikamente wird dabei berücksichtigt.

FOCUS online

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



Neuer Biomarker des Knochenstoffwechsels an der Med Uni Graz erforscht

Körperliche Aktivität schützt vor Knochenschwund

Mangelnde körperliche Aktivität ist einer der größten Risikofaktoren für die Entwicklung von Osteoporose, da nicht gebrauchter Knochen ähnlich wie nicht genutzte Muskulatur rasch abgebaut wird. Wie nun Wissenschaftler der Med Uni Graz zeigen, spielt Sclerostin, ein neuer Biomarker des Knochenstoffwechsels, dabei eine wichtige Rolle. Die im renommierten Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (JCEM) veröffentlichte Studie wurde nun von den Herausgebern der Zeitschrift als eine der 14 besten klinischen Forschungsarbeiten des Jahres 2012 ausgewählt und mit dem prestigeträchtigen „Endocrine Society's International Award for Publishing Excellence“ ausgezeichnet.

Gesunder Knochenstoffwechsel als Garant für optimales Knochenwachstum

Entgegen der landläufigen Meinung ist der Knochen ein sehr stoffwechselaktives Organ, das sich durch ständigen Umbau an wechselnde Belastungen anpasst: Wenn man körperlich aktiv ist, wird nicht nur die Muskulatur, sondern auch der Knochen gestärkt. Umgekehrt wird nicht gebrauchter Knochen rasch abgebaut. Das erklärt auch, warum die Osteoporose in Zeiten zunehmender körperlicher Inaktivität zu einer so weit verbreiteten und kostenintensiven Volkskrankheit geworden ist bzw. auch, warum ältere Menschen verstärkt von Osteoporose betroffen sind.

Sclerostin als mögliche Ursache des Knochenschwundes

Auf der Suche nach den Ursachen des Knochenschwundes beschäftigten sich Forscher in den letzten Jahren unter anderem mit der Sclerosteosis und dem van Buchem-Syndrom, zwei seltenen angeborenen Erkrankungen, die sich durch außergewöhnlich starke Knochen auszeichnen, welche praktisch nie brechen. Durch ungehemmtes Knochenwachstum kommt es bei Betroffenen zu Knochendeformitäten und Nervenschäden durch Einengungen in den Knochenkanälen. Molekularbiologische Untersuchungen zeigten, dass bei beiden Erkrankungen ein Gendefekt vorliegt, der eine gestörte Bildung von Sclerostin zur Folge hat. Dieses Protein wird von reifen Knochenzellen, sogenannten Osteozyten, produziert und hemmt bei Gesunden ein übermäßiges Wachstum von Knochen. Sind die Sclerostinwerte jedoch erhöht, wird die Knochenbildung negativ beeinflusst und das Sclerostin wirkt als Hemmer auf die Knochenbildung.

Es gibt einige Hinweise, dass Sclerostin auch maßgeblich an der Entstehung von Osteoporose beteiligt sein könnte und mit Immobilität assoziiert ist: Sowohl in „Bed-Rest-Studien“, in denen gesunde Probanden längere Zeit im Liegen verbringen, als auch bei bettlägerigen Schlaganfall-Patienten führte die Bewegungseinschränkung zu einer signifikanten Erhöhung von Sclerostin im Serum.

Körperliche Aktivität senkt den Sclerostinspiegel und erhält Knochen gesund

Die Grazer Arbeitsgruppe unter der Leitung von Ass.-Prof. Dr. Karin Amrein, Klinische Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, Univ.Klinik für Innere Medizin, Med Uni Graz, untersuchte nun erstmals, wie sich Körperzusammensetzung und körperliche Aktivität eines Menschen auf den Sclerostinspiegel auswirken. Studienteilnehmer waren 161 gesunde Männer und Frauen mit einem mittleren Alter von 44 Jahren, bei denen Parameter wie BMI, Körperfettanteil und –verteilung sowie Knochenmasse gemessen wurden. Die körperliche Aktivität wurde mit Hilfe eines detaillierten Fragebogens erhoben, der sowohl berufliche als auch sportliche und nichtsportliche Freizeitaktivitäten erfasste. Unterstützt wurden die Grazer Forscher dabei von einem Sportwissenschaftler aus Erlangen.

„Je mehr Bewegung die Studienteilnehmer machten, desto niedriger war der neue Biomarker“, so Ass.-Prof. Amrein zum wichtigsten Ergebnis der Studie. Der Sclerostinspiegel im Serum korrelierte auch positiv mit dem Alter, dem BMI, dem Körperfett und der Knochenmasse der Probanden. Ein spezifischer Geschlechtsunterschied wurde nicht gefunden. Männer hatten zwar im Schnitt höhere Sclerostinspiegel, die aber allein durch die höhere Knochenmasse (=mehr Sclerostin-produzierende Osteozyten) erklärt werden konnten. „Körperliche Aktivität ist für die Knochengesundheit von immenser Bedeutung“, betont die Endokrinologin. „Das gilt vor allem für das höhere Alter. Und es handelt sich dabei um eine Maßnahme, die sofort und von jedem selbst mit vergleichsweise geringen Nebenwirkungen umgesetzt werden kann. Beispielsweise ist das oft belächelte Wirbelsäulenturnen eine wichtige und effektive Basismassnahme.“

Interessant ist Sclerostin auch aus therapeutischer Sicht: die medikamentöse Sclerostinhemmung könnte ein vielversprechender Ansatz zur Erhaltung der Knochenmasse sein. Die Ergebnisse von ersten klinischen Studien mit einem Antikörper gegen Sclerostin stimmen die Forscher zuversichtlich. Auch die Grazer Arbeitsgruppe plant weitere Studien mit dem neuen Biomarker durchzuführen.

Weitere Informationen:

Ass.-Prof. PD Dr. Karin Amrein, MSc.
Univ.-Klinik für Innere Medizin
Klinische Abteilung für Endokrinologie
Medizinische Universität Graz
eMail: karin.amrein@medunigraz.at
Tel.: +43 316 385 82383

Zu viel Salz kostet jedes Jahr Millionen Menschen das Leben



Zu hoher Salzkonsum führt zu Millionen Todesfällen weltweit – pro Jahr

Salzreiche Ernährung fordert einer Studie zufolge jedes Jahr Millionen Menschenleben weltweit. Unter den Toten sind besonders viele Männer. Die Deutschen essen zwar nicht übermäßig viel Salz – aber doch mehr als von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen.

Allein im Jahr 2010 verursachte zu viel Salz in der Nahrung 2,3 Millionen Tode durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie US-Forscher bei einem Kongress der American Heart Association in New Orleans bekanntgaben. Dies seien 15 Prozent sämtlicher auf Herz-Kreislauffunktionen zurückzuführenden Todesfälle. Die Wissenschaftler berücksichtigten nach eigenen Angaben auch andere Risikofaktoren. Die Zahlen spiegeln demnach die direkten Auswirkungen von erhöhtem Salzkonsum wider.

Kochsalz besteht aus Natriumchlorid und ist für den Menschen die wichtigste Quelle von Natrium. Die Mediziner der Harvard-Universität werteten 247 Studien von Forschungseinrichtungen aus 50 Ländern zur Natriumeinnahme von Erwachsenen aus. Zunächst untersuchten sie, wie der Natriumverbrauch den Blutdruck beeinflusst. Anschließend bestimmten sie, wie sich diese Blutdruckunterschiede auf das Risiko für Herz-Kreislauffunktionen auswirkten. So schätzten sie schließlich ab, wie viele der Herz-Kreislauffunktionen-Todesfälle auf zu hohen Salzkonsum zurückzuführen sind.

Fast zwei Drittel der Toten männlich

Nahezu eine Million der 2,3 Millionen Betroffenen – fast vierzig Prozent – starben im Alter von weniger als 70 Jahren. Fast zwei Drittel der Toten waren männlich. Herzinfarkte waren in 42 Prozent der Fälle die Todesursache, dicht gefolgt von Schlaganfällen mit 41 Prozent. Insgesamt stellen Herz-Kreislauffunktionen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge mittlerweile weltweit die häufigste Todesursache dar.

“Umfassende nationale und globale Programme zur Natriumreduzierung könnten möglicherweise Millionen von Leben retten”, sagte Erstautor Dariush Mozaffarian laut Mitteilung.

Unter den 30 größten Ländern der Erde wies die Ukraine die höchste Todesrate aufgrund zu hohen Salzkonsums auf. Mehr als 2000 Menschen starben dort nach Angaben der Mediziner pro einer Million Einwohner im Jahr 2010

an den Folgen übermäßiger Natriumzufuhr. Die niedrigsten Quoten wiesen Katar und Kenia auf. Zum Salzkonsum in Deutschland und daraus folgenden Todesfällen wegen Herz-Kreislauffunktionen wollten sich die Forscher noch nicht äußern. Details zu sämtlichen untersuchten Ländern sollen aber in der vollständigen Studie enthalten sein, die die Wissenschaftler im Laufe des Jahres in einem Fachjournal veröffentlichen wollen.

WHO-Empfehlung: 2000 Milligramm Natrium am Tag

In einer ergänzenden Studie untersuchten Mediziner der Harvard-Universität zudem den weltweiten Salzverbrauch. Das Ergebnis: 99 Prozent der Weltbevölkerung nehmen mehr als die von der WHO empfohlene Obergrenze von 2000 Milligramm Natrium am Tag zu sich. Die American Heart Association empfiehlt sogar einen Natriumverbrauch von nicht mehr als 1500 Milligramm täglich.

Den höchsten durchschnittlichen Natriumverbrauch wiesen demnach die Menschen in Kasachstan mit rund 6000 Milligramm täglich auf. Die geringste Durchschnittsdosis zeigten Kenia und Malawi mit rund 2000 Milligramm am Tag.

Nach Angaben der Nationalen Verzehrstudie II des Max-Rubner-Instituts, dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe, nehmen die Menschen in Deutschland vergleichsweise wenig Natrium zu sich: Männer kamen im Schnitt auf rund 3200 Milligramm Natrium am Tag, Frauen auf rund 2400 Milligramm. Letztere Dosis entspricht etwa sechs Gramm Speisesalz. Damit liegen Erwachsene in Deutschland trotzdem noch über den von der WHO empfohlenen Richtwerten.

Zehn der kochsalzreichsten Lebensmittel (in 100g)

Lebensmittel	Kochsalz (g)	Natrium (mg)
Matjeshering	6,41	2500
Salzgebäck	4,90	1074
Nüsse, gesalzen	3,77	1467
Schinken, roh	3,57	1400
Cervelatwurst, Salami	3,20	1260
Weichkäse	2,93	1150
Schmelzkäse	2,83	1100
Streichwurst	2,43	950
Schinken, gekocht	2,43	967
Mixed Pickles	2,41	960

Zehn der kochsalzärmsten Lebensmittel (in 100g)

Lebensmittel	Kochsalz (g)	Natrium (mg)
Grünkern, Korn	0	2
Kartoffeln	0	3
Haferflocken	0	5
Frischgemüse	0	7
Weizen, Korn	0	8
Tiefkühl-Gemüse	0	10
Magerquark	0	20
Roggen, Korn	0	40
Hackfleisch, gemischt	0,09	35
Jogurt	0,12	48

Quelle: Elmadfa/Aign/Fritzsche (1997): Nährwerte. GU-Kompass. Gräfe und Unzer Verlag München.

Küchenkräuter die besonders gesund sind

Sie verleihen vielen Rezepten erst richtig Pepp. Doch Küchenkräuter können noch mehr: Salbei, Thymian & Co. lindern so manches Wehwehchen

Wer an den letzten Urlaub in der Provence denkt, dem steigen die Düfte blühender Lavendelfelder in die Nase. Und er erinnert sich vielleicht an die liebevoll verpackten Leinensäckchen, denen dieses typische Aroma entweicht. Oft steckt darin eine feine Gewürzmischung – die Kräuter der Provence.

Obwohl die Zutaten variieren, finden sich oft Rosmarin und Thymian in der südfranzösischen Mixtur. Doch nicht nur am Mittelmeer kennen Gourmets die edlen Kräuter, sie zieren auch so manche Fensterbank einer deutschen Küche. Wir stellen eine kleine Auswahl aromatischer Pflanzen vor, die zugleich noch gesund sind:



Rosmarin – würziger Kreislaufstärker

Das Mittelmeergewächs verfeinert Fisch- und Fleischgerichte, gibt Kartoffeln eine aromatische Note und würzt cremige Suppen. In den Zweigen befindet sich reichlich ätherisches Öl, das Rosmarinöl. „Es entweicht der Pflanze allerdings nur, wenn es eine Weile mitgeköchelt wird“, sagt Peter Asch, Chefkoch der Klinik Silima in Riedering am Chiemsee. Er empfiehlt, einen kleinen Zweig den übrigen Zutaten beizufügen, diesen aber vor dem Essen wieder zu entfernen. „Sonst schmeckt das Gericht zu intensiv nach Rosmarin“, erklärt er.

Das Gewürz beugt Blähungen und Völlegefühl vor. Wer Rosmarinöl, als verdünnte Tinktur oder in Form einer Salbe aus der Apotheke, in die Haut einmassiert, regt die Durchblutung an. So kommt der Kreislauf auf Touren, außerdem werden verspannte Muskeln gelockert. Vorsicht: Empfindliche Haut kann auf Rosmarinöl gereizt reagieren. Auch Menschen, die an Bluthochdruck leiden, sollten das Öl äußerlich nicht anwenden.

Salbei: Mit Anti-Halsweh-Formel

Ein italienisches Saltimbocca verzaubert feine Gaumen unter anderem deshalb, weil das hauchdünne Kalbsschnitzel mit Salbeiblättern garniert wird. Auch zu anderen Fleisch- und Fischgerichten passt das Kraut. Das in den Blättern enthaltene ätherische Öl verströmt ein intensives Aroma, das jedoch nicht Jedermann behagt. Peter Asch rät deshalb: „Die Salbeiblätter unzerkleinert zu den anderen Zu-

taten geben und leicht erwärmen, dann die Blätter wieder herausnehmen.“ Auf diese Weise bekommt das Gericht eine feine Salbeinote, schmeckt aber nicht zu intensiv danach. Wichtig: Salbei nur leicht erhitzen, sonst entfliecht das Aroma in der Dampfzughaube. Der eigenwillige Geschmack stammt vom hohen Gehalt an Kampfer und anderen Komponenten des ätherischen Öls.

Asch kombiniert das Kraut gerne mit Obst oder Gemüse. „Haben wir Patienten, die auf solche Lebensmittel schnell mit Oberbauchbeschwerden reagieren, vertragen sie die gesunde Kost durch Salbei besser“, erklärt er. Das Salbeiöl macht die Speisen bekömmlicher. Sein Rezepttipp: Ananas- oder Apfelstücke leicht in Sonnenblumenöl erwärmen, dann ein paar Salbeiblätter untermischen. Nach kurzer Zeit wieder herausfischen, ein Schuss Honig dazu, kurz einwirken lassen, fertig.

Während frische Salbeiblätter die Küche bereichern, haben sich die getrockneten bei Erkältungen bewährt. Ob als Bonbon, Gurgellösung oder Tee: Salbei kann leichte Halsschmerzen und Heiserkeit lindern. Die Inhaltsstoffe des Öls wirken Entzündungen entgegen.

Hinweis: Schwangere sollten auf Salbei verzichten. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte nicht mit allzu viel Salbei würzen. Sonst kann es zu Bauchschmerzen kommen.

Thymian – Hustenlöser und Aromageber

Das aromatische Kraut würzt – gleich dem Rosmarin – Fleisch- und Fischgerichte, mediterrane Gemüsepfannen und Suppen. In den Zweigen steckt ein intensiv schmeckendes ätherisches Öl. Wer das Aroma mag, mischt einen Thymianzweig zu den übrigen Zutaten und lässt ihn eine Zeit lang mitkochen. Nur so entweicht das Öl den Zweigen und würzt das Essen. Zuletzt, wie beim Rosmarin, den Thymian wieder entfernen. Als Alternative empfiehlt Koch Asch: „Den Zweig in Olivenöl oder Ähnliches legen und einige Minuten leicht erwärmen, dann herausnehmen und das aromatisierte Öl über das fertige Gericht träufeln.“

Thymian gehört – in Form zahlreicher pflanzlicher Arzneien – zu den bekanntesten pflanzlichen Anti-Husten und -Schnupfen-Mitteln. Der Grund: Das ätherische Öl kann festsitzenden Schleim aus den Atemwegen lösen und ihn abtransportieren.

Pfefferminze – krampflösende Cocktailzutat

Pfefferminztee halten viele Feinschmecker für ziemlich fad. Sie horchen allerdings auf, wenn die Minze eine Edelbitterschokolade verziert oder einem Erdbeermousse das gewisse Etwas verleiht. Arabische Gerichte mit Bulgur oder Hirse werden ebenfalls mit Minzblättern verfeinert. Auch Fans des kubanischen Cocktails Mojito lieben den leicht scharfen, pfefferigen Geschmack der Pflanze.

Das scharfe Aroma ruft das ätherische Öl hervor, das in den Blättern steckt. Pfefferminze entspannt die Muskulatur in Magen und Darm und hilft so gegen Blähungen, Krämpfe sowie Reizdarm. Wer verdünntes Pfefferminzöl in die Haut einreibt, verspürt einen kühlenden Effekt. Dafür ist der Inhaltsstoff Menthol verantwortlich, der die Kälterezeptoren



in der Haut anregt. Das Öl kann deshalb – in verdünnter Form auf die Schläfen massiert – gegen Spannungskopfschmerzen helfen. Lassen Sie sich dazu am besten in der Apotheke beraten.

Zitronenmelisse – entspannende Zitrusnote

Sie duftet nach Zitrone und gibt Salaten ein spritziges Aroma. „Ich verwende die Melisse zum Beispiel gerne, wenn ich einen Rote Bete-Salat zubereite“, sagt Peter Asch. Der frische Geschmack passt außerdem zu Pasta, Garnelen, Süßspeisen wie Panna cotta oder Wok-Gerichten.

Melissenblätter enthalten reichlich ätherisches Öl, das von seiner Zusammensetzung her Zitrusfrüchten ähnelt. Wer den angenehmen Duft einatmet, holt automatisch tief Luft und entspannt. Höher dosiert, erleichtern Melissenextrak-

te – als Tablette eingenommen – das Einschlafen. Zudem kann Melisse bei den ersten Anzeichen eines Lippenherpes helfen, zeigen Untersuchungen.

Wichtig: Ätherische Öle dürfen nie unverdünnt angewendet werden, da sie in diesem Fall die Schleimhäute stark reizen. Eltern dürfen das Öl bei Babys und Kleinkindern nicht anwenden, da dies bei den Kleinen zu Atemnot führen kann. Wer an Asthma leidet, sollte die Öle nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Dr. Martina Melzer / www.apotheken-umschau.de



Sonderangebot für Herzverbandmitglieder

Lassen Sie sich verwöhnen und gut gehen – in der Terme Šmarješke Toplice, Slowenien

- 3x Halbpension im DZ, Htl. Šmarjeta**** • **unbegrenzt**es Baden in den Thermalschwimmbecken (32 °C) • **täglich** freier Eintritt in die Sauna • Unterhaltungsprogramm: Tanzmusik, Nordic walking, Hydrogymnastik • **Geschenk:** 1x Teilmassage (15 Min.)

Termin: 1. 9.–17. 11. 2013 4 Tage im DZ nur **153,90 EUR** pro Person

► **10% Nachlass** auf Kur- und Wellness Programme

I FEEL SLOVENIA

TERME KRKA

šmarješke toplice

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

Herzrhythmusstörungen

Aus dem Takt geraten



Unregelmäßige Herzschläge können harmlos sein. Wenn das Herz unregelmäßig schlägt, können Anstrengung, Aufregung oder Verliebtheit daran schuld sein. Manchmal steckt aber auch eine Herzerkrankung dahinter.

Den Verliebten „gerät das Herz ins Stolpern“, dem Erschreckten „bleibt es stehen“ und dem Gestressten „rast es“. Der Volksmund hat recht: Herzrhythmusstörungen müssen nicht gleich „herzkrank“ bedeuten.

Immerhin pumpt das Herz etwa 60-bis 90-mal in der Minute, das macht in einem Menschenleben etwa drei Milliarden Schläge. „Jeder Mensch hat in seinem Leben ab und zu unregelmäßige Herzschläge“, sagt Thomas Meinertz, Kardiologe an der Uni-Klinik in Hamburg-Eppendorf (UKE). Der eine bemerkt es gar nicht, dem anderen wird unwohl dabei. Es gibt aber auch lebensgefährliche Unterbrechungen der Herzfrequenz.

Wenn das Herz aus dem Takt gerät, ist es deshalb ratsam, den Arzt aufzusuchen. Dies gilt besonders für Patienten, die an Bluthochdruck leiden. Krankhafte Herzrhythmusstörungen treten meist zusammen mit Schwindel, Unwohlsein und Brustenge auf.

Falsch geleitete Reize

„Herzrhythmusstörungen kann man mit Fehlzündungen eines Motors vergleichen“, sagt der Hamburger Kardiologe Thomas Meinertz. Im Herzmuskel liegt ein elektrischer Pulsgeber (der Sinusknoten). Er sendet regelmäßig Impulse an die so genannten Atrioventrikularknoten (kurz: AV-Knoten) zwischen Vorhof und Herzkammer. Der AV-Knoten wirkt wie eine Art Verteiler: Er leitet die elektrischen Impulse über die Reizleitungsbahnen des Herzens zu den Kammern, von wo aus sich der Muskel zusammenzieht und das Blut durch den Körper pumpt. Fällt einer der Knoten aus oder ist eine Reizweiterleitung blockiert, kommt es zu Herzrhythmusstörungen. Um die

Reize weiterleiten zu können, benötigt das Herz Mineralien (Kalium, Magnesium, Kalzium und Natrium) aus dem Blut. Deswegen kann auch ein Mangel an Blutsalzen oder eine durch Medikamente bedingte Störung des Mineralhaushaltes zu Herzrhythmusstörungen führen.

Harmlose Herzrhythmusstörungen entstehen meist in den beiden Vorhöfen. Bei einem gesunden Menschen treten bis zu 30 so genannte Extrasystolen innerhalb eines Tages auf. Außerdem können überzählige Erregungsbahnen den Herzschlag durcheinander bringen. Schlägt das Herz schneller als es sollte, sprechen Mediziner von „Tachykardie“, verlangsamt sich der Schlagrhythmus zu sehr, von „Bradykardie“. Ist der Herzrhythmus unregelmäßig, kommt der Begriff „Arrhythmie“ zu Zug.

Pulsfrequenz im Ruhezustand

- Normalwerte bei
- Erwachsenen 60 bis 90 Schläge/Minute
- Schulkindern 80 bis 90 Schläge/Minute
- Kleinkindern: 85 bis 115 Schläge/Minute
- Neugeborenen: 110 bis 150 Schläge/Minute

Tachykardie über 100 Schläge/Minute

Tachykardie-Attacken bedeuten Lebensgefahr. Beim Kammerflimmern können die rechte oder linke oder auch beide Herzkammern bis zu 300-mal pro Minute schlagen. Durch die schnelle Kontraktion des Herzmuskels lässt die Pumpfunktion nach, und der Organismus kann nicht mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden.

Bradykardie unter 50 Schläge/Minute

Die Bradykardie macht sich durch Erschöpfungszustände, Schwindel und auch Ohnmacht bemerkbar.

Vorhofflimmern

Dabei handelt es sich um eine spezielle Form von Herzrhythmusstörungen: Nicht die Herzkammern, sondern die Herzvorhöfe schlagen immer schneller und bringen

das Herz aus seinem Rhythmus. Dabei schließt und öffnet sich die Herzklappe zwischen dem linken Vorhof und der linken Herzkammer nicht mehr richtig. Der steigende Druck im Vorhof lässt ihn übermäßig ausweiten. Um den Druck auszugleichen, kontrahiert sich der Vorhof immer schneller (bis zu 1000-mal die Minute) und bringt damit das Herz aus dem Schlagrhythmus. Bei längerer Dauer können sich im Vorhof kleine Blutgerinnsel bilden, die sich lösen und im Gehirn einen Schlaganfall oder im Körper eine Embolie auslösen.

Für ältere Menschen bedeuten Herzrhythmusstörungen oftmals eine Warnung für künftige oder unbemerkte Herzerkrankungen. Dies gilt besonders für solche, die ihren Ursprung in den Herzkammern haben. Solche Kammertachykardien, genauso wie das Vorhofflimmern, können lebensbedrohlich sein.

Lebensstil ändern

In den meisten Fällen sind Herzrhythmusstörungen harmlos. Dennoch können Sie persönlich dazu beitragen, sie zu reduzieren: Zigaretten und übermäßiger Alkoholenuss fördern unregelmäßig schlagende Herzen ebenso wie die Pfunde zu viel auf der Waage.

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Verzichten Sie auf die weitere Tasse Kaffee oder Tee, wenn Sie anschließend unter Herzrasen leiden. Versuchen Sie, mit Ihrem Arzt eine Diät zu entwickeln, die sich in Ihren All-

tag leicht integrieren lässt. Vor allem mineralstoffreiches Obst, Gemüse und Fruchtsäfte sorgen für genügend Blutsalze. Das gilt natürlich besonders für die Patienten, deren Herzrhythmus durch einen Mineralienmangel verursacht wurde. Vermeiden Sie Abführmittel. Auch längeres Schwitzen, Erbrechen und Durchfälle führen zum Verlust von wichtigen Mineralien.

Patienten, die bereits wegen Herzrhythmusstörungen behandelt werden, sollten sich unbedingt an das halten, was ihnen der Arzt verordnet. Bestimmte Medikamente zeigen in Kombination mit anderen Präparaten oder Lebensmitteln unterschiedliche Wirkungen. So sollten Patienten Verapamil-haltige Arzneimittel nicht mit Grapefruit-Saft einnehmen, da sie Nebenwirkungen fördern. Der Wirkstoff Amiodaron reduziert den körpereigenen Lichtschutz. Deswegen sollten Sie in diesem Fall direkte Sonnen- oder UV-Bestrahlung vermeiden oder mindestens durch einen hohen Lichtschutzfaktor schützen.

FOCUS-Online-Autorin Edda Grabar



Für das gesunde Herz FAHRE ICH IN DIE THERME RADENCI

Erholung, Entspannung und freundliche vorbeugende Kur

- 4 Nächte mit Halbpension
- unbegrenzte Eintritte in das Hoteleigene Thermal- und Schwimmbad
- 1x Eintritt pro Tag in die Hoteleigene Saunalandschaft
- Benützung des Bademantels für die Dauer des Aufenthaltes
- **Untersuchung beim Kardiolog** – Erstuntersuchung und Besprechung am Ende des Programms
- **Anthropometrie** – die Vermessung des Körpers (Körpergröße, Körpergewicht, Bauchumfang, Hüft-Gesäßumfang), Blutdruck und Puls Messung
- **Herz Ultraschalluntersuchung** (oder nach Wunsch Hals Ultraschalluntersuchung)
- Ergometrie Belastungstest
- Bewertung von kardiovaskuläre Risiken und Empfehlungen für das gesunde Herz
- 3x Radenska-Mineralbad (20 min), 3x Teilmassage, 3 x Cyclo-Ergotraining
- 2x Inhalation, 1 x Entspannung-Atmungsübungen
- Nordic Walking oder Spaziergang mit Begleitung auf dem Weg durch die Quellen des Leben
- 3x Wassergymnastik unter Anleitung eines Sportanimators
- 3x täglich (vor Mahlzeiten) Trinkkur mit natürliche Radenska Wasser in der Trinkhalle
- Unterhaltungsprogramm

**Preis: 499 € -10%
Nachlass für
Herzverbandmitglieder
= 449,1 €**

Buchen Sie noch Heute: 00386 2 520 27 20, 520 2722, F: 00386 2 520 27 08;
E: info@zdravilisce-radenci.si, www.sava-hotels-resorts.com

Unsere Gruppen berichten

Liebe MitgliederInnen des Herzverbandes, liebe LeserInnen von unserem Herzjournal!

Der Steirische Herzverband freut sich über eine neue ehrenamtliche Mitarbeiterin. Über die Ehrenamtsbörse der Stadt Graz ist Frau Christine Tanzler auf den Steirischen Herzverband aufmerksam geworden und hat uns ihre Hilfe angeboten. Daraus ist eine sehr schöne Zusammenarbeit entstanden. Sie beherrscht InDesign und gestaltet Satz und Layout für unser Herzjournal wofür ich ihr persönlich und im Namen des Steirischen Herzverbandes ganz herzlich DANKE sage.

Jutta Zirkl

Gruppe Schladming

Auch heuer wurde das Herzturnen vor den Schulferien mit einem Ausflug und diesmal mit dem Besuch der Imkerei Pilz in Gstatt, Gemeinde Mitterberg, abgeschlossen. Ludwig Pilz erklärte uns viel Neues über die Bienenzucht und wir besichtigten auch sein kleines Bienenmuseum, welches auch von vielen Schulklassen besucht wird. Für einen Kilo Honig legen die Bienen 100.000 Kilometer zurück. Pilz betreut 140 Bienenvölker. Nach der Besichtigung wurden wir von unserer Mitternerin Milli Schwab zu einem netten Beisammensein mit Ennstaler Steirerkrapfen eingeladen. Herzlichen Dank dafür, besonders danken wir auch unseren PhysiotherapeutInnen Ingrid und Herbert Sommerauer. Das wöchentliche Turnen findet wieder mit Schulbeginn, jeden Dienstag, von 18 bis 19 Uhr im Turnsaal der Hauptschule Schladming (ausgenommen feiertags und Schulferien) statt.

Fritz Arnsteiner

Gruppe Graz

17. Juli 2013 – Teichalm

Bei herrlichem Wanderwetter fuhren wir wieder mit dem Bus von der Grazer Oper ab. Es ging diesmal auf die Teichalm. Unsere Ausstiegsstelle war auf der Sommeralm bei den Windrädern. Von dort ging es bis zum Kerschbaumgatter – das ist ein Teil des Mariazeller Wanderweges – und dann folgten wir dem Weg der uns über den Gasthof Holzmeister zu unserem Ziel Richtung Teichalm See führte. Wir hatten gerade noch Zeit uns mit den ausgezeichneten Speisen zu laben, dann ging es schon wieder retour nach Graz. Es war wieder ein gelungener Ausflug bei ausgezeichnetem Wetter.

QI GONG

Dienstag, von 11:45 bis 12:45 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 Herzi“ Prokopigasse 12, Graz
nächster Stammtisch, 1. Oktober, 5. November
und 3. Dezember ab 13:30 Uhr

Zum 90er

Wir gratulieren unserer langjährigen Wanderkollegin Lia Rabitsch zum 90. Geburtstag recht herzlich! Mit ihr verbinden uns viele schöne Wandererinnerungen.

Liebe Lia, wir wünschen dir viel Gesundheit, Freude und noch viele schöne Jahre!

Deine Grazer Wandergruppe



24. Juli 2013 – Hahnhofhütte

Wie schon bewährt, fuhren wir wieder von der Grazer Oper ab. Diesmal ging es in das schöne Wandergebiet des Reinischkogels. Wir fuhren mit dem Bus bis zur Hahnhofhütte und starteten von dort unseren Rundweg. Entweder war die Karte falsch??? oder wir nahmen irgendwo eine falsche Abzweigung. Jedenfalls waren wir viel zu schnell auf dem Rückweg. Wir verlängerten unsere Wanderung indem wir zum Roten Kreuz gingen und über die Dornermühle und Klugbauer zurück zur Hahnhofhütte. Nach einer verdienten Rast fuhren wir wieder nach Graz zurück.

Wie immer hatten unsere Wanderleiterinnen alles toll organisiert und auch für ein schönes Wetter gesorgt.

Luis



19. Juni 2013 – Buschenschank Spieler

Am 19. Juni 2013 hatten wir wieder unseren gemeinsamen Ausflug. Wir ließen uns auch von der großen Hitze nicht aufhalten und fuhren mit dem klimatisierten Bus Richtung Deutschlandsberg. Unser Bus nahm die falsche Ausfahrt, und so kamen wir über die alte Hebalmastraße und dem Ort Freiland zu unseren Ausstiegsstellen. Die ersten Gruppen stiegen vorher aus und gingen auf guten Wegen zu unserem Ziel. Unsere Gruppe fuhr etwas weiter und ging unterhalb der Burg Deutschlandsberg los. Trotz des sehr warmen Wetters war die Wanderung überraschend angenehm, da die Strecke meist im Wald verlief. Wir trafen uns an unserem Ausflugsziel: dem Buschenschank Spieler. Der Heurige liegt auf knapp 800 m Seehöhe und ist urig und sehr idyllisch und die Wirtsleute sind sehr zuvorkommend. Hier begann das große Essen. Es gab – unsere Ärzte sollen diese Zeilen überspringen – von Suppe, über Back- und Brathendl mit Kartoffeln, Reis

und Salat bis zu wirklich tollen Mehlspeisen alles was das Herz begehrt. Wir erfuhren zufällig, dass die Wirtin Geburtstag hatte und gratulierten natürlich. Auch ein Gruppenfoto mit der Jubilarin durfte nicht fehlen. Dann ging es wieder retour nach Graz.

Luis



Unsere Gruppen berichten

Gruppe Leibnitz



Unsere Wanderungen nach Ehrenhausen und in Ratschendorf (Foto) wurden unter reger Teilnahme abgehalten. Ebenso kann man den Tagesausflug auf die Teichalm (Foto) mit der Wanderung um den See als gelungen ansehen. Das Frühjahr haben wir diesmal beim BS Schober ausklingen lassen.

Nach den langen Sommerferien beginnt unsere Herbstsaison mit der Freitagswanderung am 6.9.2013 Treffpunkt 10`00 bei der MZH in Wagna.

Das erste Koronarturnen wird am 11.09.2013 mit einer Dipl. Therapeutin und unseren Betreuungsarzt abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna statt.

Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit herzlich willkommen.



Euer Robert Perger

Impressum

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

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl **Layout und Satz:** Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember, Redaktionsschluss ist der 10.11.2013.

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 10. Nov. 2013 an die Redaktion zu übersenden!

»Meer« Schutz fürs Herz



arteriomed[®]
Omega-3-Fettsäure-Kapseln



720 mg EPA+DHA*



ECA-MEDICAL *1 Kapsel arteriomed[®] enthält 744 mg Omega-3-Fettsäuren, davon mind. 480 mg EPA (Eicosapentaensäure) und 240 mg DHA (Docosahexaensäure). Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Premium-Qualität aus der Apotheke.

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**



ECA-MEDICAL

Wenn Nerven schmerzen...

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

Neu! In Ihrer Apotheke.
doralgomed[®]
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)

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

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-Kreislaufferkrankungen

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, Kardiologie, Internistische Sportheilkunde, Internistische Intensivmedizin
Ord. Mittwoch 16.30 – 19.00 Uhr und n. Vereinbarung
Anmeldung: Tel. 0664/40 34 385
Wahlarzt aller Kassen, privat, Privatsanatoriumsbetreuung
Ärztzentrum 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
24 Stunden Blutdruck/Puls- u. EKG-Messung
Herzschrittmacher Kontrolle
Ultraschall Untersuchung
Gesundenuntersuchung/erweiterte Vorsorgeuntersuchung
Mutter-Kind-Pass-Untersuchung
Labor Gesamt, Marcoumar/Sintrom-Einstellung
Operationsfreigabe-Untersuchung
Führerschein-Tauglichkeits-Untersuchung
Sportuntersuchung

Prim. Dr. Ronald Hödl

FA für Innere Medizin (Kardiologie, Intensivmedizin)
ÖÄK-Diplom für Sportmedizin
Privatklinik Graz-Ragnitz
Berthold-Linder Weg 15, 8047 Graz
Terminvereinbarung
Tel.: 0664 86 42 457, Fax: 0316 83 18 76-13
Email: ordination-hoedl@a1.net

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, alle Kassen
Herz- Kreislauf, Angiologie, Magen- und Darmspiegelungen

Dr.med.univ. Günter STEFAN

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Sportarzt (ÖÄK- Diplom Sportmedizin), Dipl. Farbtherapeut

Wachtelgasse 22, 8052 Graz; Tel:0316 581172

Fax: 0316 582373, E-mail: ordination@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 Steiermark, Kooperationspartner der UNI-QA für den Vorsorgecheck, Kooperationspartner 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- Kreislauf-Atemwegserkrankungen, Nachbetreuung nach Herzinfarkt, Herzoperationen(Bypass, Klappen), Schlaganfall-, Herzgruppen-gymnastik, Atemtherapie, Sportmedizinische Leistungs- und Funktionsdiagnostik, Trainingsberatung und Trainingssteuerung, Ergometrie mit Laktat- und Sauerstoffsättigungsbestimmung, EKG,Lungenfunktion, Phonokardiographie, Karotissphygmographie,Plethysmographie, 24 h Blutdruckmessung, 24 und 48 h Holter-Langzeit EKG, Clue Medical Rhythmusrecording, Echokardiographie, Sonographie Abdomen, Schilddrüse, Karotis und periphere Gefäße, Gelenke und Weichteile, Impedanzmessung der Körperzusammensetzung, Ernährungsberatung, Arthrophonie (audiovisuelle 2D Frequenzdiagnostik) der Gelenke, Sehnen u. Muskeln, Niederfrequente therapeutische biomechanische Stimulationstherapie(Katzenschnurren), Zert. Nordic Walking Ausbildung in der „Nordic Sports Academy“ Barbara Stefan, Zertifizierte Golfphysiotherapie Barbara Stefan, Komplette Physiotherapie und physikalische Therapie, Lasertherapie, Skenarthherapie, Komplementärmedizin: Akupunktur, Neuraltherapie, Kirlian-Photographie und, Farbpunktur nach P. Mandel, Ozontherapie

Dr. med. Michael Goritschan

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

Dr. med. Erich Schaflinger

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Gastroenterologie
8662 Mitterdorf i. M., Rosenweg 2
Leistungen: 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 Ordinationszeiten unter Tel.: 03858/32888

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 Herz, Hals- und Bein-
gefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Ergo-
metrie, Herzschrittmacherkontrolle, sämtliche internistischen
Routineuntersuchungen, OP-Tauglichkeit.

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)

Internistengemeinschaft

Sämtliche internistische Routineuntersuchungen inkl. Colosko-
pie, Gastroskopie, Herzkreislauf-Vorsorgemedizin, Nachbe-
treuung nach Herzinfarkten und Herzoperationen, Phase III
Herz-Kreislauf-Rehabilitation, Privatsanatorium.

Eggenberger Allee 37, 8020 Graz

Tel. 0316/581482, Fax 0316/58148220

E-mail: ordination@harpf.at, ordination@weinrauch.at
dieterbrandt@gmx.at; Voranmeldung erbeten

Dr. Hanns Harpf

Internist und Sportarzt, Sportmedizin. Untersuchungsstelle
Alle Kassen, Wahlarzt GKK

Prim. Dr. Viktor Weinrauch

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

Prim. Univ. Doz. Dr. D. Brandt

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

Univ.Doz.Dr. Johann Dusleag

FA für Innere Medizin und Kardiologie
Hans-Sachs-Gasse 14/II, 8010 Graz,

Tel.: 0316/833083

KFA, SVA, Wahlarzt der übrigen Kassen

Ordination: Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr

Univ. Prof. DDr. Robert Gasser

FA für Innere Medizin und Kardiologie

A-8010 Graz, Gaußgasse 4 (gegenüber Uni und Sporthalle,
LKH-Nähe)

Ordinationsschwerpunkte: koronare Herzkrankheit, Herz-
schwäche, Rhythmusstörungen

Voranmeldung: Mo/Do 15 - 19 Uhr

Tel.: 0316 82 70 60, Wahlarzt aller Kassen

Ärztlicher Beirat

Univ. Prof. Dr. Burkert Pieske

Vorstand der klinischen Abteilung für Kardiologie,
Univ. Klinik Graz

Ass. Prof. Dr. Helmut Brussee

Stellvertr. Leiter der Klinischen Abt. für Kardiologie, Univ.
Klinik Graz

Dr. Viktor Weinrauch

FA für interne Medizin u. Kardiologie, Privatklinik Ragnitz

Dep. Leit. Dr. Wolfgang Weihs

Dep. für Kardiologie und Intensivmedizin, LKH West Graz

Prim. Univ. Doz. Dr. Gerald Zenker

Vorstand der intern. Abt. LKH Bruck/Mur

Prim. Univ. Prof. Dr. Joachim Borkenstein

Vorstand der Intern. Abt. am LKH Leoben

Prim. Doz. Dr. Dieter Brandt

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

Univ. Prof. Dr. G. Stark

Ärztlicher Leiter KH Elisabethinen Graz

Prim. Dr. Anton Hartweg

Vorstand d. intern. Abt. LKH Rottenmann

Prim. Dr. Ronald Hödl

Med. Leiter d. Rehabilitationszentrum St. Radegund



ANMELDEFORMULAR ZUM ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND LV STEIERMARK
(jährlicher Mitgliedsbeitrag € 25,-,-)

Familienname: Vorname:

Wohnort: PLZ: Straße:



Tel. Nr.: Geb. Datum:

E-Mail:

Datum und Unterschrift:

Wichtige Adressen auf einen Blick



Österreichischer Herzverband Landesverband Steiermark

Radetzkystr. 1/1, 8010 Graz
Mobil: 0650-4013300, E-Mail: jutta.zirkl@chello.at
www.herzverband-stmk.at

Präsidentin u. Leiterin der Gruppe Graz: Dr. Jutta Zirkl
Sprechstunden: Di von 9:30 - 11:30 Uhr

Die Gruppen in der Steiermark

Graz:

Gruppenleiter: Dr. Jutta Zirkl
Wanderungen: Maria Höfler
Radetzkystraße 1, 8010 Graz
Tel.: 0650/4013300
E-Mail: jutta.zirkl@chello.at

Bad Aussee:

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

Knittelfeld:

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

Frohnleiten:

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

Hartberg-Kaindorf:

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

Bruck/Kapfenberg:

Gruppenleiter: Richard Haider
Preißgasse 10, 8605 Kapfenberg
Tel.: 03862 35824
Mobil: 0676 4226167
E-Mail: haider.richard@hiway.at

Leibnitz:

Gruppenleiter: Robert Perger
Am Kögel 20, 8435 Wagna
Tel.: 0650-4432446

Mürzzuschlag - Mariazell:

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

Rottenmann:

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

Schladming:

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer
Diakonissen-Krankenhaus
8970 Schladming
Tel.: 03687/2020-0
Fax: 03687/2020-7800
Mail: dkh-schladming@diakoniewerk.at

Leoben-Trofaiaich:

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

Die Landesverbände

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schülter
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0316 69 45 17
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

Landesverband Niederösterreich
Präsident: Franz Fink
A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
franz.fink@herzverband-noe.at

Landesverband Oberösterreich
Präsident: wHR. Dr. R.M. Dejaco
A-4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 73 41 85
info@herzverband-ooe.at

Landesverband Steiermark
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

Landesverband Salzburg
Präsident: Hubert Kiener
A-5020 Salzburg, Georg-Nikolaus- von-
Nissen Str. 47/48
0680 21 78 351
hubert.kiener@herzverband-salzburg.at

Landesverband Kärnten
Präsident: Dieter Schiffrer
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3
0463 50 17 55
schiffrer@gmail.com

Landesverband Tirol
Präsident: Roland Weißsteiner
A-6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21
0512 57 06 07
rolwe@aon.at

Landesverband Wien
Präsident: Franz Radl
A-1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28
01 33 074 45
franz.radl@aon.at

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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

