



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark

HERZ JOURNAL

30. Jahrgang Nr. 2 Juni 2016

Das Journal für eine gesunde und aktive Lebensweise



3-Tages Ausflug nach Radenci: Besuch der Orchideenzucht
Foto: Jutta Zirkl

Bluthochdruck - Gefahr erkannt, Gefahr gebannt



Durch regelmäßige Kontrolle kann hoher Blutdruck rechtzeitig erkannt und Folgeschäden können vermieden werden.

In Österreich leben etwa zwei Millionen Menschen mit Bluthochdruck (Hypertonie). Da die Betroffenen jedoch oftmals keinerlei Beschwerden haben, wird Bluthochdruck häufig unterschätzt und bleibt unbehandelt. In den meisten Fällen wird eine Hypertonie eher zufällig entdeckt.

Das sicherste Mittel, Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen, ist die Blutdruckmessung. Denn nur wenn der Hochdruck rechtzeitig erkannt wird, können wirkungsvolle Maßnahmen ergriffen und lebensgefährliche Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt verhindert werden.

Lebensnotwendiger Druck

Das Herz pumpt täglich 6.000 bis 8.000 Liter Blut durch den Körper, um die Organe und das Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Es arbeitet dabei wie eine Hochleistungspumpe. Es zieht sich in einem regelmäßigen Rhythmus etwa 60 bis 80 mal pro Minute zusammen und dehnt sich wieder aus. Das Zusammenziehen des Herzmuskels erzeugt den systolischen (oberen) Druck, mit dem das Blut durch die Gefäße gepresst wird. Nach dieser Anstrengung erschlafft das Herz, um sich erneut mit Blut aufzufüllen. Der Druck in den Gefäßen nimmt ab. Dieser minimale Druck wird diastolischer (unterer) Blutdruckwert genannt. Bei der Blutdruckmessung werden beide Werte ermittelt.

Ein normaler Blutdruck liegt bei 120 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule, das Maß für den Druck) für den oberen und bei 80 mm Hg für den unteren Wert. Von Bluthochdruck spricht man, bei Werten über 140/90 mm Hg. Bei Menschen mit Diabetes gelten die Normwerte 120/80 mm Hg als Grenze, oberhalb derer bereits behandelt werden sollte. Denn wer neben zu hohem Blutdruck einen Diabetes hat, ist zusätzlich gefährdet, an Herz-Kreislaufleiden zu erkranken.

Bluthochdruck: Ursachen und Folgen

Die Ursachen eines zu hohen Blutdrucks sind noch nicht eindeutig bekannt. Zu den Risikofaktoren gehören Rauchen, Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel und Diabetes. Auch genetische Aspekte scheinen eine Rolle zu spielen. Diese primäre oder essentielle Hypertonie ist mit rund 95 Prozent die häufigste Form des Bluthochdrucks. Bei den restlichen fünf Prozent liegt eine organische Grunderkrankung, zum Beispiel an der Niere, vor. Diese Form des Bluthochdrucks wird sekundäre Hypertonie genannt.

Bluthochdruck hat langfristig fatale Folgen für Blutgefäße, Nieren, Augen, Gehirn und Herzmuskel. Es drohen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Herzinsuffizienz (Herzschwäche).

Bluthochdruck erkennen und behandeln

Bluthochdruck lässt sich nur durch mehrmalige Messung sicher nachweisen. Der Blutdruck ändert sich bei jedem Menschen im Laufe des Tages

und ist von zahlreichen Faktoren abhängig (Ruhe, körperliche Anstrengung, psychische Belastung). Ist der Ruheblutdruck bei drei Messungen an mindestens zwei Tagen erhöht, liegt eine Hypertonie vor.

Hoher Blutdruck wird vor allem mit folgenden Medikamenten behandelt: Diuretika (Wasser ausschwemmende Mittel), Betablocker, ACE-Hemmer und Kalziumantagonisten.

Was kann man selbst tun?

Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten kann zur Blutdrucksenkung beitragen. Die wichtigsten Maßnahmen sind daher:

- Ernährungsumstellung: Günstig für die Blutgefäße ist weniger Salz. Außerdem sollte viel Obst und Gemüse und dafür weniger Fleisch auf dem Speiseplan stehen.
- Übergewicht reduzieren: Oft reichen schon ein paar Kilo weniger, um den Blutdruck zu senken.
- Ausreichende und regelmäßige Bewegung, mindestens zwei bis drei Mal pro Woche: Geeignete Sportarten sind Schwimmen, Radfahren, Wandern, Joggen, Gymnastik oder auch Tanzen.
- Zigaretten und Alkohol vermeiden.

Regelmäßig kontrollieren

Eine regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks auch zu Hause ist wichtig. Blutdruckmessgeräte mit einer Manschette am Oberarm oder auch Aparte für das Handgelenk gibt es in der Apotheke oder in Fachgeschäften zu kaufen. Egal ob Manschette am Oberarm oder Messung am Handgelenk, beide Geräte erbringen verläss-

liche Werte und sind, da meistens automatisch, leicht zu bedienen. Bei dem vollautomatischen Oberarmgerät visomat 20/40 ist der Messvorgang sogar verkürzt, denn es misst schon während des Aufpumpens. Zudem erkennt es Arrhythmien und speichert 30 Messwerte. Das Handgelenksgerät visomat handy speichert ebenfalls bis zu 30 Messwerte und besitzt eine einfach Einknopfbedienung.

Die Blutdruckwerte, der Puls sowie die verordneten Medikamente sollten in einem Blutdruckpass eingetragen werden. So kann der Arzt den Behandlungserfolg beurteilen. Wer auf seinen Blutdruck achtet, leistet einen wichtigen Beitrag zu seiner Gesundheit.

Richtig messen – so geht es

Beim Blutdruckmessen gibt es viele Fehlerquellen. Damit Sie keine falschen Werte ermitteln, müssen Sie folgende Punkte beachten:

- Täglich zweimal immer zur gleichen Zeit messen, zum Beispiel morgens und abends vor der Tabletteneinnahme.
- Gemessen wird im Sitzen, nach fünf Minuten in Ruhe und immer am selben, entkleideten Arm.
- Der Unterarm liegt ruhig auf dem Tisch, ungefähr in Höhe des Herzens (besonders bei Handgelenksmessung wichtig!)
- Die Manschette sitzt richtig, wenn sich das eingebaute Stethoskop auf der Armschlagader befindet. Der untere Rand der Manschette sollte zwei

bis drei Zentimeter über der Ellenbeuge liegen.

- Die Manschette muss locker angelegt sein, darf aber nicht verrutschen. Ein Finger muss gerade noch zwischen Arm und Manschette passen.
- Während der Messung Arm und Hand ruhig halten und nicht sprechen.

Quelle: Österreichische Hochdruckliga

Idealwerte	bis 120/80 mm Hg
Normalwerte	120/80 bis 139/89 mm Hg
Hypertonie Stadium 1	140/90 bis 179/109 mm Hg
Hypertonie Stadium 2	ab 80/110 mm Hg
Isolierte systolische Hypertonie über 140 systolisch, unter 90 diastolisch	



MERKUR
DIE VORSICHERUNG.

Was sind Kohlenhydrate

Biologisch gesehen sind Kohlenhydrate rein organische Verbindungen aus Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff. Sie entstehen durch die Photosynthese von Pflanzen.

Kohlenhydrate werden in vier Gruppen unterteilt:

Monosaccharide (Einfachzucker) wie Traubenzucker, Disaccharide (Zweifachzucker) wie Milchzucker und Kristallzucker und Oligosaccharide (Mehrfachzucker) wie Raffinose. Diese drei Gruppen werden weitläufig unter dem Begriff "Zucker" zusammengefasst. Sie sind wasserlöslich und schmecken leicht süßlich. Die vierte Gruppe bilden die Polysaccharide (Vielfachzucker), welche nicht wasserlöslich und geschmacksneutral sind. Darunter fallen auch die Ballaststoffe, welche vom Körper nicht verwertet werden können.

Gespeichert werden Kohlenhydrate im tierischen und menschlichen Organismus als Glykogene, im pflanzlichen Organismus hingegen als Stärke.

Bedeutung & Funktion der Kohlenhydrate für Körper und Gesundheit

Kohlenhydrate dienen dem Körper in erster Linie als wichtigster Energielieferant. Da der Körper sie nur unter zusätzlichem Energieaufwand aus anderen Nährstoffen selbst herstellen kann, sollten sie über die Nahrung aufgenommen werden. Die benötigte Mindestmenge liegt bei etwa fünf Gramm pro Kilogramm Körpergewicht für einen Erwachsenen, wobei der überwiegende Teil aus Mehrfachzuckern bestehen sollte.

Beinahe alle Zellen nutzen Kohlenhydrate als Energiequelle, eine besondere Rolle spielt jedoch das Gehirn. Wie auch die roten Blutkörperchen deckt es seinen Energiebedarf ausschließlich über Kohlenhydrate. Ist es unterversorgt, stellt sich schnell Hungergefühl ein.



Kohlenhydrate - Zucker: Funktionen im Körper

Kohlenhydrate (Zucker) erfüllen im menschlichen Körper viele wichtige Funktionen. Insbesondere liefern Sie uns vor allem Energie. **Sie dienen dem Organismus sowohl als Energiequelle als auch als Energiereserve.**

Kohlenhydrate als Energielieferanten

Fast alle Körperzellen nutzen Kohlenhydrate als Energiequelle. Besonders das Gehirn deckt mit Kohlenhydraten seinen Energiebedarf. Die Zuckerform, die zur Energiegewinnung gebraucht wird, ist Traubenzucker (Glukose).

Glukose, also Traubenzucker, ist für den Körper in etwa das, was Benzin für ein Auto ist. Sie ist die wichtigste Energiequelle. Der Mensch benötigt Glukose, um Energie herstellen zu können.

Die mit der Nahrung zugeführten Kohlenhydratmoleküle müssen erst durch die Verdauung in Glukose um- beziehungsweise zu Glukose abgebaut werden. Dieser Prozess beginnt bereits im Mund – die eigentliche Aufspaltung in Glukose erfolgt jedoch durch Enzyme im Magen-Darm-Trakt.

Zweifachzucker wie der Haushaltszucker (Saccharose) kann der Körper sehr schnell in Glukose umwandeln, weil sie nur aus zwei Mole-

külen bestehen. Sie gelangen rasch ins Blut und stehen so dem Körper als Energiequelle zur Verfügung – der Blutzuckerspiegel steigt also verhältnismäßig schnell an.

Kohlenhydrate sorgen für Energie!

Mehrfachzucker (Polysaccharide) wie die Stärke bestehen hingegen aus mindestens zehn Kohlenhydratmolekülen. Dementsprechend benötigt der Körper mehr Zeit, um diese Zucker in Glukose umzuwandeln und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer.



Nach diesem Prozess wird Glukose über das Blut in die Zellen transportiert. Dort wird sie mithilfe von Sauerstoff "verbrannt". Diesen Vorgang nennt man Glykolyse. Bei der Glykolyse entsteht Energie, und zwar aus 1 Gramm Kohlenhydrate 4,1 Kilokalorien (kcal) beziehungsweise 17 Kilojoule (kJ).

Kohlenhydrate als Energiespeicher

Brauchen die Zellen die zur Verfügung stehende Glukose gerade nicht, wandeln Muskeln und Leber diese in den Mehrfachzucker Glykogen um. Glykogen ist die Speicherform der Glukose und sozusagen der Energievorrat für Zeiten, in denen der Mensch mehr Energie benötigt, als er über die Nahrung aufgenommen hat.

Bei Bedarf wird Glykogen wieder in Glukose umgewandelt. Diesen Vorgang nennt man Glykogenolyse.

Sind die Glykogenspeicher vollständig aufgefüllt – weil deutlich mehr Energie über die Nahrung aufgenommen wurde, als eine Person benötigt –, werden überschüssige Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und im Fettgewebe gespeichert. Die Folge: Wir nehmen zu.

Kohlenhydrate als Verdauungshelfer

Ballaststoffe sind alles andere als belastend, sind Gerüst- und Stützsubstanzen von Pflanzen. Und wenn auch der Begriff erst einmal negativ klingt – wer will schon „Ballast“? – sind sie sehr gesund. Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel, lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und regeln die Verdauung. Damit können sie helfen Herz-Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Diabe-



tes und Magen-Darm-Beschwerden vorzubeugen. Sie sind im Prinzip unverdaulich und spielen bei der Energiegewinnung daher eine unbedeutende Rolle.

Dennoch sind sie für den menschlichen Körper unverzichtbar: Bei der Verdauung im Darm quellen sie auf, regen die Darmbewegung (Peristaltik) an und sorgen so für einen leichten Transport des Darminhalts.

Aber in welchen Lebensmitteln verstecken sich viele Ballaststoffe?

Wie wirkt Insulin im Körper

Insulin ist ein wichtiges Hormon für den Stoffwechsel im menschlichen Körper. Es dient vor allem dazu, Traubenzucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen weiter zu schleusen. Dort werden die Zuckermolekü-

le zur Energiegewinnung benötigt.

Kohlenhydrate aus der Nahrung gelangen über den Magen in den Dünndarm. Dort werden sie unter anderem in Traubenzucker aufgespalten und gelangen über die Darmwand ins Blut. Insulin ist dabei quasi der Schlüssel, der die Zellen für die Zuckermoleküle öffnet.

Insulin schleust Zucker vor allem in die Zellen der Muskeln, der Leber, der Nieren und des Fettgewebes, nicht aber ins Gehirn. **Hirnzellen und rote Blutkörperchen können Glukose unabhängig vom Insulin aufnehmen.** Der Körper speichert Traubenzucker, den er nicht sofort zur Energiegewinnung benötigt, in Form von Glykogen in der Leber und besonders in der Muskulatur.

Zuckerform		Vorkommen
Einfachzucker (Monosaccharide)	Traubenzucker (Glukose) Fruchtzucker (Fructose) Schleimzucker (Galaktose)	Obst
Zweifachzucker (Disaccharide)	Haushaltszucker (Saccharose) Milchzucker (Laktose) Maltose (Malzzucker)	Mehlspeisen Milchprodukte
Mehrfachzucker (Polysaccharide)	Stärke Dextrine Glykogen Ballaststoffe	Weißbrot, Graubrot Gemüse, Vollkorn

Die Symptome eines Schlaganfalls erkennen



Thinkstock by Getty-Images

Bei einem Hirnschlag zählt jede Minute. Welche Anzeichen auf einen Schlaganfall hinweisen können und was dann zu tun ist

Ein Paar sitzt gemütlich auf der Terrasse. Die Frau will aufstehen – doch ihr Bein reagiert nicht, ist wie taub und lässt sich nicht bewegen. Denken Sie in diesem Moment an einen Schlaganfall? Wohl nicht. Und genau darin liegt die Gefahr, sagt Professor Martin Grond.

„Die Symptome sind ziemlich unspektakulär und wirken wenig bedrohlich“, erklärt der Neurologe. Grond leitet die neurologische Klinik am Kreisklinikum Siegen und ist Vorsitzender der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft. Seiner Erfahrung nach gehört die oben genannte Lähmungserscheinung zu den häufigsten Anzeichen eines Hirninfarkts.

Typische Symptome im Überblick:

- **Lähmungserscheinungen:** Die Lähmung taucht meistens einseitig auf und kann Bein, Fuß, Arm oder Hand betreffen. Es können mehrere Regionen gleichzeitig funktionsunfähig sein. Auch wenn Sie auf einmal Ihren Arm nicht mehr heben und eine Tasse nicht mehr greifen können, sollten Sie aufmerksam werden.
- **Einseitige Lähmung im Gesicht, Sprechstörungen:** Ein herabhängender Mundwinkel, auch erkennbar durch schiefes Grinsen, kann auf einen Schlaganfall hinweisen. Sprachprobleme be-

schreibt Experte Grond als eine Art Kauderwelsch, bestehend aus komischen Wörtern oder zusammenhangslosen Satzteilen. Es ist auch möglich, dass Sie Ihr Gegenüber nicht mehr richtig verstehen.

- **Weitere Symptome:** Es kann zu einseitigem Erblinden, Doppelbildern oder verschwommenem Sehen kommen. Mehr Beschwerden können Sie in unserem Ratgeber nachlesen: Schlaganfall.

Weitere Hinweise auf einen möglichen Schlaganfall

Bemerken Sie bei einem Menschen solche Anzeichen, können Sie folgende Schritte austesten: Fordern Sie den Betroffenen zum Lächeln auf. „Grinst er schief und schneidet eine Art Grimasse, ist dies ein Warnzeichen“, so Grond. Sagen Sie der Person, sie soll die Arme hochhalten, anschließend die Beine nacheinander hochheben und die Position für jeweils mindestens fünf Sekunden halten. Schafft derjenige das nicht und sacken Arm oder Bein ungewollt in sich zusammen, kann dies ebenfalls auf einen Hirninfarkt hindeuten. Bitten Sie Ihr Gegenüber, einen einfachen Satz zu sagen, zum Beispiel „Heute ist es schön“. Bereitet der Satz Probleme, ist auch das ein Hinweis.

Warten Sie nicht ab! Treten die Symptome eines Schlaganfalls auf, dann rufen Sie sofort die Notrufnummer 112 – auch wenn Sie sich unsicher sind. Sagen Sie dem Rettungsdienst, dass ein Schlaganfall vorliegen könn-

te. Bis der Notarzt eintrifft, sollten Sie Ruhe bewahren. Verliert der Betroffene das Bewusstsein, müssen Sie Erste Hilfe leisten. „Auf keinen Fall dürfen Sie einem möglichen Schlaganfall-Patienten etwas zu essen oder zu trinken geben“, warnt Neurologe Grond. Denn oft führt der Hirnschlag zu Schluckproblemen. Die Gefahr dabei: Die Person verschluckt sich unbemerkt, Nahrung fließt ungehindert in die Atemwege und kann zu einer Lungenentzündung führen, die wiederum schwere Komplikationen zur Folge haben kann.

Eine TIA erkennen

Welche Symptome auftreten und wie Sie sich richtig verhalten

Vorbote: Die transitorische ischämische Attacke (TIA)

TIA steht für transitorische ischämische Attacke. Hierbei kommt es zu einer vorübergehenden Durchblutungsstörung im Gehirn. Die Symptome gleichen denen eines Hirninfarkts. Der Unterschied besteht in der Dauer: Eine TIA hält meist nur für wenige Minuten, maximal aber für 24 Stunden an, dann verschwinden die Beschwerden wieder. „Auch wenn Sie die Symptome eines Schlaganfalls nur für kurze Zeit verspüren, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen“, erläutert der Siegener Experte. Denn eine TIA weist auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko hin und kann Vorbote eines Schlaganfalls sein.

Wer hat ein erhöhtes Schlaganfallrisiko?

Leiden Sie an Bluthochdruck oder haben Sie eine spezielle Herzrhythmusstörung – das sogenannte Vorhofflimmern – dann sollten Sie besonders auf sich Acht geben. „Diese beide Gruppen haben ein hohes Schlaganfallrisiko“, sagt Grond. Weitere Risikofaktoren für einen Schlaganfall decken sich weitgehend mit denen für Gefäßverkalkung: Rauchen, Diabetes mellitus und erhöhte Blutfettwerte zählen zum Beispiel dazu. Wichtig: Ein Hirnschlag betrifft nicht ausschließlich alte Menschen, sondern manchmal auch junge.

Dr. Martina Melzer

Schonen macht Arthrose noch schlimmer



Arthrose entsteht unbemerkt

Arthrose-Patienten haben oft Schmerzen. Denn bei der Krankheit nutzt sich die Knorpelschicht zwischen den Gelenkknochen ab, bis die Knochen direkt aufeinander reiben. Sind einmal Knorpeldefekte entstanden, bleiben sie nicht nur dauerhaft bestehen, sondern breiten sich immer weiter aus. Denn auch Knorpel altert und kann brüchig werden.

Bewegung hält Knorpelverlust auf

Um möglichst wenig Schmerzen zu haben, schonen viele Betroffene ihre Gelenke, sitzen und liegen viel, statt sich zu bewegen. Doch genau das ist schlecht: Je weniger die Gelenke bewegt werden, desto schneller verschwindet der Knorpel. Regelmäßiges Training hingegen kräftigt die Muskeln, erhält die Beweglichkeit und hilft so dabei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Auch wem es schwer fällt, sich mit Schmerzen zu bewegen, raten Experten, den inneren Schweinehund zu überwinden. Ideal sind Radfahren, Schwimmen und Gymnastik, denn diese Sportarten schonen die Gelenke.

Zehn Minuten Sport sind zu wenig

Allerdings wissen die meisten nicht, dass sie mit ausreichend Bewegung ihre Gelenkschmerzen lindern können. Zu diesem Ergebnis kommt auch eine amerikanische Studie von der Northwestern University in Chicago. Die Forscher untersuchten 1000 Patienten, die unter der Gelenkent-

zündung Arthritis litten. Mit einem Bewegungsmesser untersuchten die Forscher, wie viel sich die Probanden in einer Woche bewegten: 40 Prozent der Männer und 56 Prozent der Frauen trieben weniger als zehn Minuten Sport. Mediziner empfehlen aber 150 Minuten Sport wöchentlich.

Auch leichte Gelenkschmerzen ernst nehmen

Doch nicht nur Sport hilft, die Beschwerden zu lindern. Wichtig ist auch, sich gesund zu ernähren und Übergewicht zu reduzieren. Eine frühe Diagnose ist ebenfalls entscheidend. Das Problem: Arthrose entsteht über längere Zeit, ohne dass man etwas davon spürt. Daher wird die Erkrankung meist erst spät diagnostiziert. Typisch ist der so genannte Anlaufschmerz: Beim Loslaufen hat man leichte Schmerzen oder ein Spannungsgefühl in Knie oder Hüfte. Diese lassen nach wenigen Schritten nach. Nach einem schmerzfreien In-

tervall setzen die Beschwerden nach anhaltender Belastung erneut ein. Der Anlaufschmerz ist zu einem Belastungsschmerz geworden.

Weitere Symptome sind geschwollene und steife Gelenke, die auf Druck oder bei Bewegung schmerzen. Viele Betroffene haben außerdem knackende Gelenke und empfinden Nässe und Kälte als unangenehm. Um die Krankheit so früh wie möglich zu erkennen, rät die Deutsche Rheuma-Liga, auch harmlos erscheinende Gelenkveränderungen ernst zu nehmen und möglichst schnell zum Arzt gehen.

Arthrose ist keine Alte-Leute-Krankheit

Im Volksmund wird Arthrose oft als Gelenkverschleiß bezeichnet, der zum natürlichen Alterungsprozess dazugehört. Dies ist aber nur zum Teil richtig: Bei vielen ruft eine vererbte Knorpel-Anfälligkeit die Krankheit hervor. Hinzu kommen Faktoren, die bereits in jungen Jahren Arthrose auslösen können: Fehlstellungen wie X- und O-Beine oder nicht verheilte Verletzungen können die Gelenke belasten. Eine einseitige Belastung durch stundenlanges Sitzen, regelmäßige Überlastung durch Sport, Übergewicht und schwere körperliche Arbeit erhöhen ebenfalls die Arthroseanfälligkeit. Ein weiterer Risikofaktor ist das Geschlecht: Denn unter den Betroffenen sind mehr Frauen als Männer. Der Grund ist wahrscheinlich die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren.

 Online



UNO feiert 2016 das Jahr der Hülsenfrüchte

Erbsensuppe. Dicke Bohnen. Linseneintopf. Das klingt nach Hausmannskost. Und die Lupine schmückte bisher vor allem Vorgärten. Die UN widmen den Hülsenfrüchten nun das Jahr 2016.



Sie sind Eiweißlieferanten, versorgen den Boden mit Nährstoffen und schützen vor Krankheiten.

Denn sie sind mit ihrem hohen Eiweißanteil ein wichtiger Teil der Ernährung weltweit.

Für ein Linsengericht gibt Esau sein Recht als Erstgeborener an seinen Bruder Jakob ab. Schon im Alten Testament und davon abgeleitet im sprichwörtlichen Sinne gilt die Speise als wenig wertvoll und steht für einen schlechten Tausch. Die Linse wie auch Bohne und Erbse fristeten hierzulande lange ein Schattendasein. Zu Unrecht. Sie sind mit ihrem hohen Eiweißgehalt eine wichtige Nahrungsquelle, versorgen den Boden mit Nährstoffen und unterstützen eine nachhaltige Landwirtschaft.

Die UN haben 2016 zum "Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte" erhoben - "in dem Wunsche, auf die Rolle aufmerksam zu machen, die Hülsenfrüchten als Teil einer auf Ernährungssicherheit und gute Ernährung gerichteten nachhaltigen Nahrungsmittelproduktion zukommt". Gesundheitsorganisationen auf der ganzen Welt empfehlen "den Verzehr von Hülsenfrüchten als Teil einer gesunden Ernährung". Sie

sollen Übergewicht, Diabetes, Herzkrankungen und Krebs vorbeugen.

Tofu, Falafel und Humus aus Kichererbsen, das nepalesische Nationalgericht Dal Bhat mit Linsen – die internationale Küche kommt ohne Hülsenfrüchte nicht aus. "In Kulturkreisen, in denen traditionell wenig Fleisch verzehrt wird oder werden kann, in Afrika, Asien und Südamerika, sind sie die wesentliche Protein-Ernährungsgrundlage", sagt Manuela Specht, Referentin bei der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen. Allerdings seien sie in Mitteleuropa "aus der Mode gekommen".

Fleisch essen galt in Zeiten des Wirtschaftswunders als Statussymbol. Und Hülsenfrüchte enthalten schwer verdauliche Zuckermoleküle. Die Folge: Blähungen. Gerade für Büromenschen ziemlich unangenehm. Mit einer Abkehr von hohem Fleischkonsum bekommen Hülsenfrüchte nun einen neuen Stellenwert. Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch oder ganz ohne tierische Produkte vegan. "Die Ernährungsgewohnheiten ändern sich", sagt Kurt-Jürgen Hülsbergen, Professor für Ökologischen Landbau am Wissenschaftszentrum Weißenstephan der Technischen Universität (TU) München. Erbse, Bohne, und Linse seien kein Arme-Leute-Essen mehr.

"Ich glaube, dass der Trend anhalten wird."

Die EU-Agrarreform hat 2015 fast zur Verdoppelung des allerdings weiter geringfügigen Hülsenfruchtanbaus beigetragen. Denn die Bauern müssen nach den neuen Regeln fünf Prozent der Felder als ökologische Vorrangflächen bewirtschaften, etwa mit Leguminosen.

"Leguminosen sind praktisch ihre eigene kleine Stickstofffabrik", erklärt Specht. Sie gehen eine Symbiose mit Bakterien ein, die an ihren Wurzeln Stickstoff anreichern, natürlicher Dünger. Zudem lockern sie den Boden. "Die Signale stehen auf Wachstum, weil sie für den Ackerbau so viel Gutes bedeuten", sagt Specht.

Nachteil: Bohne und Erbse unterliegen starken Ertragsschwankungen und kränkeln schnell. "Es ist ein großes Problem, gesunde Erbsen anzubauen", betont Hülsbergen. Nicht zuletzt wegen des geringen Anbaus wurde wenig in neue Züchtungen investiert. Forscher und Bauern fordern hier dringend mehr Förderung von Forschung und Züchtung. Die Bundesregierung hat dazu eine "Eiweißpflanzenstrategie" aufgelegt.

Lupinen zählen ebenfalls zu den Hülsenfrüchten. Die Lupine galt bisher vorwiegend als Tierfutter – oder als bunte Zierde im Garten. Die Samen schmecken nicht, riechen nach Heu, und die Bitterstoffe können sogar giftig sein. Forscher des Fraunhofer-Instituts



für Verfahrenstechnik und Verpackung in Freising (IVV) und der ausgegründeten Prolupin GmbH im mecklenburgischen Grimmen haben ein Verfahren entwickelt, um den bitteren und grasiigen Beigeschmack zu entfernen. Es gelang ihnen, die Lupinen-Proteine für die Nahrungsmittelherstellung zu isolieren.



Mit etwas Spürsinn finden sich erste Lupinen-Produkte im Supermarkt: Lupinen-Desserts, Nudeln, Brotaufstrich, eine Art Milch und Joghurt. "Die Nachfrage nach veganen und vegetarischen Produkten ist riesig – und steigt", bekräftigte Prolupin-Geschäftsführer Malte Stampe.

Mit dem neutralen Lupinen-Eiweiß lässt sich auch fein naschen. Eines der ersten Produkte war Lupinen-Eiscreme. Das Eiweiß kann für Feingebäck dienen – und soll, so hört man, sogar für Schaumküsse geeignet sein. Es ist die Renaissance einer uralten Kulturpflanze: Schon die Ägypter gaben ihren Pharaonen Lupinensamen mit ins Grab.

Günstige Fleischalternative

Vor allem in Entwicklungsländern seien sie eine günstige Alternative zur Fleischkost, so die Vereinten Nationen. Eiweiß aus Milch koste etwa fünfmal so viel wie jenes aus Hülsenfrüchten. Aber auch das Einkommen der Landwirte würde dort durch den vermehrten Anbau von etwa Soja, Bohnen, Linsen und Kichererbsen steigen, denn im Vergleich zu Getreide können sie diese um den zwei- bis dreifachen Preis verkaufen.

Weil Hülsenfrüchte wenig Fett, aber neben großen Eiweißmengen viele Nähr- und Ballaststoffe enthalten, wären sie sehr vorteilhaft für den Cholesterinhaushalt und die Darmgesundheit, sowie gut gegen Dickleibigkeit, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Krebs, so die UN. Hohe Eisen- und Zinkgehalte seien wiederum hilfreich gegen Blutarmut bei Frauen und Kindern. Baut man sie als Fruchtfolgewechsel oder örtlich zwischen Getreide an, würde dies außerdem die Böden verbessern (deren UN-Jahr im ablaufenden Jahr 2015 schlug), Schädlingen und Pflanzenkrankheiten weniger Vermehrungsmöglichkeiten bieten und die Bodenerosion verringern.

(APA / kaa)

Durch regelmäßigen Verzehr Senkung des Cholesterins möglich

Die klinischen Studien zeigten, so die Forscher, dass Hülsenfrüchte bei der Regulierung gewichtsbezogener Gesundheitsprobleme, zum Beispiel Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen, hilfreich sein können. Regelmäßiger Verzehr von Bohnen und anderen Hülsenfrüchten könne zudem zur Senkung des LDL-Cholesterins und der Triglyceride beitragen. Die Werte sind zwei wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Untersuchungen bringen den Verzehr von Hülsenfrüchten weiterhin mit einem guten Zustand der Arterien, einer Verbesserung der Darmflora und niedrigerem Blutdruck in Zusammenhang.

Keimen

Wenn man Kichererbsen keimen lässt, erhöht sich zum einen der Nährstoffgehalt dieser leckeren Hülsenfrüchte – sogar der Gehalt an einigen Vitaminen, insbesondere Vitamin C, steigt beim Keimen an. Die Konzentration an Mineralstoffen verändert sich zwar nicht, sie werden allerdings für den Körper besser verfügbar, weil einige wertmindernde Inhaltsstoffe wie Phytinsäure (die u.A. die Eisenaufnahme ins Blut behindert) durch das Keimen abgebaut werden. Gleichzeitig – auch wenn mich das eher weniger interessiert – sinkt der Kaloriengehalt, da die Keimlinge viel Wasser aufnehmen.

orf science



Steiermärkische
SPARKASSE 

Was zählt, sind die Menschen.

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

www.steiermaerkische.at

**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**

Ein Schuss Botox für die Gesundheit

Was wenige wissen, wovon aber viele profitieren: Botox* ist universell einsetzbar. Am LKH-Univ. Klinikum Graz wird das Nervengift sogar öfter bei Erkrankungen als für kosmetische Korrekturen injiziert.

Botulinumtoxin, besser bekannt als Botox, ist verschrien. Als reines Instrument zum Falten glätten und als der Grund, warum vor allem viele Prominente zumindest eine Zeit lang ohne Mimik durchs Leben gehen. Dabei ist Botox viel besser als sein Ruf. In gleich sieben Universitätskliniken des LKH-Univ. Klinikum Graz schwören Ärzte auf die Behandlung mit dem Nervengift. Bei ihnen gehört Botox zum Standardrepertoire, weil es ein hilfreiches Mittel ist, um eine Vielzahl von Erkrankungen und Symptomen zu therapieren. Bei ihren Patienten geht es nicht um ästhetische Korrekturen sondern um medizinische Hilfestellung. Wenn Muskeln überaktiv sind oder wenn wiederholt Krämpfe in Körperteilen auftreten - kurz: immer dann, wenn Muskeln sich nicht so verhalten, wie sie sollen - kommt das Nervengift zum Einsatz.

Über 200 Mal pro Jahr greifen etwa die Ärzte der Univ.-Klinik für Neurologie zur Botox-Spritze - in einer eigenen Botox-Spezialambulanz. Bei Patienten, die unter sehr starken Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne leiden, können die Injektionen sowohl Häufigkeit als auch Intensität der Anfälle verringern. Und: „Botulinumtoxin ist bei uns Mittel erster Wahl, wenn Patienten mit einer so genannten fokalen Dystonie zu uns kommen“, sagt Ass.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Petra Schwingenschuh. „Das ist eine Bewegungsstörung, die die Feinmotorik beeinträchtigt und die zu nicht kontrollierbaren Muskelkontraktionen führt.“ Die Betroffenen leiden zum Beispiel unter einem Schreibkrampf (Verkrampfungen von

Handmuskeln beim Schreiben) oder einem Blinzelkrampf (krampfhafter Verschluss der Augenlider). Die Injektion von Botox beendet diese unerwünschten Bewegungen, muss aber regelmäßig (in diesen Fällen alle drei bis vier Monate) wiederholt werden - das gilt im

Übrigen für alle Behandlungen mit dem Nervengift. Was auch immer gilt: Die Dosierung von Botox ist heikel, auch wenn die Wirkung nur vorübergehend ist. Zu viel vom Nervengift führt zu Muskellähmungen in Bereichen, die eigentlich gesund sind, woraufhin es unter anderem zu Schluckstörungen kommen kann. Weitere mögliche Nebenwirkungen je nach Anwendungsgebiet: Hämatome, trockene Augen, Schwäche in der Muskulatur. Laut Schwingenschuh werde die Therapie mit Botox aber generell gut vertragen.

Erwünschte Nebenwirkung

Auch auf der Univ.-Klinik für Augenheilkunde findet eine monatliche Botox-Ambulanz statt. Dort werden mit dem Nervengift - neben dem bereits erwähnten Lidkrampf - unwillkürliche Verkrampfungen der Gesichtsmuskulatur (Spasmen) behandelt. Eine enorme Erleichterung für die Patienten, für die die Zuckungen im Gesicht und das Gesichtverziehen sehr unangenehm sind. In vielen Fällen leidet darunter sogar das Sozialleben, erst mit Hilfe von Botox trauen sich die Betroffenen wieder unter Menschen. Ähnliches ist auch bei Patienten mit einer Überfunktion der Tränendrüse zu beobachten. Priv.-Doz. Dr. Jutta Horwath-Winter von der Augenklinik: „Unter den so genannten Krokodilstränen versteht man einen unkontrollierten einseitigen Tränenfluss bei Nahrungsaufnahme, der nach einer Gesichtslähmung auftreten kann.“ (Krokodilstränen deshalb, weil das gleiche Phänomen - weinen beim Essen - bei Krokodilen zu sehen ist.) Botox verhindert das ungewollte Trä-

nennvergießen. In einem ganz speziellen Fall verhindert der Einsatz von Botox auf der Augenklinik sogar weitere Verletzungen: „Bei chronischen Hornhautschäden spritzen wir Botox so, dass das Oberlid absichtlich herabhängt - was wir ja normalerweise vermeiden wollen“, erzählt Priv.-Doz. Dr. Horwath-Winter. „So können wir nämlich die Augenoberfläche schützen und die Wundheilung fördern.“

Narben, Blase, Stimme

Bis zu einhundert Patienten pro Jahr werden auf der Klinischen Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie mit Botox behandelt - auch hier nur nach medizinischer Indikation. Hyperhidrose (übermäßiges Schwitzen) oder stark juckende Narben gehören zu den häufigsten Beschwerden. Gerade was Narben angeht, ist das Klinikum Graz Vorreiter in Österreich: „In aktuellen Studien konnten wir zeigen, dass Botox die Hautzellen stimuliert und Narbenfibroblasten, die für die überschießende Narbenbildung verantwortlich sind, hemmt“, sagt Abteilungsleiter Univ.-Prof. Dr. Lars-Peter Kamolz. Botox wirke sich also positiv auf die Narbenbildung aus.

Auf der Univ.-Klinik für Urologie gibt es jährlich zwischen zehn und 20 Fälle, die Botox verlangen. Klinikvorstand Univ.-Prof. Dr. Karl Pummer: „Botox gehört bei uns zwar zum Standardrepertoire, wird aber nur dann eingesetzt, wenn unsere Patienten nicht auf die orale medikamentöse Therapie ansprechen.“ Das kann bei einer Überaktivität des Blasenmuskels mit und ohne Harninkontinenz sein oder auch bei einer Hypersensitivität der Harnblase (Reizblase; häufiger Harndrang bei normalem Trinkverhalten).

Auf der Hals-Nasen-Ohren-Universitätsklinik wird Botox zur Reduktion der Speichelproduktion verwendet, auch Stimm-, Sprech- und Schluckstörungen können mit dem Nervengift behandelt werden. Eine der häufigsten Einsatzgebiete ist die spasmodische Dysphonie, der Sprechkrampf. Bei dieser schweren Stimmstörung ist das Sprechen für die Betroffenen sehr anstrengend,

geht mit Stimmabbrüchen einher und ist außerdem mit einem stark gepressten Stimmklang verbunden. Klinikvorstand Univ.-Prof. Dr. Dietmar Thurnher: „Oft haben die Patienten bereits eine lange Suche nach Abhilfe hinter sich, bis sie zur Untersuchung in unsere Ambulanz kommen und wir ihnen durch die regelmäßigen Injektionen helfen können.“ Der Griff zum Nervengift ist für Viele nämlich nach wie vor ungewöhnlich, am Klinikum Graz aber ganz normal.

Zahlen, Fakten, Daten:

Botulinumtoxin ist ein Protein, gewonnen wird es aus dem Bakterium

Clostridium botulinum. Botulinumtoxin blockiert den Botenstoff Acetylcholin und sorgt dafür, dass Nerven und Muskeln nicht mehr miteinander kommunizieren können, woraufhin die Muskeln bewegungsunfähig werden. Bekanntestes Einsatzgebiet von Botox ist die ästhetische Medizin. Am LKH-Univ. Klinikum Graz wird Botox aber hauptsächlich zur Linderung von Symptomen wie etwa starke Kopfschmerzen oder bei Erkrankungen wie der Reizblase verwendet. Die Univ.-Kliniken für Neurologie, Augenheilkunde, Urologie, Kinder- und Jugendheilkunde (ein Patient mit fortschreitendem Muskel-

schwund), Kinder- und Jugendchirurgie (spastische Muskellähmung), HNO sowie die Klinische Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie arbeiten mit Botox-Injektionen, oft als Mittel erster Wahl.

* Botox ist der Name einer eingetragenen Marke, richtig ist: Botulinumtoxin. Der Einfachheit und Bekanntheit halber wird im Text von Botox gesprochen, gemeint ist aber immer das Nervengift im Allgemeinen.

Goldenes Ehrenzeichen verliehen

Cui honorem, honorem – Ehre, wem Ehre gebührt: Univ.-Prof. Dr. Josef Smolle, Medizinische Universität Graz, erhielt gestern eine der höchsten Auszeichnungen der Republik Österreich verliehen – das Große Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.



*Vizekanzler Reinhold Mitterlehner und Univ.-Prof. Dr. Josef Smolle
Bild: Wilibald Haslinger*

Univ.-Prof. Dr. Josef Smolle, Professor für Neue Medien in der Medizinischen Wissensvermittlung und –verarbeitung, fungierte von Februar 2008 bis Februar 2016 innerhalb von zwei Rektoratsperioden als Rektor der Medizinischen Universität Graz und trieb deren dynamische Weiterentwicklung sehr erfolgreich voran. Meilensteine seiner Rektoratsstä-

tigkeit waren u.a. die historische Einigung mit der KAGes, die Akquise von Bauinvestitionen in der Höhe einer $\frac{3}{4}$ Milliarde Euro, die Vervierfachung der Forschungsleistungen, die Schaffung von 17 neuen Professuren und die Errichtung des Instituts für Allgemeinmedizin und Evidenzbasierte Versorgungsforschung. Besonders verdient ge-

macht hat er sich auch um die Kooperationen am Standort, was zur Implementierung des Forschungskonsortiums BioTechMed-Graz mit der Karl-Franzens-Universität Graz und der Technischen Universität Graz führte sowie zur Gründung der gemeinsamen Hochschulkonferenz aller neun steirischen Universitäten, Fachhochschulen und pädagogischen Hochschulen.

Für sein langjähriges Engagement um die Wissenschaft und Forschung erhielt Josef Smolle nun von Dr. Reinhold Mitterlehner, Bundesminister für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft, das Große Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.

Der Steirische Herzverband gratuliert herzlich zu dieser hohen Auszeichnung.

Symptome für Herzinsuffizienz

Atemnot, andauernde Müdigkeit und Wasseransammlungen an Gelenken, Unterschenkeln und am Bauch - so genannte Ödeme - sind typische Symptome für chronische Herzschwäche.

„Jeder, der unter Atemnot leidet, sollte den Arzt aufsuchen, um zu klären, ob es sich um eine Herzerkrankung handelt“, betont Böhm. „Je früher eine Herzschwäche behandelt wird, desto größer die Chancen, sie wirksam zu bekämpfen.“ Wichtig ist, sich selbst genau zu beobachten und Beschwerden nicht zu verdrängen. Brauchen Sie an jedem Treppenabsatz eine Pause? Lassen Sie eher den Bus wegfahren, als ihn mit einem kleinen Spurt zu erwischen? Sagen sie öfter Sporttermine ab, weil Sie sich schlapp fühlen? Dann sollten Sie Ihr Herz untersuchen lassen.

Was macht das Herz schwach?

Die häufigsten Auslöser sind Bluthochdruck und die so genannte koronare Herzkrankheit, ein Begriff für Gefäßschäden, die zum Herzinfarkt führen können. „Beide entstehen aus Risikofaktoren wie Rauchen, falsche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel“, warnt der

Experte. Chronisch erhöhter Blutdruck belastet den Herzmuskel stark und lässt das Gewebe dicker werden. „Je größer das Herz durch den Bluthochdruck wird, desto schwächer wird es“, verdeutlicht Professor Böhm. Das gilt auch, wenn der Herzmuskel nicht mehr elastisch genug ist. In diesem Fall spricht man von diastolischer Herzschwäche. Weniger häufig sind angeborene Herzfehler, Herzmuskelentzündungen oder defekte Herzklappen.

EKG zeigt Herzinsuffizienz

Wie es um das Herz steht, kann der Arzt am besten mit einem EKG feststellen. Dabei sind Veränderungen und Schäden des Gewebes erkennbar. Ein Belastungs-EKG zeigt zudem, inwieweit die körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist. Manchmal ist zusätzlich eine Röntgenaufnahme nötig, um zu erkennen, ob das Herz vergrößert ist oder sich Wasser in der Lunge gesammelt hat

Wie Herzinsuffizienz behandelt wird

Wenn tatsächlich eine Herzschwäche diagnostiziert wird, wird der

Arzt je nach Ausmaß die nötige Therapie einleiten: Die Ursachen behandeln, Medikamente verschreiben, eine Bewegungstherapie verordnen und bei bestimmten Voraussetzungen einen speziellen Herzschrittmacher einsetzen. „Engagierte Mitarbeit ist bei Patienten mit chronischer Herzschwäche besonders wichtig. Ein gesunder Lebensstil sollte sich von selbst verstehen“, unterstreicht Böhm.

„Bewegung hilft“

„Früher galt: Bei Herzschwäche muss man sich schonen. Heute weiß man: Bewegung hilft“, sagt der Herzspezialist. Er führt aus, dass sich die Leistungsfähigkeit mit gezieltem Ausdauertraining deutlich verbessern lässt. Ideal sei ausgiebige Bewegung ohne großen Kraftaufwand, beispielsweise beim Spaziergehen, Nordic Walking, Wandern und Radfahren. Allerdings sollten Patienten ihr Training in Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten beginnen und vorher die Belastbarkeit von Herz und Organismus prüfen lassen.

 Online

PROHEART

DAS „MEDIKAMENT - TRAININGSTHERAPIE“

Ein Medikament, das auch präventiv eingenommen werden soll

Die Wirkung eines jeden Medikamentes hängt von einigen wichtigen Faktoren ab. Jedes Medikament muss: 1. Verschrieben werden! 2. Regelmäßig eingenommen werden! 3. In der individuell richtigen Dosis eingenommen werden!

Die **Trainingstherapie** (Ausdauertraining, Krafttraining, Koordinationstraining) ist in allen letzten Leitlinien für kardiologische Rehabilitation (European Society of Cardiology, American Heart Association) als mindestens gleich wichtige, wenn nicht wichtigere Maßnahme, zur Senkung von Herz-Kreislaufkrankungen zu sehen!

Man kann also sagen – es gibt ein neues Medikament – nämlich das „Medikament - Trainingstherapie“.

Dieses Medikament soll aber nicht nur bei schon etwaigen vorhandenen Krankheiten eingenommen werden – das „Medikament - Trainingstherapie“ **soll auch präventiv und ein Leben lang eingenommen werden.**

Regelmäßig und in der richtigen Dosis praktiziert, senkt dieses Medikament nicht nur die Morbidität und Mortalität, sondern es erhöht auch die Lebensqualität in einem beträchtlichen Ausmaß.

Lassen Sie sich Ihr „Medikament - Trainingstherapie“ in der für Sie optimalen Dosis und Regelmäßigkeit erklären.

Im „PRO-HEART – Medizinisches Trainingscenter“ beraten wir Sie gerne dieses Medikament sinnvoll anzuwenden.



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



Erforschung neuer Behandlungsoptionen

Internationales Forscherteam zeigt Effizienz einer zellgerichteten Therapie

Weltweit stellt der akute Herzinfarkt eine der häufigsten Todesursachen dar. Betroffene erfahren durch die zahlreichen Folgeerkrankungen nicht nur eine Verminderung der Lebensqualität, sondern durchlaufen lange Therapiezeiten, welche neben dem persönlichen Leidensweg auch hohe Kosten verursachen. Eine internationale Forschungsgruppe mit Beteiligung von Dr. Peter Rainer, Med Uni Graz, zeigt nun erstmals, dass eine zellspezifische Therapie auch bei einer Erkrankung wie dem Herzinfarkt wirksam sein kann und neuartige Behandlungsoptionen möglich erscheinen lässt.

Herzinsuffizienz: Zahlreiche ÖsterreicherInnen betroffen

Plötzlich auftretende starke Schmerzen in der Brust, Kältschweißigkeit und Übelkeit: Diese Symptome kündigen oft einen akuten Herzinfarkt an. Die Inzidenz des Herzinfarkts liegt in Österreich bei rund 300 Infarkten jährlich je 100.000 EinwohnerInnen. Der akute Herzinfarkt ist trotz der Erfolge moderner Therapiestrategien wie prompter Revaskularisation, effektiver Therapie von assoziierten Rhythmusstörungen und pharmakologischer Sekundärprophylaxe nach wie vor eine der häufigsten Todesursachen weltweit. "Der Herzinfarkt und seine Folgeerkrankungen, allen voran die schwere Herzinsuffizienz, gehen nicht nur mit einer hohen Sterblichkeit einher, sondern mindern die Lebensqualität der PatientInnen beträchtlich", sagt Dr. Peter Rainer, Klinische Abteilung für Kardiologie der Medizinischen Universität Graz. Die konventionelle Therapie nach einem Herzinfarkt beinhaltet neben der Akuttherapie in Form einer raschen Wiedereröffnung des verschlossenen Herzkranzgefäßes und einer umfassenden intensiv-

medizinischen Betreuung viele weitere Maßnahmen wie Rehabilitation und medikamentöse Therapien. Die vorliegenden Forschungsergebnisse zeigen nun erstmals, dass zellspezifische Therapieansätze wirksam sein könnten.

Zusammenspiel unterschiedlicher Zelltypen im Herzen bestimmt Prognose

Das menschliche Herz besteht aus verschiedenen Zellarten, wobei die Herzmuskelzellen rund die Hälfte aller Zellen des Herzens bilden. Außerdem spielen auch Bindegewebszellen, Blutgefäß- und Immunzellen eine wichtige Rolle in der Anpassung des Herzens auf physiologischen oder pathologischen Stress. "Das Zusammenspiel der verschiedenen Zelltypen innerhalb des Herzens bestimmt die Antwort des Organs als Ganzes auf einen Reiz und ist deshalb für das Verständnis von Herzerkrankungen wichtig", erklärt Peter Rainer. Außerdem bildet die Erforschung der Interaktion der diversen Zelltypen im Herzen eine Basis für die Entwicklung von neuen "targeted therapies" in der Kardiologie.

Positiver Einfluss auf Heilungsprozess durch Signalübertragung in der Herzmuskelzelle

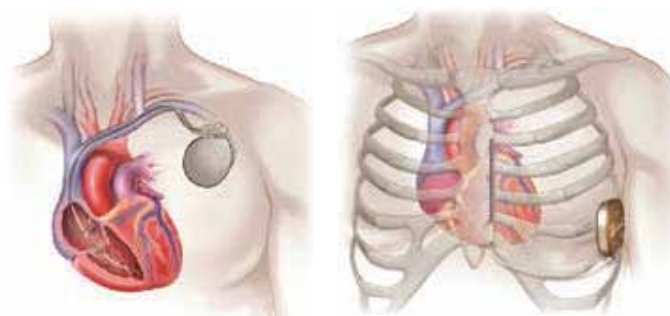
In der Forschungsarbeit untersuchte das internationale Expertenteam das Zusammenspiel diverser Zelltypen und Zytokine unmittelbar nach einem Herzinfarkt. Zytokine sind Signalstoffe, die mannigfaltige Zellprozesse, unter anderem Wachstum, Differenzierung und den programmierten Zelltod, steuern. Dabei rückte vor allem das Molekül Transforming Growth Factor beta (TGFbeta) in den Fokus der WissenschaftlerInnen. TGFbeta ist seit längerem bekannt und zählt als Protein zur Gruppe der Zytokine. Es spielt eine essentielle Rolle bei der Differenzierung von Zellen und Geweben und der Regulation von immunologischen Prozessen. "Neu ist, dass eine zellspezifische Modulation der Signalübertragung von TGFbeta

in der Herzmuskelzelle den Heilungsprozess nach einem Herzinfarkt positiv beeinflusst und die Entzündungsreaktion im Herzmuskelgewebe zügelt", berichtet Peter Rainer. Der Effekt dieser zellspezifischen Hemmung von TGFbeta in den Herzmuskelzellen unterscheidet sich stark von einer ungezielten (globalen) Hemmung durch neutralisierende Antikörper. "Eine ungerichtete Hemmung des gleichen Moleküls erzielt sogar den gegenteiligen Effekt", führt Peter Rainer weiter aus.

Forschung auf der Suche nach Molekülen mit zellspezifischer Wirkung

Momentan ist der Einsatz von sogenannten targeted therapies, Therapieansätze, die spezifische Moleküle mit hoher Spezifität und oftmals niedrigem Nebenwirkungsprofil angreifen, vor allem aus der Hämatologie, Onkologie und Rheumatologie bekannt. Ein Hindernis für die Entwicklung solcher Therapien in der Kardiologie stellt bis dato die mangelnde Kenntnis von Signalmolekülen dar, deren Beeinflussung auf pharmakologischem Wege zellspezifische Effekte erzielt. Die Identifizierung solcher Moleküle, die durch TGFbeta zellspezifisch reguliert werden, spielt in der aktuellen Forschung an der Medizinischen Universität Graz eine wesentliche Rolle. Aufbauend auf den wichtigen Erkenntnissen der Forschungsergebnisse wird der zellspezifische Ansatz in den nächsten Jahren überprüft, das attraktive und neuartige Konzept gibt Hoffnung für neue Möglichkeiten in der Behandlung nach einem Herzinfarkt. Die Ergebnisse entstammen einem 4-jährigen Forschungsaufenthalt von Peter Rainer an der Johns Hopkins University, Baltimore, USA, welcher von der Österreichischen Akademie der Wissenschaften gefördert wurde. Der Wissenschaftler der Med Uni Graz erhielt kürzlich den Förderungspreis der Hans und Blanca Moser-Stiftung für seine herausragende wissenschaftliche Arbeit.

Bedeutung der ICD-Therapie für herzkrankte Patienten



Der plötzliche Herztod ist ein Problem von besonderer Relevanz. In Österreich führten 2014 Herz-Kreislauferkrankungen zu 33.137 Todesfällen. Davon verstarben etwa 12.000 Menschen an einem plötzlichen Herztod.

Die Ursachen des plötzlichen Herztodes sind vor allem schnelle Herzrhythmusstörungen wie Kammerflimmern oder anhaltende Kammertachykardien, die letztlich zum Herzstillstand führen. Viel seltener sind es Herzrhythmusstörungen, bei dem der Herzschlag längere Pausen einlegt und eine Schrittmacher-Implantation ausreicht. In $\frac{3}{4}$ der Fälle liegt eine Durchblutungsstörung (Stichwort Herzinfarkt) der Herzkranzgefäße vor. Dabei kommt es zu einer Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff – dieser beginnt abzusterben. Daneben finden sich Formen der angeborenen oder erworbenen Herzschwäche (Kardiomyopathie) sowie angeborene Erkrankungen des Herzrhythmus-Systems, die ebenfalls zu Rhythmusstörungen führen können. Die Herz Pumpschwäche entsteht prinzipiell durch abgestorbene oder narbig verheilte Muskelareale oder krankhafte Umwandlung und Erweiterung bzw. Verdickung des Herzens.

Wie Richtlinien zur Risikoeinschätzung – die berühmten „Guidelines“ entstehen

Als Standard-Test für die Risikobewertung für lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen gilt derzeit die so genannte links-ventrikuläre Auswurf-fraktion, die ein Maß für die Herzfunktion darstellt und das Schlagvolumen im Verhältnis zum Gesamtblutvolumen der Herzkammer misst. Zusätzlich werden nicht-invasive Tests (Messung

von EKG-Parametern) empfohlen. Diese klinischen Entscheidungskriterien basieren alle auf kurzdauernden Studien, die in den 80-iger und 90-iger Jahren geplant worden sind. Deren Ergebnisse sind zur Entwicklung der gegenwärtig gültigen Richtlinien herangezogen worden. Generell gilt: je größer die Studie, bzw. wenn mehrere Behandlungsarme untersucht werden, desto verbindlicher sind die Ergebnisse auf zukünftige Richtlinien. Dabei gilt immer noch seit mehr als 30 Jahren als „härtestes“ Kriterium die relativ ungenaue links-ventrikuläre Auswurf-fraktion. Als eher neuere Möglichkeit der Risikoeinschätzung bei unklaren Situationen gibt es den implantierbaren Loop Rekorder. Dieses Zündholz große EKG Aufzeichnungsgerät wird unter die Haut gespritzt und zeichnet in einer Schleife ständig ein EKG auf. Somit können mögliche Herzrhythmusstörungen frühzeitig erkannt werden.

Medikamentöse Therapie zur Prävention des plötzlichen Herztodes

Prinzipiell verbessern herzkraftsteigernde Medikamente (ACE Hemmer/AT-II Antagonisten, Aldostaronantagonisten) bei Vorliegen einer Herzmuskelschwäche die Prognose. Antiarrhythmika – also Medikamente, die auf die elektrische Leitung im Herzen einwirken – können zwar die Anzahl der Rhythmusstörungen reduzieren, diese aber nicht gänzlich unterdrücken. Leider können auch Antiarrhythmika manchmal Herzrhythmusstörungen verstärken.

ICD Therapie – Welche Patienten profitieren?

Implantierbare Defibrillatoren, die sogenannten ICDs, sind die wirksamste Therapie zur Verhinderung des plötzlichen Herztodes. Bei Auftreten einer bösartigen Herzrhythmusstörung gibt

das implantierte Gerät einen Elektroschock ab, welcher die Herzrhythmusstörung beendet und den normalen Herzrhythmus wiederherstellt. Jeder ICD hat auch einen Schrittmacher eingebaut, falls das Herz zu langsam schlägt. Daneben gibt es auch Kombinations-Geräte, die durch ständige Schrittmacher Impulse die Pumpfunktion verbessern, indem sie den Herzschlag synchronisieren (sog. CRT Geräte).

ICDs werden heute routinemäßig wie ein Herzschrittmacher unter dem Schlüsselbein (meist links) entweder unter die Haut oder unter den Brustmuskel implantiert. Die Elektroden (Kabelverbindung vom ICD zum Herzen) werden über die großen Venen (transvenös) ins Herz eingeführt und dort mittels einer Schraube oder eines kleinen Widerhakens direkt in den Herzhöhlen fixiert. Im Anlassfall gibt das implantierte Gerät einen Elektroimpuls (-schock) über die Elektrode(n) ab. Da diese im Herzen liegenden Elektroden in manchen Fällen jedoch zu Komplikationen wie Infektionen, etc. führen können, wurde vor einigen Jahren nun auch noch ein rein subkutanes Defibrillator-System, der S-ICD entwickelt.

Der subkutane ICD – S-ICD

Seit 2010 steht zusätzlich ein subkutan implantierbarer Defibrillator zur Verfügung, welcher gänzlich ohne Elektroden im Herzen auskommt. Das Gerät wird subkutan an der linken Seite des Brustkorbs implantiert und mit einer neben dem Brustbein unter der Haut verlaufenden Elektrode verbunden. Das Herz und die Gefäße bleiben bei diesem System gänzlich unberührt. Dieses System bietet Vorteile für junge, aktive Patienten, wie auch für ältere Patienten mit zusätzlichen Erkran-



kungen. Moderne Implantate müssen ca. alle 10 Jahre getauscht werden.

Ungelöste Probleme

Daten zu den Langzeitfolgen der gängigen klinischen Praxis der ICD Implantation lagen bis dato nur spärlich vor. Prof. Pezawas konnte mit Kollegen erstmals „real world“ Langzeitdaten präsentieren, die für die Verordnung einer ICD Therapie von großer Bedeutung sind: diese Studie zeigte über einen Zeitraum von 10 Jahren, dass bei Patienten mit einer schweren Einschränkung der Herzpumpfunktion das Herzversagen die Haupttodesursache ist. Bemerkenswerterweise zeigten Patienten mit einer leicht oder mittelgradig verminderter Herzpump-

funktion eine vergleichbar hohe Wahrscheinlichkeit, plötzlich an einer Herzrhythmusstörung zu versterben. Dieser Gruppe wird gegenwärtig ein prophylaktischer Defibrillator meistens vor-enthalten.

Resümee

Die Verordnung einer ICD Therapie für Patienten mit einer hochgradig reduzierter Störung der Herzpumpfunktion, wie gegenwärtig Praxis, scheint deutlich zu eng gegriffen. Die Empfehlung, den Einsatz eines implantierbaren Defibrillators auch bei gering ausgeprägter Herzmuskelschwäche zu erwägen, würde anhand neuester Daten einem plötzlichen Herztod vorbeugen und würde einen

Paradigmenwechsel in den klinischen Entscheidungskriterien zur Implantation eines Defibrillators darstellen.



Text:

Assoc. Prof. Priv.-Doz.
Dr. Thomas Pezawas

Facharzt für Innere
Medizin und
Kardiologie
Medizinische Universität
Wien, AKH Wien

Universitätsklinik für Innere Medizin II
Abteilung für Kardiologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, A-1090 Wien
Tel. +43 1 40400 46140

„Rotes Reismehl“ für gesunde Cholesterinwerte

DOCTORSMED® CHOLESTERIN KOMPLEX

Qualität als oberstes Gebot

Erhöhte Cholesterinwerte, die bei jedem zweiten Österreicher/bei jeder zweiten Österreicherin beobachtet werden, führen zu zahlreichen Erkrankungen – Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfälle sind nur die Spitze des Eisbergs.

Das Arzneimittelunternehmen Agepha Pharma bietet unter dem Namen der geschützten Marke Doctorsmed® ein innovatives und vor allem qualitativ hochwertiges Produkt im Bereich der Diätetika an. Die positive Wirkung von rotem Reismehl auf den Cholesterinspiegel ist wissenschaftlich nachgewiesen. Für die cholesterinsenkende Wirkung verantwortlich ist der im roten Reismehl enthaltene Stoff Monacolin K (Lovastatin), der die Hemmung der Cholesterinsynthese bewirkt.

Obwohl Diätetika und Nahrungsergänzungsmittel gesetzlich weniger strengen Anforderungen als Arzneimittel ausgesetzt sind, werden Doctorsmed® Cholesterin Komplex

Kapseln trotzdem unter höchsten Qualitätsstandards hergestellt. Wo andere Anbieter an Herstellungskosten, Verpackungsmaterialien und qualitativen und quantitativen Analysen sparen, bietet Agepha Pharma hochwertige Produkte zu einem fairen Preis an.

Doctorsmed® Cholesterin Komplex hält was es verspricht! Jede Kapsel enthält 10 mg Monacolin K – Wie wir das wissen? Wir prüfen es! Der Gehalt wird mit Hilfe validierter,

quantitativer und qualifizierter Analysenmethoden geprüft. Die Verblisterung der Kapseln gewährleistet zusätzlich jeder einzelnen Kapsel Schutz vor mechanischer Beanspruchung und wirkt eventueller Hygroskopie entgegen.

Mit Doctorsmed® Cholesterin Komplex steht Ihrem Ziel zu einem gesunden Cholesterinspiegel nichts mehr im Weg!

 **DOCTORSMED®**

Cholesterin Komplex

Zur diätetischen Behandlung von erhöhten Cholesterinwerten



Enthält pharmazeutisch
standardisierten
Roten Reismehl-Extrakt

- ✓ natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ gute Verträglichkeit
- ✓ nur 1 Tablette täglich

 von österreichischen
Herzpatienten verwendet

Erhältlich in ihrer Apotheke!

PZN 4137233

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: linik.schladming@diakonissen.at

KORONARTURNEN

Dienstag, 18-19 Uhr Turnsaal Hauptschule

Gruppe Leibnitz

Unsere Wanderungen nach Mureck zur Schiffsmühle und nach Ponigl zur Brauerei Herzog, wurden unter reger Teilnahme abgehalten.

Der „Ganz Tagesausflug“ führt uns am 20.5.2016 nach Admont und wir werden zwei Besichtigungen mit Führungen vornehmen. Auch werden wir eine Wanderung um den Leopoldsteinersee machen.

Das letzte Turnen findet am 6. Juli statt.

Das Frühjahr lassen wir am 8.7. ausklingen.

Das erste Koronarturnen wird am 14.09.2016 mit einem Dipl. Therapeuten und unseren Betreuungsarzt abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17:30 bis 18:30 in der MZH der VS Wagna statt.

Die erste Freitagswanderung beginnen wir am 2.9.2016, mit Treffpunkt 10:00 Uhr bei der VS. Weitere Wander Termine: 3. Juni; 1. Juli; Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Ich wünsche allen einen erholsamen Sommer.
Euer Robert Perger



**Sonderangebot
für Herzverband-
mitglieder
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*	5 Nächte
bis 24. 6. 2016	336,00€
24. 6. - 31. 8. 2016	405,00 €

Halbpension mit Buffet • Baden in einem **Schwimmbecken mit erwärmtem Meerwasser** (32 °C) • Zutritt zum Strand • Morgenhydrogymnastik, Spaziergänge und **Nordic Walking...** • Animationsprogramm

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

**I FEEL
SLOVENIA**

TERME  **KRIKA**

Gruppe Graz

Ausflug nach Radenci

Von Mittwoch (30. März) bis Freitag (1. April) verbrachten wir drei wundervolle und toll organisierte Tage in Slowenien.

Mit der Abfahrt um 9 Uhr vom Grazer Murpark begann die interessante Fahrt. Der erste Punkt war das Schloss Grad („Burg“), das die größte Schlossanlage in Slowenien ist. Es liegt im Drei-Länder-Eck Slowenien-Österreich-Ungarn im Naturpark Goričko. Es hatte ursprünglich laut Überlieferung 365 Zimmer. Heute gibt es hier verschiedene Ausstellungen und auch Trauungen und Tagungen finden hier statt. Einige Zimmer kann man auch buchen wie uns unsere Schlossführerin erklärte. Nach diesem ersten kulturellen Höhepunkt ging es weiter zum Bauernhof Kozelinovi in Gerlinci. Hier gab es eine mehr als ausgiebige Jause mit der viele teilweise überfordert waren („Pensionistenservietten“ waren sehr gefragt). Mit dem Bus fuhrten wir dann weiter nach Pertoča

zur Kirche St. Helena. In dieser Kirche gibt es ein 92m² großes Mosaik des Künstlers Marko Rupnik, eines slowenischen römisch-katholischen Priesters, der im Vatikan lebt. Das Mosaik wurde teilweise im Vatikan vorgefertigt und anschließend in der Kirche fertig gestellt. Es ist ein imposantes Werk, das hier nicht erwartet wird. Interessant ist auch der Kreuzweg, der vom österreichischen Künstler Wolfgang Kogler angefertigt wurde. Im nahen Bauernladen „Ficko“ wurde noch verkostet und eingekauft und dann ging es in die Therme Radenci zum Zimmerbezug und zum Abendessen.

Der Donnerstag stand zur freien Verfügung und wurde zum Erholen in der Therme genutzt oder für einen Ausflug nach Maribor.

Am Freitag begann die Heimreise mit einem Besuch der Orchideenzucht und des tropischen Gartens in der Nähe von Dobrovnik. Jeden Tag blühen hier ca. 4000 Orchideen der Sorte „Phalaenopsis“. Auch interessante Tropen- und Subtropenpflanzen aus der ganzen Welt gab es hier zu bestaunen. Die Führung gab uns einen

Einblick in diese prachtvolle Welt. Weiter ging es zum Bukovnica See mit seinem Kraftplatz. Hier sollen heilkräftige Quellen, die Vid-Kapelle und mehrere starke Energiepunkte die menschliche Gesundheit positiv beeinflussen. Ein nicht unwichtiger Aspekt gerade für uns. Anschließend fuhrten wir weiter zum Schinkenhof Kodila wo schon eine Führung durch die Reiferei und eine sehr delikate Jause mit eigenen Produkten auf uns wartete. Wir konnten nicht widerstehen und griffen ausgiebig zu.

Dann war es wieder soweit und die Heimreise begann. Gesättigt mit kulturellen und kulinarischen Schmanckerln kamen wir wieder in Graz an. Dieser Ausflug bot ein vielfältiges Programm und ich kann nur ein großes Lob an die Organisatoren (wie immer federführend unsere Jutta) aussprechen

Text : Luis, Foto: Jutta

Frau Martina Ficko möchten wir an dieser Stelle ein ganz HERZliches DANKE für die liebe Betreuung während unserer Reise in der Umgebung von Radenci sagen!




IHR JUNGBRUNNEN
im Gesundheitszentrum & Therme Radenci

Preis pro Person im Doppelzimmer Halbpension	Bis 20.12.2016
Hotel Izvir**** 4 Nächte / 5 Tage	189 €

RADENCI: Nur 6 km von Bad Radkersburg, ohne Vignette erreichbar

-10% Nachlass für Herzverbandmitglieder.

Das Paket inkludiert:

- Unterbringung im gemütlichen Doppelzimmer,
- **Halbpension** mit Selbstbedienungsbuffet für den **gesundheitsorientierten Gast** und auch für **den hungrigen**,
- unbegrenzte **Eintritte in das** hoteleigene Thermal- und **Schwimmbad** mit 1.460 m² Wasserspaß und zahlreichen Attraktionen wie kleinen Wasserfällen oder Massagedüsen auch am Abreisetag,
- **einmal am Tag Eintritt in die hoteleigene Sauna-Landschaft bis 16.00 Uhr,**
- trinken des **RADENSKA Mineralwassers** in der Trinkhalle. Machen Sie etwas für Ihre Nieren und Ihren Blutdruck,

- Unterhaltungsprogramm: Morgengymnastik, Nordic Walking, Kegeln,
- Freitag und Samstag Live-Musik im Cafe Swing,
- **1 x traditionelle Jause aus der Prlekija-Region im Gasthaus Park (im Park bei der Hotelanlage, Dienstag bis Sonntag von 10-17 Uhr).**

Bonus für Alleinreisende:
Kostenfreies Upgrade in Einzelzimmer ab 22.5.-28.7.2016

TÄGLICHES ANGEBOT AN AUSFLÜGEN VOM HOTEL AUS AUF ZUZAHLUNG.



Informationen und Reservierungen:
 ☎ +386 2 512 22 00 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.sava-hotels-resorts.com
Buchungscode: Jungbrunnen.



Weitere Fotos finden Sie in unserer Fotogalerie auf der Homepage des Steirischen Herzverbandes (www.herzverband-stmk.at)

Gruppe Rottenmann

Liebe Freunde im Herzverband
Willst du gesund im Leben bleiben
musst du auch fleißig Sport betreiben
Denn ohne Mühe ohne Kraft
der Körper es allein nicht schafft

So finden wir in frohen Runden
uns Dienstags zu den Herzturnstunden.
Um wieder etwas zu riskieren
und Geist und Körper zu trainieren

Nach Weihnachtsfest und Osterschmause
Gibt es jetzt lange keine Pause
denn erst heißt es wieder schwitzen
und nicht nur faul herum zu sitzen

Ob Ringe, Zirkel, Terhaband
Frau Hohenwarter hats in der Hand
Und zeigt uns wie mit wenig Sachen
Man bringt den Knochenbau zum Kra-
chen.

Und Trotzdem heißt mit frohem Mut
Hurra, das tut ja wirklich gut
und so geht um im Kreis die Kunde
wir freun uns auf die nächste Runde

Euer Rottenmanner Rudi Streit



Gruppe Bruck-Kapfenberg

Koronarturnen

Wir turnen nach wie vor jeden Montag (außer den Schulferien) von 17:00 bis 18:00, mit unserer sehr beliebten und kompetenten Physiotherapeutin, Frau Evelyne Seehofer. Frau Seehofer bringt immer wieder neue Ideen und Übungen in unsere Koronarturnstunden, so kommt niemals Langeweile bei uns auf und sie hält uns immer in Bewegung, als erfahrene Therapeutin versteht sie es auch uns mit lustigen Einlagen und kleinen Spielchen so richtig auf Trapp zu halten und uns ins Schwitzen zu bringen und am Ende müssen wir feststellen, dass unsere Turnstunde viel zu schnell vergangen ist. Für Oktober oder November dieses Jahres haben wir mit der Rot Kreuz Bezirksdienststelle Bruck a.d.Mur, Tragösser Straße 9, wieder einen HLW-Kurs (Herz-Lungen-Wiederbelebung) mit Defibrillator-Schulung geplant.. So können wir wieder si-

cher sein, dass im Notfall, (der natürlich besser nicht eintreten sollte) sofort Erste Hilfe von allen Turnerinnen und Turnern geleistet werden kann. Um unsere Gesundheit bestmöglich zu erhalten ist Bewegung eine der wichtigsten Grundlagen. Im Allgemeinen, aber vor allem dann wenn jemand schon einmal Herz und oder Kreislauf Probleme hatte.

Unsere Ortsgruppe Bruck/M.-Kapfenberg, wird im Sommer wieder Gruppen-Wanderungen durchführen, um so die Ferien mit Bewegungstraining zu überbrücken.

Die erste Wanderung ist für Juni geplant. Termine und Routen werden noch genau in den Turnstunden besprochen und bekanntgegeben. (Wanderstöcke bereit halten)

Eine Herzstammtischrunde ist für Ende der Turnsaison vorgesehen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Wenn Sie für sich und Ihr Herz

selbst etwas tun wollen, kommen Sie zu uns, lernen Sie uns und unsere Aktivitäten kennen, kommen Sie und absolvieren Sie eine gratis Schnupperturnstunde mit unserer Turnrunde. Sie sind HERZlich bei uns willkommen.

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

Richard Haider, Anton Bruckner Straße 8, 8605 Kapfenberg, Tel. 0676 4226167 E-Mail:richard.haider@a1.net

einen schönen Sommer wünscht euch euer Richard

Wie kommen Sie zu Ihren Omega-3-Fettsäuren ?

2 x Fisch pro Woche oder ...



ECA-MEDICAL

arteriomed®
Omega-3-Fettsäure-Kapseln

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

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

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).



**Sonderangebot
für Herzverband-
mitglieder**
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*	5 Nächte
bis 24. 6. 2016	336,00€
24. 6. - 31. 8. 2016	405,00 €

Halbpension mit Buffet • Baden in einem **Schwimmbecken mit erwärmtem Meerwasser** (32 °C) • Zutritt zum Strand • Morgenhydrogymnastik, Spaziergänge und **Nordic Walking...** • Animationsprogramm

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

I FEEL
SLOVENIA

TERME KRKA

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

LKH – Univ. Klinikum Graz

Univ. Klinik für Innere Medizin
Supl. Leiter **Ass. Prof. Dr. Helmut Brussee**
Auenbruggerplatz 15
Klinische Abteilung für Kardiologie
Tel. 0316/385-2544 , Fax 0316/385-3733

Univ.-Klinik für Chirurgie
Klinische Abteilung für Herzchirurgie
Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt
Email: otto.dapunt@medunigraz.at
Tel: +43 316-385 12820

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

LKH-Knittelfeld
Prim. Dr. Giorgio Giacomini
FA für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Intensivmedizin; Leiter der Abteilung für Innere Medizin

Privatordination Dr. Giacomini:
Leonhardstraße 44, 8010 Graz
Anmeldung unter : 0677 611 863 86
www.kardiologie-giacomini.at

Sonderkrankenanstalt für Herz-Kreislaferkrankungen
Med. Leitung: Prim. Dr. Ronald Hödl
Rehabilitationszentrum St. Radegund
8061 Quellenstraße 1, Tel. 03132/2351

Privatordination 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. u. Fr. 8-13 Uhr, Mi. 16.00-19.00 Uhr, alle Kassen
Herz- Kreislauf, Angiologie, Magen- und Darmspiegelungen

Univ.Do. 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. Michael Goritschan

FA für Innere Medizin, Notarzt
ÖÄK Diplome für Sportmedizin und Akupunktur
Ultraschalluntersuchungen des Herzens, der Hals- und Bein-gefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergometrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Gastroskopie
BVA, KFA Graz und Wien, SVA, VAEB Wahlarzt GKK und privat
8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)
Mo, Di, Do, Fr 8-11Uhr, Mo u. Mi 15-19 Uhr
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 verrechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr
Anmeldung von 8 - 11:30 Uhr und während der Ordinationszeiten unter Tel.: 03858/32888

OA Dr. Sandra Gasser

Univ. Prof. DDr. Robert Gasser
Praxisgemeinschaft für Innere Medizin und Kardiologie
Wahlärzte aller Kassen
Leonhardstrasse 114, 8010 Graz (Nähe LKH Graz)
Ordinationsschwerpunkte: Bluthochdruck, Herzschwäche, Rhythmusstörungen und Herzkranzgefäße
Vor Anmeldung wochentags: 0664 884 555 11

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 September 2016, Redaktionsschluss ist der 30.07.2016

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 30. Juli 2016 an die Redaktion zu übersenden!

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

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

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

Gaswerkstraße 1a 8020 Graz, Tel. 0316577050 DW17

Dr. Walter Fuhrmann

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin
8700 Leoben, Roseggerstrasse 15,

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

Leistungen: Ultraschalluntersuchungen Herz, Hals- u. Beingefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Ergometrie, Herzschrittmacherkontrolle, sämtliche internistischen Routineuntersuchungen, OP-Tauglichkeit. Alle Kassen und privat
Ordnationszeiten: (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, Herz-Kreislauf-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 Direktor für die gesamte Ordensprovinz der Elisabethinen

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

Bad Aussee:

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

Frohnleiten:

Gruppenleiter: Ignaz Frager, Bmst. i.R.
Adriach 91, 8130 Frohnleiten
Tel.: 03126-2421, Mobil: 0699-12733571

Leibnitz:

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

Bruck/Kapfenberg:

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

Mürzzuschlag - Mariazell:

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

Hartberg-Kaindorf:

Gruppenleiter: Manfred Hirt
Dietersdorf 153, 8224 Kaindorf
Mobil: 0680-2151782
E-Mail: m.hirt@aon.at

Rottenmann:

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

Schladming:

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer
Klinik Diakonissen Schladming
8970 Schladming
Tel.: 03687/2020-0
Fax: 03687/2020-7800
Mail: klinik.schladming@diakonissen.at

Leoben-Trofaiaich:

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

Die Landesverbände

Österreichischer Herzverband

Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schuster
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0316 69 45 17
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

Landesverband Niederösterreich

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

Landesverband Oberösterreich

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

Landesverband Steiermark

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

Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3
0463 50 17 55
office@herzverband-ktn.at

Landesverband Tirol

Präsident: Roland Weißsteiner
A-6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21
0512 57 06 07
rolwe@aon.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.



Landesverband Steiermark, Radetzkystr. 1/1, 8010 Graz