

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



HERZ JOURNAL

29. Jahrgang Nr. 3 September 2015

Wir bewegen uns, machen Sie mit!



Rückblick zur Informationsveranstaltung des universitären Herzzentrums Graz



Die Veranstaltung - **Rund ums Herz** - war ein voller Erfolg! In einem besonders festlichen Rahmen, im Kammermusiksaal des Grazer Kongresszentrums, konnte man viel Interessantes und Neues zum Thema Herz erfahren.

Da sich die kardiologischen und herzchirurgischen Methoden heute rasant ändern, war der Einblick den wir durch die vielen Vorträge erhielten sehr interessant und aufschlussreich. Besonders die minimal-invasive Herzchirurgie, die kathetergestützten Verfahren sowie die komplexen Eingriffe an der Aorta im Thorax sind für Laien kaum vorstellbar und erstaunten die Zuhörer immer wieder.

Aber auch das Thema „Der 80-jährige Patient“, mit Rücksichtnahme auf den demographischen Wandel unserer Zeit, wurde angesprochen und zeigte uns Laien völlig neue Sicht-

weisen. Eine mobile Herz-Lungen-Maschine, ein Defibrillator, Herzultraschall und vieles mehr konnten in der Pause besichtigt werden. Das Grazer Universitäre Herzzentrum mit seinen hervorragenden Spezialisten hat uns allen einen besonders lehrreichen und neuen Einblick in die moderne Medizin zum Thema Herz gegeben.

Mitglieder des Steirischen Herzverbandes, Gruppe Graz, sorgten für ein reichhaltiges Büffet.

Ich möchte allen, die zum Gelingen dieser außergewöhnlichen Veranstaltung beigetragen haben, im Namen des Steirischen Herzverbandes recht HERZlich danken – wir freuen uns schon auf eine Fortsetzung!

Dr. Jutta Zirkl, Präsidentin des Steirischen Herzverbandes

Zwei Beispiele aus den vielen interessanten Vorträgen der Veranstaltung:

Auszug aus dem Vortrag „Der große Herz-Check: Risiko und Vorsorge“

H. Brussee, R. Gasser

METs - ein Maß für körperliche Aktivitäten

Um der Arteriosklerose davonzulaufen, sollte man in jeder Woche zwischen 450 bis 750 METs erreichen.

- in Büro oder Wohnung umhergehen 2 MET
- Gehen (5 km/h) 3,3 MET
- Joggen 8 MET
- langsames Schwimmen 6 MET
- schnelles Schwimmen bis 11 MET
- Bergwandern mit Gepäck 7 bis 9 MET
- Fahrradfahren 6 bis 10 MET
- Tanzen 3 bis 4,5 MET
- Bodenwischen, Staubsaugen 3 bis 3,5 MET
- Rasenmähen 5,5 MET



Um den Energieverbrauch zu ermitteln, multipliziert man die METs mit der Dauer der „Sportübung“ (in Minuten).

Beispiel:

- 30 Minuten **Gehen** fünfmal pro Woche ergibt also: $30 \times 5 \times 3,3 \text{ METs} = 495 \text{ METs}$
- An zwei Tagen eine halbe Stunde **Walken** und an zwei anderen Tagen 20 Minuten Joggen ergibt: $30 \times 2 \times 3,3 \text{ METs} + 20 \times 2 \times 8 \text{ METs} = 518 \text{ METs}$.

Auszug aus dem Vortrag „Ist das Alter ein Hindernis für eine Herzoperation?“

H. Mächler

Beurteilung der Gebrechlichkeit Ist ein Patient für Herz-OP geeignet?

- Ganggeschwindigkeit
- Stärke des Handgriffes
- Grad der Erschöpfung, Inaktivität
- Gewichtsverlust
- kognitive Verschlechterung
- visuelle Verschlechterung und Inkontinenz
- reduzierte Atemfunktion
- reduzierte Nierenfunktion



Aktivitäten des täglichen Lebens (Essen, Baden, Anziehen, ...) alleine sind keine gut geeigneten Kriterien für Gebrechlichkeit

Händedruck zeigt das Alter an

„Gib mir deine Hand, und ich sage dir, wie alt du wirst.“ So könnte man das Ergebnis einer aktuellen Studie zusammenfassen. Die Stärke des Händedrucks zeigt offenbar das biologische Alter von Menschen über 60 an.

„Das Alter nach Lebensjahren ist ein sehr ungenaues Maß“, sagt Sergei Scherbov, Demograph am Laxenburger Institut für Systemanalyse (IIASA). „Denn erstens ist das biologische Alter vom Lebensstil abhängig und zweitens ändern sich die Bedingungen im Laufe der Zeit. Denken sie an einen 65-Jährigen: Vor 150 Jahren war das ein Greis, heutzutage ist das eine Person mittleren Alters.“

Die Lebenserwartung messen
In gewisser Weise bestätigt die Forschung den alten Spruch, man sei eben so alt, wie man sich fühle. Nur: Wie soll man das messen? In den letzten Jahren haben Mediziner alle erdenklichen Alternativen zum „chronologischen Alter“ vorgeschlagen, um die körperliche Verfassung von älteren Menschen darzustellen. Viele davon sind kurios, aber sie scheinen zu funktionieren: Das Gehtempo, die Balance beim Stehen oder

die Geschwindigkeit, mit der man sich vom Sessel erhebt - all diese Größen sind offenbar Anzeiger der Jugendlichkeit in fortgeschrittenem (respektive „mittleren“) Alter.

Als besonders tauglich hat sich in dieser Hinsicht die Stärke des Händedrucks erwiesen. Wer Kraft in den Händen hat, ist in der Regel noch fit und sollte, so das zutrifft, auch länger leben. Sergei Scherbov hat das nun überprüft. Er hat mit seinem Kollegen Warren Sanderson von der Stony Brook University, New York, Gesundheitsdaten US-amerikanischer Senioren ausgewertet - und kommt zu dem Schluss: Der Händedruck ist nicht nur ein verlässlicher Anzeiger der Lebenserwartung, er sagt auch etwas über den geistigen Zustand von Senioren und über deren Regenerationsfähigkeit nach Krankheiten aus.

Was überrascht - sollte der Beruf die Daten nicht verzerren? Müssten nicht Bauarbeiter einen deutlich stärkeren Händedruck haben als Menschen, die ihr Leben lang im Büro verbracht haben? „Das habe ich mir zu Beginn auch gedacht“, sagt Scherbov. „Und im jugendlichen Alter ist das wohl auch so. Nur dreht

sich der Zusammenhang später um. Ehemalige Bauarbeiter sind als Senioren zumeist stärker verbraucht als ehemalige Angestellte und haben daher auch weniger Kraft in den Händen.“

Bildung verlängert das Leben
Wie Scherbov und Sanderson im Fachblatt „PLoS ONE“ schreiben, spielt der Faktor Bildung eine bedeutende Rolle. 65-Jährige Frauen mit niedrigem Bildungsniveau hatten die gleiche Handkraft wie 69-Jährige mit einem hohen. Ähnlich der Zusammenhang bei Männern.

Scherbovs Erklärung: „Wer an der Universität war, hat in der Regel einen gesünderen Lebensstil, treibt Sport und ernährt sich vernünftig. Das schlägt sich auch in Statistiken nieder, gebildete Menschen leben länger.“ Analysen wie jene von Scherbov sind vor allem für die Voraussage der Bevölkerungsentwicklung wichtig. Denn die Lebenserwartung steigt weiterhin. Laut UN-Prognosen ist das Ende der Fahnenstange auch in westlichen Industrieländern noch nicht erreicht.

Robert Czepel, science.ORF.at

SKA-RZ St. Radegund ist auf dem Weg zur zertifizierten rauchfreien Gesundheitseinrichtung



Die SKA-RZ St. Radegund engagiert sich seit vielen Jahren für die Raucherentwöhnung und den Nichtraucher- und Raucherschutz.

Raucherentwöhnungsprogramm, Vorträge und Schulungen sind fixer Bestandteil während des Reha-Aufenthaltes. Aktiv unterstützt wird auch die Initiative „Don't Smoke“.

Besonders begrüßen wir das vom Nationalrat im Juli d.J. beschlossene generelle Rauchverbot in allen Gastronomiebetrieben ab Mai 2018.

2,8 Millionen ÖsterreicherInnen rauchen, das ist rund ein Drittel der Bevölkerung.

37% der RaucherInnen haben bereits einmal versucht, damit aufzuhören.

Unter 34 Ländern in Europa nimmt Österreich in Bezug auf Tabakkontrolle den beschämenden letzten Platz ein.

Bedenklich ist vor allem die Tatsache, dass über 50% der Jugendlichen unter 19 Jahren rauchen und diese auch immer früher mit dem Rauchen beginnen.

Tabakrauch ist maßgeblich für Herzkrankungen, Gefäßerkrankungen sowie chronische Lungen- und Gehirnerkrankungen mitverantwortlich.

15 verschiedene Krebsarten werden durch Rauchen mitverursacht.

In Österreich stirbt jede Stunde ein Mensch an den Folgen des Rauchens und jede achte Stunde ein Mensch an den Folgen des Passivrauchens.

Das Projektteam „Rauchfreie SKA-RZ St. Radegund“ arbeitet seit dem Jahr 2014 zusätzlich an der Umsetzung diverser Maßnahmen. Ziel des Projektes ist, sich mit dem Thema Nichtrauchererschutz verstärkt auseinanderzusetzen.

Eine rauchfreie Umgebung und Entwöhnungsmöglichkeiten sollen Patientinnen und Patienten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Rauchstopp ermutigen.

Studien zeigen, dass Raucherinnen und Raucher, die aktiv auf das Rauchverhalten angesprochen werden, eher zu einem Rauchstopp bewegt werden können.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben dabei eine ganz besondere Vorbildfunktion.

Im Zuge dieses Projektes strebt die SKA-RZ St. Radegund das Silberzertifikat des Österr. Netzwerkes für Gesundheitsfördernde Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen an.

Neben der langjährigen Tätigkeit der Raucherentwöhnung an den Patientinnen und Patienten ist die Erfüllung vieler zusätzlicher Kriterien erforderlich.

- Erreichung der kompletten Rauchfreiheit im Rehasentrum
- Aufstellung von Raucherpavillons außerhalb des Hauses
- Informationsstellen im Haus
- Erarbeitung und Umsetzung verschiedener Projekte zum Thema

Raucherentwöhnung

- Angebot einer regelmäßigen Raucherentwöhnung für alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Engagement in der Gemeinde und Region mit Präventionsvorträgen und Informationskampagnen
- Teilnahme und Mitarbeit in der „Gesunden Gemeinde“
- Nachhaltige Weiterführung des Engagements und der Bemühungen in der Tabakprävention und des Nichtraucherschutzes

Es gibt keinen Raucher, keine Raucherin, die nicht mit dem Rauchen aufhören KANN – entscheidend ist der Wille zum Aufhören.

Die SKA-RZ St. Radegund wird sich weiterhin aktiv für einen besseren (Nicht)Raucherschutz einsetzen.



Projektteam „Rauchfreie SKA-RZ St. Radegund“

V.l.n.r.: Prim. Dr. R. Hödl, Mag. K. Pestitschegg, OA Dr. G. Obermayer, Dr. B. Stark, BR M. Leitner, Dr. S. Schabernack, Projektleiterin S. Sauseng

Herzkatheteruntersuchungen: Zu lange Wartezeiten in der Steiermark

Ergebnis unserer Umfrage bei Herzpatienten

Bevor wir über unsere Umfrage, die Herzkatheter Wartezeiten betreffend, berichten ist es uns sehr wichtig 2 Dinge deutlich zu betonen:

1. Wir wissen dass die Ärzteschaft am LKH Graz alles versucht um die Wartezeiten so kurz wie möglich zu halten und beide Herzkathetertische ausgelastet sind.

2. Akut Fälle haben immer Vorrang und werden immer rasch behandelt.

Immer wieder wenden sich Herzpatienten an uns und klagen über zu lange, für sie sehr belastende Wartezeiten bei Herzkatheter- Untersuchungen. Weil es jedoch zu diesem Thema keine offiziellen Zahlen gibt, haben wir im April 2015 eine Umfrage gemacht.

Aus 61 Daten ausschließlich vom LKH Graz haben sich folgende Wartezeiten errechnet.

Für das Jahr 2014 ergibt sich eine durchschnittliche Wartezeit von 8, 8 Wochen. Im Jahr 2015 liegt die durchschnittliche Wartezeit bei 9,6 Wochen. Wobei die längsten Wartezeiten von April bis Juni 2015 mit 12, 13 und 14 Wochen auffällig sind!

Die Tendenz der Herzkatheter Wartezeiten ist eindeutig steigend.

Ein Vergleich der Herzkathetertische mit Wien und Oberösterreich erklärt die steirische Situation.

	Einwohner	Herzkathetertische	Durchschnittliche Wartezeit
Wien	1,8 Millionen	14	3,6 Wochen
Oberösterreich	1,4 Millionen	10	-
Steiermark	1,2 Millionen	4	9,6 Wochen (LKH Graz) wie oben erwähnt teilweise 14 Wochen

Diese gesundheitsgefährdende Situation kann der Steirischen Herzverband absolut nicht schweigend hinnehmen, die Politik ist daher dringend gefordert im Sinne des Wohles der Steirischen Herzpatienten rasch Abhilfe zu schaffen.

Dazu kommt, dass im Sanatorium Graz/Ragnitz ein moderner Herzkathetertisch steht, **der sofort Einsatz fähig wäre**, jedoch aus uns unerklärlichen Gründen nicht in Betrieb genommen werden darf.



Ungenutzter Herzkathetertisch im Sanatorium Graz/Ragnitz



Aktuelle Osteoporoseforschung an der Med Uni Graz Knochenschwund begünstigt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems

Den kausalen Zusammenhang von Osteoporose und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems erforschen WissenschaftlerInnen der Medizinischen Universität Graz in einem interdisziplinären Team. Ihre aktuellen Forschungsergebnisse präsentierten sie am 23. Osteoporoseforum, das von 07. bis 09. Mai in St. Wolfgang stattgefunden hat.

Osteoporose und Herzerkrankungen: Dem Zusammenhang auf der Spur

Etwa 600.000 bis 700.000 Menschen in Österreich leiden aktuell an Osteoporose oder haben ein hohes Risiko an Osteoporose zu erkranken.

Zunehmend weisen Studien darauf hin, dass Störungen des Knochenstoffwechsels mit einer erhöhten kardiovaskulären Morbidität und Mortalität assoziiert sind. Umgekehrt sind auch die koronare Herzerkrankung sowie die eingeschränkte Herzfunktion (Herzinsuffizienz) mit einer verminderten Knochendichte sowie einem erhöhten Knochenbruchrisiko verbunden. PatientInnen mit einer verminderten

Knochendichte könnten daher von einem Screening nach Herz- und Gefäßerkrankungen sowie entsprechenden spezifischen Therapiemaßnahmen profitieren. Eine Abklärung von Störungen des Knochenstoffwechsels und die Einleitung einer entsprechenden Thera-

pie könnte bei PatientInnen nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt sowie bei einer Herzinsuffizienz, das Auftreten von Frakturen verzögern oder verhindern.

Wenig ist bisher über die Mechanismen des Zusammenhanges zwischen Herz-Gefäßerkrankungen und Osteoporose bekannt. An der Medizinischen Universität Graz, Klinische Abteilung für Kardiologie sowie Klinische Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, wurden daher von PD Dr. Andreas Tomaschitz, Assoz.-Prof. PD Dr. Stefan Pilz und Univ.-Doz. Dr. Astrid Fahrleitner-Pammer mehrere Studien durchgeführt, die zugrunde liegenden Mechanismen der Kochen-Herz-Verbindung untersuchen.

Interdisziplinäre Forschung an der Med Uni Graz

Die Steirische Bluthochdruckstudie ermöglicht die Analyse des Vitamin D Stoffwechsels, einem wesentlichen Faktor der Knochenstoffwechsels, mit dem Herz-Kreislaufsystem [Hypertension. 2015 Mar 23. pii: HYPERTENSIONAHA.115.05319. [Epub ahead of print]]. Hier werden bei 500 PatientInnen mit einem Bluthochdruck neue Faktoren, die mit Gefäßerkrankungen in Verbindung stehen, analysiert. Die EPATH (Eplerenon bei PatientInnen mit einem primären Hyperparathyreoidismus) Studie [BMC Endocr Disord. 2012 Sep 13;12:19.] unter-

sucht bei PatientInnen mit einem Parathormonüberschuss die Effekte einer Aldosteronblockade (das Hormon Aldosteron wird zunehmen als Bindeglied zwischen einer Gefäßverkalkung und einem erhöhten Osteoporoserisiko betrachtet) auf das Herz-Kreislaufsystem und den Knochenstoffwechsel [Am J Med Sci. 2015 Apr;349(4):306-11.]. So konnte kürzlich nachgewiesen werden, dass gerade das Zusammenspiel zwischen Aldosteron und Parathormon zu einem deutlichen erhöhten Risiko an einem kardiovaskulären Ereignis zu versterben, beiträgt [Int J Cardiol. 2015 Apr 1;184:710-6.].

PD Dr. Andreas Tomaschitz
Klinische Abteilung für Kardiologie
Univ.-Klinik für Innere Medizin
Medizinische Universität Graz

Als **Vitamin D** wird eine Gruppe von mehreren Substanzen bezeichnet. Es wird zu einem Großteil in der Haut unter Einwirkung von UV-B-Licht gebildet. Vitamin D kann nur aus Vorstufen entstehen, die teilweise aus Cholesterin vom Körper selbst gebildet und teilweise mit der Nahrung aufgenommen werden. Vitamin D wird in der Leber und schließlich vor allem in der Niere in seine aktive Form (Dihydroxicholecalciferol oder auch Calcitriol) umgewandelt.

**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**

Chronische Nierenschwäche stört Funktion des HDL-Cholesterins

Studie belegt erhöhte Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die chronische Niereninsuffizienz bedingt eine deutlich erhöhte kardiovaskuläre Mortalität und Betroffene müssen oft mehrmals pro Woche zur Dialyse. Wissenschaftler an der Med Uni Graz konnten nun erstmals nachweisen, dass eine eingeschränkte Nierentätigkeit die wichtigen Funktionen des HDL-Cholesterins von DialysepatientInnen stark beeinträchtigt. Dies führt unter anderem auch dazu, dass bei Betroffenen die Menge an HDL-Cholesterin im Blut als prognostischer Marker keine Aussagekraft mehr besitzt.

Niereninsuffizienz: Cholesterinstoffwechsel im Ungleichgewicht

Die chronische Niereninsuffizienz bezeichnet einen oft über Monate oder Jahre voranschreitenden Verlust der Nierenfunktion. Das Nierenversagen bildet die Konsequenz der Niereninsuffizienz. Betroffene bedürfen einer Nierenersatztherapie in Form der Dialyse oder der Nierentransplantation. Diabetes und Bluthochdruck sind die häufigsten Auslöser der chronischen

Niereninsuffizienz. Unter der Leitung von Assoz.-Prof. PD Mag. Dr. Gunther Marsche, Institut für Experimentelle und Klinische Pharmakologie, wurde an der Medizinischen Universität Graz in Zusammenarbeit mit der Klinischen Abteilung für Nephrologie und dem Klinischen Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik eine Studie mit DialysepatientInnen durchgeführt. Die Studienergebnisse zeigen, dass das im Körper von PatientInnen vorhandene HDL teils von dramatischen Funktionsverlusten betroffen ist.

HDL-Cholesterin: Körpereigener Schutz für Erkrankungen

Das HDL-Cholesterin – umgangssprachlich auch oft „gutes Cholesterin“ genannt, erfüllt im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben. „HDL spielt eine zentrale Rolle im Cholesterinstoffwechsel und besitzt anti-entzündliche Eigenschaften“, erklärt Gunther Marsche.

Einerseits ist das Cholesterin als Bestandteil der Zellmembranen unverzichtbar, größere Mengen können jedoch zu Atherosklerose führen, und dabei eine Verstopfungen der Blutgefäße bewirken. Die Bestimmung des HDL liegt vor allem darin, überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber zu transportieren, wo es dann in Gallensäure umgewandelt und über die Gallenflüssigkeit ausgeschieden wird. Dieser reverse Cholesterintransport ist essentiell, um den Cholesterinstoffwechsel im Gleichgewicht halten zu können.

„Ausreichend hohe HDL-Werte gelten als optimal und sollen vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System schützen, wie beispielsweise Herzinfarkt oder Schlaganfall“, erklärt Gunther Marsche. Neue Studien zeigen, dass HDL unter physiologischen Bedingungen ein potenter Negativregulator systemisch entzündlicher Prozesse ist und daher vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt.

Chronische Niereninsuffizienz geht mit einer dramatisch erhöhten kardiovaskulären Mortalität einher, wobei als mögliche Ursachen neben einer Reihe von anderen Faktoren, vor allem chronisch entzündliche Vorgänge eine Hauptrolle spielen dürften. Hier liefern die Grazer Wissenschaft-

ter neue Forschungsergebnisse die bestätigen, dass die Nierenschwäche auch die Funktionalität des vorhandenen HDL negativ beeinflusst.

Nierenschwäche: HDL Spiegel verliert Aussagekraft

„Unsere Studienergebnisse zeigen, dass die Aktivität vieler Enzymklassen, die im Blut zur Reifung von funktionstüchtigem HDL-Cholesterin beitragen, bei DialysepatientInnen stark verändert ist“, fasst Gunther Marsche zusammen. Das HDL ist nicht nur in seiner molekularen Zusammensetzung verändert, sondern auch die Funktionalität ist stark beeinträchtigt. „Das vorhandene HDL ist demnach nur noch eingeschränkt in der Lage, den reversen Cholesterintransport zu steuern, oder auch inflammatorische Vorgänge zu hemmen“, so Gunther Marsche. „Dieser Umstand scheint zu erklären, warum bei PatientInnen mit chronischer Niereninsuffizienz die Menge an HDL im Blut nicht als prognostischer Marker verwendet werden kann“, sagt Gunther Marsche.

Ausgehend von diesen spannenden Ergebnissen untersuchen die Wissenschaftler an der Med Uni Graz aktuell, ob die Funktionsverluste des HDLs mit einer erhöhten Mortalität einhergehen. „Unsere Folgestudien werden klären, ob die Funktionalität des HDLs durch neue Therapieansätze gesteigert werden kann“, blickt Gunther Marsche in die Zukunft.

Weitere Informationen:

Assoz.-Prof. PD Mag. Dr. Gunther Marsche
Presseaussendung der Medizinischen Universität Graz

Qigong: Bringen Sie Ihr Qi zum Fließen

Beim Qigong dreht sich alles um die Lebensenergie „Qi“. Die ganzheitliche Energielehre verspricht die Lebenskraft zu stärken und den Geist zur Ruhe zu bringen



Qigong-Gruppe Graz

Alles im Fluss? Qigong kann helfen, neue Energie zu tanken. Alles ist Energie! Was klingt wie ein Lehrsatz aus der Physikstunde, beschreibt in Kurzform auch das Prinzip der asiatischen Bewegungskunst Qigong. „Die Silbe Qi bezeichnet die Lebensenergie, die ständig in uns fließt“, erklärt Dokuho J. Meindl, Experte für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Qigong, „und der Wortteil Gong steht für Arbeit oder Ertrag.“ Anhänger der chinesischen Medizin gehen davon aus, dass sämtliche Materie, unser Körper, aber auch unsere Gedanken und Gefühle aus Energieströmen bestehen. Kombinierte Atem- und Bewegungsübungen, dazu das Visualisieren von Bewusstseinsbildern, sollen den physischen und geistigen Fluss der Lebensenergie Qi regulieren und in die richtigen Bahnen lenken. Denn laut TCM-Philosophie durchziehen sogenannte Meridiane un-

seren Körper – Energielinien, die durch Stress und Krankheit blockieren. Qigong kann dann neue Lebenskraft freisetzen. Es vereint meditative Elemente mit Techniken aus dem asiatischen Kampfsport. Oft ahmen die Übungen Bewegungsfolgen aus der Natur und dem Tierreich nach und tragen poetische Namen wie „Das Tor der Essenz nähren“ oder „Die Mähne des Wildpferdes teilen“. Wie Sie körperlich und mental von Qigong profitieren. Wer hinter den blumigen Beschreibungen spirituellen Schnickschnack befürchtet, liegt falsch, wie Dokuho J. Meindl versichert: „Das hat mit Esoterik rein gar nichts zu tun. Jeder, der sich darauf einlässt, wird die positive Wirkung am eigenen Leib erfahren. Es geht ums Tun, nicht ums Glauben.“ Dafür spricht auch, dass inzwischen viele Mediziner mit Qigong-Lehrern zusammen-

arbeiten, um die Beschwerden ihrer Patienten zu lindern. „Auf physischer Ebene kann man durch regelmäßiges Praktizieren unter anderem Schmerzzustände lindern, die Durchblutung verbessern, Bluthochdruck senken und die Beweglichkeit der Gelenke mobilisieren“, ist sich der Qigong-Experte sicher. Zusätzlich können die Atemübungen und Bewegungsabfolgen einen beruhigenden Effekt auf den Geist haben, sie „leeren“ vorübergehend unseren Kopf, der im Alltag mit ständig neuen Informationen gefüttert wird. Stress, der das Immunsystem schwächen kann, wird langfristig abgebaut. Qigong-Praktizierende berichten von solchen positiven Effekten. Wissenschaftliche Belege gibt es allerdings wenige. Qigong: Ist die Bewegungskunst für jeden geeignet? Wer Gesundheitsprobleme hat, sollte sie zunächst beim Arzt abklären lassen und mit ihm besprechen, ob Qigong infrage kommt – zum Beispiel ergänzend zur Schulmedizin. Meistens gilt: Auch chronische Vorerkrankungen, höheres Alter oder mäßiger Fitnesszustand sprechen nicht gegen die Übungen, sofern sie ein erfahrener Lehrer auf den individuellen Gesundheitszustand abstimmt. „Deshalb würde ich jedem Anfänger raten, unter professioneller Anleitung zu starten“, so Dokuho J. Meindl. Natürlich vermitteln auch Bücher, CDs oder DVDs Hintergrundwissen und konkrete Übungsabfolgen. Trotzdem empfiehlt es sich, für den Einstieg einen Ansprechpartner zu haben, der die persönliche Konstitution

abschätzen kann. Menschen fühlen sich durch die gezielte Begleitung eines Qigong-Lehrers oft sicherer und können ihre Symptome häufig besser lindern als im Alleingang“, weiß der Experte.

Ein Lebenselixier, das gepflegt werden will

Medizin, die in uns selbst steckt – so fasst Dokuho J. Meindl das Prinzip der Energiearbeit Qigong zusammen. Doch genau wie Tabletten, Salben oder andere Anwendungen meist nicht bei einmaligem Gebrauch wirken, ist auch hier ein längerfristiger Einsatz gefragt. „Es geht darum, Qigong in den Alltag zu integrieren“, sagt der Experte. „Dabei muss ich mich nicht stundenlang erschöpfen, zehn Minuten am Morgen genügen für den Anfang völlig.“

Die Regelmäßigkeit stärkt den heilsamen Effekt. Und wer Körper und Geist täglich mit Qigong eine kurze Phase zum Abschalten und Auftanken gönnt, lebt nach einem ausgewogenen Energie-Prinzip: Alles fließt.

Apothekenumschau

„Leben heißt Bewegung“
Bewegung des Körpers und Bewegung des Qi (Lebensenergie).

Das Qi im Körper soll fließen – und ebenso harmonisch fließend sollen die Bewegungen der traditionellen chinesischen Körperkunst sein.

Dr. Xiaoqiu Li
[7. Dan Wushu-Meister]
Qigong-Trainer der Gruppe Graz



www.merkur.at

351 x

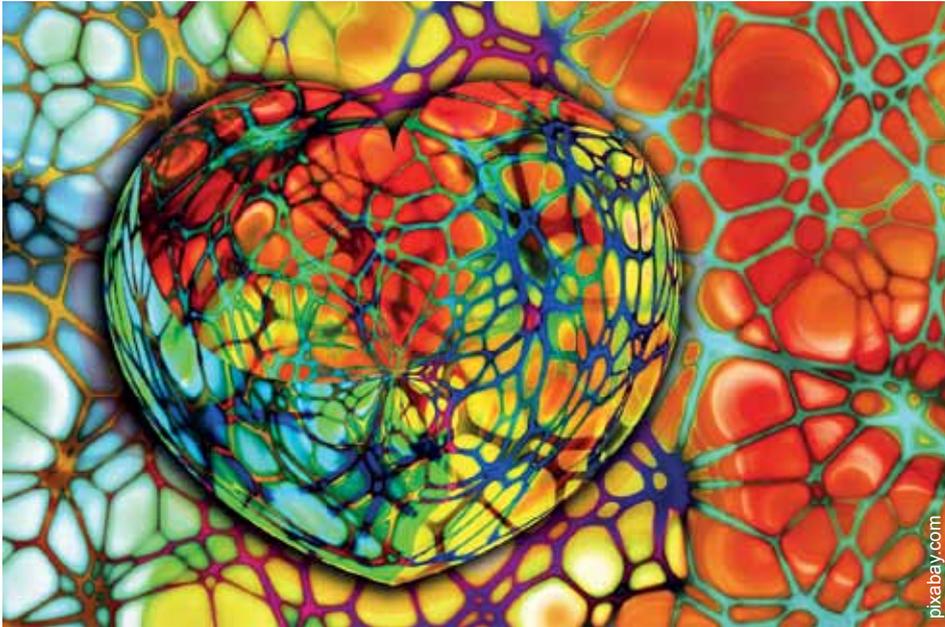
das Leben feiern

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

Gefäße - Straßen unseres Körpers



In wenigen großen und unendlich vielen kleinen Arterien und Venen fließt das Blut durch unseren Körper – insgesamt sechs Liter Blut werden so ständig vom Herzen bewegt. Doch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache – denn Arterienverkalkung und Bluthochdruck setzen den Gefäßen zu.

Aufbau und Funktion

Das Herz pumpt das mit Sauerstoff angereicherte Blut mit kräftigem Druck in die entferntesten Körperregionen. Dabei fließt das Blut durch die Aorta in andere große Arterien, die sich in kleinere und kleinste Arterien aufteilen. Diese kleinsten Arterien enden schließlich in den Organen, wo die Blutbestandteile ihre Aufgabe erfüllen: Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen oder Abwehr von Krankheitserregern.

Der Rücktransport des Blutes in Richtung Herz geschieht in anderen Gefäßen, den Venen. Während Arterien wegen des starken Blutdrucks eine relativ dicke, elastische Wand haben, sind Venen nur von einer dünnen Wand umhüllt und haben türähnliche Klappen. Das Blut wird durch die Bewegung der Muskeln, die sich in der Nähe befinden, in den Venen Richtung Herz ge-

drückt – der Rückfluss wird durch die Klappen verhindert. Bei Menschen, die sich wenig bewegen, fließt das Blut nur langsam von den Beinen ins Herz zurück – so entstehen leicht Krampfadern.

Blut stellt die wichtigste Körperflüssigkeit dar, doch daneben gibt es noch die Lympflüssigkeit, die in feinsten Lymphbahnen durch das Gewebe fließt und Abbauprodukte des Stoffwechsels und Abwehrzellen transportiert. Die Bedeutung dieses weniger bekannten Flüssigkeitstransportes wird meist erst im Erkrankungsfall bemerkt – wie beim Lymphödem oder der Elephantiasis.

Beschwerden an den Gefäßen

In den Arterien kann eine Verengung bis hin zum kompletten Verschluss oder eine Blutung auftreten. Verengte Gefäße bedeuten Durchblutungsstörung (Ischämie) mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen für die Organe – Schmerzen, Blässe und Schwäche sind die Folgen. Am Herzen entsteht so die KHK, im Gehirn der Schlaganfall und an den Beinen die arterielle Verschlusskrankheit.

Typische Venenbeschwerden sind dicke Beine nach langem Stehen oder Besenreiser und Krampfadern. Wenn der Blutfluss zu lang-

sam wird, können sich Gerinnsel bilden – so entsteht eine Thrombose. Auch Thrombosen sind Venenerkrankungen, eher selten treten sie auch in einer verkalkten und verengten Arterie auf.

Darüber hinaus führen Abweichungen des Blutdrucks vom Normbereich zu Beschwerden: zu niedriger Blutdruck kann Schwindelgefühl oder einen Kreislaufkollaps verursachen, zu hoher Blutdruck hingegen Herzklopfen, Schweißausbrüche oder auch Nasenbluten – und ist langfristig Nährboden für Schlaganfall, Herzinsuffizienz und Nierenversagen.

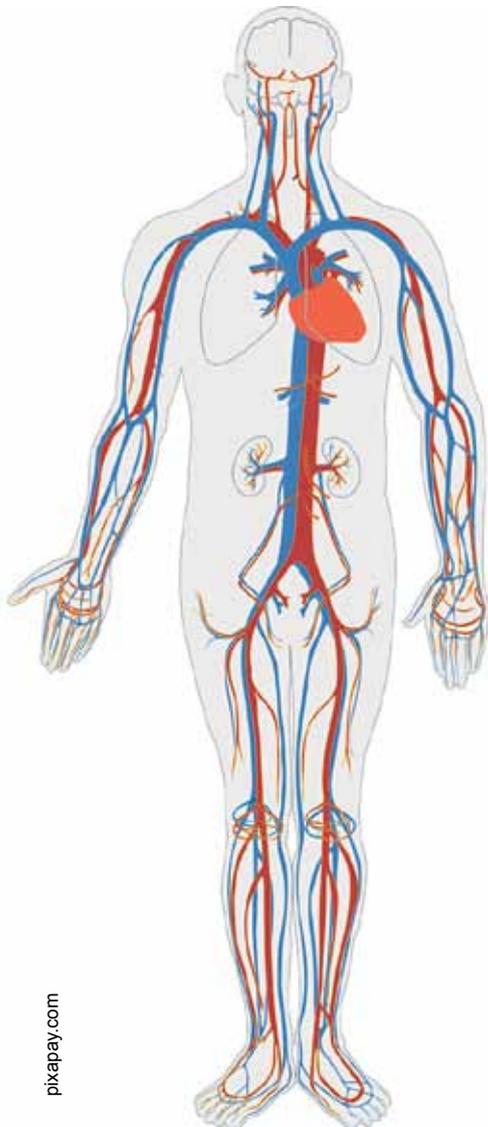
Folgen einer Arterienverengung

Zu hoher Blutdruck oder eine ungesunde Veränderung der Blutbestandteile mit zu viel Blutzucker, hohen Blutfetten und Cholesterin oder zu wenig Homocystein führen auf Dauer zur Arterienverkalkung – das ist meist der Grund für eine Arterienverengung. Aber auch ein Blutgerinnsel kann die Blutbahn verstopfen. Verengte Arterien führen zu einer Sauerstoffminderversorgung (Ischämie) und schlimmstenfalls zum Absterben (Infarkt) von Organen. So zeigt sich eine Ischämie der Beine in der Schaufensterkrankheit, eine Ischämie des Herzens (KHK) in einem Angina-Pectoris-Anfall.

Ein besonderes Problem stellt der Schlaganfall dar, der durch eine Ischämie im Gehirn ausgelöst wird. Dafür ist meist ein Arterienverschluss verantwortlich, seltener eine Hirnblutung. Ein Schlaganfall kann sich durch Kribbeln oder Taubheit in Armen oder Beinen ankündigen, Lähmungen, Sprach- und Sehschwierigkeiten folgen.

Zu niedriger Blutdruck ist lästig – aber zu hoher Blutdruck führt auf Dauer zu einer massiven Beeinträchtigung der Gefäße und hat schwerwiegende Folgen wie Herzinsuffizienz, hypertone Retinopathie oder ein chronisches Nierenversagen. Ein wichtiger Risikofaktor für

Bluthochdruck und Arteriosklerose stellt Diabetes mellitus dar. Bereits während der Vorstufe Insulinresistenz werden die Gefäße durch den hohen Blutzucker geschädigt. Daneben spielt auch der Risikofaktor Übergewicht – wenn das Fett gefährlich verteilt ist – eine wichtige Rolle bei der Gefäßschädigung. Zu einem Aortenaneurysma kommt es meist dann, wenn die Wand der Aorta durch Verkalkung so geschädigt ist, dass eine Aussackung entstehen kann.



pixapay.com

Erkrankungen der Venen

Venenerkrankungen reichen von kosmetisch unschönen Besenreißern bis zu einem offenen Bein – je nachdem wie stark die Venen und Venenklappen geschädigt sind. Wenn der Abfluss der Lymphbahnen gestört wird – bei Verletzung, Bestrahlung (z.B. im Rahmen ei-

ner Krebsbehandlung) oder durch Druck auf die Lymphbahnen (z.B. durch enge Kleidung oder einen Tumor) – kommt es zu einer Schwellung des betreffenden Körperteils, dem Lymphödem.

Da Gefäßkrankheiten oft zusammen mit dem "tödlichen Quartett" auftreten, sind Reduktion von Übergewicht, medikamentöse Behandlung einer Fettstoffwechselstörung mit einem Statin, Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes oder einer Insulinresistenz erste Therapiemaßnahmen.

Behandlung von Gefäßkrankungen

Gängige Medikamente sind Beta-Blocker, um den Blutdruck zu normalisieren, und Acetylsalicylsäure, um das Herzinfarktrisiko zu senken und das Blut zu "verdünnen". Bei der Tabletteneinnahme muss der richtige Einnahmezeitpunkt beachtet werden, sonst wirkt das Medikament nicht ausreichend. Verstopfte Arterien an Hals, Armen und Beinen können heute oft minimalinvasiv mit einem Katheter aufgedehnt werden – ähnlich wie es am Herzen mit einem Herzkatheter üblich ist und wie auch Herzoperationen inzwischen minimalinvasiv durchgeführt werden. Wenn die Durchblutung nicht wiederhergestellt werden kann, stirbt der Körperteil ab – es muss amputiert werden. Dabei entstehen an Beinen und Armen oft Phantomschmerzen.

Nach einem Schlaganfall ist eine optimale Betreuung in einer Stroke-Unit besonders wichtig, um die Gehirnschäden so gering wie möglich zu halten. Dabei scheint Ultraschall eine vielversprechende neue Behandlungsmethode zu sein. Venenerkrankungen werden mit verschiedensten Operationsarten behandelt – dabei sind Verödung, Lasertherapie und Radiowellen nur einige von vielen. Selbstverständlich gibt es für jede Krankheit ein spezielles Vorgehen mit Medikamenten oder Operationen – nähere Angaben finden Sie bei der jeweiligen Erkrankung.

Vorbeugende Maßnahmen

Um Arteriosklerose und Bluthochdruck vorzubeugen, sollten am besten schon im Jugendalter gesunde Ernährung, ein bewusster Umgang mit Cholesterin, viel Bewegung und Stressabbau selbstverständlich sein. Dabei ist mediterrane Kost mit Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch sowie Rotwein (richtig dosiert) besonders empfehlenswert.

Gerade bei Bluthochdruck ist die Lebensweise entscheidend: Rauchstopp und ein sensibler Umgang mit Salz und Lebensmitteln wie Lakritze sollten selbstverständlich sein. Wichtig sind auch die regelmäßigen Gesundheits-Checks wahrzunehmen und bei Verdacht auf eine Herzerkrankungen den Arzt aufzusuchen.

Im Sommer sollten Herz-Kreislauf-Patienten besonders auf sich achten – und wussten Sie schon, dass die Grippeimpfung offenbar das Herzinfarkt-Risiko senkt? Wenn Sie fliegen, denken Sie an das Thrombose-Risiko und helfen Sie Ihrem Körper mit Bewegungsübungen und viel Flüssigkeit. Müden oder kranken Venen kann man gut mit Fitness begegnen – auch Kompressionsstrümpfe und Roskastanien- oder Weinlaubextrakte wirken Wunder.

Gesundheit.de

Quelle: Nathalie Blanck



Doctorsmed Cholesterin Komplex - mit dem gelben Herz

Das Blutfett Cholesterin lagert sich in den Arterien ab und kann so zu einer Verengung führen. Durch die verengten Arterien fällt es dem Herz schwerer, Blut zu pumpen. Das Herz wird mehr belastet und das Risiko für eine Erkrankung der Herzkranzgefäße steigt. Die Senkung des überhöhten Cholesterinspiegels schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu den häufigsten Todesursachen weltweit zählen.

„Doctorsmed Cholesterin Komplex“ basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen. Er enthält hochreinen, standardisierten Roten - Reismehl-Extrakt. Die Herstellung erfolgt durch Fermentation des Reismehls mit dem Hefepilz „Monascus purpureus“ und enthält den aktiven Wirkstoff Monacolin K (= Lovastatin), der gemäß heutiger medizinischer Standards eine Schlüsselrolle bei der Senkung des Cholesterinspiegels spielt.

Ein 2800 Jahre altes Heilmittel aus China

Die Erwähnung von rotem fermentiertem Reis als Heilmittel reicht in China bis ins 8. Jh. v. Chr. zurück. Ab dem 16. Jahrhundert wird rotes Reismehl gesichert als Heilmittel in der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Herzbeschwerden verwendet. Die erste exakte und detaillierte Beschreibung stammt aus dem 16. Jh. In seinem „Buch der heilenden Kräuter - Cao Gang Mu“ beschreibt Li Shizhen wie Roter Reis für die Gesundheit eingesetzt werden kann und bei den sogenannten „Schleim“-Erkrankungen empfohlen wird. Nach damaliger Sichtweise äußern sich „Schleim“-Erkrankungen in Übergewicht, Völlegefühl oder chronischer Müdigkeit und sind nach heutigem Kenntnisstand in der TCM ein Indiz für einen erhöhten Cholesterinspiegel.

Eintrag in der konsolidierten Liste, der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit)

Monacolin K aus Rotschimmelreis

trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von 10 mg Monacolin K aus Rotschimmelreis gewährleistet. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 10 mg Monacolin K aus Rotschimmelreiszubereitungen einstellt.

Nehmen Sie Rote Reis Präparate nur ohne zusätzliche Inhaltsstoffe!

DOCTORSMED®

Cholesterin Komplex

Zur diätetischen Behandlung
von erhöhten Cholesterinwerten



In allen Apotheken erhältlich!



Der Cholesterin Komplex von DOCTORSMED® basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen. Er enthält hochreinen, standardisierten Roten Reismehl-Extrakt. Der in Rotem Reismehl-Extrakt vorkommende cholesterinsenkende Stoff Monacolin K (Lovastatin) ist im Cholesterin Komplex in exakt der Konzentration pro Tablette enthalten, wie ihn die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt.

Honig lässt Wunden schneller heilen



Schon unsere Eltern wussten: Honig hilft gegen Husten und Halsweh. Dass sich Honig tatsächlich als Arzneimittel eignet, wurde aber erst in den letzten Jahren wissenschaftlich bewiesen. Mittlerweile findet er sich als Mittel zur Versorgung von chronischen Wunden im Medikamentschrank vieler Krankenhäuser.

Durch den hohen Zuckergehalt und andere Inhaltsstoffe wirkt Honig antibakteriell und übertrifft in seiner Effizienz sogar manche Antibiotika - gänzlich ersetzen kann er die künstlichen Bakterienvernichter aber nicht. Kombination aus wirksamen Substanzen Wundpflege gibt es den sogenannten ‚medizinischen Honig‘. Man konnte bei chronischen Wunden und oberflächlichen Verbrennungen zeigen, dass er nicht nur einen anti-bakteriellen Effekt hat, sondern auch zur Verbesserung der Wundheilung und Verkleinerung der Wunde führt“, erklärt die Leiterin der Krankenhaushygiene an der Medizinischen Universität Wien, Elisabeth Presterl, im Gespräch mit science.ORF.at. An der Medizin-Uni Wien wird er deshalb bei genau solchen schlecht heilenden Wunden verwendet, die etwa durch Gefäßstörungen verursacht werden.

Den Zusatz „medizinisch“ bekommt dieser in der Klinik verwendete Honig, weil er ein hinsichtlich Feuchtigkeit und Zuckergehalt genau genormtes Produkt ist und frei von

Verunreinigungen sein muss. Er wird also noch genauer kontrolliert als das Naturprodukt.

Die positive Wirkung von Honig auf Wunden hat mehrere Gründe, sagt die Medizinerin. Da ist einmal der hohe Zuckergehalt: „Zucker ist ein Konservierungsmittel und kann Bakterien abtöten. Darüber hinaus gibt es aber noch andere Inhaltsstoffe wie Polyphenole, Aminosäuren und Substanzen, die etwa Immunzellen stimulieren - das alles könnte in Kombination die Wirksamkeit von Honig ausmachen.“

Honig als neues Antibiotikum?

Ist Honig also das neue Antibiotikum in der Wundpflege? Generell könne man Antibiotika sicherlich nicht durch Honig ersetzen, hält Elisabeth Presterl von der Medizin-Uni Wien fest. Gerade bei schweren Wundinfektionen sei es nicht sinnvoll, sie nur lokal zu behandeln, da brauche es eine ergänzende Einnahme von Antibiotika.

Bei den leichteren Fällen sei es aber sinnvoll, eine Wunde zuerst einmal oberflächlich mit dem salbenähnlichen medizinischen Honig zu behandeln: „Wir verabreichen noch immer viel zu oft und zu rasch Antibiotika. Honig ist eine Möglichkeit, um den Antibiotikaverbrauch auf das unbedingt nötige Maß zu reduzieren.“

Wirksam gegen resistente Keime Und auch im Kampf gegen gefährliche Krankenhauskeime könnte Ho-

nig eine Rolle spielen, erklärt Elisabeth Presterl: „Es gab Versuche im Reagenzglas, laut denen Honig auf multiresistente Keime wirken kann.“ Honig konnte demnach im Labor Bakterien abtöten, bei denen Antibiotika versagt hatten.

Nicht zuletzt deshalb kommt er in der Hygienerichtlinie der Medizin-Uni Wien zum Thema MRSA vor - also jenen multiresistenten, potenziell tödlichen Bakterien, die zuletzt in deutschen Krankenhäusern grassierten.

Angina & Co

Dass eingenommener Honig auch gut für die Gesundheit ist, dafür gibt es laut der Medizinerin keine harte Evidenz. Zwar zeigten Studien, dass er nach Mandeloperationen bzw. bei Halsweh die Schmerzen reduziere, ein Placebo hatte allerdings - ebenso wie ein richtiges Schmerzmittel - die gleiche Wirkung. Und auch bei Angina fehlen Belege, dass geschluckter Honig antibakteriell wirkt.

Hier solle man nach dem Motto „Was gut tut, ist hilfreich“ vorgehen, meint Elisabeth Presterl - und gesteht abschließend, dass auch sie bei Halsweh zu einem Glas warmer Milch mit Honig greift.

Elke Ziegler, science.ORF.at



PROHEART

EIN WICHTIGER TEIL IN DER TRAININGSTHERAPIE - DAS KRAFTTRAINING!

Auf Grund zahlreicher wissenschaftlicher Studien weiß man heute, dass strukturiertes, regelmäßiges Training (med. Trainingstherapie) eine der wichtigsten Säulen - wenn nicht überhaupt die wichtigste Säule - zur Prävention und Rehabilitation vieler Krankheiten ist.

Neben dem Ausdauertraining, welches in den letzten Jahren als die wichtigste Trainingsintervention angesehen wurde, weiß man heute, dass Krafttraining und Koordinationstraining ebenso wichtige Komponenten darstellen. Eine Kombination aus Ausdauertraining, Krafttraining und Koordinationstraining - die medizinische Trainingstherapie - ist heute für nahezu jegliches Krankheitsbild wie ein Medikament einzusetzen.



Das medizinische Trainingscenter **PRO-HEART** ist ein für individuelle Trainingstherapie spezialisiertes Zentrum, indem für jedermann/frau dieses „Medikament“ in der richtigen Dosis zusammengestellt wird.

Mit speziell für die Prävention und Rehabilitation konzipierten Krafttrainingsgeräten wird das immer wichtiger werdende Krafttraining auf eine neue, spielerische Art und Weise näher gebracht.

Informieren Sie sich!

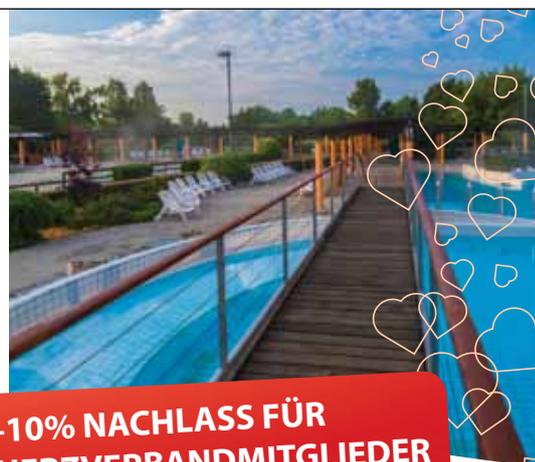
PRO-HEART
Medizinisches Trainingscenter
Gaswerkstraße 1a, 3. OG
A-8020 Graz
Mo-Do 8.00 - 19.00 Uhr
Fr 8.00 - 12.00 Uhr
Tel. +43 316 577050 -17
Email: office@pro-heart.at



Am **Freitag, 2. Oktober 2015** beginnt wieder unser **Ausdauer- und Krafttraining im PRO-HEART Medizinisches Trainingscenter Gaswerkstraße 1a Eggenberg**
Die Herzverbandteilnehmer trainieren **jeden Freitag von 11.30 bis 13.00 Uhr**
Sonderpreis für Herzverbandmitglieder: € 300,- (inkl. Ergometrie)
Anmeldung bis spätestens 18. September 2015 bei Dr. Jutta Zirkl 0650 4013300




ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS



**-10% NACHLASS FÜR
HERZVERBANDMITGLIEDER**

Therme Radenci, Slowenien

Preis pro Person im Doppelzimmer, 2 Nächte	2.8. - 30.8.; 22.11. - 30.11.2015	30.8. - 22.11.2015
Hotel Izvir****	98 €	115 €

**Nur 6 km vom
Bad Radkersburg,
ohne Vignette
erreichbar.**

Im Paket inkludiert: 2x Halbpension, unbegrenzte Eintritte in das hauseigene Thermal- und Schwimmbad, 1x täglich freier Eintritt in die hauseigene Saunalandchaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel, das gesunde RADENSKA Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.) und Unterhaltungsprogramm.

OHNE EINZELZIMMER ZUZAHLUNG.

**SONDERANGEBOT
SILVESTERFEIER**

**3 Nächte ab
199 €**

Stress sabotiert die Selbstkontrolle



© pixabay.com

Bereits mäßiger Stress kann Menschen dazu verleiten, eher zur Schokolade als zum Apfel zu greifen: Denn Stress sabotiert die Selbstkontrolle, wie Forscher nun im Experiment nachwiesen.

Wichtige Entscheidungen müssen oft unter Stress gefällt werden, doch wie dieser die Entscheidungsfähigkeit beeinflusst, darüber ist noch wenig bekannt, so die Neuroökonominnen der Universität Zürich. In ihrer Studie haben sie nun untersucht, wie Stress das Gehirn dazu bringen kann, die Selbstkontrolle herabzusetzen.

Essen als Trost

In der Studie wurden 29 Teilnehmer im Labor in moderaten Stress versetzt: Sie mussten eine Hand drei Minuten lang in Eiswasser tauchen. Danach durften die Probanden, während sie sich in einem Magnetresonanztomographen (MRI) befanden, zwischen zwei Abbildungen von Speisen wählen: einer schmackhaften, aber ungesunden (z.B. Schokolade), und einer gesunden, aber weniger verlockenden (z.B. Apfel). Eine Kontrollgruppe hielt ihre Hand für drei Minuten in lauwarmes Wasser.

Alle Probanden hatten vorher angegeben, einen gesunden Lebensstil zu führen, mit ausgewogener Ernährung und Sport. Tatsächlich wählten die mit Eiswasser gestressten Probanden deutlich häufiger die ungesunde Speise als die Kontrollpersonen.

Dies offenbarte sich auch in den Gehirnbildern: Die neuronalen Verbindungsmuster waren bei den Gestressten verändert, und zwar in jenen Hirnregionen, die für die Ausübung von Selbstkontrolle wichtig sind. Dazu gehören der Mandelkern (Amygdala), das Striatum und für die Entscheidungsfindung wichtige Areale der Gehirnrinde. Das Stresshormon Cortisol spielte hingegen nur für einige dieser neuronalen Veränderungen eine Rolle.

Gegenmaßnahmen gesucht

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle sei an mehreren Punkten des neuronalen Netzes empfänglich für Störungen, erklärte Erstautorin Silvia Maier von der Universität Zürich in der Mitteilung.

Dass sogar moderater Stress die Selbstkontrolle beeinträchtigen kann, ist laut den Forschenden eine wertvolle Erkenntnis. Moderate Stressfaktoren seien häufiger als extreme Ereignisse und beeinflussten daher die Selbstkontrolle häufiger und bei vielen Menschen.

Dies öffnet laut Studienleiter Todd Hare interessante weitere Forschungsfragen - etwa ob Faktoren wie Sport und soziale Unterstützung, die erwiesenermaßen vor strukturellen Gehirnveränderungen nach schwerem Stress schützen, auch die Auswirkungen von moderatem Stress bei Entscheidungen mildern können.

[science.ORF.at/APA/sda](https://www.sciencemag.org/doi/10.1126/science.1254444)



© pixabay.com

Blutdruckmessen kann Leben retten!

aponorm Professionell - Erkennt Vorhofflimmern!

Die wenigsten Betroffenen wissen, dass sie unter Bluthochdruck oder Vorhofflimmern leiden und somit ein bis zu 5-fach erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko besteht.

Das Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken, steigt mit dem 40. Lebensjahr und wird oftmals erst zu spät erkannt.

Immer mehr Ärzte und Fachverbände raten deshalb zur regelmäßigen Selbstkontrolle.

aponorm®, der führende Anbieter von Blutdruckmessgeräten in der deutschen Apotheke, hat ein Blutdruckmessgerät herausgebracht, das gezielt Vorhofflimmern erkennt.

Das aponorm® Professionell ist mit der neuen patentierten Afib*- Technologie ausgestattet, die derzeit weltweit einzigartig ist.

Dank dieser Afib - Technologie wird Vorhofflimmern, eine Herz-Rhyth-

mus-Störung, die zu einem erhöhten Schlaganfall-Risiko führen kann, von dem Blutdruckmessgerät erkannt und im Display angezeigt. *(Afib = Atrial Fibrillation, engl. für Vorhofflimmern).

Die regelmäßige Blutdruckmessung mit dem aponorm® Professionell ermöglicht dem Patienten die sichere Kontrolle für Zuhause und gibt, zusätzlich zu den ärztlichen Untersuchungen, Gewissheit und Sicherheit. Wird also bei wiederkehrenden Messungen das Afib-Symbol häufiger angezeigt, sollte in jedem Fall ein Arzt konsultiert werden, um den Anfangsverdacht auf Vorhofflimmern durch eine EKG-Untersuchung abklären zu können.

Die im Lieferumfang enthaltene Analysesoftware und das USB-Kabel ermöglichen die Übertragung der gespeicherten Daten an Ihren Win-

dows-PC. Somit können die Messwerte ganz einfach übernommen, in einer Datei gespeichert und dem Facharzt zur Verfügung gestellt werden.

Insgesamt 4 Oberarm-Messgeräte sowie ein Gerät mit Sprachausgabe und zwei Handgelenk-Messgeräte runden das aponorm® Blutdruckgeräte-Sortiment ab.

Die Blutdruckmessgeräte der Marke aponorm® sind exklusiv über die Apotheke erhältlich.

Sollte die Apotheke Ihrer Wahl das Gerät einmal nicht vorrätig haben, kann es bestellt und innerhalb von 2 Tagen geliefert werden.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite:

www.aponorm.de

Prävention Schlaganfall

aponorm® Professionell gibt Ihnen Gewissheit und Sicherheit.

Das aponorm® Professionell ist weltweit das einzige Blutdruckmessgerät, das durch seine patentierte Afib-Technologie Vorhofflimmern wirklich erkennen kann und somit das Risiko eines Schlaganfalls minimiert.

Empfohlen vom
Österreichischen
Herzverband



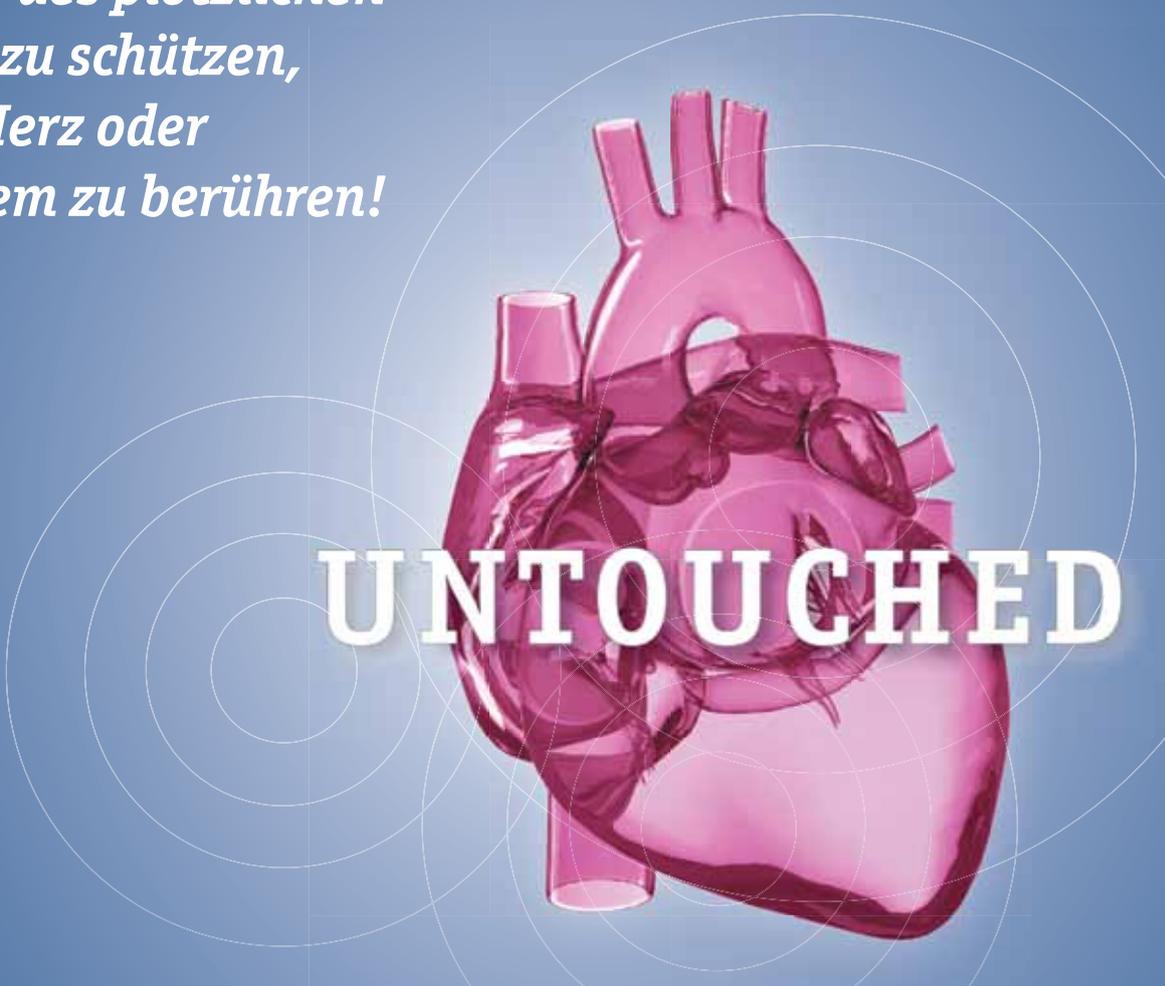
Blutdruckmessgerät
aponorm® Professionell
Nur in Apotheken erhältlich!



Vertrauen auch Sie Deutschlands
Marktführer in der Blutdruckmessung
(IMS Health 2014): www.aponorm.de

aponorm®
die marke der apotheke

*Der subkutane
DEFIBRILLATOR
hilft Patienten mit
dem Risiko des plötzlichen
Herztodes zu schützen,
ohne das Herz oder
Gefäßsystem zu berühren!*



UNTOUCHED

Ergebnisse aus der gepoolten Analyse von 882 Patienten zeigen:

0%

Elektrodenversagen
systemische Infektionen
oder Endokarditis
kardiale Verletzungen

Diese Daten belegen einmal mehr die Sicherheit und Wirksamkeit des S-ICD-Systems (subkutaner implantierbarer Defibrillator) für viele Patienten, darunter auch für die Primärprävention von Patienten mit $EF \leq 35$.

Diese Ergebnisse könnten Einfluss auf die beobachtete niedrige Mortalitätsrate haben.

* Im Vergleich zum Aggregat der ersten Generation.

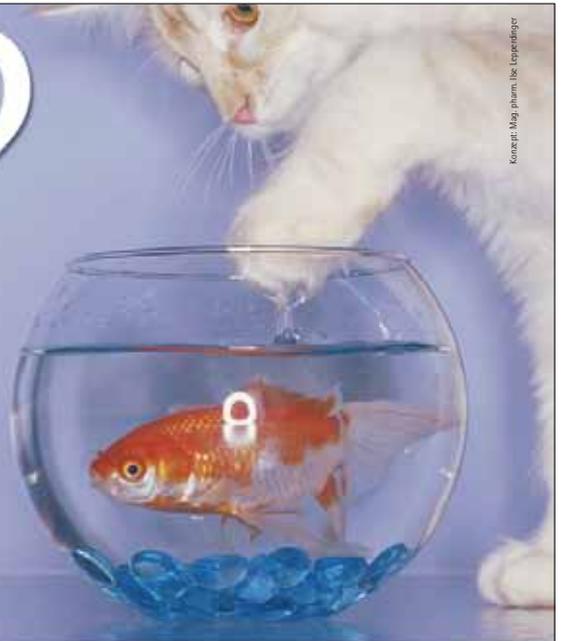
Alle erwähnten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. ACHTUNG: Diese Geräte dürfen laut Gesetz nur durch den Arzt oder auf seine Verordnung verkauft werden. Indikationen, Kontraindikationen, Warnungen und Anleitungen zur Benutzung sind der dem Gerät beiliegenden Produktbeschreibung zu entnehmen. Informationen zur Benutzung nur in Ländern mit gesundheitsbehördlich geltenden Produktregistrierungen.

CRM-311201-AA APR2015 © 2015 Boston Scientific Corporation oder Tochtergesellschaften. Alle Rechte vorbehalten.

www.bostonscientific.eu

Wie kommen Sie zu Ihren Omega-3-Fettsäuren ?

2 x Fisch pro Woche oder ...



Konzept: Mag. pharm. Bsc. Leopoldinger

ECA-MEDICAL

arteriomed®
Omega-3-Fettsäure-Kapseln

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

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

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

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

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



Für Herzverband Mitglieder:
10% Nachlass, Kaffee und Dessert.
Buchungscode:
ÖHerzverband

Talaso Strunjan *Entspannen Sie sich an der Adriaküste in*

Strunjan - in einem Naturschutzgebiet direkt am Meer, wo die Sonne gleich 2300 Stunden im Jahr scheint!

Medizinisches Personal im Haus • einzigartige Thalasso-Pflege • Luftkurort

Hotel Svoboda 4*	3 Nächte	4 Nächte	Halbpension mit Buffet • Baden in einem Schwimmbecken mit erwärmtem Meerwasser (32 °C) • Zutritt zum Strand • Morgenhydrogymnastik, Spaziergänge und Nordic Walking... • Animationsprogramm
30. 8. 2015 – 15. 11. 2015	237,00 €	316,00 €	
16. 11. 2015 – 23. 12. 2015	172,80 €	230,40 €	

Die Preise (in EUR) gelten pro Person im Doppelzimmer. Zuzahlungen: Touristische Taxe, Einzelzimmer, Vollpension.

Nachlässe: Kinder unter 6 Jahren schlafen im Zimmer der Eltern **kostenlos**, Kinder ab 6 und unter 14 Jahren erhalten **50% Nachlass**.

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



Unsere Gruppen in der Steiermark: Termine und Ansprechpartner

Gruppe Graz

Gruppenleiterin: Dr. Jutta Zirkl
Tel: 0650-4013300
E-Mail: jutta.zirkl@chello.at

Wanderungen: Maria Höfler
Tel: 0650-3928410

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
Beginn: Oktober 2015

Gruppe Leibnitz

Gruppenleiter: Robert Perger
Tel: 0650-4432446

KORONARTURNEN

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

Gruppe Leoben

Gruppenleiter: Toni Steger
Tel: 0699-12285961

KORONARTURNEN

Donnerstag jeweils 1 Stunde

NORDIC WALKEN

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

Gruppe Mürzzuschlag

Gruppenleiterin: Heide Rudischer
Tel: 03852-2881

KORONARTURNEN

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 Bruck-Kapfenberg

Gruppenleiter: Richard Haider
Tel: 0676-4226167
E-Mail: richard.haider@a1.net

KORONARTURNEN

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

Gruppe Rottenmann

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Tel: 0664-5360867

KORONARTURNEN

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Gruppe Frohnleiten

Gruppenleiter: Ignaz Frager
Tel: 0699-12733571

KORONARTURNEN

Mittwoch von 10:30 – 11:30 Uhr
im Volkshaus

Gruppe Schladming

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer
Tel: 03687-2020/0
E-Mail: dkh-schladming@diakoniewerk.at

KORONARTURNEN

Dienstag, 18-19 Uhr Turnsaal Hauptschule

Gruppe Graz

Mittwoch-Wanderung am 3. Juni 2015

Eine unserer letzten Mittwoch-Wanderungen war wieder einmal sehr spannend und unterhaltsam. Geplant und letztlich auch durchgeführt wurde eine Wanderung auf die Erhardshöhe. Wir trafen uns in Andritz und fuhren weiter bis zum Dürrgraben. Dort wartete schon der Schöcklbus und brachte uns bis zur Endhaltestelle „Lampersberger“. Von da an ging es sehr steil bergauf, zuerst zum Novystein. Dort begegneten wir den Kindern des Kindergartens St. Radegund. Für diese Kleinen eine tolle Leistung. Weiter ging es Richtung Erhardshöhe (1045 hm), wir unterhielten uns blendend, blödelten und lachten viel. Maria W. erzählte uns von ihrer Schlangenphobie und wir berichteten über unsere Erlebnisse mit Schlangen. Plötzlich ein Aufschrei von Maria – eine für sie „riesige“ Schlange sonnte sich vor ihr auf dem Weg. Mit ihrem Schrei erschreckte sie nicht nur uns, auch die Schlange nahm Reißaus und verschwand und versteckte im Gebüsch. Es war wirklich eine große Natter, mehr als 1m lang!! Etwas vorsichtig wanderten wir weiter und erreichten nach einem weiteren Anstieg die Erhardshöhe wo wir eine kurze Rast einlegten und uns stärkten. Für den Rückweg versuchten wir diesmal eine neue Variante – Weg Nr. 730 – um den so unbeliebten steinigen „langen Weg“ zu vermeiden. Es gelang uns vorzüglich. Wir vermieden den „langen Weg“ mit einer noch viel, viel längeren Variante, denn die Markierung war sehr spärlich und wir erwischten den falschen Weg. Die Wegnummer 730 fanden wir nach einem für uns endlosem Marsch, in praller Sonne auf einer Asphaltstraße wieder. Schließlich gelangten wir doch wieder zurück zum Bus. Insgesamt waren wir 4:20 Stunden unterwegs, legten etwas über 11 km zurück und bewältigten 320 Höhenmeter.

Wir hatten trotz allem viel Spaß bei dieser Wanderung und freuen uns schon auf die nächsten Ausflüge.

Jutta und Luis



Unser Maskottchen Fitty



Beim Novystein



Auf der Brandluckn

Gruppe Leibnitz

Unsere Wanderungen nach Ehrenhausen und in Deutschlandsberg wurden unter reger Teilnahme abgehalten. Ebenso kann man den Tagesausflug „Landhaus und Landeszeughaus in Graz, sowie die Fahrt auf den Schöckl als gelungen ansehen. Das Frühjahr haben wir diesmal wieder beim BS Schober ausklingen lassen.

Nach den langen Sommerferien beginnt unsere Herbstsaison mit der Freitagswanderung am 4.9.2015 Treffpunkt 10`00 bei der MZH in Wagna.

Das erste Koronarturnen wird am 16.09.2015 mit einer Dipl. Therapeutin und unseren Betreuungsarzt abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna statt.

Weiterer Wandertermin 2.10.2015 Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.



Euer Robert Perger



»Meer« Schutz fürs Herz



arteriomed®

Omega-3-Fettsäure-Kapseln

720 mg EPA+DHA*




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

Impressum

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

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

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2015, Redaktionsschluss ist der 5.11.2015

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 5. November 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-Kreislaufferkrankungen

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
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 0316-8306060

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.Doz.Dr. Johann Dusleag

FA für Innere Medizin und Kardiologie
Hans-Sachs-Gasse 14/II, 8010 Graz,
Tel.: 0316/833083
KFA, SVA, Wahlarzt der übrigen Kassen
Ordination: Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr

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, Gesun-
denvorsorgeuntersuchungen für alle Krankenkassen Sportme-
dizinische 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, Herzgrup-
pengymnastik, Atemtherapie, Sauerstoff-Mehrschrittherapie
nach Ardenne, Sportmedizinische Leistungs- und Funktions-
diagnostik, Trainingsberatung und Trainingssteuerung, Ergo-
metrie 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, Ka-
rotis und periphere Gefäße, Gelenke, Impedanzmessung der
Körperzusammensetzung, Ernährungsberatung, Arthrophonie
(audiovisuelle 2D Frequenzdiagnostik) der Gelenke, Seh-
nen und Muskeln, Niederfrequente therapeutische biomecha-
nische Stimulationstherapie(Katzenschnurren), Nordic Walking
Sportphysiotherapie, Golfphysiotherapie, Physiotherapie und
physikalische Therapie, Lasertherapie, Skenartherapie, Kom-
plementärmedizin: Akupunktur, Neuraltherapie, Kirlian-Photo-
graphie 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 Beinge-
fäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergome-
trie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Gastroskopie
BVA, KFA Graz und Wien, SVA, VAEB Wahlarzt GKK und privat
8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)
Mo, Di, Do, Fr 8-11Uhr, Mo u. Mi 15-19 Uhr
Vor Anmeldung erbeten: Tel. 03865/3600, – 4 DW Fax
www.dr-michael-goritschan.at

Dr. med. Erich Schaflinger

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Gastroenterologie
8662 Mitterdorf i. M., Rosenweg 2
Leistungen: Kardiologische Untersuchungen,
Carotis-verbralis-Sonographie können mit allen Kassen ver-
rechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr
Anmeldung von 8 - 11:30 Uhr und während der
Ordinationszeiten unter Tel.: 03858/32888

Univ. Prof. DDr. Robert Gasser

FA für Innere Medizin und Kardiologie
A-8010 Graz, Gaußgasse 4 (gegenüber Uni und Sporthalle,
LKH-Nähe)
Ordinationsschwerpunkte: koronare Herzkrankheit, Herz-
schwäche, Rhythmusstörungen
Vor Anmeldung: Mo/Do 15 - 19 Uhr
Tel.: 0316 82 70 60, Wahlarzt aller Kassen

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 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
Bürostunden: Di von 9:30 - 11:15 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-Trofaiaich:
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 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 Schuller
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0316 69 45 17
helmut.schuller@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 Schifferer
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3
0463 50 17 55
schifferer@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.

