



HERZ JOURNAL

29. Jahrgang Nr. 4 Dezember 2015

Wir bewegen uns, machen Sie mit!

*Was Weihnachten ist,
haben wir fast vergessen
Weihnachten ist mehr als ein festliches Essen*

*Weihnachten ist mehr
als Lärmen und Kaufen,
durch neonbeleutete Straßen laufen.*

*Weihnachten ist:
Zeit für die Kinder haben,
und auch für Freunde
mal kleine Gaben.*

*Weihnachten ist mehr
als Geschenke schenken.*

*Weihnachten ist:
Mit dem Herzen denken.
Und alte Lieder beim Kerzenschein -
so soll Weihnachten sein!*

*Zum Weihnachtsfest
besinnliche Stunden.*

*Zum Jahreswechsel
Heiterkeit und Frohsinn.
Für das Neue Jahr Gesundheit,
Glück und Zufriedenheit!*



*HERZlichst
Ihr Steirischer Herzverband*

Chronische Herzinsuffizienz

Definition und Symptome

Unter Herzinsuffizienz versteht man eine verminderte Pumpfunktion des Herzens. Eine Sonderstellung hat dabei die sogenannte „diastolische“ Herzinsuffizienz, bei der die Pumpkraft des Herzens normal ist und die Ursache der Funktionsstörung vorwiegend in einer Beeinträchtigung der Füllung des Herzens liegt.

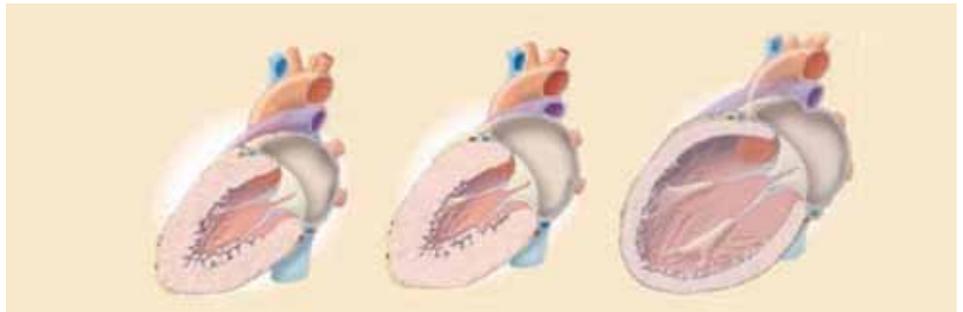
Aufgrund der verminderten Pumpfunktion des Herzens kann es bei einer Herzinsuffizienz zu einem Rückwärts- und/ oder Vorwärtsversagen kommen. Im Falle des Rückwärtsversagens kommt es dazu, dass es wegen der mangelnden Pumpfunktion zum Rückstau des Blutes in die Lunge oder in die zum Herzen führenden Blutgefäße (Venen) kommt. Dieser Rückstau führt zu einem Druckanstieg in den Blutgefäßen, wodurch mehr Flüssigkeit aus den Gefäßen in das Gewebe gedrückt wird. Die Folgen sind Atemnot und können Wassereinlagerungen (Ödeme). Beim Vorwärtsversagen kommt es auf Grund einer Minderung der Pumpfunktion des Herzens zu einer Minderdurchblutung des Gewebes (Muskeln/Organe). Das kann sich als Atemnot bei geringer Belastung oder auch in Ruhe und Schwächegefühl sowie verminderter Belastbarkeit manifestieren.

Häufigkeit

Die Herzinsuffizienz stellt eine der häufigsten internistischen Erkrankungen dar. In Europa wird die Zahl herzinsuffizienter Patienten auf mehr als 10 Millionen geschätzt, die Tendenz ist steigend. Eine vergleichbar große Patientengruppe weist darüber hinaus eine Verminderung der Pumpfunktion des Herzens auf, hat jedoch keine Beschwerden einer Herzschwäche. Die Häufigkeit der Herzschwäche ist altersabhängig. Im Alter zwischen 45 und 55 Jahren leidet weniger als 1 % der Bevölkerung an einer Herzinsuffizienz, zwischen dem 65. und 75. Lebensjahr bereits 2-5 % und bei über 80-Jährigen fast 10 %.

Symptome und Zeichen der Herzschwäche

Zu den häufigsten Symptomen der



Ventrikuläres Remodelling beim Hochdruckherzen – Übergang zur systolischen Herzinsuffizienz (Nachdruck aus [7]), Copyright © 2003 Massachusetts Medical Society. All Rights reserved. Reproduction by permission of the Massachusetts Medical Society) aus AUER J Vom Hochdruck zur Herzinsuffizienz - Die Rolle der AT1-Rezeptorblocker Journal für Hypertonie - Austrian Journal of Hypertension 2007; 11 (Sonderheft 1), 9-12

Herzinsuffizienz zählen Atemnot bei Belastung bzw. bei körperlicher Anstrengung. In fortgeschrittenem Stadium können diese Beschwerden auch schon in Ruhe auftreten. Zusätzlich Wassereinlagerungen (Ödeme) sowohl in der Lunge (Lungenödem) oder den Beinen bzw. am Fußrücken auftreten. Es kann zu vermehrtem Wasserlassen in der Nacht kommen. Dies wird dadurch verursacht, dass die vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe während des Liegens aus dem Gewebe in die Blutgefäße zurückfließt und über die Nieren ausgeschieden werden kann. Menschen mit Herzschwäche müssen oft mit erhöhtem Oberkörper schlafen, da damit die Wassereinlagerungen in der Lunge vermindert werden und folglich das Atmen im Schlaf erleichtert wird. Häufige Beschwerden sind darüber hinaus eine verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Fallweise können auch Herzrhythmusstörungen auftreten. Man unterscheidet verschiedene Formen der Herzinsuffizienz:

- Systolische Herzinsuffizienz: Verminderte Auswurfleistung der Herzkammer
- Diastolische Herzinsuffizienz: Gestörte Dehnbarkeit der Herzkammer mit Beeinträchtigung der Füllung des Herzens
- Rechtsherzinsuffizienz: Reduzierte Pumpfunktion der rechten Herzkammer, die das sauerstoffarme Blut zur Lunge pumpt.
- Linksherzinsuffizienz: Eingeschränkte Pumpfunktion der linken Herzkammer, die das sauerstoffreiche Blut in den Körperkreislauf bzw. zu den Organen pumpt.

• Akute Herzinsuffizienz: tritt inner-

halb kurzer Zeit (Minuten bis wenige Tage) auf.

• Chronische Herzinsuffizienz: Die Beschwerden der Herzinsuffizienz bestehen bereits seit längerer Zeit (Wochen oder Monate).

Ursachen der Herzinsuffizienz

Dazu zählen der Bluthochdruck, die koronare Herzkrankheit bzw. der Herzinfarkt, Herzklappenerkrankungen, primäre Herzmuskelerkrankungen, Herzmuskelentzündungen, Herzrhythmusstörungen, angeborene Herzfehler, Alkoholmissbrauch, Herzrhythmusstörungen, Überfunktion der Schilddrüse.

Risikofaktoren

Es sind verschiedene Risikofaktoren bekannt, die die Entstehung einer Herzinsuffizienz begünstigen.

- Bluthochdruck
- Rauchen
- Nikotin- und Alkoholmissbrauch
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Übergewicht (Adipositas)
- Hypercholesterinämie (zu viel Cholesterin, also Fette, im Blut)
- Bewegungsmangel

Schweregrade der Herzschwäche

Die Herzinsuffizienz wird nach der Schwere (nach einem Vorschlag der „New York Heart Association“, einer US-amerikanischen medizinischen Fachgesellschaft) unterteilt in die Klassen I, II, III und IV.

Die Klassifizierung basiert auf Symptomen, die während körperlicher Belastung empfunden werden.

- Klasse I: asymptomatisch - Der Patient verspürt keine Symptome, ist we-

der kurzatmig noch ermüdet er während körperlicher Aktivität.

- Klasse II: milde Herzinsuffizienz. Der Patient ist nach mäßiger Belastung (wie etwa zwei Stockwerke Treppen steigen oder einen Wäschekorb aus dem Keller hochtragen) kurzatmig oder erschöpft.
- Klasse III: mäßiggradige bis schwere Herzinsuffizienz. Der Patient ist nach sehr geringer Aktivität (wie etwa Gehen in der Ebene oder ein Stockwerk Stiegen steigen) kurzatmig oder erschöpft.
- Klasse IV: Schwere Herzinsuffizienz - Der Patient ist erschöpft, kurzatmig und ermüdet auch wenn er nur sitzt oder liegt.

Diagnostik bei ambulanten Patienten mit Verdacht auf Herzinsuffizienz

Untersuchungen, die bei allen Patienten in Erwägung zu ziehen sind

Die transthorakale Echokardiographie wird empfohlen, um die kardiale Struktur und Funktion zu untersuchen. Ein 12-Kanal-Oberflächen-EKG wird zur Bestimmung des Herzrhythmus und der Herzfrequenz sowie zur Analyse des elektrischen Kurvenbildes empfohlen. Laborchemische Blutuntersuchungen werden empfohlen. Eine Röntgen-Thoraxuntersuchung sollte in Betracht gezogen werden.

Untersuchungen, die bei einzelnen Patientengruppen in Erwägung gezogen werden sollten

Die kardiale Magnetresonanztomographie wird empfohlen, um die kardiale Struktur und Funktion zu analysieren (insbesondere bei Patienten mit inadäquater Echokardiographie oder uneindeutigen echokardiographischen Befunden). Eine Koronarangiographie wird empfohlen, um die Koronar Anatomie bei Patienten mit Angina pectoris darzustellen, bei denen eine Koronarrevaskularisation möglich ist. Bei Patienten mit Verdacht auf koronare Herzerkrankung können in bestimmten Fällen Zusatzuntersuchungen wie Stress-Echokardiographie, Kardio-MRT, SPECT, PET in Erwägung gezogen werden. Eine Links-/Rechtsherzkatheterisierung wird bei Patienten in der Evaluation für eine Herztransplantation oder ein mechanisches Unterstützungssystem empfohlen. Ein Belastungstest (Ergometrie/ Spiroergometrie) kann ebenfalls bei bestimmten ausgewählten Patientengruppen mit Herzschwäche in Erwägung gezogen werden.



Foto: fotolia

Therapie der Herzinsuffizienz

Die medikamentöse Behandlung der chronischen Herzinsuffizienz beruht auf zwei verschiedenen Säulen - einem prognoseverbessernden und einem beschwerdeverbessernden Therapieansatz. Zu den Medikamenten zur Verbesserung der Prognose zählen ACE-Hemmer/Angiotensin-Rezeptor-Blocker, Betablocker, Hemmer der Mineralokortikoidrezeptoren (z.B. Spironolacton oder Eplerenon) und gezielt herzfrequenzverlangsamende Medikamente. Zu den vorwiegend beschwerdeverbessernden Medikamenten zählen Diuretika und bei bestimmten selektierten Patienten Digitalisglycoside. Bei manchen Patienten kommen herzfrequenzstabilisierende Therapien zur Anwendung. Bei bestimmten Patienten kann die Anwendung eines sogenannten Dreikammer-Schrittmachers zur Wiederherstellung einer koordinierten Kontraktion der Herzabschnitte also einer zeitgerechten Aktivierung der Vorhöfe und beider Herzkammern (Resynchronisationsbehandlung) sowohl die Symptome als auch die Prognose verbessern. Diese Geräte haben oft auch einen Defibrillator (kann auch bei bestimmten Charakteristika als eigenständige Behandlung zur Anwendung kommen) eingebaut, da bei schwerer Herzmuskelschwäche auch bedrohliche Herzrhythmusstörungen auftreten können, die damit behandelt werden können. Rehabilitative Maßnahmen und gezieltes körperliches Training sind für die meisten Patienten hilfreich. Die Herztransplantation kann in weit fortgeschrittenen Fällen die Symptome und die Prognose wesentlich verbessern.

Allgemeinmaßnahmen bei Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz

Ernährung

- Vermeiden exzessiver Flüssigkeitsaufnahme
- Gesunde Ernährung und Erhalten eines adäquaten Gewichts
- Überwachen und Prävention von Fehl-/Unterernährung

Alkohol & Rauchen

- Geringer Alkoholkonsum und Rauchstopp

Körperliches Training

- Verständnis für den Nutzen von körperlichem Training
- Regelmäßiges körperliches Training
- Positive Einstellung zu körperlichem Training

Freizeit und Reisen

- Entsprechend der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Medizinische Dokumentation auf Reisen mitnehmen (+ ev. Extra-Medikation), Überwachung und Anpassung der Flüssigkeitsaufnahme v. a. während Flügen und in heißen Klimazonen

Sexuelle Aktivität

- Besprechen sexueller Probleme mit dem Arzt
- Normale sexuelle Aktivität für stabile Patienten, sofern keine übermäßigen Symptome ausgelöst werden

Impfungen

- Impfungen gegen Influenza und Pneumokokken gemäß entsprechender Leitlinien

Schlafstörungen

- Verständnis für präventives Verhalten wie Gewichtsreduktion bei fettleibigen Patienten, Rauchstopp und Alkohol-Abstinenz

Psychosoziale Aspekte

- Verständnis für die Häufigkeit depressiver Symptome und kognitiver Defizite bei HI-Patienten sowie für die Bedeutung sozialer Unterstützung.

Text:

Prim. Univ. Prof. Dr. J. Auer Abteilung für Innere Medizin 1 mit Kardiologie und Interne Intensivmedizin Ringstrasse 60, 5280 Braunau Tel: 07722 804 5100 e-mail: johann.auer@khbr.at

Arsengehalte in Reis und Reisprodukten

Reisprodukte wie Reiswaffeln, Reisbrei und Reisgetränke sollten im Sinne des vorbeugenden Gesundheitsschutzes nur gelegentlich und nicht täglich verzehrt werden.

ARSEN kommt in verschiedenen Formen vor (anorganisch und organisch), die unterschiedlich giftig sind. Im Boden ist vorwiegend die giftigere Form, das anorganische Arsen zu finden, im Wasser sind überwiegend organische Arsenverbindungen. Aufgrund des Arsengehaltes im Boden, der Atmosphäre oder dem Wasser, welches zur Bewässerung verwendet wird, kann Arsen in pflanzliche Lebensmittel gelangen. Anorganisches Arsen wurde von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC - International Agency for Research on Cancer) in die Gruppe 1 "krebserregend für Menschen" eingestuft, da ein Zusammenhang zwischen einer hohen Aufnahme von anorganischem Arsen mit Haut-, Lungen- und Blasenkrebs belegt werden konnte.

AGES-Bericht: Aufnahme von Arsen über Lebensmittel

Die Aufnahme von anorganischem Arsen über verschiedene Lebensmittel wurde unter Verwendung durchschnittlicher Gehalten anorganischem Arsen in Lebensmitteln und durchschnittlicher Verzehrsmengen von Kindern, Frauen und Männern berechnet. Als bedeutendste Aufnahmequelle für anorganisches Arsen wurde für die österreichische Bevölkerung Reis identifiziert. Untersuchungen der AGES im Zeitraum von 2007-2014 ergaben hohe durchschnittliche Gehalte an anorganischem Arsen bei Reis (101 µg/kg).

In internationalen Untersuchungen



wurden in Reisprodukten, wie im Beispiel Reiswaffeln, Reisbrei und Reisgetränken, deutlich höhere Gehalte an anorganischem Arsen im Vergleich zu Reis festgewiesen, wobei die Ursache erst geklärt werden muss (BfR, 2015). Wie die EFSA in ihrer Expositionsabschätzung von 2009 feststellte, ist ein Risiko durch die Aufnahme von anorganischem Arsen über alle Lebensmittel nicht völlig auszuschließen. Die Europäische Kommission hat daher im Juni 2015 Arsen-Höchstgehalte für Reis und Reisprodukte festgelegt. Sie treten ab 1. Jänner in Kraft.

Tipps für Verbraucher

Der Arsengehalt im Reis lässt sich durch Waschen mit Wasser vor dem Kochen oder Dämpfen reduzieren (EFSA, 2015). Überschüssiges Wasser sollte nach dem Kochvorgang abgossen werden, Reisprodukte wie Reis-

waffeln, Reisbrei und Reisgetränke sollten im Sinne des vorbeugenden Gesundheitsschutzes nur gelegentlich und nicht täglich verzehrt werden. Zur Abwechslung sollten auch andere Getreidesorten wie Weizen (Bulgur, Cous Cous), Roggen, Hafer, Dinkel, Grünkern, Rollgerste, oder auch glutenfreie Alternativen wie Hirse, Mais und die Pseudogetreidearten Buchweizen, Quinoa, Amaranth, oder aber Kartoffeln gegessen werden. Eltern wird empfohlen, ihren Kindern nicht ausschließlich reisbasierte Gerichte wie Reisbrei und Reisgetränke zu geben.

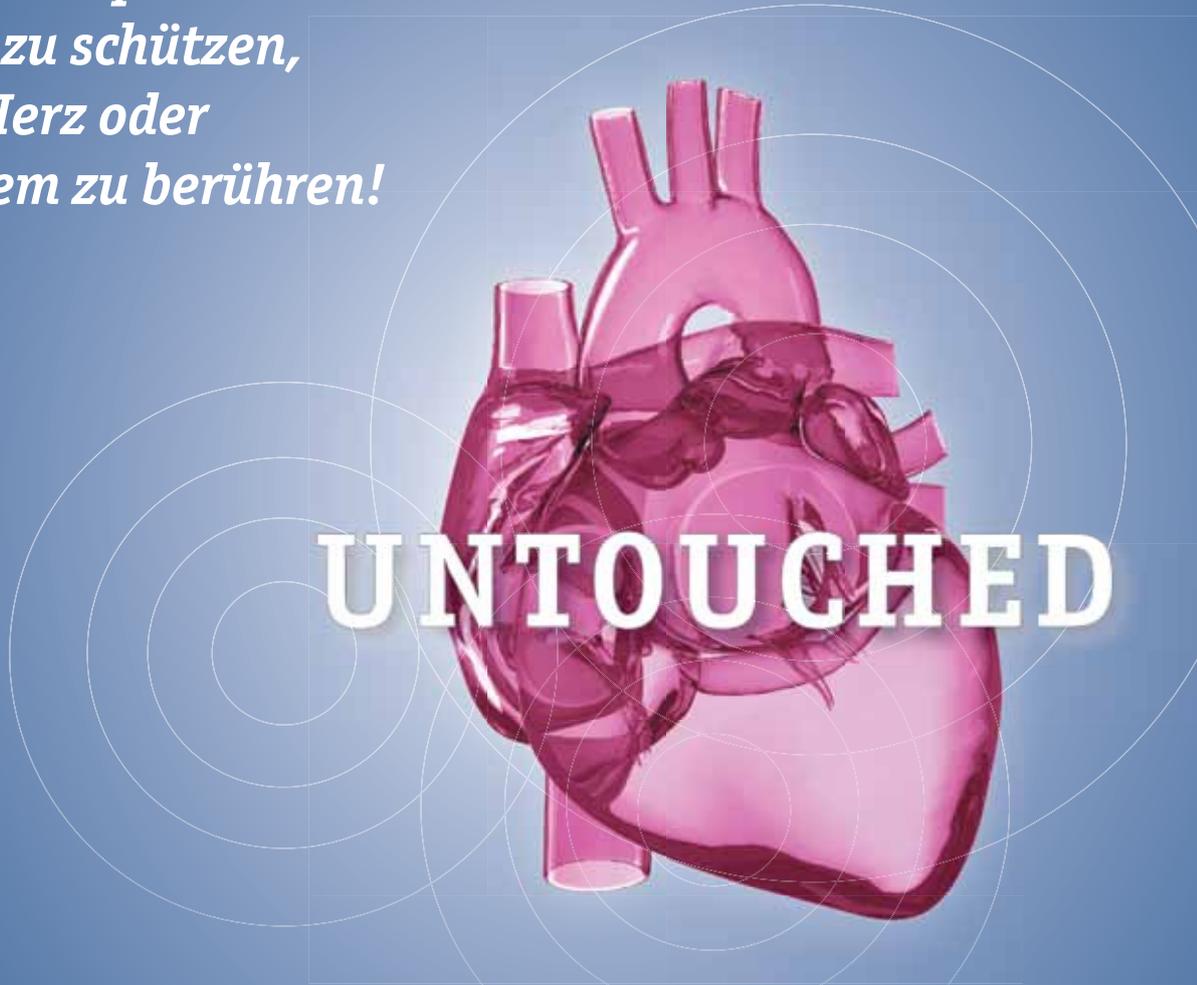
Ärzte Krone 15+16/15

**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**

*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

Machen Emulgatoren dick und krank?



Emulgatoren - jene Stoffe, die nicht mischbare Flüssigkeiten binden und sich in zahlreichen Lebensmitteln finden - führen in Tierversuchen zu Gewichtszunahme und Darmentzündungen. Nun will man herausfinden, ob das auch bei Menschen der Fall sein könnte.

Sie finden sich in Eiscreme, Süßigkeiten und vielen anderen Lebensmitteln: Emulgatoren. Diese sorgen für eine cremige Konsistenz und dienen als Bindemittel. Eine Studie, die in Nature veröffentlicht wurde, zeigt nun, dass die Emulgatoren Polysorbat 80 (E433) und Carboxy-

methylcellulose (E466) bei Mäusen zu mehreren gesundheitlichen Problemen führen kann.

Die Studie:

Die Studienautoren vermuten, dass der verbreitete Einsatz der Emulgatoren mit Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und chronischen Darmerkrankungen in Verbindungen stehen könnte.

Gewichtszunahme, Entzündungen, erhöhte Fettwerte

Für die Studie wurde an drei verschiedenen Mäusetypen getestet. Eine Gruppe hatte eine „eingepflanzte“ genetische Prädisposition für Darmerkrankungen. Die zweite

Gruppe von Mäusen war „keimfrei“ - sie hatten keinerlei Darmbakterien. Die dritte Gruppe bestand aus unveränderten, „wilden“ Mäusen. Die drei Gruppen reagierten unterschiedlich auf das mit Emulgatoren versetzte Wasser, das sie über zwölf Wochen zu sich nahmen.

Bei den anfälligen, veränderten Mäusen erhöhte sich das Risiko, an einer Darmentzündung zu erkranken von 40 auf 80 Prozent. Keimfreie Mäuse reagierten erst auf die Emulgatoren, nachdem ihnen die Darmflora von Mäusen eingesetzt wurde, die die Substanzen eingenommen hatten. Hier zeigten sich schließlich ähnliche Symptome.

Die wilden Mäuse entwickelten nur sehr leichte Entzündungserscheinungen im Verdauungstrakt. Jedoch erhöhte sich ihr Körperfettanteil und sie nahmen an Gewicht zu.

Immunsystem durch Emulgatoren in Gefahr?

Uneins ist man sich noch darüber, wie Emulgatoren zu diesen Stoffwechselstörungen beitragen, jedoch zeigten sich im Experiment einige Hinweise. So änderte die Bakterienzusammensetzung der Darmflora der Mäuse deutlich: Die Anzahl von „guten“ Bakterien sank, während sich die Anzahl von schleimdurchdringenden und entzündungsfördernden Bakterien erhöhte.

Steiermärkische
SPARKASSE 
Was zählt, sind die Menschen.

WAS ZÄHLT, IST NÄHE.
NUR WER EINFÜHLSAM IST,
KANN ANDERE VERSTEHEN
UND UNTERSTÜTZEN.

www.steiermaerkische.at

Des Weiteren wurde beobachtet, dass die schützende Schleimbarriere zwischen den Bakterien der Darmflora und den Epithelzellen der Darmwand empfindlich dünner wurde. Diese Veränderung beeinflusst in der Regel das Immunsystem negativ und ist ein charakteristisches Merkmal von Chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Forscher gegen leichtfertige Zulassung

Obwohl die Auswirkungen auf den menschlichen Organismus noch nicht näher untersucht sind, plädieren die Autoren der Studie dafür, dass Lebensmittelzusatzstoffe nicht leichtfertig zugelassen werden dürfen, wenn über ihre Langzeitwirkung nichts bekannt ist.

Die Autoren betonen zwar, dass man Emulgatoren nicht unter Generalverdacht stellen soll. Tatsache ist jedoch, dass sich die Essensgewohnheiten und die Zusammensetzung von industriell verarbeiteten Lebensmitteln in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben. Im selben Zeitraum stieg auch die

Anzahl von entzündlichen Darmerkrankungen erheblich.

Ob hier ein Zusammenhang besteht, wollen die Forscher nun herausfinden. Man bereite eine Studie vor, in der man die Mikrobiome von zwei menschlichen Testgruppen vergleichen will: Eine Gruppe soll über mehrere Wochen keinerlei Emulgatoren zu sich nehmen, während die andere sich typisch „westlich“ ernährt.

science.ORF.at



© pixelio.de

Emulgatoren

sind Stoffe, die es ermöglichen, die einheitliche Dispersion zweier oder mehrerer nicht mischbarer Stoffe, vor allem von Ölen, Fetten und Wasser, zu ermöglichen und die dabei entstehende Emulsion auch zu stabilisieren. Bei der Wurstherstellung können Emulgatoren eingesetzt werden um aus wenig Fleisch möglichst viel Wurst zu erzeugen. So wird einfach teures Fleisch durch Fett, Schwarten, Wasser und Geschmacksverstärker ersetzt. Die eigentlichen normalen Funktionen des Fleischeiweißes, nämlich seine Emulgier- und Bindefähigkeit, muss von einem Zusatzstoff, den Emulgatoren, übernommen werden. In der Schokolade werden auch Emulgatoren eingesetzt, um die Verteilung des Fettes in der Masse zu verbessern. Somit kann das Ausreifen verhindert werden, das durch einen weisslich-grauen Belag auf der Oberfläche alter Schokolade erkennbar ist.

Wie kommen Sie zu Ihren Omega-3-Fettsäuren ?

2 x Fisch pro Woche
oder ...



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

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

ECA-MEDICAL

arteriomed®
Omega-3-Fettsäure-Kapseln

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

* 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).

Warum ist Grippe so gefährlich?

Mit einer Grippe ist nicht zu spaßen. In schweren Fällen oder bei Risikopatienten kann die Influenza sogar tödlich verlaufen. Was macht die Erkrankung so heikel?

Eine Influenza kann selbst junge Menschen für eine Woche ans Bett fesseln

Der Kopf und die Glieder schmerzen, man fühlt sich schwach, die Stirn brennt vor Fieber – eine Grippe (Influenza) ist unangenehm, das weiß, wer sie einmal durchgemacht hat. Aber ist sie auch gefährlich? Wir erklären, was an der Grippe so heimtückisch ist und wer sich besonders in Acht nehmen muss.

Eine Grippe kann schwer und manchmal sogar tödlich verlaufen

„Die Influenza ist eine Viruserkrankung, die den ganzen Körper betrifft und selbst junge, gesunde Menschen für eine Woche mit schwerem Krankheitsgefühl ans Bett fesseln kann,“ betont Dr. Silke Buda, stellvertretende Leiterin des Fachgebiets respiratorisch übertragbare Erkrankungen am Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin.



Schwere und tödliche Verläufe sind zum Glück normalerweise selten. Aber obwohl es eine vorbeugende Impfung gibt, wir über Medikamente und zahlreiche intensivmedizinische Möglichkeiten verfügen, sterben praktisch jedes Jahr Menschen in Deutschland an Grippe. Die Zahl der Todesfälle schwankt von Jahr zu Jahr. Bei schweren Grippewellen können es nach Schätzungen schon einmal 20.000 sein, während die Zahl in anderen Saisons bei Null liegt. „Wie viele Todesfälle es gibt, hängt unter anderem davon ab, wie

die Grippeviren beschaffen sind, die im jeweiligen Jahr im Umlauf sind,“ so Silke Buda.

Schwere Krankheitsverläufe, die im schlimmsten Fall auch tödlich enden können, treten vor allem in den sogenannten Risikogruppen auf: Dazu gehören zum Beispiel Menschen, die älter als 60 sind, Personen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Immundefekten oder chronischen Herz- oder Lungenleiden. Aber auch Schwangere sind häufiger von schweren Verläufen betroffen.

Gefürchtete Komplikationen bei einer Influenza

Bei Grippeerkrankten können nicht nur durch das Influenzavirus selbst Komplikationen entstehen, etwa eine schwere Lungenentzündung. „Als Komplikation einer Grippe tritt diese aber vor allem bei Pandemien auf, wenn ein „neues“ Influenzavirus im Umlauf ist.“ Auch eine Entzündung des Herzmuskels (Myokarditis) oder des Gehirns (Enzephalitis) können lebensbedrohliche Folgen einer Grippe sein.

Häufiger sind jedoch andere Komplikationen: „Influenzaviren machen auf der Atemwegsschleimhaut quasi den Weg frei für andere Erreger wie Pneumokokken oder Staphylokokkus aureus,“ erläutert Silke Buda. So haben es diese Krankheitserreger leichter und lösen ihrerseits zum Beispiel Lungen- oder Mittelohrentzündungen aus. „Gerade bei Personen, die ein geschwächtes oder nicht mehr so gut funktionierendes Immunsystem haben, kann eine Grippe Komplikationen mit schweren Krankheitsverläufen hervorrufen,“ so Buda. „Zudem kann eine Grippeerkrankung mit hohem Fieber einhergehen. Das bedeutet eine sehr starke Belastung für das Herz-Kreislaufsystem.“ Für manchen Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Vorschäden zu stark.

Eine Erkrankung macht nicht für immer gegen die Grippe immun

Was das Influenzavirus ebenfalls tückisch macht: Bei seiner Vermeh-

rung verändert es sich und seine Oberfläche immer wieder. Meist sind es nur kleine Veränderungen, aber diese können die Bestandteile des Virus betreffen, die für die Erkennung durch das menschliche Immunsystem wichtig sind. Das kann dazu führen, dass die bereits gegen ein bestimmtes Grippevirus gebildeten Schutzmaßnahmen unserer Körperabwehr versagen und wir erneut erkranken. Wer einmal eine Grippe durchgemacht hat, ist also gegen dieses bestimmte Virus geschützt – das Virus der nächsten Grippesaison kann aber schon wieder ganz anders aussehen. Daher können wir mehrfach in unserem Leben an Grippe erkranken. „Und deswegen muss auch die Grippe-Impfung jährlich an die Erreger angepasst werden, die gerade im Umlauf sind,“ erklärt Silke Buda.

Risikogruppen wie zum Beispiel Diabetiker, Menschen ab dem Alter von 60 Jahren oder mit chronischen Erkrankungen der Atemwege oder des Herzkreislaufsystems sollten sich ebenso wie Personen mit chronischen Leber- und Nierenkrankheiten daher am besten jedes Jahr vor Beginn der Grippesaison – also etwa im Oktober – impfen lassen. Für Schwangere gilt eine Impfempfehlung ab dem zweiten, in bestimmten Fällen auch schon im ersten Schwangerschaftsdrittel. Ob Sie zu den Personen gehören, für welche die Ständige Impfkommission eine Immunisierung empfiehlt, kann Ihnen Ihr Arzt sagen. Üblicherweise übernehmen in diesem Fall die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Impfung.

Dr. Katharina Kremser
Apothekenumschau

In allen Apotheken erhältlich!

Cholesterin Komplex

Zur diätetischen Behandlung
von erhöhten Cholesterinwerten



Der Cholesterin Komplex von DOCTORS MED® 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.

Nehmen Sie Rote Reis Präparate nur ohne zusätzliche Inhaltsstoffe!



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.

Wer rastet, der rostet!

Die mit dem Alter abnehmende Muskelmasse (Sarkopenie) ist hauptverantwortlich für die Sturzanfälligkeit und dem damit verbundenen Frakturrisiko bei betagten Menschen.

Bis 50 % der über 80-Jährigen sind davon betroffen. Aus bisherigen Studien ist erkennbar, dass Muskeltraining und eine proteinreiche Ernährung eine signifikante Verbesserung der Muskelkraft und damit auch der Sarkopenie bewirken können.

Betagte Menschen haben oft das Problem, nicht ausreichend tierische Proteine zuzuführen, womit Eiweißzulagen, in Form von speziellen für das Alter gemachten Eiweißdrinks, durchaus empfehlenswert sind.

Ein wesentlicher Punkt zur Verhinderung der Sarkopenie ist aber die Bewegung - wer rastet, der rostet!

Durch regelmäßige Bewegung (täglich 30 Minuten zügiges Spazieren gehen, Walken, Fahren mit dem Hometrainer) und zusätzlich täglich zweimal 10 minütiger Gymnastik und Dehnungsübungen lässt sich die Entwicklung einer Sarkopenie verhindern. Dadurch wird auch einer zunehmenden Entwicklung von Schmerzen entgegengewirkt.

Damit sind meist weniger Schmerzmittel notwendig. Das Herz-Kreislaufsystem wird stabilisiert, Herzerkrankungen werden verbessert oder deren Entwicklung verzögert.

Die Sturzanfälligkeit wird reduziert – mit jedem Sturz steigt nämlich die Wahrscheinlichkeit neuerlich zu stürzen um 80 %!

In vielen Fällen ist ein Sturz im höheren Alter verbunden mit einem anschließenden Verlust der Selbstständigkeit - ein Hauptproblem betagter Menschen.

Bewegung als Medikament hat keine Nebenwirkungen!

Regelmäßige Bewegung führt zu einer Reduktion des Knochenschwundes und verhindert die Entwicklung einer Osteoporose. Außerdem sinkt durch regelmäßige Bewegung die Infektanfälligkeit.

Der Weg ohne Bewegung ist vorgezeichnet- Bewegungslosigkeit erzeugt Bewegungslosigkeit, erhöht die Sturzanfälligkeit, Stürze führen zur Pflegebedürftigkeit und Unselbstständigkeit!

Unselbstständigkeit erfordert Pflege, die oft im häuslichen Bereich nicht mehr möglich ist und der Weg in eine Pflegeeinrichtung ist vorprogrammiert. Die Hauptgründe für einen Aufenthalt im Seniorenheim, neben einer Demenz, sind die Folgen von Stürzen.

Ein weiterer wichtiger Punkt zur Vorbeugung einer Osteoporose ist – besonders von September bis April – die regelmäßige Zufuhr von Vitamin D.

Vitamin D entsteht im Körper durch Sonneneinstrahlung auf den Körper. Da in unseren Breiten die Sonne im Winter zu flach steht, sind wir nicht in der Lage, ausreichend Vitamin D zu produzieren.

Daher ist es notwendig, Vitamin D zuzuführen. Empfohlen sind 2000 Einheiten Vitamin D pro Tag, das ist zum Beispiel in Tropfenform möglich, dabei sind pro Woche 35 Tropfen empfohlen.

Vitamin D hat nicht nur einen hohen Stellenwert in der Osteoporose-Vorbeugung, sondern ebenso in der Infektanfälligkeit und Sarkopenie-Verhinderung!

Zusätzlich zur täglichen Bewegung ist außerdem auf die ausreichende Kalzium-Zufuhr zu achten, im Bedarfsfall ergänzt durch Kalzium-Tabletten.

Stellen Sie sich selbst ein für Sie mögliches Bewegungsprogramm zusammen und Sie werden länger FIT bleiben und sich auch jünger fühlen!

*Dr. Michael Herg
Internist, Graz*



So ?



... oder so ?



... und dann so ?



Ernährungstipps für Hochbetagte

Kein Bevölkerungsanteil wächst derzeit so rapide wie jener der über 80-jährigen, die Lebenserwartung ist in fünf Generationen um 44 Jahre gestiegen. Mit dem Alter ändern sich aber auch die Bedürfnisse, z.B. bei der Ernährung. Experten raten älteren Menschen zu proteinreicher Kost.

Essverhalten ändert sich

Im Alter verändern wir uns: Wir werden gebrechlicher, verlieren an Geschick und bauen Muskelmasse ab. Das Gehen fällt oft schwer, das Tragen der Einkaufstasche wird zur Herausforderung, und das Lesen der Etiketten auf Lebensmittelverpackung gelingt nicht mehr.

Hinzu kommt, dass der Appetit auf Mahlzeiten mit frisch gekochtem Gemüse und Fleisch durch eine Umstellung im Hormonhaushalt immer öfter ausbleibt, sagt Monika Lechleitner, Geriatrie-Expertin der Österreichischen Diabetes-Gesellschaft und ärztliche Leiterin des Landeskrankenhauses Zirl.

„Hormone haben einen riesen Einfluss – sie ändern sich im Alter, sowohl in ihrer Konzentration als auch im sogenannten zirkadianen Rhythmus, also im Schlaf- und Wachrhythmus.“ Dabei sind nicht nur die männlichen und weiblichen Sexualhormone sowie Wachstumshormone gemeint, sondern auch Hormone,



die vom Magen-Darmtrakt und vom Fettgewebe ausgehen. Sie steuern Appetit und Sättigung.

Eiweiß für Muskeln und Wundheilung

Als Folge des körperlichen Abbaus und der hormonellen Umstellung leiden hochbetagte Männer und Frauen oft unter einer Mangelernährung. Sie nehmen zu wenige Nährstoffe auf, sagt Monika Lechleitner: „Im Alter ist eine hochqualitative Ernährung wichtig, denn der alte Mensch braucht besonders viel an hochwertigen Proteinen, an Vitamin B12, an Folsäure.“

Vor allem Proteine, also eine eiweißreiche Nahrung ist wichtig, damit

dem Abbau von Muskelmasse Einhalt geboten werden kann; auch für die Wundheilung sind Proteine im Alter von Bedeutung.

„Normalerweise sagt man, etwa 0,8 - 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, es gibt Ernährungsexperten - die eine noch etwas höhere Proteinzufuhr empfehlen.“ Aus Sicht der Expertin ist tierisches Eiweiß, das reich an Aminosäuren wie Leucin ist, pflanzlichem Eiweiß vorzuziehen. „Sprich Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch sind für den alten Menschen wichtige Proteinquellen“, so die Expertin. D.h., von veganer Ernährung ist abzuraten.

Gewichtskontrolle empfohlen

Im Alter geht es also nicht nur um Kalorienzufuhr, sondern um eine ausgewogene Ernährung, damit keine Mangelerscheinungen auftreten. Zudem sollten ältere Herrschaften – bereits ab dem 65. Lebensjahr – zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Und, so Lechleitner, Hochbetagte sollten sich regelmäßig abwiegen. Bei einem Gewichtsverlust von fünf Prozent im Monat bestehe Handlungsbedarf, um die Gesundheit nicht zu gefährden.

Derzeit sind 21 Prozent der europäischen Bevölkerung über 60 Jahre alt, dieser Prozentsatz wird in den nächsten Jahren auf bis zu 35 Prozent ansteigen.

Gudrun Stindl, Ö1 Wissenschaft



Stress sabotiert die Selbstkontrolle



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



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 Wagner

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, Rosegggasse 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 Leoben

Und wieder neigt sich ein Jahr zu Ende. Zeit Bilanz zu ziehen. Alle unsere Tätigkeiten hier ausschweifend zu schildern würde zu weit führen. Nur so viel: wir tun was für unser Herz bevor unser Herz für uns nichts mehr tut. Das ist das Verbandsmotto und unser Antrieb uns jeden Donnerstag in der Physiotherapie im LKH Leoben zum Koronarturnen zu treffen.

Dabei geht es aber nicht immer Ernst zur Sache, z.B. wird am unsinnigen Donnerstag aus Prinzip maskiert geturnt. Beim Turnen selbst wählt jeder seine Intensität nach seinen körperlichen Fähigkeiten. Die geistigen werden mit gezielten Übungen bewusst trainiert. Da lässt sich unsere Susanne immer wieder was neues einfallen.

Wer kann und will trifft sich auch Mittwoch und Freitag zum Nordikwalking. Ein alljährlicher Höhepunkt ist immer unser Wanderausflug, der uns diesmal auf die BLaa Alm in Altausee geführt hat. Bei herrlichem Sonnenschein konnten wir die Natur auf der Blaa-Alm und anschließend am Ufer des Altauseersee genießen. Zuvor stand auch noch ein Besuch des sehr sehenswerten Kammerhofmuseums in Bad Aussee auf dem Plan.

Leider gibt es auch trauriges zu Berichten. Am 12. April mussten wir uns von Frau Elfriede (Frieda) Kargl verabschieden, welche uns nach langer mit großer Geduld und Humor ertragener Krankheit verlassen hat. In ihrem Christlichen Andenken steht: Immer wenn wir von dir erzählen, fallen Sonnenstrahlen in unsere Seelen. Unsere Herzen halten dich umfassen als wärest du nie gegangen. So lange Frieda konnte war sie immer in unserer Mitte und hat uns mit ihrem sonnigen Gemüt immer wieder zum Lächeln gebracht. Deshalb haben wir zum Andenken auch das Bild vom Ausflug auf die Turracherhöhe eingefügt (erste vorne links) So wollen und werden wir Frieda in unserer Erinnerung behalten.

Unsere Termine: Donnerstag; 15:30 Koronarturnen im LKH Leoben. Mittwoch und Freitag um 08:00 Uhr Nordikwalken. Im Sommer Almwanderungen nach Vereinbarung. In den Schulferien kein Koronarturnen. Wir würden uns freuen wenn sie auch auf ihr Herz schauen wollen. Wir heißen sie herzlich in unserer Gruppe willkommen. Anmeldungen beim Gruppenleiter Toni Steger. Tel. 0699 1228 5961 Mail: tonisteger@aon.at



Ausflug auf die Turracherhöhe - Im Andenken an Frau Frieda Kargl (erste von links)

Gruppe Leibnitz

Der Herbst wurde mit Wanderungen in Schloßberg sowie zur Mühle nach Ottersbach begonnen. Ebenso wurde unter Reger Teilnahme das Turnen am 16.09 wieder aufgenommen.

Außerdem wurde am 25.Mai ein Ausflug nach Graz - Besichtigung Landhaus und Landeszeughaus-, sowie eine Fahrt auf den Schökl verbunden mit einer Wanderung durchgeführt.

Unser Jahresrückblick wird am Freitag den 18.12.2015 mit Beginn 17'30 im Gasthof Sulmwirt, in Wagna abgehalten und ich möchte alle



mit Begleitung dazu herzlich einladen. Der letzte Turntag im Jahre 2015 ist der 16. Dezember.

Das Koronarturnen wird wie bisher jeden Mittwoch (außer Feiertags und Schulferien) in der MZH der VS Wagna mit Beginn am 13.Jänner 2016 um 17'30 unter Leitung einer Therapeutin und Betreuung eines Arztes abgehalten.

Die erste Freitagswanderung ist am 4. März 2016 vorgesehen. Weitere Wandertermine sind: 1.April; 6.Mai; Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Auf diesem Wege möchte sich die Bezirksgruppe Leibnitz beim Landesverband für die gute Zusammenarbeit und Betreuung recht Herzlich bedanken.

Die Bezirksgruppe Leibnitz wünscht allen Mitgliedern sowie Lesern dieses Journals ein Frohes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2016.

Euer Robert Perger

Gruppe Rottenmann

An jedem Dienstag beginnt um 17.30 Uhr bei uns das Turnen. Zuerst gibt es die Pulsmessung, dann 4 Musikstücke lang die Aufwärmrunde. Anschließend wird wieder der Puls gemessen, um ein Bild davon zu haben, wie belastbar jeder einzelne ist. Danach sind bis zum Ende der Stunde Dehnübungen in allen Variationen, die von Eva Hohenwarter-Hagen geleitet werden. Prim. Dr. Till Schneider informiert uns in der Folge über Gesundheitsaspekte und beantwortet die zahlreichen Fragen. In den Sommerferien ist ein Großteil der Gruppe bei Wanderungen unterwegs gewesen.

Zuerst auf der Hölleralm bei Hohentauern, dann zur Grimminghütte, auf die Hochscheibe im Gesäuse, zur Graberalmhütte und Mödlingerhütte samt Heldenkreuz, sowie bei sonstigen kleinen Touren.

Seit 1. September wird wieder eifrig geturnt, damit wir etwas für unsere Gesundheit machen und nicht zu viel Körpergewicht ansetzen.

Ein frohes Weihnachtsfest und Gesundheit für 2016 wünscht allen



Euer Rudi Streit



Meer, ****Hotel, ruhige Lage im Naturschutzgebiet, baden im Meerwasserbecken, Sprudelbecken, Wassergymnastik, kulinarische Genüsse, gute Laune, gemeinsame Wanderungen... Das sind nur einige Eindrücke, die ich mit unserem Urlaub in Strunjan verbinde. Leider war das Wetter nicht ganz nach unseren Vorstellungen, die Sonne hat sich rar gemacht, es war windig und eher kühl. Für unsere Wanderungen und Besichtigungstouren hat es trotzdem gepasst. Einige von uns besuchten die Lipizzaner, was - wie wir erfuhren - kleine Linde heißt. Wir waren in Piran, sahen den Limski Fjord und für uns wahrscheinlich der absolute Höhepunkt war ein Besuch der Höhlen von Škocjan. Sie zählen in der Karstlandschaft (Kras) zu den bedeutendsten Höhlen, mit dem größten unterirdischen Canon der Welt. Sie wurden 1986 in die UNESCO-Liste des Welterbes aufgenommen.

Foto & Text: Jutta Zirkl

Die folgenden Bilder mögen ihnen unsere Reise näher bringen...





Für
Herzverband
Mitglieder:
Sauna Eintritt,
Kaffe und Dessert
Buchungscode:
ÖHerzverband

Terme Šmarješke Toplice

Lassen Sie sich verwöhnen und gut gehen

Schwimmen, Spazieren und gesunde Ernährung – alles in beruhigender Umgebung in einer der besten Thermen in Slowenien

Medizinisches Personal im Haus • ausgezeichnetes Wellnesszentrum • 9 Nordic Walking Strecken

3 Nächte

ab 148,50 €

- HP im DZ (Hotel Šmarjeta****)
- unbegrenztes Baden in den Thermalschwimmbecken (32 °C)
- Bademantel
- Tanzmusik, Nordic walking, Hydrogymnastik, Wasseraerobik
- Kostenloser WLAN (wi-fi)

Märchenhafte Dezember: Weihnachtsprogramm, Gala Silvester Feier ...

Die Preise (in EUR) gelten pro Person im Doppelzimmer, bis 29. 2. 2016.

10 % Nachlass auf Kur- und Wellness Programme.



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

WOHLBEFINDEN UND AKTIVITÄT – BÜRGT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT!

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

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

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

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

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

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



ProPhysiko
Zentrum für ambulante
Rehabilitation Graz GmbH
Gaswerkstraße 1a/1. Stock
A-8020 Graz
Tel +43/316/58 27 44
Fax +43/316/58 27 44 40
Email: office@pro-physiko.at
Öffnungszeiten:
Mo-Do: 8.00-19.00 Uhr
Fr: 08.00-12.00




ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

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

Sonderpaket für Herzverbandmitglieder

1.12. – 29.12.2015 und 2.1. – 29.3.2016

Preis pro Person im Doppelzimmer	3 Nächte	5 Nächte	7 Nächte
Hotel Izvir****	145 €	220 €	305 €

Anmeldungsgebühr und Ortstaxe sind im Preis nicht enthalten.

Die Preise beinhalten: Halbpension mit Frühstücks-Buffet, Mittag- oder Abendessen Buffet, **unbegrenzte Eintritte in das hoteleigene Thermal- und Schwimmbad, 1x Eintritt pro Tag in die hoteleigene Saunalandschaft bis 16.00 Uhr, Benützung des Bademantels** für die Dauer des Aufenthaltes, **Trinken des RADENSKA Mineralwasser in der Trinkhalle, Unterhaltungsprogramm:** Morgengymnastik, Aquafitness, Nordic Walking, Kegeln, Freitag und Samstag Live Musik im Cafe Swing... Am Tag der Abreise ganztägig freier Eintritt in die Therme.

Informationen und Reservierungen:

☎ +386 2 512 22 00 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.sava-hotels-resorts.com

Buchungscode: Herzverbandmitglieder

**I FEEL
SLOVENIA**

Gruppe Bruck/Kapfenberg



Unsere Sommer- Wandertage führten uns heuer, am 26.Juni auf die Teichalm wo wir einen schönen Tag und eine gemütliche Wanderung aber auch eine gute Jause genießen konnten. Am 30.August fuhren wir nach Eisenerz zum Leopoldsteiner und durften einen herrlichen Wandertag bei schönem Wetter mit traumhaftem Panorama erleben. Zum Abschluss dann noch ein gutes Essen im Volkskeller. Dieses Restaurant können wir allerdings auch weiter empfehlen. Am 27. September hatten wir Sehnsucht nach der Mariazeller Gegend und umwanderten den Hubertussee. Es war ein ge-

lungener Wandertag, ein Besuch der Bruder-Klaus Kirche war natürlich auch Pflicht. Zu Mittag beim Wuchtelwirt haben wir unseren Kalorienbedarf wieder aufgetankt. Mit dem Wetter hatten wir jedes Mal Glück, bei der Heimfahrt vom Hubertussee hat's dann allerdings zu regnen begonnen aber da waren wir ja schon im Trockenen.

Um einen Bus anzumieten war die Personenanzahl der Wandergruppe jedes Mal, zu wenig, so fuhren wir mit eigenen PKWs und Herr Willi Redl hat sich wieder einmal mit seinem PKW und sich selbst als Taxi für den Herzverband zur Verfügung ge-

stellt, wofür wir unseren Willi herzlich Danke sagen.

Koronarturnen:

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.

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.

Zu unserem letzten Herzstammtisch, im nun zu Ende gehenden Jahr 2015, in Verbindung mit einer kleinen Weihnachtsfeier, treffen wir uns am 05.Dezember 2015, um 12:00 mittags. Im Wirtshaus „Dahoam“ in der Lamming. Ich möchte Euch herzlich um zahlreiches Kommen ersuchen. Die Gruppenleitung der Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg des Steirischen Herzverbandes, wünscht allen Mitgliedern und Freunden ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest sowie viel Glück, Gesundheit und Gottes Segen für das Jahr 2016.

Euer Richard

Gruppe Mürzzuschlag

Am 17.10. machten wir einen Ausflug nach Mariazell. Wir fuhren mit dem Bus über das Niederalpl, zuerst war es etwas trüb, aber als wir in Mariazell ankamen, bahnte sich die Sonne durch die Wolken und es war ein wunderschöner Herbstnachmittag. Zuerst besuchten wir die Kirche, wo wir unsere Anliegen der Gottesmutter darlegen konnte.

Später wanderten wir durch Mariazell, jeder nach seinen Möglichkeiten ann stärkten wir uns bei einer Tasse Kaffee und mit einer Mehlspeise oder mit dem Bekannten „Mariazeller Lebkuchen“. Der Bus holte uns an der vereinbarten Stelle ab und wir fuhren diesmal über den Lahnsattel, Richtung Mürzzuschlag.

Heide Rudischer



Gruppe Graz

Besuch im Tierpark Schönbrunn

Es gibt Tage da passt einfach alles! Genauso war es bei unserem „Wandertag“ nach Schönbrunn. Nach 3 ungemütlichen, sehr kühlen Spätsommertagen war es plötzlich fast hochsommerlich warm und sonnig. Für die Fahrt nach Wien schickte uns die Firma Weiss den Komfortbus des SK Sturm- und das nach Wien! Unser Fahrer „Lumi“ brachte uns sicher zum Tierpark, Eingang „Tirolergarten“. Was wir nun alles sahen, erlebten, wie wir Spaß hatten und anschließend vornehm im Kaiserpavillon Mittagsrast machten zeigen nun meine Fotos.

Ich glaube im Namen aller sagen zu können: ES WAR EIN WUNDERBARER TAG!!

Text und Foto: Jutta Zirkl





Impressum

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

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

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2016, Redaktionsschluss ist der 28.01.2016

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 28. Jänner 2016 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

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
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.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

LKH - Bad Aussee

Leiter der Abteilung für Innere Medizin
Prim. Dr. Dietmar Kohlhauser
Tel. 03622/52555-3036
Sommersbergseestraße 396, 8990 Bad Aussee

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



NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

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.

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. 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 Diakonissen Schladming
8970 Schladming
Tel.: 03687/2020-0
Fax: 03687/2020-7800
Mail: linik.schladming@diakonissen.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 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 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: Ing. Dietmar Kandolf
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3
0463 50 17 55
office@herzverband-ktn.at

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.

