

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



HERZ JOURNAL

29. Jahrgang Nr. 1 März 2015

Prävention, Miteinander und ein gesunder Lebensstil



Wir sind aktiv...

Subkutaner Defibrillator

Ein Herzpatient erzählt:

Mein Leben mit dem subkutanen Defibrillator

Martin Müller ist 32 Jahre jung und lebt in Wien. Erst vor kurzem wurde bei ihm das Brugada Syndrom diagnostiziert. Daraufhin wurde ihm als Schutz ein subkutaner Defibrillator implantiert.

Martin, wie hast du von deiner Erkrankung und dem damit verbundenen Risiko eines plötzlichen Herztodes erfahren?

Während einesurlaubes verspürte ich plötzlich mehrere Nächte

ist? Das war natürlich ein Schock für mich, aber auch für alle Angehörigen. Speziell für meine Lebensgefährtin war es sehr belastend, da die Rhythmusstörungen ja vor allem im Schlaf auftreten können. Somit hätte sie im Ernstfall die Rhythmusstörung mitbekommen müssen und mich mit dem externen Defibrillator schocken müssen, was ihr relativ oft schlaflose Nächte bereitete, da sie immer kontrollierte ob ich noch atme. Also die Situation von der Diagnose bis zur Implantation war doch belastend für uns.

Wie hast du dann von der Möglichkeit einer Implantation eines Defibrillators erfahren?

Nachdem ich diese sehr belastende Situation mit meinem Arzt besprochen hatte, klärte er mich über die Möglichkeit der Implantation eines Defibrillators auf. Für mich war sofort klar, dass ich das möchte. Ich wollte mich endlich wieder sicher fühlen. Mein Arzt informierte mich umfassend über die verschiedenen Möglichkeiten einer ICD (Implantierbarer Defibrillator) Implantation. Bei den herkömmlichen, transvenösen ICDs wird eine Elektrode über eine Vene in das Herz vorgeschoben und an der Herzwand fixiert. Bei dem neuen, subkutanen Defi wird diese einfach unter der Haut und nicht im Herzen platziert, sodass Herz und Venen unberührt bleiben.

Wieso hast du dich für den subkutanen Defibrillator entschieden?

Beide Systeme haben ihre Vor- und Nachteile, aber gerade für junge Patienten ist die Tatsache, dass das Herz und Gefäßsystem



Das Brugada-Syndrom oder Brugada-Brugada-Syndrom ist eine seltene, meist vererbte Krankheit des Herzens. Es wird den „Primären angeborenen Kardiomyopathien“, im Speziellen den sogenannten Ionenkanalerkrankungen zugerechnet. Patienten mit dieser Erkrankung sind scheinbar völlig herzgesund, können aber bereits im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter einen plötzlichen Herztod erleiden. Eine wirksame symptomatische Therapie ist die Implantation eines automatischen Defibrillators (ICD) bei besonders gefährdeten Patienten. Diese Geräte können gefährliche Herzrhythmusstörungen erkennen und durch Abgabe eines Elektroschockes den normalen Herzrhythmus wiederherstellen.

hintereinander ein Herzrasen. Daraufhin besuchte ich mehrere Ärzte, bis schließlich bei einem Spezialisten das Brugada Syndrom diagnostiziert wurde. Dieser Arzt klärte mich dann auf, dass mit dieser Erkrankung ein erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Herztod einhergeht. Wir haben uns dann auf Anraten meines Arztes einen externen Defibrillator besorgt, den wir im Schlafzimmer hatten und auch auf alle unsere Reisen mitgenommen haben, da die gefährlichen Rhythmusstörungen bei Brugada Patienten hauptsächlich in Ruhephasen oder beim Schlafen auftreten.

Was hatte diese Diagnose für Auswirkungen auf dein Leben?

Ja, wie fühlt man sich, wenn einem gesagt wird, dass man einem solchen Risiko ausgesetzt

unangetastet bleibt von großer Bedeutung. Der gesamte Eingriff ist wesentlich unkomplizierter und birgt weniger Risiken. Zudem können die Sonden im Herzen auf Grund der dauerhaften Belastung, sie bewegen sich ja mit jedem Herzschlag mit, irgendwann brechen und dann steht eine aufwändige und risikoreiche Operation an. In Anbetracht der Vorteile die der subkutane ICD hier hat, war die Wahl für mich sehr einfach.

Was kannst du uns über dein Leben mit dem subkutanen Defi erzählen? Beeinträchtigt er dich in deinem Alltag und wenn ja, inwiefern?

Der subkutane Defibrillator gibt mir in erster Linie ein sicheres Gefühl. Die Angst vor einer gefährlichen Herzrhythmusstörung war vor der Implantation doch vorhanden und hat teilweise mein Leben beeinflusst. Im Alltag bemerke ich den Defibrillator eigentlich kaum und ich kann eigentlich allen Aktivitäten, z.B. Tischtennisspielen oder gegenwärtig das

Haus renovieren, genau so wie vor der Implantation nachgehen. Als Fremdkörper nehme ich den Defibrillator nur noch selten wahr, z.B. beim Tragen eines Rucksacks, wenn der Gurt genau über dem Gerät liegt. Die halbjährlich anfallenden Kontrollen des Gerätes im Krankenhaus sind auch kein großes Problem.

Wie verlaufen die Kontrollen des Gerätes?

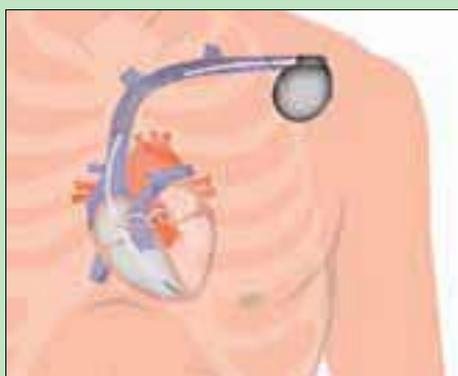
Mein Herzrhythmus wird ja permanent durch den subkutanen Defibrillator überwacht und falls es zu einer Rhythmusstörung kommt würde diese ja aufgezeichnet und gegebenenfalls mit einem Schock behandelt werden. Bei den Kontrollen wird nach solchen Aufzeichnungen gesehen und gleichzeitig auch die Funktionalität und der Batteriestatus des Gerätes überprüft. Die Kontrolle an sich dauert meist nicht länger als 5 Minuten und es gibt mir immer ein gutes Gefühl und noch mehr Sicherheit, wenn keine Rhythmusstörungen aufgezeichnet wurden.

Martin, wieso möchtest du deine Geschichte teilen?

Ich denke ich hatte wirklich großes Glück, an einen Arzt zu geraten, der mich optimal betreut und über alle möglichen Therapieoptionen aufgeklärt hat. Die Möglichkeit einen Defibrillator ohne Sonden im Herz zu implantieren gibt es noch nicht so lange und deshalb halte ich es für wichtig ist, dass Patienten über diese Alternative umfassend informiert und in den Entscheidungsprozess miteinbezogen werden.

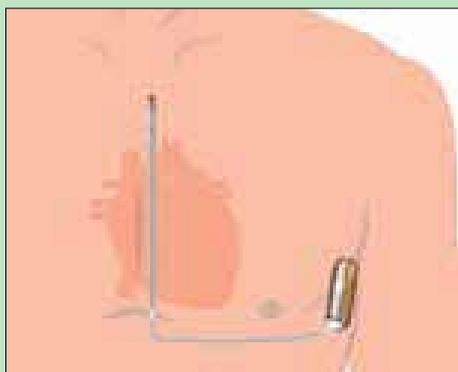
Indem ich meine Geschichte und meine Erfahrungen hier teile, möchte ich Betroffenen, die in der selben oder ähnlichen Situation sind, die Angst vor der Implantation und dem Leben mit einem subkutan implantierten Defibrillator nehmen.

Lesen Sie mehr über Martin und den subkutanen Defibrillator unter www.s-icd.at.



DER SUBKUTANE ICD

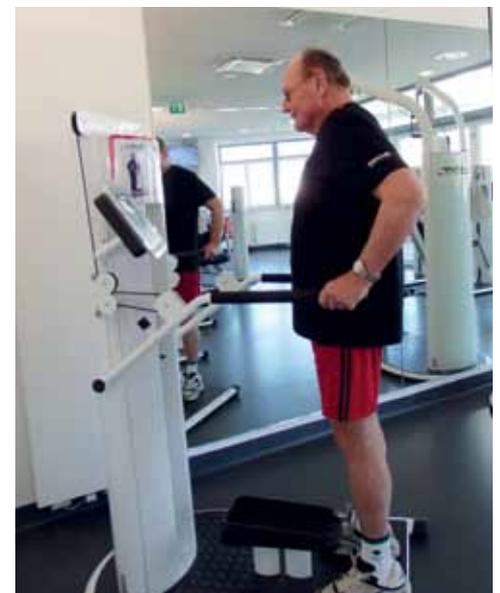
Dieses Implantat besitzt ebenfalls die Möglichkeit im Bedarfsfall einen elektrischen Schock abzugeben, jedoch wird hier keine Elektrode im Herz benötigt. Beim S-ICD System bleiben Herz und Blutgefäße unberührt und intakt. Das Aggregat wird auf der linken Seite der Brust neben dem Brustkorb und die Elektrode direkt unter der Haut über dem Brustbein implantiert.



DER TRANSVENÖSE ICD

Das Aggregat wird nahe dem Schlüsselbein implantiert. Es werden 1 bis 3 elektrische Drähte (Elektroden) in einer Operation und unter Röntgendurchleuchtung über eine Vene in die jeweilige Region des Herzens vorgeschoben. Sobald diese richtig platziert sind, werden die Elektroden im Herz fixiert, um so für einen optimalen Halt zu sorgen und bei Bedarf elektrische Schocks oder Stimulationen abzugeben.

Herzverband-Mitglieder beim Training



Übungen mit dem Flexi-Bar

Meine ganz persönlichen Erfahrungen mit unserem neuen Projekt: Kraft - und Ausdauertraining im ZARG

Zugegeben, Ausdauer- und Krafttraining in einem Fitnesszentrum waren Tätigkeiten die für mich absolut nicht in Frage kamen. Wie, wahrscheinlich für viele andere auch, klang der Ausdruck Krafttraining nach Fitness-Studios, in denen Bodybuilder schwere Gewichte stemmen, und der Grundsatz gilt: „fitter, schöner, stärker“.

Wandern, Nordic Walking und Qi-gong, nur das waren Sportarten die für mich Sinn machten und ich dabei Spaß hatte. Ich muss jedoch gestehen dass ich den Unterschied zwischen Krafttraining und gesundheitsorientiertem Krafttraining nicht kannte.

Was versteht man nun wirklich unter gesundheitsorientiertem Krafttraining?

Krafttraining spielte bei der Entwicklung zum heutigen Menschen sicherlich keine Rolle.

Wir Menschen besitzen ungefähr 600 Skelettmuskeln, 300 Gelenken und 200 Knochen und die brauchen wir Millionen von Jahren, dann erfanden wir die Bequemlichkeit. Wie, Autos, Computer, Fernseher, und die meisten der 600 Skelettmuskeln kommen seitdem bei Vielen nicht zum Einsatz. Die Musku-

latur verkümmert und verliert ihre natürlichen Aufgaben.

Beim gesundheitsorientierten Krafttraining geht es nun nicht darum, besondere sportliche Leistungen zu vollbringen. Es geht im Prinzip um die allgemeine Verbesserung des Bewegungsapparates und den sich daraus ergebenden gesundheitlichen Verbesserungen. Dazu gehört zum Beispiel, dass man mit Muskeltraining altersbedingten Muskelabbau und Osteoporose, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen, Altersdiabetes und vielem mehr entgegen wirken kann. Man stürzt wesentlich seltener, und wenn man stürzt, hat man mehr Geschicklichkeit, sich vielleicht noch aufzufangen, jedenfalls sind die Knochen fester und brechen nicht so leicht.

PROHEART das Medizinisches Trainingszentrum in Graz

Im Spätherbst 2014 haben wir uns entschlossen mit dem Kardiologischen Trainingscenter PROHEART in Graz eine Kooperation abzuschließen. Hier können wir nun in einer eigenen Herzverbandgruppe und unter Kontrolle in einer absolut angenehmen Atmosphäre mit einem SportwissenschaftlerIn Ausdauer-

ertraining und Krafttraining machen. Zusätzlich haben wir die Möglichkeit mit dem Theraband und dem Flexi-Bar zu trainieren.

Zu Beginn wurden wir gründlich untersucht, ein Belastungs-EKG und eine Herzultraschall-Untersuchung wurden gemacht. Auf diesen Ergebnissen basierend wurde für jeden, jede das richtige Trainingsprogramm zusammengestellt.

Und nun konnten wir 7 Mutige – wie wir uns selbst bezeichneten- beginnen. Um es kurz und treffend zuzusagen, **wir sind begeistert und haben alle beschlossen weiter zu machen und - was das Beste ist, - unsere Gruppe hat sich bereits vergrößert.** Ich persönlich setze mich jetzt zu Hause wieder öfter auf meinen Hometrainer, der lange Zeit als Kleiderständer missbraucht wurde, und das Trainieren macht Spaß! Nach unserer Trainingseinheit fühle ich mich so richtig wohl, locker und leicht und ich weiß dass ich für mich selbst etwas GUTES getan habe. Wir freuen uns auf alle die mit uns trainieren wollen.

Jutta Zirkl, Steir. Herzverband

Fitness schützt vor Erbgutschäden im Alter

Wenn wir älter werden, dann tun wir das auf allen Ebenen - von unseren geistigen und körperlichen Fähigkeiten bis zu den einzelnen Körperzellen. Die Zellen etwa teilen sich im Alter immer schlechter. Die Schäden, die dabei entstehen, können laut einer Studie zum Teil aber verhindert werden, und zwar durch Sport.

Das berichtet die Wiener Forschungsplattform „Active Ageing“. Forscher haben 120 Männer und Frauen aus Wiener Seniorenheimen mit einem Durchschnittsalter von 84 Jahren untersucht. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie sich Krafttraining, Ernährung und kognitives Training auf Gesundheit, Wohlbefinden und körperliche Fitness auswirken. Bessere Zellteilung

Die Teilnehmer wurden per Zufall in drei Gruppen eingeteilt und absolvierten 18 Monate lang die Programme: Krafttraining, Krafttraining und Nahrungsergänzung sowie Gedächtnistraining. „Alle sechs Monate wurden nicht nur Standarduntersuchungen wie Körperzusammensetzung, Blutparameter oder Muskelfunktions-tests durchgeführt, sondern auch Muskelbiopsien genommen“, so die Molekularbiologin Barbara Wessner vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien.

Erste Ergebnisse zeigten, dass die Probanden geringere Chromosomenschäden aufwiesen, als für das hohe Alter zu erwarten war. Jene Fehler bei der Zellteilung von Lymphozyten - sogenannten Mikro-

kernen -, die durch altersbedingte Chromosomenschädigung auftraten, unterschieden sich nicht von jüngeren Senioren.

Durch die ersten sechs Monate Aktivität konnte die Häufigkeit von Mikrokernen um 15 bis 20 Prozent reduziert werden. Das ist laut einer Aussendung der Universität Wien „höchst gesundheitsrelevant“, da Mikrokern mit dem Aufkommen verschiedener Krankheiten, wie etwa Krebs und Diabetes, verbunden sind. Auch auf das Immunsystem könnten sich die Fitnessprogramme positiv auswirken, sagen die Forscher. Darüber sollen aber künftige Analysen Aufschluss geben

ORF Science



Kardiologisches Trainingscenter GmbH
Gaswerkstraße 1a, 8020 Graz, Tel: 031657705017
www.pro-heart.at



Kardiologisches Training

1 mal pro Woche 1,5 Stunden Training

Herzfrequenz gesteuertes Ausdauertraining, unter Aufsicht von kardiologisch ausgebildete/n SportwissenschaftlerInnen.

Individuelles Krafttraining, medizinische und leistungsdiagnostische Untersuchung

Vertragsmöglichkeiten 2015/2016

Vertrag für 10 Trainingseinheiten

Offene Gruppe

Mögliche Trainingszeiten: Mo, Mi, Fr	06.00 bis 08.00 Uhr
Mo	20.30 bis 22.00 Uhr
Di, Do	15.15 bis 22.00 Uhr
Mi	20.00 bis 22.00 Uhr

Normalpreis: € 180,-- (ohne Ergometrie)

Sonderpreis für Herzverbandmitglieder: € 150,-- (ohne Ergometrie)

Normalpreis: € 240,-- (inkl. Ergometrie)

Sonderpreis für Herzverbandmitglieder: € 200,-- (inkl. Ergometrie)

Vertrag für 6 Monate von April bis September 2015

Geschlossene Gruppe, Freitag von 11.30 bis 13.00 Uhr, mindestens vier Teilnehmer, ansonsten kann das Training in bereits bestehenden PROHEART-Gruppen fortgeführt werden.

Normalpreis: € 375,-- (inkl. Ergometrie)

Sonderpreis für Herzverbandmitglieder: € 300,-- (inkl. Ergometrie)

Vertrag für 6 Monate von Oktober 2015 bis März 2016

Geschlossene Gruppe, freitags von 11.30 bis 13.00 Uhr

Normalpreis: € 375,-- (inkl. Ergometrie)

Sonderpreis für Herzverbandmitglieder: € 300,-- (inkl. Ergometrie)

Auskunft und Anmeldung:
Dr. Jutta Zirkl 0650 4013300

Termine unserer Aktivitäten

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 auf www.herzverband-stmk.at oder auch dienstags in der Kleinen Zeitung und Kronen Zeitung).

HERZSPORTWANDERN

Jeden 2. od. 3. Montag, ganztägige, anspruchsvolle Wanderungen, Wanderziele auf www.herzverband-stmk.at, Anmeldung erforderlich

KORONARTURNEN

Donnerstag von 18:45 bis 19:45 Uhr

KARDIOLOGISCHES TRAINING:

PROHEART, Freitag ab 11:30 Uhr
nur gegen Anmeldung

Gruppe Leoben

Nordic -Walken Montag und Mittwoch um 09:00 Uhr, ca 2 Stunden. In den Sommermonaten Bergwandern. Im Winter je nach Schneelage Schneeschuhwandern.

Koronarturnen: Donnerstag jeweils 1 Stunde (Ausgenommen Schulferien)

Gruppe Mürzzuschlag

Unser Turnen findet jeden Mittwoch (außer Feiertagen, oder wenn die Schule geschlossen ist) von 17 – 18 Uhr in Mürzzuschlag, Neue Mittelschule, Roseggergasse 2 statt.

Gruppe Rottenmann

Koronarturnen

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Gruppe Frohnleiten

Unser Turnen findet jeden Mittwoch (außer Feiertagen, oder wenn die Schule geschlossen ist) von 17 – 18 Uhr in Mürzzuschlag, Neue Mittelschule, Roseggergasse 2 statt.

Gruppe Leibnitz

Koronarturnen:

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

Gruppe Bruck-Kapfenberg

Wir turnen jeden Montag (außer den Schulferien) von 17:00 bis 18:00 Uhr im Turnsaal beim Jahnhaus, Bruck a.d.Mur.

Gruppe Schladming

Koronarturnen:

Dienstag, 18-19 Uhr Turnsaal Hauptschule




ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

-10% NACHLASS FÜR HERZVERBANDMITGLIEDER

Therme Radenci, Slowenien

Preis pro Person im Doppelzimmer	7.6. - 2.8.2015	13.2. - 24.4.2015 3.5. - 7.6.2015	25.4. - 3.5.2015
Hotel Radin****	49 €	51 €	54 €

Im Paket inkludiert: Halbpension, unbegrenzte Eintritte in das hauseigene Thermal- und Schwimmbad, 1x täglich freier Eintritt in die hauseigene Saunalandschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel, das gesunde RADENSKA Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.) und Unterhaltungsprogramm.

OHNE EINZELZIMMER ZUZAHLUNG.

Unsere Gruppen berichten

Gruppe Graz

Adventfahrt 2014



Unsere Adventfahrt führte uns am 28. November 2014 auf die Burg Forchtenstein. Treffpunkt war wie meist bei unseren Ausflügen bei der Oper. Jutta hatte einen großen Bus (50 Personen) organisiert und der war vollständig ausgebucht. Auch ein Zeichen für die Beliebtheit dieser Adventfahrten. Wir fuhren erst einmal nach Neunkirchen ins Hotel-Restaurant Schwartz zum Mittagessen. Der Empfang war sehr freundlich und auch das Essen war ausgezeichnet. Anschließend ging es weiter nach Forchtenstein. Angekündigt war ein Shuttlebus, der uns zur Burg bringen sollte. Nach kurzen Verhandlungen - unser Busfahrer Toni ist da kaum zu übertreffen - durfte unser Bus aber bis zum Eingang fahren und uns aussteigen lassen und auch wieder abholen. Bei der Burg angekommen erwartete uns eine wirklich sehenswerte Ausstellung. Die Exponate waren alle mit viel Liebe selbst gemacht. Da gab



es viele Basteleien für Weihnachten, Arbeiten mit Stroh, getöpferte Sachen, alle Arten von Tees, exotisch klingende Liköre (Ingwerlikör, Aroniabeerenlikör...) und noch vieles mehr. Die einzelnen Aussteller der Liköre waren sehr großzügig und so kosteten wir uns durch

die verschiedensten, fast immer gutschmeckenden Angebote. Dementsprechend war auch unsere Stimmung! Verschiedene karitative Organisationen sorgten für das leibliche Wohl, schenkten Kaffee aus, verkauften Mehlspeisen und natürlich auch Glühwein. Aber auch kulturell wurde einiges geboten. Die feierliche Eröffnung wurde vom Kindergarten Forchtenstein mitgestaltet, ein „Weihnachtsengerl“ las Märchen (es wurden auch viele Erwachsene dabei gesehen) und natürlich gab es auch musikalische Darbietungen. Es war eine stimmungsvolle Ausstellung, die uns in eine vorweihnachtliche Stimmung versetzte.

Bei der Heimfahrt kehrten wir noch in die Teichschenke in Bad Waltersdorf ein, die unser Busfahrer Toni trotz starken Nebels problemlos fand. Es zahlte sich aus – die Portionen waren hier in XXL-Größe! Und unsere Stimmung war mindestens genauso groß. Alle Teilnehmer bekamen kleine Weihnachtspräsente. Dann ging es wohlgeleunt zurück nach Graz.

Diese Adventfahrt war wieder einmal ein Erlebnis und wird uns in guter Erinnerung bleiben.

Unser Dank gilt den Organisatorinnen und unserem Busfahrer Toni, die alles perfekt im Griff hatten.

Luis



Unsere Gruppen berichten

Weihnachtsfeier der Turngruppe Graz

Wie jedes Jahr veranstaltete die Turngruppe Graz auch heuer eine Weihnachtsfeier. Die Beliebtheit kann man vielleicht auch daran erkennen, dass ALLE Turner und Turnerinnen zu dieser kleinen Feier kamen. Eingeladen hatten wir selbstverständlich unsere Therapeuten, Herrn Constantin Ene und Frau Dr. Christina Koch-Haring. Auch unsere Präsidentin Frau Dr. Jutta Zirkl fühlte sich in unserer Runde wohl. Gefeiert wurde im Restaurant Meazza das direkt neben der Triester Schule liegt, wo wir auch den Turnsaal benützen dürfen. Im schön dekorierten Raum kam bald eine gute Stimmung auf wozu auch das gute Essen beitrug (wir hatten auch eine eigene Speisekarte!). Jutta und Arthur richteten kurze Worte an uns und es gab auch verschiedene Geschenke von unseren Therapeuten und Turnteilnehmern. Mit dem Versprechen auch weiterhin fleißig in der Turnstunde aktiv zu sein machten wir uns auf den Heimweg. P.S.: Wenn jemand bei uns mitmachen will (nicht nur wegen der Weihnachtsfeier) ist er herzlich willkommen.

Luis



Unsere Therapeuten Dr. Christine Koch-Haring und Constantin Ene

Statistik unserer Wanderungen im Jahr 2014

Für alle Interessierten hier wieder eine Aufstellung unserer Wanderungen im Jahr 2014. Es betrifft hier die Gruppe F über die wir genau Buch führen.

Wir waren 140 Stunden in der freien Natur unterwegs, bewältigten dabei ca. 400 km und 11.300 Höhenmeter. Im Durchschnitt dauerte eine Wanderung ca. 3 ¾ Stunden, bei 10,8 km und 305 Höhenmeter.

Wir hoffen, dass das Wetter 2015 mitspielt und wir unsere Leistungen noch steigern können. Das heißt, dass wir noch die eine oder andere Wanderung zusätzlich genießen können.

1. Hilfe Kurs - Schwerpunkt Wiederbelebung

Unser Kurs war ein voller Erfolg. Unser Vortragender Herr Bernhard GEIDER, MBA von der FH Joanneum und selbst Herzverbandmitglied zeigte uns mit großem Wissen die Maßnahmen bei Herzstillstand. Wir konnten alle die Reanimation selbst versuchen, die Herzmassage gelang allen nur beim Beatmen hatten wir so unsere Probleme.

Wir werden diesen Kurs mit Sicherheit wiederholen. Ein herzliches Danke unserem Bernhard und der Gesundheits-Versicherung MERKUR für die Benützung des Saales.



Jutta Zirkl



Unsere Silvesterfeier

Üblicherweise feiert man Silvester am 31. Dez. um 24.00 Uhr! Nicht so unserer Wandergruppe, wir haben Silvester auf den 30. 12. 12.00 Uhr vorverlegt!!! Mit zum Teil schweren Rucksäcken wanderten wir bei herrlichem Winterwetter auf den Buchkogel. Der Anstieg mit ca. 300 HM war bedeutend anstrengender als wir es gewohnt waren. Am Ziel packten wir unsere Rucksäcke aus. Wie immer kam bei Maria A. (nicht umsonst nennen wir sie unsere „Nährmutter“) ein wahrer Feinkostladen zum Vorschein! Gekochter Sauschädel, Apfelkren und Brot, Sektgläser, und eine Flasche Prosecco, das alles hatte sie in ihrem Rucksack. Unser Buffet wurde noch durch geräucherten Lachs mit Weißbrot, jede Menge Weihnachtsbäckerei und natürlich noch mit 2 Sektflaschen sowie einen Verdauungsschnapserl vollendet. Wir feierten fröhlich, aßen und tranken und tauschten zum Schluss Glücksbringer aus. Etwas wackelig, lachend und ausgelassen marschierten wir nach Hause.

Jutta



Bitte vormerken!!

Generalversammlung und Vortrag „Zu viel Fett im Blut - Was nun?“

am 14. April 2015 um 16 Uhr
im **Merksaal**, Neutorgasse 53/55
8010 Graz



Weihnachten 2007

Liebe Wandergruppe Graz!

Am 27. Jänner hat uns Frau Edith Hüttl im 86. Lebensjahr für immer verlassen. Leider konnte sie in den letzten Jahren nicht mehr mit uns wandern - ihre Knie und Gelenke wollten nicht mehr so richtig. Unsere Edith war ein ganz besonderer Mensch. Sie war immer ruhig, bescheiden und ausgleichend. Einen Streit mit ihr konnte ich mir eigentlich nicht vorstellen.

Liebe Edith, du fehlst uns, aber wir werden dich immer in ganz besonders lieber Erinnerung behalten.

Jutta Zirkl

Für die Grazer Wandergruppen

Unsere Gruppen berichten

Gruppe Leibnitz

Die Turnstunden werden jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17:30 bis 18:30 in der MZH der VS Wagna unter Leitung einer Therapeutin und Aufsicht eines Arztes auch im Jahre 2015 abgehalten.

Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 6. März mit Treffpunkt 10:30 Uhr bei der MZH der VS Wagna. Diese Wanderung führt uns in die Gemeinde Gralla.

Weitere Wandertermine sind: 3.4.; 8.5.; 5.6.; 3.7.; Treffpunkt jeweils 10:00 Uhr bei der MZH der VS Wagna.

Bei allen Veranstaltungen sind Gäste und Interessierte willkommen.

Euer Robert Perger



Gruppe Bruck-Kapfenberg

Koronarturnen

Am 15. September 2014 sind wir mit unserer Herz-Turngruppe in einen neuen Turnsaal umgezogen. Wir turnen nun in einem sehr schönen, freundlichen Turnsaal beim Jahnhaus, Bruck a.d.Mur. Eingang Frauenedergasse. Wir danken der Stadtgemeinde Bruck a.d.Mur die uns den Umzug ermöglichte und sich auch hier wieder bei den Saalkosten beteiligt, sodass dem Herzverband dadurch keine Mehrkosten entstehen.

Wir turnen nach wie vor jeden Montag (außer den Schulferien) allerdings schon von 17:00 bis 18:00, also um eine halbe Stunde früher und ebenfalls wieder unter der Leitung unserer sehr beliebten und kompetenten Physiotherapeutin, Frau Evelyn Seehofer, die bei uns immer für die richtige Bewegung sorgt! Da alle Turnerinnen und Turner regelmäßig unsere HLW-Kurse (Herz-Lungen-Wiederbelebung) besuchen, kann von allen Mitgliedern der im Turnsaal vorhandene Defibrillator bedient werden. Somit ist

für ALLE ein hohes Maß an Sicherheit gegeben, auch ein Handy ist selbstverständlich immer dabei.

Am 12. November 2014 wurden bei einer Galaveranstaltung der Stadtgemeinde Bruck a.d.Mur, verdiende Mitglieder von Brucker Vereinen mit dem „Brucker Herz“ geehrt!

Auch aus unserer Ortsgruppe des Herzverbandes Bruck/Mur-Kapfenberg, wurden zwei Mitglieder mit dem „Brucker Herz“ ausgezeichnet.

Frau Edith Stelzer und Frau Evelyn Seehofer, tragen nun stolz das „Brucker Herz“ (siehe Foto)

Nach einem Telefonat unserer Frau Präsidentin, Dr. Jutta Zirkl, hat sich ein leitender Mitarbeiter der Rot Kreuz Dienststelle Bruck / Mur, bereit erklärt, für den Herzverband unserer Ortsgruppe einen HLW-Kurs (Herz-Lungen-Wiederbelebung) mit Defibrillator-Einschulung GRATIS durchzuführen.

Dieser HLW- Kurs wird im April 2015 stattfinden, das genaue Datum konnte noch nicht festgelegt werden, wird aber demnächst bekanntgegeben.

Zu diesem Kurs sind ALLE herzlich eingeladen, selbstverständlich auch Nichtmitglieder, bringt Verwandte, Freunde und Bekannte mit, ganz besonders wichtig ist dieser Kurs für Angehörige von Herz- und Risikopatienten!!

Eine Anmeldung für diesen Kurs ist allerdings unbedingt erforderlich. Info: Richard Haider Tel. 0676 4226167.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Wenn Sie für sich und Ihr Herz selbst etwas tun wollen, kommen Sie zu uns, lernen Sie uns und unsere Aktivitäten kennen, kommen Sie und absolvieren Sie eine gratis Schnupperturnstunde mit unserer Turnrunde. Sie sind HERZlich bei uns willkommen.

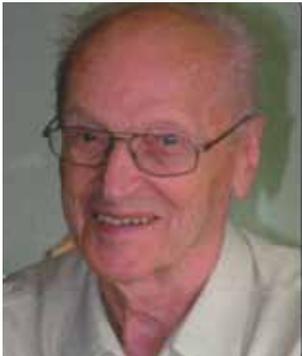
Auskunft erteilt Ihnen gerne, Gruppenleiter der Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg.

Viel Spaß und Freude beim Turnen im neuen Turnsaal und bei allen anderen Aktivitäten unserer Ortsgruppe. „Bewegung“ ist unser Motto auch für „2015“.

euer Richard



Gruppe Rottenmann



Liebe Freunde im Herzverband!
 Leo Renner, unser ältestes Mitglied, Jahrgang 1923, hat uns kurz vor seinem 92. Geburtstag für immer verlassen.
 Leo war ein Turner mit Leib und Seele, dem Turnen und früher seine Arbeit und Familie über alles ging.
 Trotz seiner vielen Beschwerden war er immer da und erklärte uns immer, wie wichtig Turnen für Geist und Körper sei. (Er turnte seit seinem 6. Lebensjahr). Wir wollen ihm immer ein ehrendes Gedenken bewahren und in seinem Sinne das Koronarturnen betreiben.

Rudi Streit



»Meer« Schutz fürs Herz

arteriomed[®]
 Omega-3-Fettsäure-Kapseln

720 mg EPA+DHA*

EMPFOHLEN
 VOM
 ÖSTERREICHISCHEN
 HERZVERBAND

HERZVERBAND

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

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 Juni 2015, Redaktionsschluss ist der 30.04.2015

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

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
Sommersbergseestraße 396, 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 überwachtes 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)

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, Herzschwäche, Rhythmusstörungen

Voranmeldung: Mo/Do 15 - 19 Uhr

Tel.: 0316 82 70 60, Wahlarzt aller Kassen

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 Dudzus

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
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

Bruck/Kapfenberg:

Gruppenleiter: Richard Haider
Anton Bruckner Straße 8 8605 Kapfenberg
Mobil: 0676 4226167
Fax: 03862 32168
E-Mail: 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

Bad Aussee:

Gruppenleiter: Dr. Christa Lind
Pötschenstraße 172
8990 Bad Aussee
Tel.: 03622-55300-0

Mürzzuschlag - Mariazell:

Gruppenleiter: Heide Rudischer
Stadtplatz 6/2, 8680 Mürzzuschlag
Tel./Fax: 03852-2881

Leoben-Trofaiach:

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

Leibnitz:

Gruppenleiter: Robert Perger
Am Kögel 20, 8435 Wagna
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
www.herzverband.at

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

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

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

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

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

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.

