

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



HERZ JOURNAL

28. Jahrgang Nr. 2 Juni 2014

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



Das neue REHAB-Zentrum St. Radegund

Tag der offenen Tür - Sonntag, 15. Juni 2014, ab 9:00 Uhr ¹

Neues REHAB-Zentrum St. Radegund

Inbetriebnahme des neuen Rehabilitationszentrums der Pensionsversicherung in St. Radegund



Im Oktober des letzten Jahres wurde der Neubau des Rehabilitationszentrums für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in St. Radegund von den bauausführenden Firmen an die Nutzer übergeben. Nach einer kurzen Übergangsphase, in der keine Patienten aufgenommen werden konnten und die Umsiedlung vom Altbau in den Neubau erfolgte, konnten am 04. November 2013 die ersten Patienten im neuen Gebäude zur Rehabilitation aufgenommen werden.

Im Spätsommer 2011 begannen die Bauarbeiten mit dem Aushub der Baugrube westlich vom bestehenden Gebäude. Nach einer Bauzeit von weniger als 3 Jahren konnte die Inbetriebnahme im Herbst 2013 erfolgen. Die kurze Bauzeit beeindruckt umso mehr, als das neue Gebäude auf dem letzten Stand der Technik ausgestattet wurde und vor allem im Bereich der Therapie durch seine Großzügigkeit beeindruckt. Neben

einem modernen Therapiebecken (mit eindrucksvoller Aussicht) stehen dem Patienten eine großzügige Sporthalle, ein bestens ausgestattetes Fahrradergometertraining, aber auch ein Krafttrainingsraum zur Verfügung, der seitens der Geräteausstattung den Vergleich mit keinem Fitness-Studio scheuen muss. Um die physiotherapeutischen Einzelbehandlungen in einer persönlichen Atmosphäre durchführen zu können, stehen Patienten und Therapeuten ausschließlich Einzeltherapieräume zur Verfügung, die auch für die Mitarbeiter ein sehr angenehmes Arbeitsklima ermöglichen. Nach Fertigstellung der Außenanlagen, mit welcher im heurigen Juni zu rechnen ist, stehen für die Ausdauertrainingsgruppen wieder alle Therapiewege zur Verfügung. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass die Bauzeit auch deswegen so kurz gehalten werden musste, da in diesem Zeitraum nicht unerhebliche Beeinträchtigungen durch die Bautä-

tigkeiten selbst zu bewältigen waren, aber andererseits auch nur ein eingeschränktes Therapieangebot außerhalb Haus angeboten werden konnte.

Patientenunterbringung

Während im Altbau die Patienten im sogenannten „Stockwerk“ noch in Zweibettzimmern untergebracht waren, ist jetzt auch die Hotelkomponente auf ein höchstes Maß an Komfort und Annehmlichkeit ausgelegt. Im Regelstockwerk stehen 128 Patientenbetten in Einbettzimmern zur Verfügung, welche alle mit Fernseher, Kühlschränken und einem eigenen Badezimmer mit WC ausgestattet sind. In acht dieser Patientenzimmer können auch bedarfsweise Begleitpersonen untergebracht werden. Alle Zimmer verfügen über WLAN-Einbindung.

Patienten, die noch einen gewissen Betreuungsbedarf bis zur Erlangung der Selbstständigkeit benötigen, können in ähnlicher Weise wie in einem Krankenhaus auf einer Betten-

station untergebracht werden. Hierzu stehen nochmals 22 Betten als Ein- und Zweibettzimmern zur Verfügung. Obwohl die bereits vorbestehende Bettenzahl von 150 auch im Neubau beibehalten wurde, kam es durch den Neubau zu einer mehr als Verdoppelung der Nutzfläche auf nunmehr ca. 24.000 m². Allein diese Tatsache zeigt, wie großzügig und komfortabel nunmehr auf die Bedürfnisse der Patienten, aber auch der Mitarbeiter eingegangen wurde.

Planung und Bauausführung

Nach der Durchführung eines Architekturwettbewerbes wurde der Planungsauftrag schließlich an den renommierten Krankenhausplaner Univ.Prof.Dr.DI Hans-Jörg Tschom vergeben. Sein Entwurf besticht einerseits durch die überaus zeitgemäße Linienführung und Struktur, andererseits aber auch durch die natürliche Einbindung und durch eine

gewisse Fortführung der Anmutung des Altbaus. Dem Entwurf liegt die Metapher eines herabgestürzten Schöckelfelsens mit Kristalleinschlüssen zugrunde. Auf die rasante Bauausführung wurde bereits verwiesen.

Feierliche Eröffnung

Nach der Inbetriebnahme im letzten Herbst wird nach der Fertigstellung der Außenanlagen im Juni d.J. nun mit der feierlichen Eröffnung der Bau formal beendet. Am Freitag, den 13. Juni 2014 wird der Neubau im Rahmen eines feierlichen Festaktes eröffnet. Am Samstag, den 14. Juni 2014 findet ein wissenschaftliches Festsymposium statt und um auch der Öffentlichkeit die Möglichkeit zu geben, den Neubau, aber auch die Außenanlage kennenzulernen, ist am Sonntag, den 15. Juni 2014 ab 9,00 Uhr ein Tag der offenen Tür (Festzelt, Gesundheitsstraße, Haus-

führungen sowie Feldmesse - zelebriert von Herrn Altbischof Johann Weber) geplant.

Durch den Neubau wird die nunmehr über 50jährige Tradition der Herz-Kreislauf-Rehabilitation im Luftkurort St. Radegund am Fuße des Grazer Hausberges „Schöckl“ fortgesetzt und der Standort nachhaltig abgesichert. In diesem Zusammenhang sei auch auf den nicht unerheblichen wirtschaftlichen Faktor des Rehabilitationszentrums in der Umgebung hingewiesen: Einerseits rekrutieren sich die mehr als 140 Mitarbeiter größtenteils aus der Umgebung, andererseits erfolgt der Einkauf bevorzugt bei lokalen Lieferanten.

Tag der offenen Tür

Sonntag, 15. Juni 2014

ab 9:00 Uhr

mit Festzelt, Gesundheitsstraße,
Hausführung und Feldmesse

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

Bitte vormerken!

30 Jahre

Steirischer Herzverband

Wir laden Sie ein, feiern Sie
mit uns am

20. September 2014

Beginn 9:30 Uhr

im Rehabilitationszentrum
St. Radegund

Das genaue Programm unseres Herztages werden wir
zeitgerecht bekannt geben.

Wir freuen uns auf
Ihr zahlreiches
Kommen.

Unsere Gruppen berichten

Gruppe Leibnitz



Unsere Wanderungen nach Obervogau und auf den Spuren der Römer in Wagna wurden unter reger Teilnahme abgehalten.

Am 24.3. wurde in der Bezirksstelle Leibnitz des Roten Kreuz ein Erste Hilfe Vortrag vom Leiter der Bezirksstelle Herrn Dr. Siegmund abgehalten.

Der „Ganz Tagesausflug“ führt uns am 23.5.2014 zu den Vulcano Schinken und in die Schokoladenfabrik Zotter.

Das letzte Turnen findet am 2.Juli statt.

Das erste Koronarturnen wird am 10.09.2014 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.

Die erste Freitagswanderung beginnen wir am 5.9.2014, mit Treffpunkt 10`00 Uhr bei der VS.

Weitere Wander Termine: 6.Juni; 4.Juli; Frühjahrsausklang;

Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Ich wünsche allen einen erholsamen Sommer.

Euer Robert Perger

Gruppe Leibnitz

Koronarturnen:

Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17:30 bis 18:30 in der MZH der VS Wagna

Gruppe Rottenmann

Koronarturnen

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Gruppe Mürzzuschlag

Koronarturnen:

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr

Neue Mittelschule „Peter-Rosegger“
Roseggergasse 2, Mürzzuschlag

Gruppe Bruck-Kapfenberg

Koronarturnen

Montag, 17:30 - 18:30 Uhr

in der Sporthalle Bruck an der Mur (Nähe Kirchplatz)

Gruppe Leoben-Trofaiach

Koronarturnen:

Donnerstag, ab 15:30 Uhr
LKH Leoben

Nordic Walking:

Montag u. Mittwoch

Gruppe Graz

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).

KORONARTURNEN

Donnerstag von 18:45 bis 19:45 Uhr

Unsere Gruppen berichten

Gruppe Graz



Hier möchte ich ein Wandergebiet vorstellen, das von Graz aus relativ einfach zu erreichen ist und viele Möglichkeiten bietet. Die Rede ist von der Gegend um Kumberg.

Die verschiedenen Runden sind nicht zu anstrengend, können sehr oft kombiniert, verkürzt oder verlängert werden und führen meist auf schönen Wanderwegen durch den Wald. Der Schöckl ist oft zu sehen und daher gibt es auch einen Aussichtspunkt der sich „Schöcklblick“ nennt. Auch sind die Wege gut markiert.

Einige besondere Stationen verdienen es, besonders erwähnt zu werden. Kurz nach dem Badensee kommt man zum „Schloss Kainberg“. Die Geschichte des Anwesens reicht bis in den Beginn des 13. Jahrhunderts und die des Schlosses bis in das Ende des 16. Jahrhunderts zurück. Seit 1841 ist es im Privatbesitz der Grafen Wimpffen und daher nicht öffentlich zugänglich ist.

Ein besonderer Punkt ist der sogenannte „FriedWald“. Der Name steht für eine alternative Form der Bestattung. Die Asche der Verstorbenen wird in einer biologisch abbaubare Urne direkt an den Wurzeln eines Baumes beigesetzt. Grabpflege gibt es keine im „FriedWald“, die übernimmt die Natur. Er ist der erste seiner Art in Österreich.

Eine interessante Entdeckung machten wir in Würzelberg. Das ist eine kleine Ortschaft in der Nähe von Kumberg. Es handelt sich hier um den sogenannten „Wehrhof“. Er ist gut erhalten und sehr schön restauriert. Auch die Anlagen rund um den Wehrhof sind sehr gepflegt. Allerdings ist auch er in Privatbesitz und nicht zu besichtigen. Über diesen Wehrhof habe ich nichts Näheres in Erfahrung bringen können. Wenn jemand etwas über dieses Anwesen weiß, soll er sich bitte melden.

Luis



Da wir jeden Mittwoch bei fast jedem Wetter wandern kennen wir mittlerweile schon recht viele Wanderziele in Grazer und in der näheren Umgebung. Beliebte, aber nur mit dem Privat-PKW erreichbar und etwas länger, ist eine Wanderung von Rechberg nach Nechnitz und zurück. Etwas abseits liegt der „Hoarterberg“, ein etwa 120m hoher Hügel den wir fast immer „erklimmen“. Oben gibt es ein schönes Plateau und ein großes Gipfelkreuz. Das sind für unseren Josef perfekte Voraussetzungen unseren Mariazeller Gipfelschnaps herum zureichen. An dieser Stelle einmal ein herzliches Danke dir Josef von uns allen, dass du immer unseren Gipfeltrunk im Rucksack trägst.

Jutta



Gruppe Graz



Vor der Abfahrt auf die Teichalm

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).

KORONARTURNEN

Donnerstag von 18:45 bis 19:45 Uhr

RAD FAHREN

nach Vereinbarung

Gruppe Leoben Trofaiach



Wie unser Bild zeigt, kommt in unserer Koronarturngruppe auch der Spaß nicht zu kurz. So kann es schon mal passieren, dass im Fasching auch einmal maskiert geturnt wird. Mit anschließendem gemütlichen Beisammensein. Denn Herzturnen heißt Ganzheitsmedizin. Und da gehört die Seelenpflege mit dazu. Sollten auch sie Lust dazu haben, so laden wir sie ein, mit uns ein paar fröhliche Schnupperstunden bei unserer Koronarturnstunde im LKH Leoben (Physiotherapie-Turnsaal) zu verbringen. Wenn es ihnen gefällt, freuen wir uns Sie als Mitglied in unserer Mitte aufnehmen können. Wir treffen uns jeden Donnerstag um 15:30 Uhr. Ausgenommen Schulferien. Einmal monatlich wird auch eine Stunde Unterwassergymnastik angeboten. Diese Turn und Wassergymnastikeinheiten werden von Frau

Susanne Heinrich (Physiotherapeutin) geleitet. Jeden Montag und Mittwoch wird auch eine zweistündige Nordic-Walking Einheit angeboten. Sobald es das Wetter zulässt wird am Mittwoch immer eine mehrstündige Almwanderung mit Einkehrmöglichkeit unternommen. Zu all diesen Aktivitäten laden wir sie auch ein, wenn sie noch keine Beschwerden mit ihrem Herz haben. Tun Sie was für Ihr Herz bevor es für Sie nichts mehr tut. Den Treffpunkt und das Ziel erfahren sie bei Gruppenleiter Toni Steger unter 0699 1228 5961 Neben diesen sportlichen Aktivitäten organisiert der Gruppenleiter auch alljährlich eine Private Urlaubsreise mit Bus nach Mali Losinj. Ich möchte alle meine Freunde des österreichischen Herz-

verbandes herzlich einladen mit mir eine unbeschwerte Woche im kroatischen Sonnenparadies zu verbringen. Dieses Jahr fahren wir von 7. Bis 14. September. Eine Woche Halbpension inkl. An- und Abreise ist ab 504€/P (DZ) zu haben. Es sind noch einige Plätze frei. Bitte um rasche Anmeldung

Toni Steger

Koronarturnen:

Donnerstag, ab 15:30 Uhr
LKH Leoben

Nordic Walking:

Montag u. Mittwoch

