

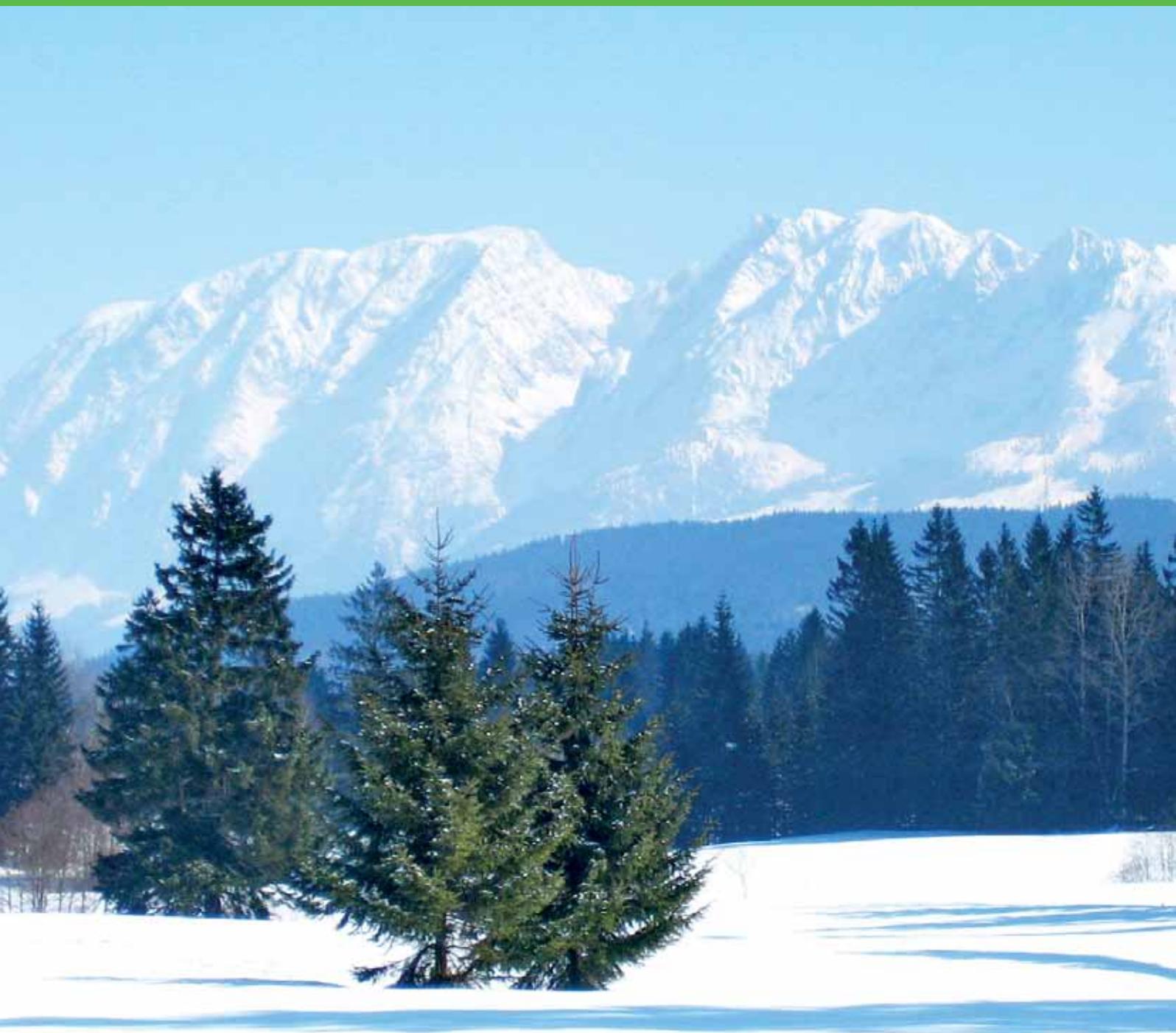
Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

# **HERZ JOURNAL**

28. Jahrgang Nr. 4 Dezember 2014



# Blitzlichter 30 Jahre Steir. Herzverband

## Das war unser Jubiläumsfest

Am Fuß des Schöckls, im neu errichteten Rehabilitationszentrum St. Radekund in einem wunderschönen, vollbesetzten Festsaal feierten wir am 20. Sept. 2014 30 Jahre Steirischer Herzverband.

Frau Präsidentin Dr. Jutta Zirkl eröffnete mit einer Rede über die Tätigkeiten und Aktivitäten des Herzverbandes die Feier. Besonders hob sie die Bedeutung von Primär und Sekundär Prävention hervor. Sie begrüßte die Ehrengäste, Herrn CHA Dr. Müller PVA, Herrn Landesrat für Gesundheit Mag. Ch. Drexler Frau Bgm. Stellvertreterin Dr.in M. Schröck aus Graz und Herrn Bgm. H. Kogler aus St. Radekund und alle Freunde und Mitglieder des Steirischen Herzverbandes.

Bei allen die zum Gelingen dieses Jubiläums-Tages mitgeholfen hatten bedankte sie sich, ganz besonders aber bei Herrn CHA Prof. Dr. Müller und Herrn Prim. Dr. Hödl, die für die-

ses Fest ihr ihr Haus zur Verfügung stellten, sie sorgten auch für unseren hungrigen Magen und unterstützten uns bei der Gesundheitsstraße.

Alle Festredner die Grußworte überbrachten betonten die Notwendigkeit ehrenamtlicher Tätigkeit und hoben unser Engagement und unsere Leistungen für die Gesundheit hervor.

Vor der Pause sprach unser Bundesgeschäftsführer Herr H. Schulter über die Geschichte des Steirischen Herzverbandes und seine ganz persönlichen positiven Erfahrungen die er bei seiner Herzkrankheit mit dem Steirischen Herzverband machte.

Frau Christine Brunnsteiner, die beliebte Moderatorin und Herr Prof. Dr. Pätzold mit seiner Camerata Pätzold umrahmten die Feier festlich.

Prof. Dr. Laimer, Prim Dr. Weinrauch und Prim. Dr. Hödl fesselten die Zuhörer mit ihren ausgezeichneten gut verständlichen Vorträgen.

Ein ganz besonderes Danke gilt der

Küche des Rehab. Zentrums St. Radekund. Die vielen fleißigen Damen bewirteten uns rasch und waren trotz der vielen Hungrigen immer freundlich und zuvorkommend.

Der Nachmittag begann mit einer Qi-gong – Vorführung der Gruppe Graz unter Leitung Dr. X. Li und Herrn Heinz Riedl. Anschließend konnte das Publikum einige Übungen versuchen. Dann kam der große Augenblick, Die Ziehung des Hauptpreises, ein verlängertes Wochenende gespendet von der „Therme und Gesundheitszentrum“ Radenci und die Ausgabe der restlichen Tombola Preise.

Es war ein wunderschönes, harmonisches Fest, das wir alle wirklich genießen konnten, in einem herrlichen Ambiente, mit vielen zufriedenen Teilnehmern und vielen Glückwünschen für die Zukunft des Steirischen Herzverbandes.





Foto:  
M.&Th. Dokter  
J. Hahn

# Bluthochdruck: Werte mit Sport senken?

Ein Bluthochdruck lässt sich nicht nur mit Medikamenten behandeln. Auch Sport kann die Werte senken – im Anfangsstadium u. U. sogar noch bis auf Normalniveau und damit Medikamente überflüssig machen. Dabei ist keineswegs von Hochleistungssport die Rede, der nur für junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren realisierbar ist. Bereits die Umstellung von völliger Inaktivität auf eine leichte sportliche Betätigung bewirkt einen großen Gewinn für die Gesundheit.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich mit Sport nicht nur in vielen Fällen die Entwicklung einer Bluthochdruck-Erkrankung von vornherein verhindern lässt, sondern dass mit Sport auch bei einem bereits bestehenden Bluthochdruck die Werte gesenkt werden können. Mit einem korrekt dosierten Training ist dabei eine Verringerung um etwa 5-10 mm Hg zu erwarten, wobei sich die Erfolge von Mensch zu Mensch deutlich unterscheiden können und die Auswahl der Sportart sowie des Trainingsumfangs eine wichtige Rolle spielen.



## 1. Welche Sportart bei Bluthochdruck wählen?

Gut für das Herz-Kreislauf-System ist vor allem Sport, der eine mäßige Ausdauerbelastung mit sich bringt, also z. B. Joggen, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf, Radfahren,

Schwimmen oder auch Ballsportarten wie Tennis, wenn diese nicht mit zu viel Ehrgeiz und nicht unter Wettkampfbedingungen ausgeübt werden, sodass keine extrem hohen Belastungsspitzen zu erwarten sind. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass in vielen Fällen ein zusätzlich zum Ausdauertraining moderates Krafttraining empfehlenswert ist. Denn eine größere Muskelmasse verbessert u. a. den Stoffwechsel, wodurch sich die problematische Insulinresistenz verringern kann, die bei vielen Menschen mit einem Bluthochdruck und Diabetes-Vorstufen vorhanden ist.

Wichtig: Das Krafttraining sollte man nur in mäßiger Dosierung betreiben, also kein Bodybuilding im Fitnessstudio anstreben oder schwere Gewichte verwenden. Ansonsten kann es zu gefährlichen Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems kommen. Wichtig ist beim Krafttraining außerdem, sich fachkundig anleiten zu lassen. Ein typischer Fehler ist z. B. die Pressatmung, die zu unerwünschten Blutdruckspitzen führen kann. Das Herz muss dann gegen ei-

nen erhöhten Widerstand das Blut in den Körper pumpen, wodurch Überlastungen des Herzmuskels auftreten können. Wie man die Pressatmung vermeidet und wie eine gute Atemtechnik funktioniert, lässt sich beispielsweise unter Aufsicht eines

Physiotherapeuten oder erfahrenen Trainers lernen.

## 2. Wie oft pro Woche trainieren? Wie stark belasten?

Eine empfehlenswerte Trainingshäufigkeit sind drei bis fünf Einheiten pro Woche, jeweils mit einer Dauer von mindestens 30 Minuten. Erfahrungsgemäß ist es für den Anfang allerdings in vielen Fällen sinnvoll, erst einmal mit sehr kurzen Trainingseinheiten zu beginnen – durchaus mit einer Belastungsdauer von nur fünf Minuten – und das Pensum dann über Wochen langsam zu steigern, insbesondere wenn schon seit Jahren kein Sport mehr betrieben wurde. Ähnliches gilt für die Intensität der Belastung. Statt Joggen kann in der Anfangszeit z. B. auch flottes Gehen ein guter Einstieg sein. Generell sollte die Intensität so gewählt werden, dass sie einerseits spürbar ist, aber dass andererseits der Puls nicht zu stark ansteigt. Wer schon länger keinen Sport mehr betrieben hat bzw. sich bei der Belastungsstärke unsicher ist, kann den optimalen Trainingspuls beim Kardiologen oder einem sportmedizinisch tätigen Arzt ermitteln lassen. Hinweis: Die alte Faustregel, wonach der Puls höchstens 180 minus Lebensalter betragen darf, ist zu ungenau, wie man heute weiß. Viele Menschen würden sich mit dieser Regel zu stark belasten. Auf der sicheren Seite ist man dagegen im Allgemeinen, wenn die Belastung so gewählt wird, dass man sich z. B. beim Joggen noch gut unterhalten kann.

## 3. Lohnt es sich auch, nur ein bisschen Sport zu treiben?

Wer es nicht drei- bis fünfmal pro Woche schafft, für mindestens 30 Minuten Sport zu treiben, sollte sich auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen einreden lassen und dann komplett auf Sport verzichten. Denn den größten Gewinn für die Gesundheit bewirkt die Umstellung von völliger Inaktivität auf eine leichte sportliche Betätigung. Zwar hat ein Training, das über eine leichte sportliche Betätigung hinausgeht, zusätzliche Effekte, aber was nützt es, wenn man we-

gen zu hoher Anforderungen schon bald den Spaß an der Bewegung verliert und schließlich gar keinen Sport mehr treibt? Jeder muss daher für sich selbst herausfinden, wie viel Sport dauerhaft als Freude und Bereicherung empfunden wird und wann die Grenze überschritten ist.

#### 4. Bluthochdruck: Vor Sport-Beginn kurz untersuchen lassen

Grundsätzlich gilt die Empfehlung, dass der Blutdruck vor Beginn eines Sportprogramms so gut wie möglich eingestellt sein sollte, und zwar nicht nur beim Krafttraining, sondern auch beim Ausdauersport. Denn unter körperlicher Belastung kann ein bereits erhöhter Blutdruck weiter ansteigen. Vorsichtig sollte man z. B. bei Ausgangswerten sein, die in Ruhe bereits über 160/95 mm Hg liegen. Bei solchen Werten ist es empfehlenswert, vor dem Trainingsbeginn mit dem Arzt Rücksprache zu halten.

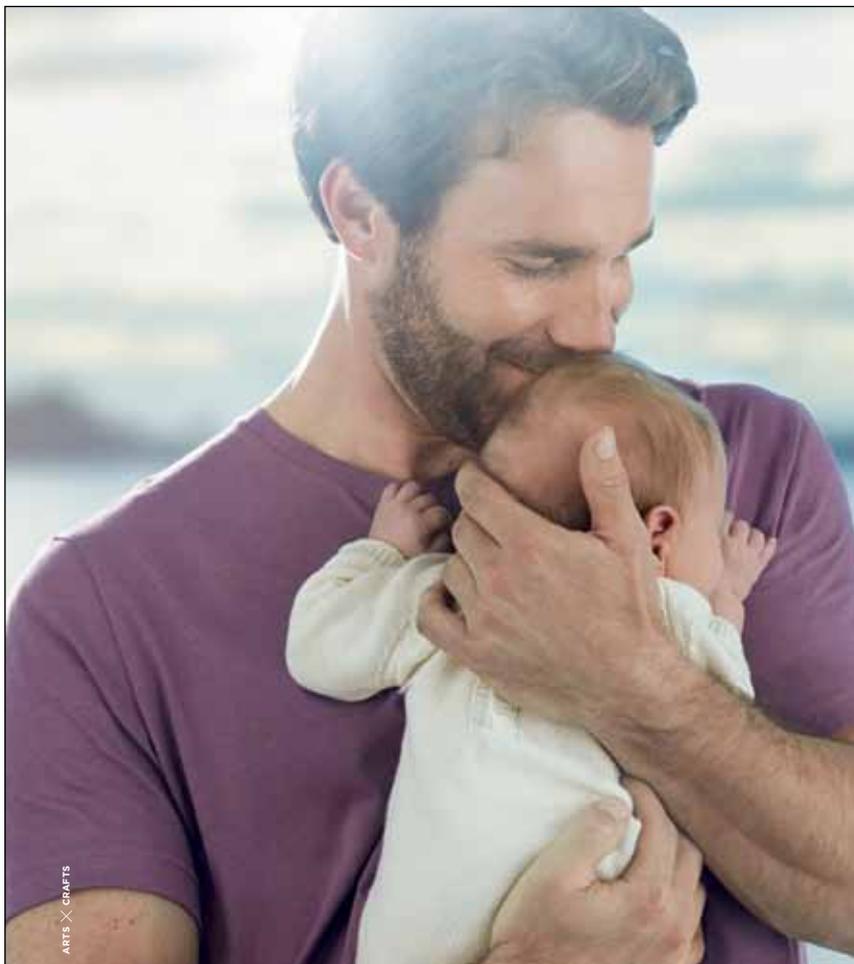
Wichtig: Wer über 45 Jahre alt ist und in der letzten Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte sich vor der



ersten sportlichen Betätigung in der Sprechstunde durchchecken lassen. Möglich ist dies z. B. bei Internisten, Kardiologen oder Sportmedizinern, die entsprechende Untersuchungen durchführen können. Besonders wichtig ist dabei ein Belastungstest, der meistens auf dem Fahrradergometer erfolgt und eine gleichzeitige Blutdruckmessung und EKG-Aufzeichnung beinhalten sollte. Auf diese Weise lässt sich nicht nur er-

kennen, mit wie viel Watt ein Mensch belastbar ist, sondern auch ob der Blutdruck unter körperlicher Anstrengung auf unerwünscht hohe Werte ansteigt und vor dem Sport-Beginn z. B. erst einmal eine medikamentöse Blutdrucktherapie eingeleitet werden muss.

*Prof. Dr. med. Ulf Landmesser  
Deutsche Herzstiftung*



[www.merkur.at](http://www.merkur.at)

# 351 x

## das Leben feiern

Geschätzte 351 x küssen junge Eltern ihre Kleinsten in den ersten Tagen. Wir genießen dabei die Liebe als Wunder des Lebens. Wir tun alles, damit Sie das Leben auch noch beim 352 x, 3.520 x ... als Wunder feiern können.

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH.

**MERKUR**  
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG

# Grazer Forscher kreieren „neues“ Kürbiskernöl

Grazer Forscher haben ein Rezept für ein sogenanntes Omegaöl gefunden, das steirisches Kürbiskernöl mit einem an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren reichen Pflanzenöl vereint. Geschmack und Geruch haben den Test bestanden.

Gemeinsam mit einem steirischen Naturproduktehersteller hat Joanneum Research ein Öl entwickelt, das wie steirisches Kürbiskernöl schmeckt und duftet, aber einen höheren Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren hat. Das Omegaöl vereine „das beste mit dem wohl gesundesten Pflanzenöl“, so Projektleiter Herbert Böchzelt.

## Duft, Geschmack und Schutz für das Herz

Omega-3-Fetten wird nachgesagt, dass sie das Herz schützen. Das macht sie für die Nahrungsergänzungsmittelindustrie interessant, denn der menschliche Organismus kann die Fette nicht selbst herstellen und ist auf eine Zufuhr von außen angewiesen.

„Das gemeinsame Ziel mit dem Auftraggeber war die Entwicklung eines neuen Kürbiskernöl-Produkts, dessen Fettsäureprofil einem optimiert hohen Anteil an mehrfach ungesät-



tigten Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren hat und dabei ausgezeichnet duftet und schmeckt“, schildert Böchzelt. Im Omega-6-Bereich kann das Kürbiskernöl mit einem Wert von 46 Prozent ganz gut mithalten. Omega-3-Fettsäuren sind nur 0,2 Prozent vorhanden.

## Perillaöl und „Schwarzes Gold“

Unter den Omega-3 Fettsäureträgern ist das Grazer Team in der japanischen Küche fündig geworden: Dort wird das sogenannte Perillaöl (japanisch: Shiso) verwendet. Das

Fettsäureprofil des aus den Samen der Perillapflanze gewonnenen Öls besteht durchschnittlich zu mehr als 60 Prozent aus der zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehörenden Alpha-Linolensäure. Im Kürbiskernöl ist es hingegen nur zu 0,2 Prozent vorhanden. Im Test habe sich gezeigt, dass es bei Beimengung zu Kürbiskernöl „optimal“ zu den Geschmacks- und Geruchseigenschaften passe.

ORF Science

Wenn Nerven schmerzen...

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

*Neu! In Ihrer Apotheke.*

**doralgomed**<sup>®</sup>

1 Kapsel täglich Mobil-Kapseln

## Neue Behandlungsmöglichkeit dank winziger Herz-Pumpe

**Österreichweit wurde sie bisher nur am LKH-Univ. Klinikum Graz eingesetzt: die 4,5 Zentimeter kleine „Impella CP“. Eine Pumpe, die Herz und Kreislauf unterstützt und die Pumpleistung des Herzens sogar vollständig übernehmen kann. Für Patienten, für die bestimmte Eingriffe sonst zu risikoreich wären, ein großer Erfolg.**

Sie wird im Herzkatheterlabor und auf der Kardiologischen Intensivstation bei Höchststrisikoeingriffen oder kardiogenem Schock verwendet, also wenn es zu einem Pumpversagen des Herzens kommt. Die Impella CP dient grundsätzlich als Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System und pumpt Blut, weil es der Körper alleine nicht mehr schafft. So wie bei Renate L., die nach einem Herzinfarkt Mittwochabend ins Klinikum Graz eingeliefert wurde. Aufgrund von Vorerkrankungen und des damit verbundenen hohen Risikos einer Operation entschied sich die Steirerin gegen einen chirurgischen Eingriff. Eine heikle Situation, in der die Aussichten auf eine Genesung noch vor einigen Monaten äußerst schlecht gewesen wären. Doch: Seit Juli dieses Jahres arbeiten die Kardiologen am Klinikum Graz mit der in Österreich völlig neuen Pumpe, die eben in genau solchen Fällen zum Einsatz kommt und die Kreislauffunktionen vollständig übernehmen kann. „Bei der Patientin mussten wir das eine noch funktionstüchtige Gefäß reparieren. Währenddessen wäre die Blutzufuhr zum Herzen aber gestoppt worden und der Kreislauf zusammengebrochen, hätten wir es ohne Impella CP machen müssen. Die Pumpe hat ihr vermutlich das Leben geredet“, sagt Assoz. Prof. Dirk von Lewinski. Bis zu fünf Tage bleibt die Pumpe im Körper. Genü-

gend Zeit für das Herz, sich in der Zwischenzeit zu erholen.

Ein weiterer großer Vorteil dieser neuen Technologie: Wenn es schnell gehen muss, können die Kardiologen am Klinikum Graz in Zukunft ebenfalls auf die Impella CP zurückgreifen. Die Mini-Pumpe wird innerhalb von zehn Minuten eingesetzt -schneller als alle anderen medizinischen Hilfsmittel. Über einen Katheter in der Leiste wird sie ins Herz eingeführt. Dort sitzt sie dann in der linken Herzkammer und pumpt das Blut durch den Körper. Eine zusätzliche Operation ist nicht notwendig, die Impella CP kann von den Kardiologen sogar ganz komfortabel auf der Intensivstation weiter betrieben werden. Bei Patienten, bei denen es bisher keinen anderen Weg gegeben hat, so genannte Risikopatienten, findet die Pumpe künftig weitere Anwendung. Die 69-jährige Renate L. ist froh, sich für die neue Behandlung entschieden zu haben. Das Einsetzen der Pumpe war schnell vorbei und mit keinerlei Schmerzen verbunden. „Es hätte nicht besser laufen können“, so die Steirerin. „Ich fühle mich jetzt auch besser denn je!“



*Patientin Renate L., Pfleger Gerald Gattringer u. Assoz. Prof. Dirk v. Lewinski  
Bildnachweis: LKH-Univ. Klinikum Graz*



*Die „Impella CP“ wird österreichweit als erstes am Klinikum Graz verwendet,  
Bildnachweis: Abiomed*

### Zahlen, Fakten, Daten:

Die Klinische Abteilung für Kardiologie am LKH-Univ. Klinikum Graz benutzt gemeinsam mit der Univ.-Klinik für Chirurgie eine neuartige Technik: die Herz-Pumpe Impella CP. Das ist eine Pumpe zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. Sie wird über einen Katheter in der Leiste in das Herz eingeführt und kann dort bis zu vier Liter Blut pro Minute durch den Körper pumpen. Sollte das Herz bzw. in weiterer Folge der Kreislauf ausfallen, übernimmt die Pumpe die Funktionen vollständig - das ist auch die Neuheit und der Vorteil gegenüber den bisherigen Herz-Pumpen. In Deutschland arbeiten vereinzelt Unikliniken - zum Beispiel in Kassel - bereits mit der Mini-Pumpe von 4,5 Zentimeter Durchmesser. In Österreich wurde sie am 10. Juli 2014 am LKH-Univ. Klinikum Graz zum ersten Mal eingesetzt, seither insgesamt drei Mal. Die Kardiologen des Klinikum rechnen damit, die Impella CP künftig durchschnittlich einmal pro Monat einzusetzen; vor allem bei Risikopatienten, für die Operationen ohne die Pumpe zu gefährlich wären.

## Das metabolische Syndrom ganzheitlich betrachtet - Psychosomatik, Energiestoffwechsel, Prävention & Therapie



Das metabolische Syndrom ist eine der häufigsten und gefährlichsten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. In Europa ist bereits jeder dritte Mensch betroffen, Tendenz steigend. Es bezeichnet die Kombination aus erhöhten Blutzucker- und Cholesterinwerten, Bluthochdruck und bauchbetontem Übergewicht, die wegen ihrer fatalen Folgen – von Diabetes mellitus Typ 2 über Niereninsuffizienz bis zu koronaren Herzkrankheiten – auch „tödliches Quartett“ genannt wird. Allerdings beschränkt sich das metabolische Syndrom nicht auf körperliche Beschwerden, sondern ist häufig auch mit psychischen Beeinträchtigungen von Abgeschlagenheit bis zu Depression verbunden. Ein hochwertiges natürliches Nahrungsergänzungsmittel mit tiefgreifenden Effekten bietet hier einen vielversprechenden ganzheitsmedizinischen Ansatz.

### Risikofaktor Lebensstil

Als Hauptursachen des metabolischen Syndroms stehen Bewegungsmangel, unausgewogene

– d.h. kalorienreiche, aber nährstoffarme – Ernährung, Stress und chronische Überlastung im Vordergrund. „Bei Menschen, die sich vorwiegend von Fastfood ernähren, wenig Ballaststoffe, Obst und Gemüse essen und sich kaum bewegen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis sie ein metabolisches Syndrom entwickeln“, berichtete Dr. Gerhard Hubmann, Ganzheitsmediziner, Berater für Komplementärmedizin der WGKK, Vizepräsident der GAMED – Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin. Betroffen sind nicht nur Erwachsene. So ist ein starkes Ansteigen von übergewichtigen Kindern mit

Insulinresistenz, teilweise erhöhten Cholesterinwerten und sogar bereits Bluthochdruck zu beobachten. **Teufelskreislauf zwischen Körper und Psyche**

Das metabolische Syndrom stellt eine Psychosomatose dar, ist also eine Erkrankung, die neben dem Körper auch die Psyche betrifft. „Im Vordergrund steht hier das sogenannte Fatigue-Syndrom, das mit Energiemangel, Abgeschlagenheit und Stimmungsbeeinträchtigungen assoziiert ist und die Entwicklung diverser psychischer Folgeerscheinungen begünstigt, v.a. Depression“, erklärte Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, stellvertretender Klinikvorstand der Grazer Univ.-Klinik für Psychiatrie.

Aus dem Zusammenwirken körperlicher und psychischer Beeinträchtigungen entsteht vielfach ein negativer Rückkoppelungsprozess: Patienten mit metabolischem Syndrom fehlt der Schwung für notwendige Lebensstiländerungen, selbst wenn ihnen bewusst ist, dass Hand-

lungsbedarf besteht. Dieser Energiemangel stellt für sie eine zusätzliche Belastung dar und kann eine Vorstufe zu jener Antriebslosigkeit sein, wie wir sie in der Depression kennen.

„Mittlerweile ist aus psychiatrischer Perspektive medizinisch-wissenschaftlich eindeutig und mit hoher Signifikanz gesichert, dass es einen Wechselwirkungsprozess in beide Richtungen gibt – Depression führt zu metabolischem Syndrom und umgekehrt“, so Hofmann. Statistische Daten belegen klar, dass Patienten mit metabolischem Syndrom ein verdoppeltes Risiko für die Entwicklung einer Depression aufweisen und dass bei Depression das Risiko für die Entstehung eines metabolischen Syndroms ebenfalls nahezu zweimal so hoch ist.

### Therapeutische Ansätze

Die beste Vorbeugung, aber auch die beste Therapie ist eine Umstellung des Lebensstils mit gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung. In der konventionellen Medizin wird meist jeder der vier körperlichen Faktoren des metabolischen Syndroms separat behandelt. „Aus ganzheitsmedizinischer Sicht ist es notwendig, ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht herzustellen, den Darm zu sanieren, und die Resorptionsbarriere zu verbessern, damit die Nahrung wieder besser verstoffwechselt werden kann“, betonte Hubmann. „Wichtig ist eine ganzheitsmedizinische Begleittherapie insbesondere für Patienten mit metabolischem Syndrom, die bereits schulmedizinisch behandelt werden. Beispielsweise ist bei Einnahme von Statinen die begleitende Gabe von Antioxidantien erforderlich, um die Nebenwirkungen zu reduzieren. Immer mehr Betroffenen ist es darüber hinaus ein Anliegen, zusätzlich zu den verordneten Medikamenten Unter-

stützung zu bekommen, u.a. um diese Arzneimittel nicht auf Dauer einnehmen zu müssen. „Viele Patienten mit metabolischem Syndrom äußern aktives Interesse an Unterstützung aus der Komplementärmedizin mit ihrem vielfältigen Angebot an äußerst effizienten Ansätzen“, bestätigte Hofmann. „Wir Schulmediziner sollten uns über diese zusätzlichen Möglichkeiten freuen und sie positiv nutzen, nicht zuletzt, um die Motivation der Betroffenen zu stärken, damit sie ausreichend Schwung für eine Lebensstilumstellung bekommen.“

### Bausteine und Energie liefern

Einen wirkungsvollen ganzheitsmedizinischen Ansatz bietet das Nahrungsergänzungsmittel Regulatpro® Metabolic. „Das fermentierte flüssige Konzentrat aus biologischen Früchten, Nüssen und Gemüse wird mittels patentierter Kaskadenfermentation mit Milchsäurebakterien hergestellt“, erläuterte Dr. Marcus Stanton, Ganzheitsmediziner, Präsident und Rektor der IFOS (Internationale Fachakademie Oxidativer Stress), Präsident ProPrevent (Verein für Funktionelle Medizin) in Deutschland. Das Ergebnis sind extrem bioverfügbare Inhaltsstoffe wie essentielle Aminosäuren, Vitamine, Mineralien, wie rechtsdrehende Milchsäure. Zugewetzt werden Orangensaftkonzentrat, Magnesi-

um, Zink, Mangan, Chrom, Vitamin D, sämtliche B-Vitamine und Folsäure.

Regulatpro® Metabolic führt über eine dauerhafte Enzymaktivierung zur Regulierung körpereigener Prozesse. Wichtige Nährstoffe decken den erhöhten Bedarf ab. Die gut aufgeschlossenen Nährstoffe in Regulatpro® Metabolic wirken als „Enzym-Starterkits“ und helfen, Enzyme in der Zelle aufzubauen und die Funktionsfähigkeit der Mitochondrien wiederherzustellen.

In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, auf welcher vielfältigen Weise Patienten mit metabolischem Syndrom von Regulatpro® Metabolic profitieren. So steigen u.a. die Energiewerte (z.B. intrazelluläres ATP) und Tryptophan (Ausgangssubstanz für das „Glückshormon“ Serotonin), während Blutdruck, LDL-Cholesterin, Nitrotyrosin und Körpergewicht sinken. „Lebensenergie und Stimmung verbessern sich, Heißhungerattacken werden seltener – dies erleichtert auch Änderungen des Lebensstils und das Durchhalten von Diäten“ hob Vigier hervor. Regulatpro® Metabolic hilft unter anderem dabei, die Entzündungsbereitschaft im Körper zu senken, Atherosklerose positiv zu beeinflussen, die schädlichen Effekte der aus dem viszeralen Fettgewebe ausgeschütteten Botenstoffe

zu mildern und die intrazelluläre Konzentration von Glutathion, das eine Schlüsselrolle bei der Bindung freier Radikale spielt, anzuheben. Damit verbunden ist eine präventive Wirkung gegen viele pathologische Prozesse.

Zusammenfassend lassen sich die multimodalen positiven Effekte von Regulatpro® Metabolic laut Stanton folgendermaßen veranschaulichen: „Es ist, als wäre für alle notwendigen Reparaturen auf einmal genug Geld da.“

### Hohe Erfolgsraten

Mit einer individuell angepassten ganzheitsmedizinischen Behandlung und einer nachhaltigen Lebensstilumstellung können bei therapietreuen Patienten, die keine ausgeprägte familiäre bzw. genetische Disposition für ein metabolisches Syndrom besitzen, sehr hohe Erfolgsraten erzielt werden, weiß Hubmann: „Etwa die Hälfte kommt innerhalb von sechs bis zwölf Monaten wieder ohne herkömmliche schulmedizinische Medikamente aus. Nach einer gewissen Zeit sind oft auch keine ganzheitsmedizinischen Mittel mehr erforderlich.“

Erbacher U. Die Wirkung von Regulatpro® Metabolic. Schlussbericht Metabolic Praxisstudie. Schöneck 2011.

**NEUE ENERGIE & LEBENSLUST!**

- » Zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels
- » Erhöht spürbar Ihre Energie (ATP) und Leistungsfähigkeit
- » Reduziert Erschöpfung und Müdigkeit
- » Unterstützt eine normale Herzfunktion

Erhältlich in gut sortierten Apotheken, Reformhäusern und Gewusst-Wie-Geschäften.

[www.regulat-direct.com](http://www.regulat-direct.com)

9

# Monitor unter der Haut entdeckt Herzstolpern



## **Sporadische Herzrhythmusstörungen lassen sich nicht leicht feststellen.**

Ein unter die Haut implantierter Herzmonitor überwacht das Herz jahrelang rund um die Uhr. Ursache von Schwindel und Ohnmachtsanfällen können Herzrhythmusstörungen sein.

Seit Jahren hatte Silke G. (25) Anfälle, bei der ihr das Herz „bis zum Hals schlug“, verbunden mit Todesangst. Doch das normale Elektrokardiogramm (EKG) zeigte keine Auffälligkeiten. Auch sonst schien Silke G. körperlich völlig gesund zu sein. Als auch ein Langzeit-EKG keine Auffälligkeiten zeigte, vermutete ihr Hausarzt eine Herzneurose, also eine psychische Ursache der Beschwerden. Die verzweifelte junge Frau willigte daraufhin in eine stationäre Behandlung in eine Klinik für psychosomatische Fälle ein. Doch auch hier wurden die Beschwerden nicht geringer, Psychopharmaka halfen kaum, ihre Symptome und Ängste zu lindern. Die Wende kam für Silke G. erst mit einem Besuch in der Herzrhythmusprechstunde am Rotkreuzklinikum München.

Neue Techniken für die Diagnose von Rhythmusstörungen

„Wenn Rhythmusstörungen nur sporadisch auftreten, können herkömmliche Untersuchungen sie oft

nicht erfassen“, erklärt Privat-Dozent Dr. Christian von Bary, Spezialist für Herzrhythmusstörungen und Chefarzt der Kardiologie im Rotkreuzklinikum München. Jedoch hat die Medizintechnik in den vergangenen Jahren einige Möglichkeiten entwickelt, um jenseits von EKG und Langzeit-EKG Herzrhythmusstörungen zu erfassen. Sogenannte Demand-Monitore in Scheckkartengröße führen Patienten mit sich und legen sie in dem Moment auf die Brust, in dem sie eine Auffälligkeit ihres Herzschlags vermuten, damit der Monitor die Herzstromkurve aufzeichnet. Noch gründlicher und universeller sind implantierbare Herzmonitore, auch Event-Recorder genannt.

## **Verschiedene Anlässe für den Einsatz von Herzmonitoren**

Grund für die Anwendung eines solchen Herzmonitors können vermutete Herzrhythmusstörungen sein. Auch nach einem Eingriff am Herzen zur Behebung einer Rhythmusstörung, zum Beispiel einer Verödungstherapie (Ablation), kann ein implantierter Herzmonitor langfristig kontrollieren, ob der Eingriff erfolgreich und ausreichend war.

Ein Herzmonitor zeichnet unter der Haut platziert EKG-Daten auf.

Wenn ein Mensch aus unklaren Umständen kurzzeitig in Ohnmacht

fällt, also sogenannte Synkopen erleidet, kann ebenfalls eine Rhythmusstörung der Grund sein. Und bestimmte Rhythmusstörungen wie kurzes Vorhofflimmern können zur Bildung von Blutgerinnseln führen, die in der Folge Blutgefäße verstopfen und etwa einen Schlaganfall verursachen. Deshalb sind auch Synkopen und Schlaganfälle ohne ersichtliche Ursache eine mögliche Indikation für das Einsetzen eines Herzmonitors.

## **Kleine technische Wunder unter der Haut**

„Verschiedene Modelle von Herzmonitoren stehen zur Verfügung. Je nach Indikation wählen wir ein Modell aus, das die nötigen Anforderungen erfüllt“, erklärt Oberarzt Dr. Klaus-Jürgen Gutleben, Leiter der Schrittmacher-/ICD-Ambulanz im Herz- und Diabeteszentrum der Ruhr-Universität Bochum. In etwa 50 bis 60 Herzmonitore werden in seiner Klinik pro Jahr eingesetzt.

Die neueste Generation dieser Herzmonitore ist nur noch so groß wie zwei nebeneinander gelegte Streichhölzer. Der Arzt setzt das Gerät mit einem kleinen Eingriff in lokaler Betäubung direkt unter die Haut im Brustbereich ein. Ein Schnitt mit dem Skalpell, dann lässt sich der Herzmonitor mit einer Art Spritze unter die Haut schieben. In der Regel verschwindet er dabei so weit unter der Haut, dass von außen keine Kontur erkennbar ist. So kann er bis zu drei Jahre lang 24 Stunden am Tag die Herzstromkurve erfassen. Eine direkte Verbindung mit dem Herz ist dabei nicht nötig. „Komplikationen wie größere Blutungen sind bei so einem Eingriff kaum zu erwarten“, beruhigt von Bary. „Lediglich in einem mir bekannten Fall musste der Herzmonitor wegen einer Infektion wieder entfernt werden.“ Andere mögliche Komplikationen sind Reaktionen des Gewebes auf das eingesetzte Gerät oder eine Lageveränderung des Monitors.

„Der Herzmonitor schränkt den Patienten kaum ein. Er spürt allenfalls ein leichtes Fremdkörpergefühl, wenn er den Monitor unter der Haut tastet“, ergänzt Gutleben. Bei den neueren Modellen sind auch Kernspinaufnahmen unter gewissen Bedingungen durchführbar. Andere medizinische Eingriffe mit starken elektromagnetischen Feldern, zum Beispiel eine externe Defibrillation, können allerdings die Funktion des Gerätes stören.

### **Nächtliche Weiterleitung der Messdaten**

Sobald der Herzmonitor implantiert wurde, erhält der Patient auch eine Aufnahmestation, die er sich neben das Bett stellt. Jede Nacht sendet nun der Herzmonitor seine Daten an die Aufnahmestation. Hat er ungewöhnliche Ereignisse aufgezeichnet, meldet die Aufnahmestation den Vorfall an eine zentrale Datenbank. Diese setzt den be-

handelnden Arzt automatisch per E-Mail in Kenntnis.

Dr. Christian von Bary, Herzexperte vom Rotkreuzklinikum München „Auf diese Weise hat der Arzt die Möglichkeit, schnell zu reagieren und eine geeignete Behandlung auszuwählen“, führt von Bary aus. Behandlung je nach Art der Störung

Zum Beispiel setzen die Spezialisten bei Bedarf Medikamente namens Antiarrhythmika ein, die sich gegen Herzrhythmusstörungen richten. Doch oft sind auch andere Maßnahmen angebracht: Leidet ein Patient beispielsweise an vorübergehendem Vorhofflimmern, kann eine medikamentöse Hemmung der Blutgerinnung nötig sein, damit keine Gerinnsel entstehen. Manche Rhythmusstörungen lassen sich nur durch einen Eingriff am Herzen behandeln, wie zum Beispiel durch eine Ablation oder

das Einsetzen eines Schrittmachers beziehungsweise Defibrillators. War die Therapie erfolgreich, oder sind die drei Jahre vergangen ohne ungewöhnliche Vorkommnisse, lässt sich der nicht mehr benötigte Herzmonitor durch einen Eingriff mit lokaler Betäubung wieder entfernen.

Auch Silke G. konnte geholfen werden, nachdem der Arzt eine Rhythmusstörung mit vorübergehendem Herzrasen festgestellt hatte: Mit einem Herzkatheter verödeten die Ärzte einen krankhaften Erregungsherd am Herzen. Seit dieser Ablation hat die junge Frau nach einer jahrelangen Odyssee endlich wieder Ruhe und Freude am Leben.



**PHYSIO≡THERM®**  
Infrarotkabinen

**DIE BESTE WÄRME FÜR IHRE GESUNDHEIT**

**DIE PHYSIOTHERM INFRAROTTECHNIK KANN:**

- Verspannungen lösen
- Rückenschmerzen lindern
- die Abwehrkräfte stärken
- die Durchblutung erhöhen uvm.

Nähere Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen Infohotline 00800 – 4637 2768, per E-Mail [infrarot@physiotherm.com](mailto:infrarot@physiotherm.com) oder auf [www.physiotherm.com](http://www.physiotherm.com).

Physiotherm GmbH, Physiothermstraße 1, 6065 Thaur

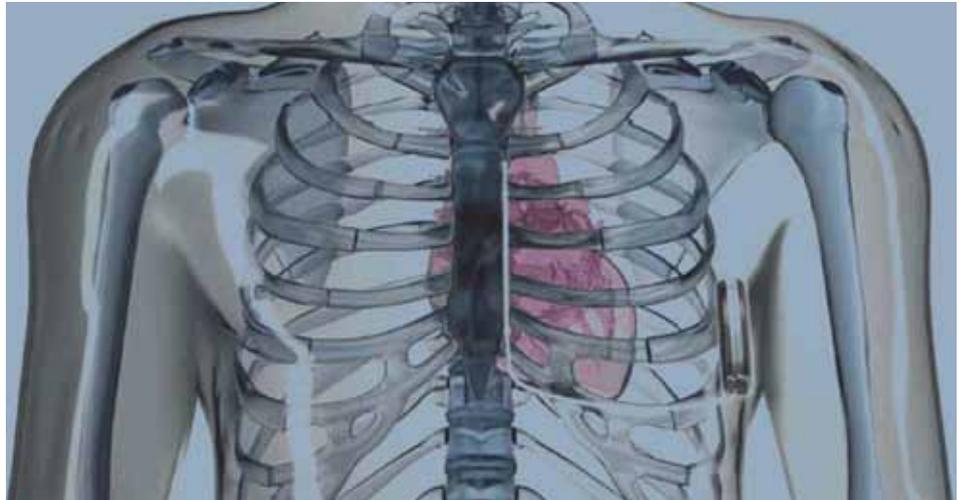
## Eine neue Behandlungsmöglichkeit in der Prävention des plötzlichen Herztodes

**In Österreich versterben jedes Jahr mehr als 15.000 Menschen am plötzlichen Herztod.**

Die Ursachen des plötzlichen Herztodes sind vor allem Herzrhythmusstörungen wie Kammerflimmern oder anhaltende Kammertachykardien, die letztlich zum Herzstillstand führen und in 80 % der Fälle in Folge einer Durchblutungsstörung bei koronarer Herzerkrankung auftreten. Aber auch andere Herzmuskelerkrankungen wie verschiedene Formen der Herzschwäche (Kardiomyopathie), oder angeborene Erkrankungen des Herzrhythmus-Systems, die ebenfalls zu Rhythmusstörungen führen können, finden sich als Ursache.

Implantierbare Defibrillatoren, die sogenannten ICDs, sind die wirksamste Therapie zum Verhindern des plötzlichen Herztodes. Bei Auftreten einer bösartigen Herzrhythmusstörung gibt das implantierte Gerät einen Elektroschock ab, welcher die Herzrhythmusstörung beendet und den normalen Herzrhythmus wieder herstellt. In Österreich wurde vor ziemlich genau 30 Jahren dem ersten Patienten ein solches Gerät implantiert. Die ersten dieser ICDs waren ziemlich groß und wurden anfänglich im Bauchraum implantiert und mit Elektroden verbunden, die direkt auf das Herz aufgenäht wurden, was natürlich einen verhältnismäßig großen Eingriff darstellte.

Im Laufe der Zeit wurden die Geräte deutlich kleiner, und werden heute routinemäßig wie ein Herzschrittmacher unter dem Schlüsselbein (meist links) entweder unter die Haut oder unter den Brustmuskel implantiert. Die Elektroden werden über die großen Venen (transvenös) ins Herz eingeführt und dort mittels einer Schraube oder eines kleinen Widerhakens direkt in der rechten Herzkammer fixiert. Im Anschluss gibt das implantierte Gerät einen Elektroschock über die Elektrode ab.



Diese direkt im Herzen liegenden Elektroden sind durch die Kontraktion des Herzmuskels naturgemäß erheblichen mechanischen Belastungen ausgesetzt, welche auf Dauer zu einer Beeinträchtigung der Funktion führen können. Vor allem bei jüngeren Patienten, die körperlich aktiv sind, kann es an der Eintrittsstelle in das Gefäßsystem unter dem Schlüsselbein zu einem Abrieb der Isolierung und damit einem Defekt der Elektrode kommen.

In diesem Fall muss die defekte Elektrode ersetzt werden. Eine Entfernung der Schockelektroden ist allerdings aufgrund von möglichen Verwachsungen dieser Elektroden, und damit der Gefahr einer Verletzung von großen Gefäßen oder des Herzens, ein durchaus riskanter Eingriff.

Seit 2009 steht nun zusätzlich ein subkutan implantierbarer Defibrillator zur Verfügung, welcher gänzlich ohne Elektroden im Herzen auskommt. Das Gerät wird an die linke Seite des Brustkorbes implantiert und mit einer neben dem Brustbein unter der Haut verlaufenden Elektrode verbunden. Das Herz und die Gefäße bleiben bei diesem System gänzlich unberührt.

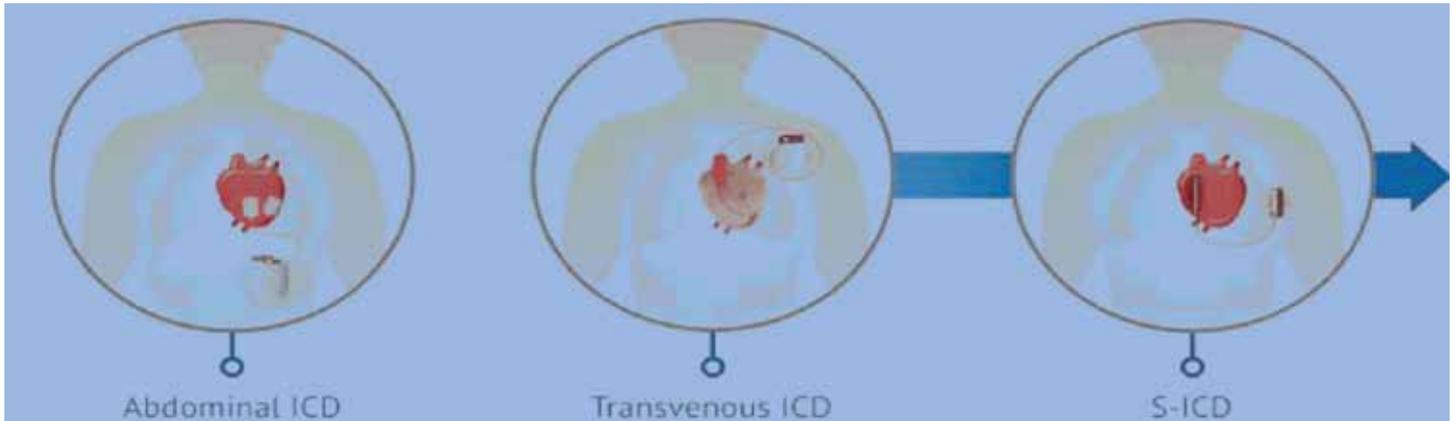
Das AKH Linz hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einem Zentrum der Herzversorgung mit überregionaler Bedeutung entwickelt.

Vor allem die Kardiologie an der 1. Internen Abteilung unter der Leitung von Primarius Dozent Dr. Clemens Steinwender zählt mit über 4000 angiographischen Untersuchungen und zusätzlich 1700 Gefäßinterventionen zu den größten und erfahrensten Abteilungen auf diesem Gebiet. Im Leistungsspektrum des AKH Linz findet sich im Rahmen der Prophylaxe des plötzlichen Herztodes sowohl die Implantation von transvenösen ICDs (Elektroden im Herzen) als auch die Implantation von subkutanen ICDs. Herr Dozent Steinwender, worin bestehen die wesentlichen Unterschiede zwischen einem transvenösen ICD und einem subkutanen ICD?

Der wesentliche Unterschied besteht bei der Implantation des subkutanen ICD in der fehlenden Notwendigkeit, eine Elektrode durch die Venen im Herzen zu verankern. Die Elektrode liegt bei diesem Geräte unter der Haut und ist dadurch im Vergleich zu transvenösen Sonden weniger Belastungen ausgesetzt. Man geht daher davon aus, dass diese Sonden länger ohne Beschädigungen in Verwendung bleiben können.

Kann jedem Patienten ein subkutaner ICD als Alternative zum transvenösen ICD implantiert werden?

Nein. Patienten, die auch eine Stimulation gegen zu langsamen Herzschlag oder eine kardiale Resynchro-



nisationstherapie bei Herzschwäche und begleitendem Linksschenkelblock leiden, muss ein transvenöses System implantiert werden, da der subkutane ICD diese Stimulationen von „außen“ nicht bewerkstelligen kann.

Auch Patienten, bei denen immer wieder Rhythmusstörungen auftreten, die durch ein sogenanntes rasches „Überstimulieren“, also ohne Schock, beendet werden können, sind für einen subkutanen ICD nicht geeignet. Welchen Patienten können Sie demnach diese Alternative anbieten?

Patienten, die einen ICD zum Verhindern des plötzlichen Herztodes infolge von Kammerflimmern und nicht zur zusätzlichen Stimulation benötigen. Dies sind z.B. Patienten, die auf eine Herztransplantation warten oder Patienten mit angeborenen Erkrankungen des Herzrhythmus-Systems. Auch Patienten mit manchen angeborenen Herzfehlern, bei denen im weiteren Leben Kammerflimmern auftreten kann, sind geeignete Kandidaten. Eine Gruppe von Patienten, die besonders profitiert,

sind solche, die bereits ein transvenöses System implantiert hatten, das wegen einer Infektion entfernt werden musste.

Kann ein Patient wählen, welches Device er implantiert bekommt, falls er sowohl für die Implantation eines transvenösen, als auch für die Implantation eines subkutanen ICDs in Frage kommt?

Die Entscheidung, welches System für den Patienten das Beste ist, ist so kompliziert, so dass sie vom behandelnden Arzt getroffen werden muss. Ist der Patient jedoch ein potentieller Kandidat für einen subkutanen ICD, sollte diese Möglichkeit im Aufklärungsgespräch angesprochen werden.

*Boston Scientific Österreich GmbH  
Cardiac Rhythm Management Vienna  
Twin Tower Turm A 19. OG  
Wienerbergstrasse 11, 1100 Wien  
www.bostonscientific.com*

*Eine Patientenbroschüre können Sie direkt beim österreichischen Herzverband anfordern.*

*Jameson R. Lam et al*



AKH Linz, Interne 1 - Kardiologie,  
Krankenhausstraße 9, 4021 Linz  
Prim. Priv. Doz. Dr. Clemens Steinwender  
Tel. 0043/(0)732/7806-6220  
Interne1@akh.linz.at  
www.bsci.com/sicd

»Meer« Schutz fürs Herz

arteriomed®  
Omega-3-Fettsäure-Kapseln

EMPFOLHEN VOM ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND

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.

# Schwedischer Hafer

## für Ihr Herz

Empfohlen vom Herz-Verband



Bereits vor einiger Zeit haben Wissenschaftler herausgefunden, dass so genannte Beta-Glukane aus Hafer den Cholesterinspiegel senken. Das Problem war damals:

In herkömmlichem Hafer sind diese Stoffe nur in kleinen Mengen enthalten. Ein Forscherteam aus Schweden hat basierend auf den früheren Untersuchungen nun einen Weg gefunden, um hohe Konzentrationen von Beta-Glukanen aus nordischem Hafer zu gewinnen.

Das Resultat sind knusprige Haferzeren mit den Namen Betavivo!

Das Produkt zeichnet sich durch einen milden, angenehmen Geschmack aus und ist ideal für ein Frühstück mit Joghurt oder als Zwischenmahlzeit untermittags.

Der Gehalt und die Qualität der Hafer-Beta-Glukane sind ausreichend hoch, um den Cholesteringehalt im Blut bereits durch eine Portion pro Tag (3g Beta-Glukane) zu senken. Der Wert des „guten“ HDL-Cholesterins wird dabei nicht verändert! Ein angenehmer Nebeneffekt ist der Beitrag zur Reduktion des Blutzuckerspiegels nach dem Essen, was ebenfalls einen gesundheitlich vorteilhaften Effekt darstellt, besonders für Diabetiker. Betavivo ist in Skandinavien bereits ein großer Erfolg und sind nun auch in österreichischen Apotheken erhältlich.



Der Präsident der Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm sagt folgendes zur Wirkung der Beta-Glukane:

„Beta-Glucan kann einen wesentlichen Beitrag zu einer verbesserten Stoffwechselsituation leisten und möglicherweise auch mithelfen, Medikamente einzusparen. Bei Diabetes-Risiko-Patienten kann Beta-Glucan erwiesenermaßen auch die Blutzuckercurven derart abschwächen, dass die Gefahr der vollen Entwicklung eines Diabetes deutlich reduziert werden kann.“

### Senkt den Cholesterinspiegel

**EINZIGARTIG!**

Betavivo enthält hochkonzentriertes Beta-Glucan aus Hafer, welches nachweislich den Cholesterinspiegel senkt.

Beta-Glucan aus Hafer verringert gleichzeitig den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach der Mahlzeit, was Ihrer Gesundheit ebenfalls zugute kommt.

Weitere Informationen finden Sie unter [betavivo.at](http://betavivo.at)

**Cholesterin** **Blutzucker**

**Nur in Ihrer Apotheke.**

Herz-Kreislauferkrankungen haben viele Risikofaktoren. Die Veränderung eines dieser Risikofaktoren kann, muss sich aber nicht unbedingt günstig auswirken. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

© 2013 Nestlé HealthCare, Betavivo.at

# WOHLBEFINDEN UND AKTIVITÄT - BÜRGT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT!

Bereits seit 15 Jahren bietet unser Haus - neben der ambulanten Herztherapie - auch physikalische Therapien und Massagen an. Häufig leiden Patienten mit Herzerkrankungen auch an Schmerzen des Bewegungsapparates. Mit speziellen Techniken und Übungen können Fehlhaltungen korrigiert, und die Schmerzen gelindert werden.

Nach Herzoperationen werden Narben oft als störend und unangenehm empfunden. Die Bewegungsfreiheit kann dadurch eingeschränkt werden. Durch manuelle Techniken nehmen wir Einfluss auf das Narbengewebe, um diese Störfaktoren zu minimieren. Wir bieten sowohl fachliche Kompetenz bei orthopädischen, neurologischen und rheumatologischen Beschwerden, als auch vorbeugende Maßnahmen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit an.

Gemeinsam mit Ihnen erstellt das Team, bestehend aus PhysiotherapeutInnen und MasseurInnen ein individuelles Übungsprogramm. Unsere 2012 neu adaptierten Räumlichkeiten befinden sich im 1. Stock des ZARG-Zentrum für ambulante Rehabilitation Graz.

Unser engagiertes Rezeptionsteam klärt Sie gerne über die Art und Kosten Ihrer Therapie auf. Wir sind sehr bemüht Ihren Wünschen bezüglich Ihrer Termine entgegenzukommen, was bei unseren individuell langen Öffnungszeiten gelingen sollte.

Für weitere Informationen, wie zum Beispiel Massageangebote oder Geschenkgutscheine, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Beginnen Sie jetzt eine Therapie und starten Sie aktiv in den Winter



**ProPhysiko**  
Zentrum für ambulante  
Rehabilitation Graz GmbH

Gaswerkstraße 1a/1. Stock  
A-8020 Graz

Tel +43/316/58 27 44  
Fax +43/316/58 27 44 40  
Email: office@pro-physiko.at

Öffnungszeiten:  
Mo-Do: 8.00-19.00 Uhr  
Fr: 08.00-12.00



## Talaso Strunjan

Entspannen Sie an der Adriaküste

I FEEL  
SLOVENIA

An der Küste zwischen Izola und Piran liegt Strunjan, die Sonnige Bucht des Wohlbefindens, unmittelbar am Meer mit der wohltuenden Heilwirkung des Wassers, einmalige Lage in geschützten Naturpark und in der Nähe von Jahrtausenden alten Salinen ...

- 3x Übernachtung im DZ mit Halbpension im Hotel Svoboda 4\*,
- unbegrenztes Baden im Schwimmbad mit beheiztem Meerwasser (32 °C)
- Morgenhydrogymnastik, Wasseraerobik, geleitete Spaziergänge, Nordic walking,
- Reichhaltiges Animationsprogramm

<b>Termin:</b>	<b>16. 11.-30. 12. 2014</b>	<b>163,00 EUR + Geschenk</b>
	<b>6. 1.-15. 3. 2015</b>	<b>163,00 EUR</b>

► **10% Nachlass auf Kur- und Wellness Programme. Alles Preise sind pro Person.**  
Reservationscode: **Herzverband Winter**

**Talaso Strunjan, Slowenien, T: +386 8 20 50 300, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.at**



# Herzinsuffizienz

## Anzeichen für eine Herzschwäche sollten Sie ernst nehmen. Herzinsuffizienz - Einfacher Test zeigt Herzschwäche an

Ein Drucktest am Knöchel kann auf eine Herzschwäche hinweisen. (Quelle: Deutsche Herzstiftung (DHS) Volker Klein /Thinkstock by Getty-Images)

Eine Herzschwäche ist eine ernste Krankheit, die tödlich enden kann. Das Tückische daran ist, dass Betroffene typische Warnsignale oft nicht ernst nehmen. Dabei kann Herzschwäche - auch Herzinsuffizienz genannt - ist weit verbreitet. Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Jährlich sterben etwa 50.000 Menschen daran.

### Was bei Herzinsuffizienz im Körper passiert

Bei einer Herzinsuffizienz nimmt die Pumpkraft des Herzens so weit ab, dass wichtige Organe wie Gehirn, Nieren und Muskeln nicht mehr genügend mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können.

Anfangs merken die Betroffenen kaum, dass die Leistung ihres Herzens nachlässt. Kleinere körperliche Anstrengungen fallen plötzlich schwer, beim Treppensteigen kommt man aus der Puste.

### Drucktest gibt Hinweis

Grundsätzlich kann man zwischen zwei Formen der Herzschwäche unterscheiden, die unterschiedliche Symptome aufweisen. Bei einer überwiegenden Schwäche der rechten Herzkammer staut sich das Blut in den Venen des Körpers. Bei den Betroffenen bilden sich Wassereinsparungen am Fußrücken und Beinen. Um zu erkennen, ob man unter einer Herzschwäche der rechten Herzkammer leidet, kann man einen Drucktest machen: Beim Drücken mit dem Finger in den Fußrücken oder Unterschenkel bleibt bei einer Herzschwäche eine Delle zurück.

### Linksherzinsuffizienz äußert sich in Atemnot

Liegt eine Pumpschwäche der linken Herzkammer vor, kommt es zum Rückstau von Blut in die Lungen. Betroffene haben Flüssigkeitseinsparungen im Lungengewebe und in den Lungenbläschen, die sich in Atemnot und Hustenreiz äußern. Diese Anzeichen sollten sie ernst nehmen

Abgeschlagenheit und einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit. Eines der Hauptsymptome einer Herzinsuffizienz ist die Atemnot, die anfangs nur bei körperlicher Belastung auftritt. Im fortgeschrittenen Stadium haben Betroffene auch bei Ruhe damit zu kämpfen.

### Herzschwäche kann lebensbedrohlich werden

Herzschwäche führt im fortgeschrittenen Stadium zu schweren Beschwerden bei den Betroffenen und beeinträchtigt ihren Alltag stark. Im schlimmsten Fall können die Beschwerden lebensbedrohlich werden. Die Symptome verschlimmern sich und die Betroffenen können das Bett kaum noch verlassen. Oftmals hilft dann nur noch eine Herztransplantation.

### Ursachen einer Herzinsuffizienz

Eine Herzschwäche kann verschiedene Ursachen haben. Zu den häufigsten Ursachen gehört ein angeborener Herzfehler, der Durchblutungsstörungen des Herzmuskels hervorruft. Bei diesen Patienten ist der anatomische Aufbau des Herzens verändert. Aber auch Bluthochdruck, der nicht oder nicht konsequent genug behandelt wurde, kann eine Herzschwäche auslösen. Außerdem kann eine Vergrößerung der Herzhöhlen nach einer Herzmuskelentzündung der Grund für eine Herzinsuffizienz sein.

Herzschwäche war auch Thema der bundesweiten Herzwochen 2013, die von der Deutschen Herzstiftung veranstaltet wurden. Unter dem Motto „Das schwache Herz“ läuft die Kampagne vom 1. bis zum 30. November. Patienten können unter [www.herzstiftung.de/herzwochen.html](http://www.herzstiftung.de/herzwochen.html) weitere Informationen erhalten.



Wir wünschen Frau Primaria Univ. Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, der neuen ärztlichen Leiterin in der SKA der PVA Bad Tatzmannsdorf, viel Freude und Erfolg bei ihrer verantwortungsvollen Arbeit.

Um herzkrank Menschen noch besser betreuen zu können freuen wir uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Für den Steir. Herzverband  
Dr. Jutta Zirkl



Abb.: Wassereinsparungen an Unterschenkel und Knöchel, beim Drücken mit dem Finger bleibt eine Delle zurück.

Eine Herzschwäche beginnt oft unauffällig und äußert sich zu Beginn mit zunehmender Müdigkeit,

Quelle: Deutsche Herzstiftung (DHS) Volker Klein /Thinkstock by Getty-Images

## Eiskristalle - Botschafter des Winters

Weihnachten etwas ganz Besonderes - es ist das Fest der Wunder. Und Wunder gibt es auf der ganzen Welt.

Deine erste Begegnung führt Dich nach Irland in das Land der Mythen und Legenden.

Verschneite Geheimnisse kreuzen Deinen Weg, schon immer hat dies Menschen fasziniert. Die Magie des Verborgenen, die Seelenliebe der Vergangenheit, mystische Gedanken entführen Dich in das Reich der Fantasie.

Irland, ein hartes Land, doch die grünen Hügel und die Burgen, die im Nebel einer Erscheinung gleichen, bezaubern uns. Ein Land, welches Weihnachten in eine magische Faszination hüllt.

Zu Weihnachten legt sich ein weißes Kleid über das Land, und in den Häusern hört man Lieder die uns Erinnerungen aus Kindertagen erklingen lassen. Sie erzählen uns Geschichten wie diese.

Stell Dir vor, Du sitzt in der warmen Stube, das Kaminfeuer knistert, es riecht nach heißer Schokolade und feinen Keksen.

Draußen ist es kalt und der Schnee bedeckt die Welt der Realität. Du blickst aus dem Fenster und plötzlich, bekommst Du eine Botschaft der Träume. Am Fenster zeichnen sich die Kristalle der eisigen Winde ab. Die Botschaft der kalten Zeit erzählen Dir eine Geschichte, eine Geschichte, wie Sie immer wieder kommt, jeden Winter Tag für Tag und Nacht für Nacht.

Eine Botschaft der Liebe und des Lächelns oder die der Kälte und der Eiszeit?

Nun schau genau hin! Langsam fügen sich auf dem Fensterglas wunderschöne Kristalle zusammen. Und wie fühlt es sich an diese Kristalle zu beobachten?

Es ist ein Gefühl von Vertrauen in eine Welt, die schon so uralt ist,

dass man sich gerne diese Erinnerung zurückholt.

Nach einigen Minuten siehst Du ein faszinierendes Bild am Fenster, welches Dir ein Lächeln auf Deine Lippen zaubert.

Stück für Stück lüftest Du das Geheimnis der Botschaft und spürst wieder diese Erinnerung.

Erinnerungen an Weihnachten, an die Engel der Seele, an den schönen Weihnachtsbaum, das gut riechende Essen auf dem dekorativ gedeckten Tisch zum Abendmahl.

Erinnerungen an den Winter, wie wunderschön und wie traurig. Es ist wie wenn man wieder Kind sein kann, obwohl man bereits Erwachsen ist.

Du gehst zum Fenster und öffnest es, um die Kristalle genauer anzusehen. Und dann geschieht das Unaufhaltsame. Die Wärme des Feuers lässt die Kristalle schmelzen.

Du hast es erkannt, dies ist die Botschaft von diesem Jahr: Erwärme die Kristalltränen in Deinem Herzen für die Seelen, welche Dir nah sind, dann kannst Du die Welt ein wenig zum Guten verändern.

Langsam schließt Du das Fenster und setzt Dich an den warmen Kamin. Das Feuer lodert und Du blickst wieder hinaus in die Ferne und Sekunden später erreicht dich eine neue Botschaft.

Ob Du das Fenster wieder öffnest, ist allein Deine Entscheidung.

Irland - seine Geschichten sind legendär und das Erlebnis der Menschen am Weihnachtsfest ein unvergessliches Erlebnis schon damals und auch heute.

Vielleicht findest Du irgendwann wieder eine Geschichte, welche Dich entführen wird in die Gedankenwelt Deiner Gefühle.

Chiara

*Beim Kerzenschein fällt es viel leichter sein Herz zu öffnen, Probleme des Alltags zu vergessen und sich auf das zu konzentrieren, was uns wirklich wichtig ist im Leben: Gesundheit, Liebe, Hoffnung und Menschlichkeit Und so leuchtet die Welt langsam Weihnachten entgegen*

*Für das kommende Weihnachtsfest wünschen wir allen unseren Mitgliedern und Freunden des Herzverbandes frohe, besinnliche und friedvolle Stunden, für das Jahr 2015 viel Glück und vor allem Gesundheit!*

# Unsere Gruppen berichten

## Gruppe Graz

**Heute wollen wir von einer Wanderung im bekannten Weinbaugbiet Klöch berichten.**



Die Wanderung führte uns nach Klöch zum „Traminerweg“. Es war ein sonniger, herrlicher Herbsttag, und auch der Weg war ausgesprochen schön und auch sehr gut markiert. Er ist in Form einer Achterschleife angelegt und kann auch in zwei Teilen erwandert werden. Der erste Teil führte uns von der Information in Klöch gleich steil hinauf auf den „Ölberg“, vorbei an der „Alten Weinpresse“ zum „Alten Kellerstöckl“. Der Weg führte meist durch Weingärten und bot an diesem Tag auch eine tolle Aussicht. Dafür sorgte eine Aussichtsplattform von der es hinauf zum Traminersteig und auf den Hochwarth ging. Von einer weiteren Plattform kann man wieder ins „Land einischaun“. Über die Burgruine Klöch gelangten wir wieder zu unserem Ausgangspunkt. Den zweiten Teil nahmen wir gleich anschließend voller Elan in Angriff. Bei der Pfarrkirche vorbei ging es einige Stufen hinauf in den „Pfarrwald“ und weiter auf den „Seindl“. Zwischen Weingärten wanderten wir zum 1. Aussichtspunkt der „Ins Land einischaun“ heißt. Weiter ging es in Richtung „Zaraberg“. Nach doch schon



längerer Wanderung wollten wir uns kurz stärken. An einem Montag ist das nicht ganz so einfach, denn viele Buschenschenken haben gerade an diesem Tag ihren Ruhetag. Wir fanden aber einen der offen hatte und wurden freundlich begrüßt. Wie uns die Wirtin erklärte, musste sie nach dem sonntäglichen Ansturm gerade al-

les frisch zubereiten: frische Ripperln, frischen Schweinsbraten, herrliche Weintrauben und Buchteln noch warm aus der Pfanne. Wir mussten von allen diesen herrlichen Sachen kosten und damit war unsere Wanderung auch schon zu Ende. Wir gingen – gut gesättigt – auf kürzestem Weg zum Ausgangspunkt zurück.

Dieser Wanderweg ist etwas ganz Besonderes und unterscheidet sich unserem Gefühl nach sehr von den üblichen Wanderwegen in der Südsteiermark. Man wandert durch Weingärten auf Wegen fast ohne Asphalt und umgeben von Natur, keine Zäune, keine Absperrungen, in den Kellerstöckeln überall Selbstbedienung. - Hier fühlt man sich eingeladen die Köstlichkeiten zu versuchen! Waren doch die meisten Reben schon abgeerntet, nur die Weinstöcke unmittelbar neben dem Weg waren voll mit Trauben und luden zum Kosten ein! Auch als wir bei einer Apfelplantage vorbei kamen wo gerade Äpfel gepflückt wurden bekam jeder von uns 2 wunderschöne große Äpfel geschenkt.

Damit aber nicht ein falscher Eindruck entsteht hier ein paar Daten: Die beiden Teile haben eine Streckenlänge von 13,5 km mit einer Gehzeit von ca. 5 Stunden. Wir gingen 11,5 km, brauchten dazu 4,5 Stunden und bewältigten 288 Höhenmeter.

*Liebe Wandergrüße  
Jutta und Luis*



## Die Fahrt auf die Teichalm am 25.6.2014

Das Wetter in der gesamten Steiermark war unsicher, als unser Bus in Graz losfuhr. Doch es hielt! Erst als wir nach der Wanderung unseren Ausgangspunkt, den See, wieder erreicht haben und den Bus vor uns sahen, setzte heftiger Regen ein. Nicht immer haben wir solches Glück!

Unser Ziel war der Gasthof „Zum Guten Hirten“ und der recht ebene und nicht beschwerliche Weg dorthin war gesäumt von richtigen Blumenwiesen – unzähligen Margeriten, Pechnelken und den lila Knopfblumen. Unsere wanderkundige Anni wies zur rechten Zeit auf eine Lücke zwischen den Bäumen hin, in der der Blick auf die Thyrnauer Alm möglich war und vom Gasthof selbst aus grüßte der Hochlantsch (für mich eine Besonderheit, da ich ihn, damals frisch verliebt, in meiner Jugend öfter be-



stiegen hatte). Ida hat unsere gute Stimmung bei Tisch mit ihrem Handy festgehalten.

*Erika B., Gruppe A*



## Einladung zum 1. Hilfe Kurs am 19. Jänner um 18 Uhr im Merkursaal Graz Neutorgasse

1. Hilfe Kurs mit Schwerpunkt Wiederbelebung.

Bei einem unerwarteten Herzstillstand können Sie an einem Übungsmodell und einem Defibrillator die einfachen Maßnahmen zur Wiederbelebung erlernen und selbst ausprobieren.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, Gäste sind herzlich eingeladen

Vortragender Bernhard GEIDER, MBA  
FH Joanneum, Biomedizinische Analytik



Im Herbst dieses Jahres hat uns unsere langjährige Präsidentin Frau Helene Schneidhofer-Skernjuk nach langer schwerer Krankheit für immer verlassen.

Ab 1998 leitete sie den Steirischen Herzverband. Sie hatte die schwierige Aufgabe ständig von Mürzzuschlag nach Graz zu pendeln. Nach fast 8 Jahren war es ihr einfach nicht mehr möglich, die Funktion als Präsidentin auszuüben.

Frau Helene Schneidhofer-Skernjuk bemühte sich sehr um den weiteren Aufbau unseres Verbandes.

Mit ihrem Engagement und großen Einsatz für den Steirischen Herzverband wird sie uns allen immer in lieber Erinnerung bleiben.

*Für den Steirischen Herzverband  
Dr. Jutta Zirkl*



**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**

# Unsere Gruppen berichten

## Gruppe Leibnitz

Eine große Ehre wurde der Bezirksgruppe Leibnitz durch den Besuch des Herrn Bürgermeister der Marktgemeinde Wagna Herr Peter Stradner zu teil. Er fand lobende Worte für den Herzverband und seine Arbeit und wünschte alles Gute für die Zukunft.

Der Herbst wurde mit Wanderungen am Remschnigg sowie in Rannersdorf begonnen. Ebenso wurde unter Reger Teilnahme das Turnen am 10.09 wieder aufgenommen.

Unsere Weihnachtsfeier wird am Freitag den 12.12.2014 mit Beginn 17'30 im Gasthof Neuhold, in Wagna abgehalten und ich möchte alle mit Begleitung dazu herzlich einladen.

Der letzte Turntag im Jahre 2014 ist der 17. Dezember. Das Koronarturnen wird wie bisher jeden Mittwoch (außer Feiertags und Schulferien) in der MZH der VS Wagna mit Beginn am 7. Jänner 2015 um 17'30 unter Leitung einer Therapeutin und Betreuung eines Arztes abgehalten. Die erste Freitagswanderung ist am 6. März 2015 vorgesehen. Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Auf diesem Wege möchte sich die Bezirksgruppe Leibnitz beim Landesverband für die gute Zusammen-



arbeit und Betreuung recht Herzlichst bedanken. Die Bezirksgruppe Leibnitz wünscht allen Mitgliedern sowie Lesern dieses Journals ein Frohes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2015.

*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 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

**KARDIOLOGISCHES TRAINING:**  
PRO-Heart, Freitag ab 14:30 Uhr  
nur gegen Anmeldung

## 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 März 2015, Redaktionsschluss ist der 30.01.2015

**Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 30. Jänner 2015 an die Redaktion zu übersenden!**

## Gruppe Schladming

Ab 9. September, findet nun jeden Dienstag, von 18 bis 19 Uhr, im Turnsaal der Hauptschule Schladming (ausgenommen feiertags und in den Schulferien) unser Herzturnen wieder statt. Unter der fachkundigen Anleitung von Ingrid und Herbert Sommerauer werden die müden Gelenke und auch der Geist angeregt. Auch unsere neuen Mitglieder sind herzlich willkommen.

Leider mussten wir uns heuer von einem langjährigen Mitglied verabschieden. Bernhard H u b e r ist am 22. August nach schwerer Krankheit von uns gegangen. Er wurde unter großer Anteilnahme der Bevölkerung in der kath. Pfarrkirche Gröbming verabschiedet. Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



*Fritz Arnsteiner*





**ZDRAVILIŠČE RADENCI**  
SAVA HOTELS & RESORTS



**-10% NACHLASS FÜR  
HERZVERBANDMITGLIEDER**

## HERZVERBAND +

Preis pro Person im Doppelzimmer	1.12. - 28.12.2014, 2.1. - 12.2.2015	4.10.-30.11.2014
Hotel Radin****	<b>49 €</b>	<b>51 €</b>

**Im Paket inkludiert:** Halbpension, unbegrenzte Eintritte in das hauseigene Thermal- und Schwimmbad, 1x täglich freier Eintritt in die hauseigene Saunalandschaft, kuscheliger Leihbademantel, das gesunde RADENSKA Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.) und Unterhaltungsprogramm.

**ZUSÄTZLICH NOCH:** 1 x pro Aufenthalt Kaffee und Kuchen im Cafe Izvir.

**OHNE EINZELZIMMER ZUZAHLUNG.**

☎ +386 2 520 27 20
✉ info@zdravilisce-radenci.si
🌐 www.sava-hotels-resorts.com

# Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

## **LKH – Univ. Klinikum Graz**

Univ. Klinik für Innere Medizin  
Auenbruggerplatz 15  
Klinische Abteilung für Kardiologie  
Tel. 0316/385-2544 , Fax 0316/385-3733

## **Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt**

Univ.-Klinik für Chirurgie  
Klinische Abteilung für Herzchirurgie  
Medizinische Universität Graz  
Email: otto.dapunt@medunigraz.at  
Tel: +43 316-385 12820

## **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-Kreislaferkrankungen**

Rehabilitationszentrum St. Radegund  
8061 Quellenstraße 1, Tel. 03132/2351  
Med. Leitung: Prim. Dr. Ronald Hödl

## **Prim. Dr. Ronald Hödl**

FA für Kardiologie  
ÖÄK-Diplom für Sportmedizin  
Privatklinik Graz-Ragnitz  
Berthold-Linder Weg 15, 8047 Graz  
Terminvereinbarung  
Tel.: 0664 86 42 457, www.ordination-hoedl.at  
Email: office@ordination-hoedl.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

## **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

## **Univ.Doiz.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

## **Dr.med.univ. Günter STEFAN**

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie  
Sportarzt (ÖÄK- Diplom Sportmedizin), Dipl. Farbtherapeut  
Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark

Volksgartenstrasse 26, 8020 Graz

Tel:0316 581172, Fax: 0316 582373,

www.sportmedizin-graz.at,

e-mail: ordination@sportmedizin-graz.at

Ordinationszeiten: Di 7.30-10.00 Labor ,10.00-18.00 und Do 9.00-18.00, Termine nach Vereinbarung

Wahlarzt für alle Krankenkassen mit Rezeptbefugnis, Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen für alle Krankenkassen Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark

Kooperationspartner der UNIQA für Vorsorgecheck, RAIFFE-ISENVERSICHERUNG für Fitness- u. Vorsorgecheck u. der SVA für den „SVA Gesundheitshunderter“

### **Leistungen**

Nicht-invasive internistische und kardiologische Diagnostik und Therapie, Praevention und Rehabilitation von Herz- Kreislauf- Atemwegserkrankungen, Nachbetreuung nach Herzinfarkt, Herzoperationen (Bypass, Klappen), Schlaganfall, Herzgruppen-gymnastik, Atemtherapie, Sauerstoff-Mehrschrittherapie nach Ardenne, Sportmedizinische Leistungs- und Funktionsdiagnostik, Trainingsberatung und Trainingssteuerung, Ergometrie mit Laktat- und Sauerstoffsättigungsbestimmung, Ruhe-EKG ,Lungenfunktion, 24 h Blutdruckmessung, 24 und 48 h Holter-Langzeit EKG, Clue Medical Rhythmus-Recording, Echokardiographie, Sonographie Abdomen, Schilddrüse, Karotis und periphere Gefäße, Gelenke, Impedanzmessung der Körperzusammensetzung, Ernährungsberatung, Arthrophonie ( audiovisuelle 2D Frequenzdiagnostik) der Gelenke, Sehnen und Muskeln, Niederfrequente therapeutische biomechanische Stimulationstherapie(Katzenschnurren), Nordic Walking Sportphysiotherapie, Golfphysiotherapie, Physiotherapie und physikalische Therapie, Lasertherapie, Skenarthherapie, Komplementärmedizin: Akupunktur, Neuraltherapie, Kirlian-Photographie und Farbpunktur nach P. Mandel

## **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  
Vorankmeldung 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

**ZARG (Zentrum für ambulante Kardiologische Rehabilitation) und PRO HEART (Kard. Trainingszentrum)**

Prim. Dr. Hanns Harpf, OA Dr. Leonhard Harpf und

Mag. Traninger

Medizinisch überwacht Training sowohl für Menschen die die Rehabilitation schon abgeschlossen haben, sowie auch für Menschen die Sport als präventive und effektiv wirksame Maßnahme zur Vermeidung von Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems sehen.

Gaswerkstraße 1a 8020 Graz ,Tel. 0316577050 DW17

**Dr. Walter Fuhrmann**

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin

8700 Leoben, Roseggerstrasse 15,

Tel.: 03842-44005, e-mail: dr.fuhrmann@medway.at

Leistungen: Ultraschalluntersuchungen Herz, Hals- u. Beingefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Ergometrie, 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. Coloskopie, Gastroskopie, Herzkreislauf-Vorsorgemedizin, Nachbetreuung 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@leonhard-harpf.at,

ordination@weinrauch.at, dieterbrandt@gmx.at;

Voranmeldung erbeten

Prim. **Dr. Hanns Harpf**

Internist und Sportarzt, Sportmedizin. Untersuchungsstelle BVA, VA, SVA, KFA, Wahlarzt GKK, Privat

**OA Dr. Leonhard Harpf**

FA für Innere Medizin und Kardiologie – Vertragsarzt der KFA, Wahlarzt für alle übrigen Kassen und Privat

**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.

**Tobias Dudszus**

Physiotherapeut

8992 Altaussee, Fischerndorf 2, Tel.: 0664/9325384

E-Mail: tobias@physioart.at, www.physioart.at

**Ärztlicher Beirat**

**Univ. Prof. Dr. Otto Dapunt**

Vorstand der klinischen Abteilung für Herzchirurgie,

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 Hartweger**

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](mailto:jutta.zirkl@chello.at)  
[www.herzverband-stmk.at](http://www.herzverband-stmk.at)

Präsidentin u. Leiterin der Gruppe Graz: Dr. Jutta Zirkl  
Sprechstunden: Di von 9:00 - 11:00 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](mailto:jutta.zirkl@chello.at)

### Bruck/Kapfenberg:

Gruppenleiter: Richard Haider  
Anton Bruckner Straße 8 8605 Kapfenberg  
Mobil: 0676 4226167  
Fax: 03862 32168  
E-Mail: [richard.haider@a1.net](mailto:richard.haider@a1.net)

### Schladming:

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer  
Klinik Diakonie Schladming GmbH  
8970 Schladming  
Tel.: 03687/2020-0  
Fax: 03687/2020-7800  
Mail: [dkh-schladming@diakoniewerk.at](mailto:dkh-schladming@diakoniewerk.at)

### Bad Aussee:

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

### Mürzzuschlag - Mariazell:

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

### Leoben-Trofaiach:

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

### 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  
Mobil: 0680-2151782  
E-Mail: [m.hirt@aon.at](mailto:m.hirt@aon.at)

### Leibnitz:

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

### Rottenmann:

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

## 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](mailto:helmut.schulter@herzverband.at)  
[www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

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

Landesverband Kärnten  
Präsident: Dieter Schifferer  
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3  
0463 50 17 55  
[schifferer@gmail.com](mailto:schifferer@gmail.com)

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

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

Landesverband Tirol  
Präsident: Roland Weißsteiner  
A-6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21  
0512 57 06 07  
[rolwe@aon.at](mailto:rolwe@aon.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](mailto:hubert.kiener@herzverband-salzburg.at)

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



Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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