

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



HERZ JOURNAL

30. Jahrgang Nr. 3 September 2016

Es gibt 1.000 Krankheiten aber nur eine Gesundheit
(Schopenhauer)



Wanderung auf der Teichalm
Foto: Jutta Zirkl

Herzunterstützungssysteme und Kunstherzen: Hilfe für das schwache Herz



Abbildung 1: Linksventrikuläres Herzunterstützungssystem Heart-Mate III (Thoratec Inc., USA)

*Dr. med. Sotirios Spiliopoulos,
Univ. Prof. Dr. med. univ. Andrae
Wasler, Univ. Prof. Dr. med. univ.
Otto Dapunt*

**Medizinische Universität Graz
Universitätsklinik für Chirurgie
Klinische Abteilung
für Herzchirurgie**

Herzinsuffizienz: Wenn die Pumpe schwächelt

Bei einer Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz, ist das Herz nicht mehr in der Lage den Körper ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Die häufigsten Ursachen sind eine koronare Herzerkrankung (Verkalkung der Herzkranzgefäße), Herzklappenerkrankungen, eine arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) sowie Herzrhythmusstörungen und verschiedene Erkrankungen des Herzmuskels. Die Symptome der Herzinsuffizienz sind relativ unspezifisch: Wassereinlagerung an den Extremitäten, Luftnot, nächtliches Wasserlassen, Husten sowie Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit. Beim Vorliegen dieser Symptome sollte kurzfristig der Hausarzt aufgesucht werden.



Abbildung 3: Kunstherzsystem SynCardia. Links: 70 cc Kunststoffkammer; Rechts: 50 cc Kunststoffkammer; Rechts: 50cc Kunststoffkammer (SynCardia Inc, USA)

Dieser wird die entsprechenden Untersuchungen einleiten und den Betroffenen an den kardiologischen Facharzt überweisen. Man kann nicht häufig genug betonen, dass die frühe Diagnosestellung und die zeitgerechte Einleitung der notwendigen Therapie über das Überleben der Patienten entscheiden. In Abhängigkeit vom Schweregrad der Symptome wird die Herzinsuffizienz in 4 sogenannten NYHA-Stadien eingeteilt:

NYHA I Es besteht keine Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit

NYHA II Es besteht eine leichte Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Rahmen von Alltagstätigkeiten. Keine Beschwerden in Ruhe

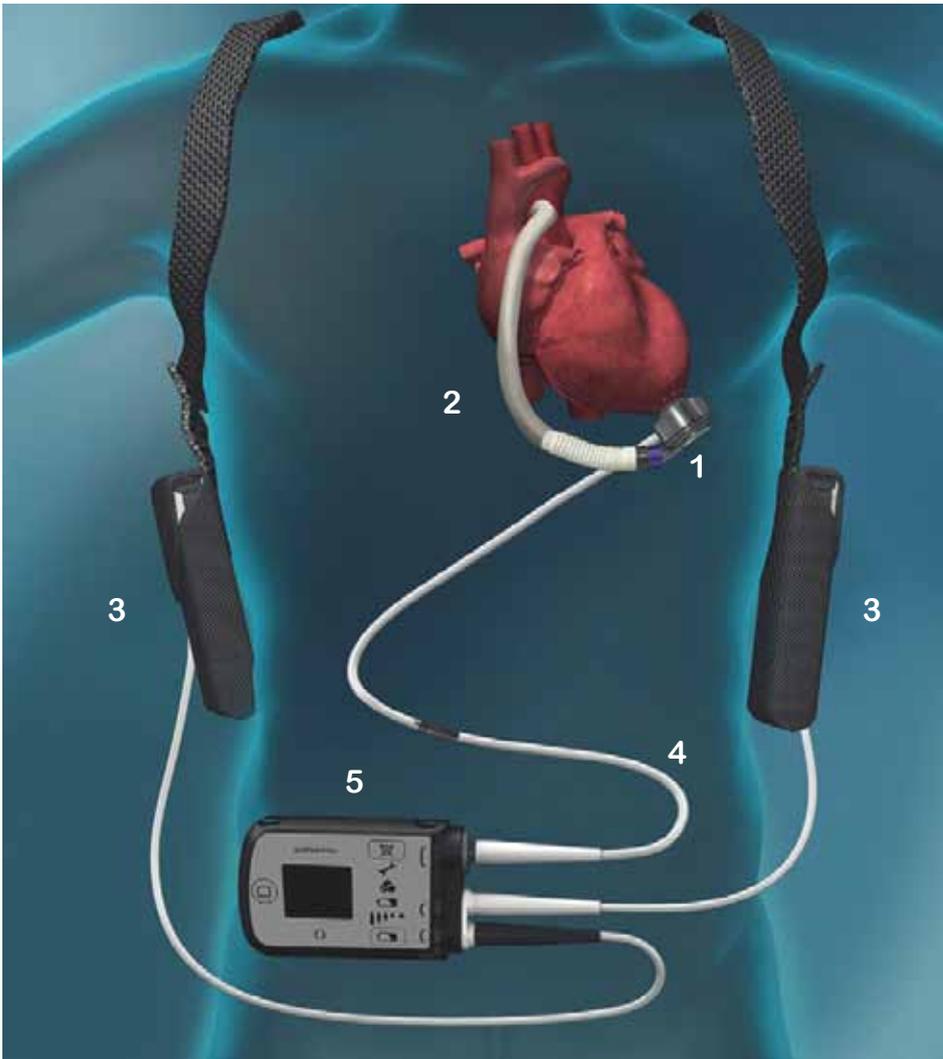
NYHA III Es besteht eine hochgradige Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit die mit Luftnot, Angina pectoris oder Herzrhythmusstörungen einhergeht

NYHA IV Es bestehen Beschwerden bereits in Ruhe. Der Betroffene ist meistens bettlägerig

Herzunterstützungssysteme und Kunstherz: Kleine Pumpe, große Wirkung

Eine inzwischen bewährte Therapieoption für die Behandlung der Herzinsuffizienz, vor allem der linken Herzkammer, ist der Einsatz von sogenannten Herzunterstützungssystemen (Abbildung 1). Diese bestehen aus einer miniaturisierten Pumpe die über eine Einflusskanüle an der linken Herzkammer angeschlossen wird. Der Betrieb der Pumpe entlastet das Herz und versorgt alle lebenswichtigen Organe mit Blut. Die Energie- und Informationsübertragung erfolgt aktuell über einen Antriebsstrang. Die externen Komponenten (Batterien, Steuereinheit) werden am Körper getragen und haben ein Gesamtgewicht von ca.2 kg (Abbildung 2).

Im Falle eines Versagens beider Herzkammern besteht die Möglichkeit einer Kunstherzimplantation. Dabei wird das erkrankte Herz komplett entfernt und durch zwei Kunststoffkammern ersetzt (Abbildung 3). Aufgrund der Größe der Kunststoffkammern wurde das Kunstherzsystem bis vor kurzem nur bei relativ großen, meistens männlichen Patienten eingesetzt. Das aktuell ver-



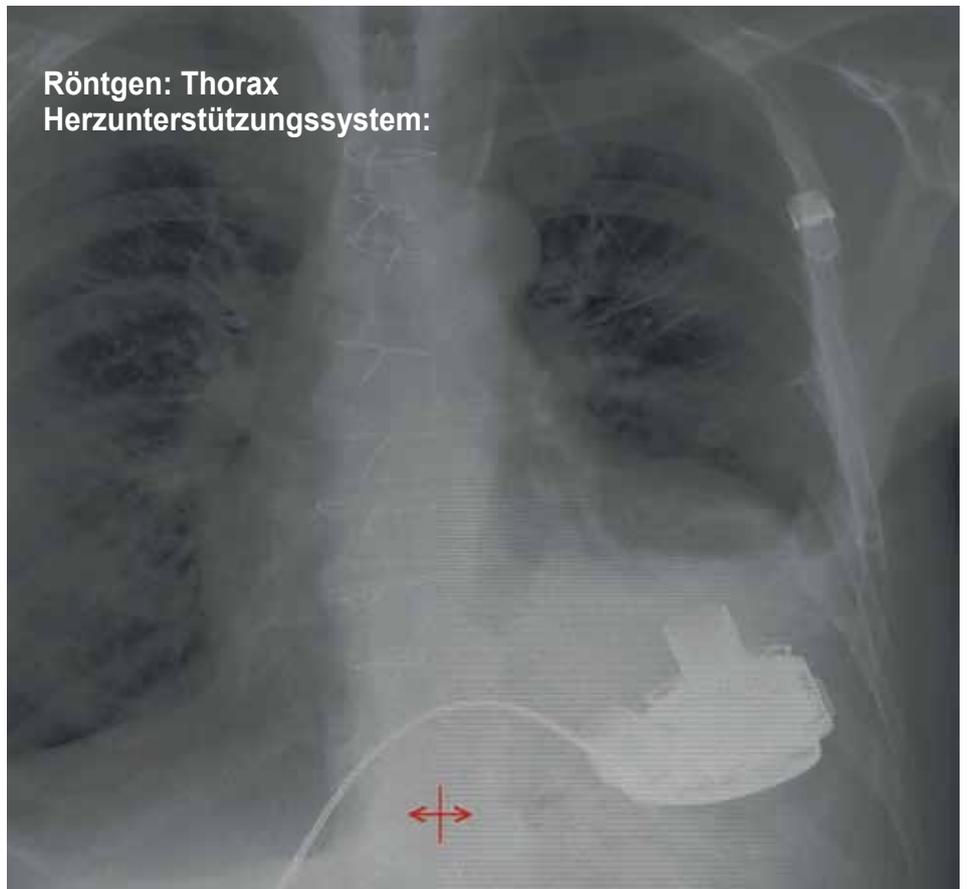
diese Systeme bereits früher einzubauen. Sprechen Sie als Betroffener Ihren Kardiologen auf diese Therapieform an. Dieser wird rechtzeitig den Kontakt an ein spezialisiertes Zentrum herstellen.

*Die Medizinische Universität Graz
Die Klinische Abteilung für Herzchirurgie der Medizinischen Universität Graz hat sich zum Ziel gesetzt Patienten mit Herzinsuffizienz in der Steiermark und darüber hinaus eine optimale Versorgung anzubieten. Sowohl die Indikationsstellung zur Operation als auch die anschließende Betreuung der Patienten mit Herzunterstützungssystemen und Kunstherzen erfolgt interdisziplinär. Herzchirurgen, Kardiologen, Anästhesisten und spezialisierte Pflegekräfte begleiten die Betroffenen und deren Angehörige über die Gesamtdauer der Therapie und stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Patienten mit Herzinsuffizienz die umfassend über diese Therapieform informiert werden wollen können sich jederzeit an das Kliniksekretariat (Manuela.Zederbauer@klinikum-graz.at; Tel: (+43 316) 385 – 12820) wenden.*

fügbare, verkleinerte System, bietet nun die Möglichkeit auch kleine, vor allem weibliche und heranwachsende Patienten zu versorgen.

Ein Herzunterstützungssystem kann mit dem Ziel eingebaut werden das Herz zu unterstützen bis es sich von der Grunderkrankung erholt hat (bridge to recovery). Zudem werden Herzunterstützungssysteme und Kunstherzen bei Patienten implantiert die auf eine Herztransplantation warten (bridge to transplant). Schließlich findet in Folge der technischen Entwicklung und des allseits bekannten Mangels an geeigneten Spenderorganen immer häufiger deren Einsatz als Alternative zur Herztransplantation statt (destination therapy). In den Anfangszeiten wurden Herzunterstützungssysteme und Kunstherzen bei Patienten implantiert die sich bereits im Endstadium der Herzinsuffizienz befanden. Aufgrund der sehr guten Ergebnisse ist man inzwischen dazu übergegangen

Röntgen: Thorax Herzunterstützungssystem:



Wie Stress dem Herz schadet

Ärger, Zeitmangel, tragische Ereignisse: Was uns psychisch anspannt wirkt sich auch auf das Herz aus – mit teilweise ernsten Folgen



Herz unter Druck: Stress kann dem Pumporgan schaden

Fußball-WM 2006, Deutschland. An den Tagen, an denen die Nationalelf kickte, hatten doppelt so viele Menschen einen Herzinfarkt als an den anderen Spieltagen. 11. September 2001, die Terror-Anschläge von New York. In den ersten zwei Monaten danach wurden in New Yorks Kliniken 49 Prozent mehr Herzinfarkte registriert als in den Wochen vor dem Ereignis. Noch ein Beispiel: Das Erdbeben von Fukushima führte dazu, dass in den ersten vier Wochen danach deutlich mehr Menschen einem Herzstillstand erlagen als vor der Katastrophe.

Solche Studien legen nahe, dass tragische Ereignisse dem Herz schaden können. Dass aber auch Aufregung und Ärger das Pumporgan belasten. Zahlreiche Forschergruppen haben sich zudem mit dem Thema Arbeitsstress und Herz beschäftigt: Besonders, wenn von Berufstätigen viel erwartet wird, sie aber wenig selbst entscheiden können, kann sich das negativ auswirken.

Ist ein Mensch psychisch angespannt, steht er also unter Stress,

dann löst dies zahllose Effekte im Körper aus. Auch das Herz-Kreislauf-System reagiert. "Der Organismus schüttet Stresshormone aus, die unter anderem die Gefäße verengen", sagt Dr. Jürgen Grundnig, Chefarzt der kardiologischen Abteilung in der Fachklinik am Kofel in Oberammergau.

Guter und schlechter Stress

Stress ist nicht per se schlecht. Im Gegenteil. Wer ihn positiv wahrnimmt, läuft mitunter zur Hochform auf, kann sich besser konzentrieren und schneller reagieren. Menschen, die bestimmte Situationen aber als belastend empfinden, sich hilflos fühlen, sehen den Stressauslöser eher in einem negativen Kontext. Experten sprechen dabei von Distress. Wer auf Dauer solchem Stress ausgesetzt ist, bei dem kann dies mit der Zeit zu körperlichen und seelischen Folgen kommen. Schlafprobleme, Erschöpfung, häufige Infekte und erhöhter Blutdruck sind nur einige Beispiele. Herzinfarkt und Rhythmusstörungen weitere. Chronischer Stress ist nicht unbedingt der direkte Auslöser von Herz-

problemen. "Häufig verhalten sich gestresste Menschen ungesünder", sagt Grundnig, der Herzspezialist und Psychotherapeut ist. Sie rauchen mehr, essen ungesünder, bewegen sich weniger. Alles Faktoren, die potenziell Herz und Gefäßen schaden und damit einen Herzinfarkt begünstigen. Allerdings deuten Studien auch auf einen direkten Zusammenhang zwischen Stress und Herzattacken hin. Forscher der Harvard Medical School in Boston stellten im Tierversuch fest, dass bestimmte Immunzellen bei chronischem Stress zunehmen. Durch diese könnten sich Entzündungsvorgänge in geschädigten Gefäßen verschlechtern. "Außerdem können Stresshormone einen negativen Einfluss auf die Gefäßwand haben", erläutert Grundnig.

Wer ist besonders gefährdet?

Menschen, die bereits Probleme mit Herz und Kreislauf haben, beispielsweise an zu hohem Blutdruck oder Gefäßverkalkung leiden, sollten sich nicht zu sehr stressen. "Bei ihnen kann es passieren, dass beispielweise starker Ärger einen Herzinfarkt auslöst", warnt der Oberammergauer Spezialist. Zwar denken viele dabei vorwiegend an Männer. Doch auch Frauen sollten auf ihr Herz achten. Denn laut Robert Koch Institut geben deutlich mehr Frauen als Männer an, dass sie überdurchschnittlich gestresst sind.

Experte Grundnig rät: Regelmäßig zum Check-up beim Arzt gehen, um unerkannte Herz-Kreislaufprobleme zu entdecken. Wer weiß, dass er bereits vorbelastet ist, sollte mögliche Stresssymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung oder permanente innere Unruhe ernst nehmen und einen Arzt aufsuchen.

Was tun gegen Stress?

Gegen Stress kann jeder etwas tun. Akut hilft es beispielsweise, in einer stressigen Situation eine Entspannungsmethode anzuwenden. Ob das Atemübungen sind, eine Runde

zu Fuß oder Yoga, muss jeder selbst herausfinden.

Langfristig gilt es, das eigene Verhalten zu überdenken: Was stresst mich? Warum? Ist die Situation – nüchtern betrachtet – wirklich so nervenaufreibend? Beispiel Autofahren: Man will in die Arbeit, steht im Stau, drängelt, regt sich auf. Nur: Was lässt sich dagegen tun? Eigentlich im Moment nichts. Also wäre es

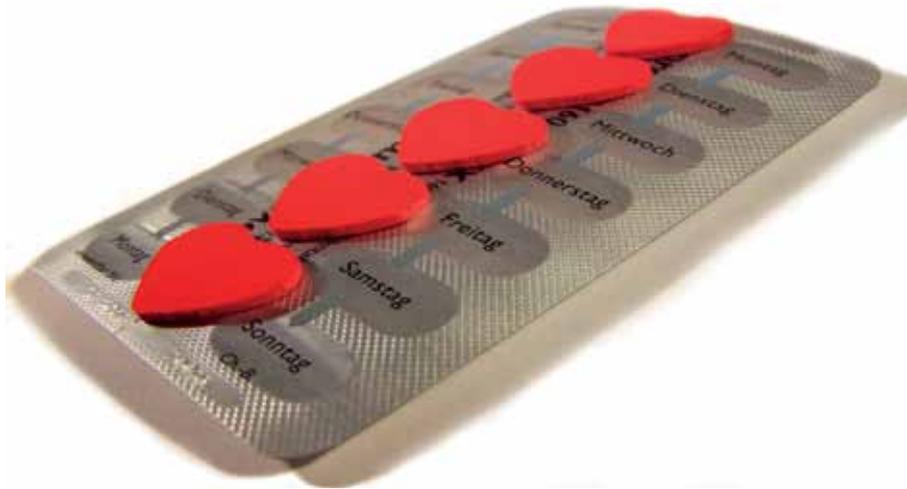
vielleicht sinnvoller, den Stau hinzunehmen und ruhig zu bleiben. Wer sich so einem typischen Stressauslöser bewusst wird und ihn hinterfragt, lernt auf Dauer, gelassener zu werden. Ihm vielleicht sogar etwas Positives abzugewinnen.

"Wer nicht weiß, wie er mit einem Problem alleine fertig wird, sollte Hilfe in Anspruch nehmen", rät Grundnig. Das können im ersten Schritt

Freunde oder Angehörige sein, aber laut Grundnig auch ein Pfarrer, Psychologe oder der Hausarzt. "Ganz gleich wer, Hauptsache man findet jemand, der ein offenes Ohr hat", sagt der Psychotherapeut. Denn wer auf Dauer unter einer belastenden Situation beziehungsweise negativem Stress leidet, belastet sein Herz. Umgekehrt kann eine positive Einstellung zum Leben das Herz schützen. Das zeigt die kanadische Nova Scotia Health Survey: Über zehn Jahre befragten Forscher Menschen in Nova Scotia. Wer sich über Dinge freuen kann und mit einem Lächeln durchs Leben geht, erleidet seltener eine koronare Herzkrankheit.

Also: **Don't worry, be happy!**

Dr. Martina Melzer,



e

MERKUR
DIE VORSICHERUNG.

Wir haben uns über diesen Brief sehr gefreut und wünschen Frau Dr.ⁱⁿ Martina Schröck alles Gute für die Zukunft.



Bürgermeisterstellvertreterin
Dr.ⁱⁿ Martina Schröck

Rathaus, Hauptplatz 1 | 8011 Graz
Tel.: +43 316 872-2030

buergermeisterstellvertreterin.schroeck@stadt.graz.at

www.graz.at

Österreichischer Herzverband
LV Steiermark – Gruppe Graz
Frau Präsidentin
Dr.ⁱⁿ Jutta Zirkl
Radetzkystraße 1
8010 Graz

Graz, am 08. Juni 2016

Sehr geehrte Frau Präsidentin Dr.ⁱⁿ Zirkl, !

nachdem ich am 16. Juni 2016 meine Funktionen als Bürgermeisterstellvertreterin und Stadtsenatsreferentin für Soziales, Kinder, Jugend & Familie, Arbeit & Beschäftigung, Frauen & Gleichstellung sowie Wissenschaft zurücklegen werde, möchte ich mich ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit mit Ihrem Verband und mit Ihnen persönlich bedanken!

Wenn ich auf die letzten fünf Jahre zurückblicke, dann bin ich dankbar, dass es Initiativen wie den Österreichischen Herzverband gibt und ich die Gelegenheit hatte, mit Ihnen gemeinsam für die Menschen in unserer Stadt zu arbeiten.

Mir war und ist es ein großes Anliegen, dass Graz eine soziale Stadt ist und das reißfeste soziale Netz gut gespannt bleibt. Es ist mir wichtig, dass die einzelnen Menschen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen im Vordergrund stehen, ernst genommen werden und alle die gleichen Möglichkeiten und Chancen für ihr Leben in unserer Gesellschaft erhalten – Kinder, Jugendliche, Familien, SeniorInnen, Frauen und Männer, Erwerbstätige und Personen ohne Erwerbseinkommen, Studierende, Menschen mit Behinderung, geborene ÖsterreicherInnen und Menschen, die im Laufe ihres Lebens nach Österreich gekommen sind, GrazerInnen links und rechts der Mur und gleichermaßen jene, die laut sind sowie die Leisen, die keine Lobby haben.

Ihre wichtige und engagierte Arbeit für die Gemeinschaft und für die Einzelnen in Graz habe ich in meiner Funktion als zuständige Stadtsenatsreferentin sehr geschätzt und gerne unterstützt.

Ich möchte mich also noch einmal für die gute Zusammenarbeit bedanken und Ihnen persönlich alles Gute für die Zukunft wünschen!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Martina Schröck



*Der Seele Freude ist es
dem Herzen gut zu sein.*

frei nach Hildegard von Bingen 1098-1179

**Der Steirische Herzverband lädt nach St. Radegund zu
Vorträgen mit dem Thema**

Herz und Seele

**Beide Aspekte, Herz und Seele, sowie Wechselwirkungen
zwischen Herzerkrankungen und Psychischen Beeinträchtigungen
werden beleuchtet.**

Termin: Samstag, 22. Oktober 2016, Beginn um 13.30 Uhr

Ort: SKA-RZ St. Radegund

PROGRAMM

13.30 bis 14.15 Uhr: Prim. Dr. Roland Hödl: Unser Herz, das edelste Organ

14.30 bis 15.30 Uhr: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Harb: Das Herz im Takt der Gefühle

**Im Anschluss laden wir bei Kuchen und Kaffee zu Gesprächen
mit den Vortragenden.**

Für Interessierte ist eine Hausbesichtigung möglich.

Es besteht die Möglichkeit mit einem Bus nach St. Radegund geführt zu werden.

Graz: Abfahrt 12.30 bei der Oper, Rückfahrt ca. 17:00 Uhr.
Bitte um Anmeldung bis 3. Oktober 2016

Mitglieder der Steir. Ortsgruppen mögen sich bitte mit ihrer/em
Gruppenleiter/in in Verbindung setzen.

Cholesterinwert zu hoch?

Was Sie essen dürfen – und was nicht

Butter und das Frühstücksei galten jahrzehntelang als schlimmste Cholesterinbomben und größte Risiken für einen Herzinfarkt. Und heute? Alles halb so wild, sagen Mediziner. Trotzdem lohnt es, auf die Blutfette zu achten – und auf eine gefäßfreundliche Ernährung.

- Viele Mediziner bezweifeln, dass Cholesterinwerte etwas über das Herzinfarkt-Risiko aussagen.
- Cholesterin-Ablagerungen in den Gefäßen gefährden das Herz aber sehr wohl.
- Über die Ernährung kann jeder Einfluss auf die Blutfette nehmen, die zur Arterienverkalkung führen können.

Ablagerungen in den Gefäßen sind ein großes Risiko für koronare Herzkrankungen, besonders für einen Herzinfarkt. Lange Zeit wurde für die lebensbedrohliche Verstopfung

durch Cholesterin und Tryglyceride vor allem ein ungesunder Lebensstil mit fettreicher Ernährung verantwortlich gemacht. Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) und der Verzicht auf Eier und Butter galten als Goldstandard, um die Blutfettwerte auf einen Standardwert zu senken.

Heute ist bekannt:

- Cholesterinwerte schwanken und hängen viel stärker von der individuellen Veranlagung als von der Ernährung ab.
- Den größten Teil des Cholesterins im Körper stellt dieser selbst her. Er braucht die fettähnliche Substanz für den Aufbau von Zellen oder als Grundgerüst für Hormone.
- Nur wenn der Fettstoffwechsel gestört ist, lagert sich Cholesterin in den Arterienwänden ein. Die Ernährung kann die Störung begünstigen.
- Eier sind besonders cholesterinreich, aber nicht die Schuldigen an

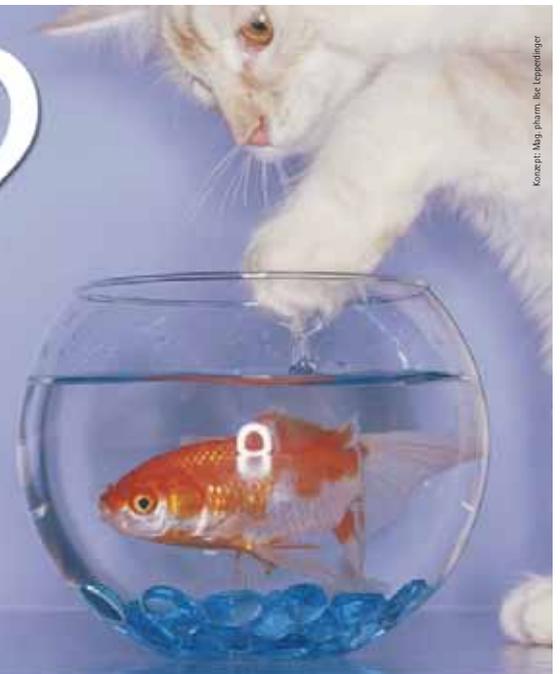
einem überhöhten Cholesterinspiegel. Die Nahrungsfette spielen eine viel wichtigere Rolle.

Das Essverhalten bleibt – neben ausreichend körperlicher Aktivität – der wichtigste Faktor, mit dem wir den Cholesterinspiegel beeinflussen können. Denn: Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Fleisch, fettreiche Milchprodukte und Eier sind die wichtigsten Quellen. Die gesättigten Fettsäuren spielen eine unrühmliche Rolle, weil sie den Cholesterinspiegel und vor allem das „böse“ LDL-Cholesterin ansteigen lassen. Daher sollte man höchstens dreimal pro Woche Fleisch oder Wurst essen und auf Gebäck, Chips oder Cracker verzichten, die mit gehärteten Fetten hergestellt werden.

Focus.de

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.

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

*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).

Ischias? Oft ist es nur ein Muskel.

Ein unangenehmer Schmerz durchzieht die Lendengegend. Die Bandscheibe, denken viele jetzt. Doch oft haben die Beschwerden eine ganz andere Ursache

Männer mit dickem Geldbeutel trifft es häufiger. Tragen sie ihn in der Gesäßtasche, sitzen sie schief. Die unangenehme Nebenwirkung: ein schmerzhaftes Ziehen in der Po-Backe, das bis ins Bein ausstrahlt. „Klar, der Ischias“, denken dann viele.

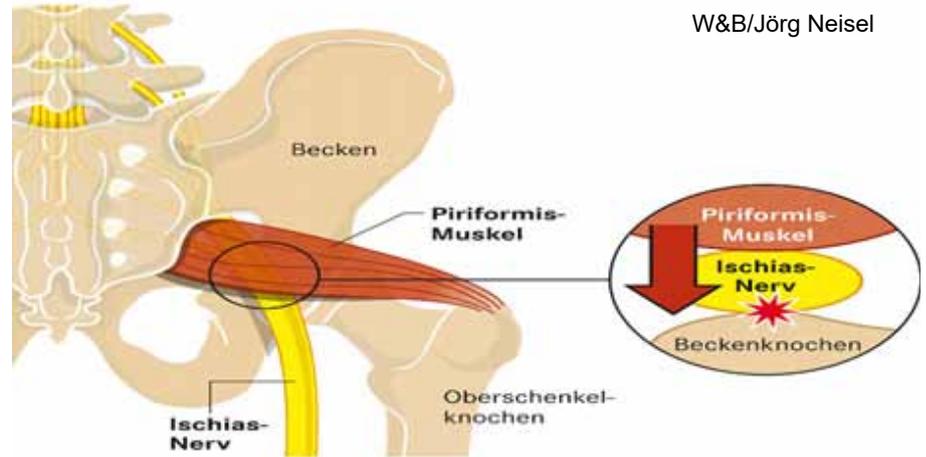
Doch anders als bei klassischen Ischiasschmerzen gehen die Probleme nicht von der Wirbelsäule aus, sondern vom unscheinbaren Musculus piriformis – auf deutsch birnenförmiger Muskel. Die wenigsten wissen von seiner Existenz, bis er sich irgendwann schmerzhaft bemerkbar macht.

Piriformis-Muskel: nah am Ischiasnerv

Der fingerdicke Muskel ist für die Außenrotation des Hüftgelenks zuständig. Er liegt unter den Gesäßmuskeln und läuft vom Kreuzbein zur oberen Kante des Oberschenkelknochens. Dabei durchquert er eine Öffnung im Beckenknochen und kommt dort dem Ischiasnerv sehr nah, denn dieser verlässt das Becken in der Regel direkt unterhalb des Piriformis-Muskels.

Eine zu große Annäherung kann unangenehme Folgen haben: Bei einseitiger Überlastung verkrampft sich der Muskel, schwillt an, drückt auf den Nerv und klemmt ihn ein. Dieses sogenannte Piriformis-Syndrom verursacht dann ähnliche Symptome wie ein Bandscheibenvorfall. Auch die über dem Piriformis-Muskel liegenden Gesäßmuskeln können bisweilen ischiasartige Beschwerden verursachen.

Ein verformter Piriformis-Muskel braucht mehr Platz und bedrängt den direkt darunter aus dem Becken tretenden Ischias-Nerv. Dieser reagiert schmerzhaft gereizt



W&B/Jörg Neisel

Beschwerden wie beim Bandscheibenvorfall

Dazu zählen stechende oder ziehende Schmerzen im Gesäß, die bis zur Mitte des hinteren Oberschenkels ausstrahlen können. Auch Taubheitsgefühle und Kribbeln bis zu den Zehen können auftreten. Oder Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die sich bei längerem Sitzen verschlimmern.

„Die Gefahr ist groß, dass man aufs falsche Pferd setzt“, sagt Dr. Dieter Veith, Orthopäde aus dem badischen Emmendingen. Viel zu oft würden solche Beschwerden auf die Bandscheiben geschoben und die Patienten dann falsch behandelt, manchmal sogar unnötigerweise operiert. „Dabei haben Ischiasbeschwerden bei vielen Patienten muskuläre Ursachen“, sagt Veith. Experten sprechen in diesem Fall von Pseudo-Ischias.

Wenn der Piriformismuskel auf den Ischiasnerv drückt:

Ein verformter Piriformis-Muskel braucht mehr Platz und bedrängt den direkt darunter aus dem Becken

tretenden Ischias-Nerv. Dieser reagiert schmerzhaft gereizt.

Ein erfahrener Orthopäde merkt jedoch schnell, woran es liegt. „Bevor man den Patienten in die Röhre schiebt, sollte man ihn richtig untersuchen“, betont der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), Professor Heiko Reichel. Zumindest bei schlanken Patienten könne man den Piriformis-Muskel an der Rückseite des Gesäßes ertasten. Auch Bewegungstests und einfache neurologische Untersuchungen helfen weiter. Wichtiges Indiz: Schmerzen, wenn das Bein gegen Widerstand gestreckt nach außen gedreht oder bei gebeugter Hüfte abgespreizt wird. „Während der Schmerz bei einem Bandscheibenvorfall bis in die Zehen ausstrahlen kann, spürt man den Ischias beim Piriformis-Syndrom meist nur bis zum Oberschenkel“, sagt Reichel.

Barbara Kandler-Schmitt

APOTHEKEN
Umschau

**KLEINE
ZEITUNG**

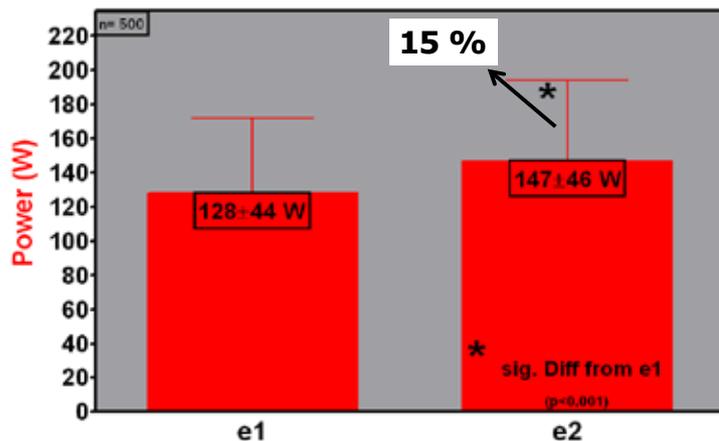
Den Lokalredaktionen der **KLEINEN ZEITUNG** und der **KRONEN ZEITUNG** möchten wir an dieser Stelle sehr herzlich für die kostenlosen Einschaltungen unserer Termine danken. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass unsere Mitglieder immer rechtzeitig über unsere Wanderungen, Vorträge und Veranstaltungen informiert werden.

**Kronen
Zeitung**

Unser Ausdauer-Kraft-Koordinationstraining im PRO-HEART



Abb. 1: Ergebnisse eines 6-wöchigen- multidisziplinären Rehabilitationsprogramms. Vergleich der Eingangsuntersuchung (e1) und der Abschlussuntersuchung (e2) bei gleicher Medikation von 500 Patienten



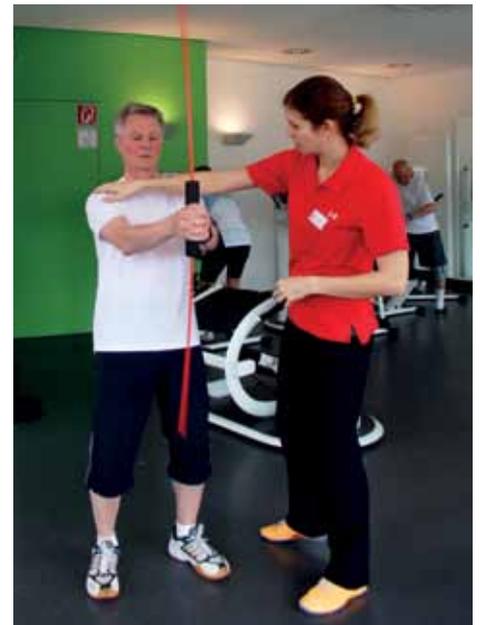
Im Zentrum für ambulante kardiologische Rehabilitation Graz (ZARG) wird neben der kardiologischen Rehabilitation (ProReha) auch eine vorbeugende Trainingstherapie (Pro-Heart) angeboten.

Im Zuge dieser vorbeugenden Maßnahmen werden die Leute motiviert, systematisch, individuell und regelmäßig Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining durchzuführen.

Eine Gruppe des Steirischen Herzverbandes unter der Leitung und Motivation von Frau Dr. Jutta Zirkl hat bereits das zweite Mal ein präventives Training über einen gewissen Zeitraum im ProHeart durchgeführt.

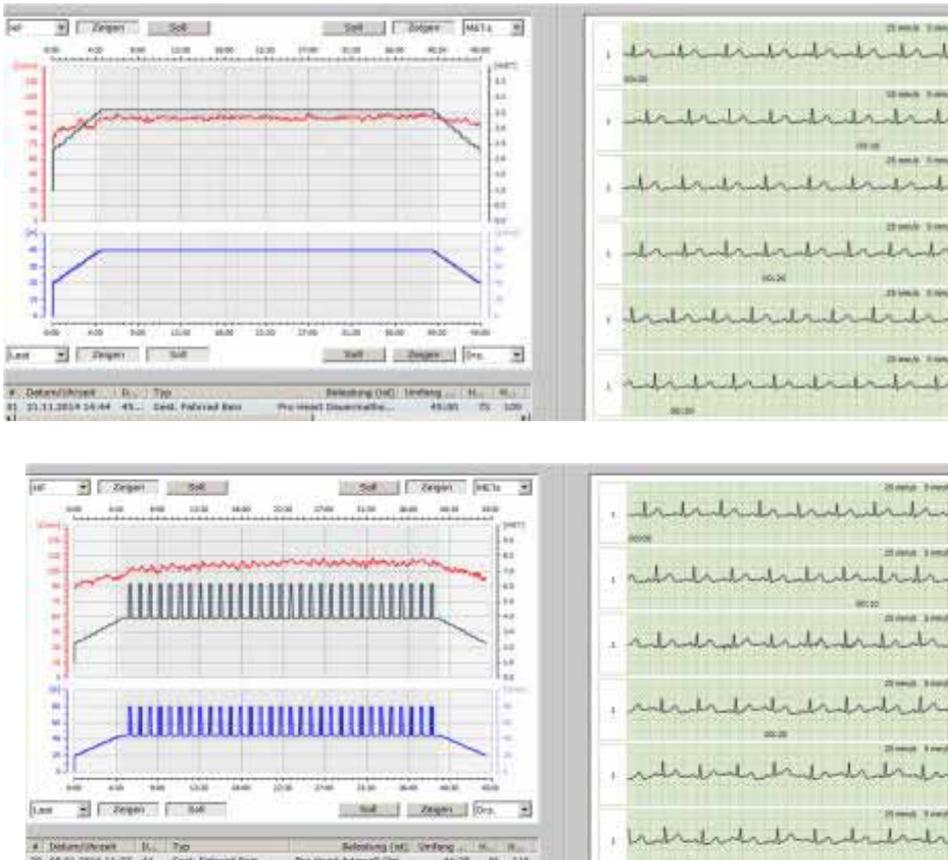
Nach einer medizinischen Eingangsuntersuchung wurde mit jeder/m Teilnehmer/in eine symptomlimitierte Ausbelastung durchgeführt. Aufgrund dieser Ergebnisse wurde mittels einer leistungsdiagnostischen Analyse für alle ein individuelles Ausdauertrainingsprogramm erstellt. Zusätzlich wurde auf Grund von Alter, Größe, Gewicht und Kraftleistungszustand, ein individuelles Krafttrainingsprogramm zusammengestellt.

Die Inhalte des Trainings umfassen sowohl ein Ausdauertraining, Krafttraining an geführten Trainingsgeräten und Kleingeräten, als auch Koordinationstraining. Die durch sportwissenschaftlichen Anleitungen geführten Einheiten dauerten 1,5 Stunden. Ziel dieser regelmäßigen Trainingstherapie ist die Aufrechterhaltung der Lebensqualität, Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Verbesserung der muskulären und koordinativen Fähigkeiten. Letzte Datenauswertungen von 500 Patienten im ZARG zeigten, dass es nach einer regelmäßigen Trainingstherapie innerhalb von 6 Wochen zu einer durchschnittlichen Leistungssteigerung um 15% kam. (Abb. 1)



Ausdauertraining am Ergometer - Pulskontrolle

**Abb. 2: Trainingsmethoden: a) Dauermethode mit Herzfrequenzobergrenze
b) Intervallmethode mit Herzfrequenzobergrenze**



Durch die regelmäßigen und unterschiedlichen Trainingsinterventionen (Abb. 2) der Gruppe des Herzverbandes, die im Durchschnitt 68 Jahre alt war, konnte einerseits eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit gezeigt werden und andererseits eine Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems. Zusätzlich steigerten sich die muskulären Fähigkeiten.

Neben der positiven Veränderung der Vitalparameter (Blutdruck, Herzfrequenz, Sauerstoffaufnahme etc.) war es auch schön zu sehen, dass die Gruppe des Herzverbandes viel Spaß beim Training hatte, was indirekt auf eine sehr gute Lebensqualität schließen lässt.

Das ZARG-Team ist stolz mit der Gruppe des Herzverbandes so gut zu kooperieren und freut sich schon auf viele weitere Trainingsjahre.

Haimo Trainerer

Kardiologisches Training für Herzverbandmitglieder: 7 Monate von Oktober 2016 bis April 2017 wöchentlich, Freitag von 11.30 bis 13.00 Uhr

Auskunft und Anmeldung: bei Jutta Zirkl, Tel. 0650 4013300



Gaswerkstraße 1a, 8020 Graz
Tel.: 0316 / 57 70 50, Fax: DW 20
Email: office@zarg.at

Zentrum für ambulante Rehabilitation Graz

PROREHA

WAS TUN:

- nach akuten und bei chronischen Herz-Kreislaufschwächen
- nach Herzinfarkt
- nach Herzoperation
- nach PTCA und Stent
- bei KHK Risikobündel



PROHEART

WIR BIETEN AN:

Herz-Kreislauf-Training unter der Leitung von speziell für kardiologische Rehabilitation ausgebildeten Sportwissenschaftlern und unter ständiger Anwesenheit eines speziell ausgebildeten Arztes



PROPHYSIKO

WIR HELFEN IHNEN:

- bei orthopädischen Erkrankungen
- nach orthopädisch-chirurgischen Eingriffen
- bei Sportverletzungen
- bei Muskeldysbalancen
- bei Schmerzen



Bluthochdruck: Unterschätzte Gefahr von Frauen

Das Risiko für Bluthochdruck steigt bei Frauen später als bei Männern. Viele Frauen wiegen sich darum im Bezug aufs Herz in falscher Sicherheit, erklärt eine Herzforscherin im Interview von Gerlinde Gukelberger-Felix.

Besser regelmäßig Blutdruck messen: Mit den Wechseljahren verändern sich die Herzrisiken bei Frauen. Schlaganfall oder Herzinfarkt sind zwei der bekanntesten Folgen von Bluthochdruck. Bei der Dauerbelastung der Blutgefäße existieren einige geschlechtsspezifische Unterschiede: Bis zum 45. Lebensjahr erkranken Männer häufiger an Bluthochdruck – der Hypertonie – als Frauen. Diese trifft es in großer Zahl erst nach dem 50. Lebensjahr, also ab den Wechseljahren. Spätestens in der Altersgruppe der Über-70-Jährigen haben die Frauen die Männer beim Bluthochdruck aber überholt. Was bedeutet das für sie? Welche besonderen Risiken kommen mit dem Alter auf die Frauen zu?

Fragen an die Herzforscherin Professor Vera Regitz-Zagrosek, Direktorin des Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin (GiM) an der Charité in Berlin.

Warum bedarf das Thema Bluthochdruck bei Frauen einer besonderen Beachtung?

Weil es völlig unterschätzt wird, einmal von den Frauen selbst, aber auch von manchen Ärzten. Frauen glauben nicht daran, dass sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bekommen. Ein Herzinfarkt hat für sie den Stempel "männlich". Dabei haben Frauen ein höheres Risiko für Schlaganfälle und Herzschwäche als Männer und sterben häufiger daran. Außerdem haben Bluthochdruckpatientinnen ein großes Risiko für Arteriosklerose und Demenz, wenn sich zu ihrem Bluthochdruck noch Übergewicht und erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte gesellen.

Warum bekommen überhaupt so viele Frauen ab 50 Jahren plötzlich Bluthochdruck? Ist der Hormonumschwung schuld?



Der Hormonumschwung spielt eine wichtige Rolle, auch wenn bislang noch nicht eindeutig geklärt werden konnte, wie. Wir wissen, dass sich Östrogene schützend auf die Gefäßfunktionen auswirken.

Der weibliche Körper produziert mehr Stickstoffmonoxid: eine Substanz, die dazu beiträgt, dass sich die Blutgefäße leichter weiten und besser auf Blutdruckschwankungen reagieren können als bei Männern. An diesem positiven Prozess sind Östrogene beteiligt. Ab 50 Jahren – oder auch schon etwas früher – sinkt jedoch die Östrogenproduktion allmählich. Der Schutzeffekt lässt zunehmend nach. Zugleich machen sich Risikofaktoren für Bluthochdruck wie beispielsweise Übergewicht oder Bewegungsmangel stärker bemerkbar. Denn bewegungsarmer Lebensstil, Übergewicht oder auch Diabetes sind alles Sachen, die in ihrer Häufigkeit ab 50 Jahren ansteigen. Für Hypertonie spielen außerdem weitere Punkte eine Rolle. Dazu zählen eine genetische Veranlagung und ein zu hoher Blutdruck während einer Schwangerschaft, eine Präeklampsie, als unabhängiger Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Bei Männern begünstigt eine salzreiche Ernährung Bluthochdruck. Welche Rolle spielt der Salzkonsum bei Frauen?

Er ist genauso schädlich wie bei Männern. Nur: Vor der Menopause scheinen Frauen auch vor einem Blutdruckanstieg, der durch hohen Salzkonsum verursacht wird, relativ geschützt. Wenn diese Beobachtung wirklich zutreffend ist, bedeutet es, dass eine Frau in den mittleren Vierzigern den Salzkonsum herunterschrauben sollte, weil der Schutz ab dann abnimmt. In Tierexperimenten zeigen sich allerdings Bluthochdruckformen, die mit dem Salzkonsum zusammenhängen, bei weiblichen Tieren insgesamt seltener und schwächer ausgeprägt als bei männlichen.

Frauen neigen auch häufiger als Männer dazu, dass ihr Blutdruck vor Aufregung steigt, wenn sie beim Arzt sind – der sogenannte Weißkittelhochdruck. Was raten Sie für diesen Fall?

Bei Frauen, deren Blutdruck allein durch den Besuch beim Arzt schon anzusteigen scheint, sind einzelne Blutdruckmessungen nicht aussagekräftig. Dann ist ein 24-Stunden-Blutdruckmonitoring wichtig.

Was sollten Frauen, die an Bluthochdruck leiden, beachten?

Sie sollten Übergewicht vermeiden oder abbauen, sich körperlich mehr bewegen und viel Wert auf eine gesunde, ausgewogene und eher salzarme Ernährung legen. Für Frauen stehen dieselben Medikamente zur Blutdruckabsenkung zur Verfügung wie bei Männern. Allerdings führen diverse Medikamentengruppen – darunter einige Kalziumantagonisten, manche Betablocker, Diuretika und ACE-Hemmer – bei Frauen häufiger zu Nebenwirkungen.

Dann benötigen sie also unter Umständen eine andere medikamentöse Einstellung als Männer. Aber wie gehen Frauen damit um? Wie groß ist ihre Therapietreue?

Im Prinzip tun Frauen mehr für die eigene Gesundheit als Männer. Beim Thema Bluthochdruck fehlt aber vielen schlichtweg das Risikobewusstsein. Hypertonie ist ja ein leiser Killer, weil man erst einmal nichts von dem hohen Blutdruck spürt. Hinzu kommt, dass Frauen mehr als Männer dazu

neigen, selbst ihre Medikamentendosen zu verändern. Mit der Folge, dass ihr Blutdruck möglicherweise nicht immer optimal eingestellt ist. Männer machen eher einfach genau das, was ihnen der Arzt sagt.

Manchmal hört man von älteren Frauen auch das Argument, sie fühlen sich mit ihrem höheren Blutdruck wohler.

Ja, das ist richtig, gilt aber auch für Männer. Das liegt meist daran, dass der hohe Blutdruck bei der betreffenden Person zu schnell abgesenkt wurde. Solche Patienten fühlen sich mit der Therapie schlechter als vorher: Es ist ihnen schwindelig, weshalb sie gefährdeter sind zu stürzen. Sie können sich schlechter konzen-

trieren und sind müde. Solche Situationen sind ungünstig, denn dann kommen Patienten auf die Idee, ihre Medikamentendosis zu reduzieren. Deshalb ist es ganz wichtig, den Blutdruck langsam, über ein paar Wochen hinweg, abzusenken. Wichtig ist außerdem, dass der Arzt Patientinnen darauf vorbereitet, dass zunächst Nebenwirkungen auftreten können. Möglicherweise ist der aktuell angepeilte obere Blutdruckwert von 120 mmHg auch nicht für jede ältere Frau ganz so optimal. So dass man individuell einen etwas höheren Wert von 130 oder 135 mmHg anstreben könnte, bei dem weniger Nebenwirkungen auftreten und die Frau nicht sturzgefährdet ist.

Was ist Ihr genereller Rat an Frauen, die sich der runden 50 nähern?

Ich würde jeder Frau sehr ans Herz legen, regelmäßig den Blutdruck kontrollieren zu lassen – auch zwischendurch in der Apotheke, wenn gerade kein Arztbesuch ansteht. Viel Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und bei Übergewicht Pfunde abzubauen – das sind für Frauen ab 50 dann Schutzfaktoren, die den Wegfall des Östrogeneffektes zumindest teilweise ausgleichen können.

Herzforscherin Professor Vera Regitz-Zagrosek, Berlin



Das Blutdruckmessgerät mit allen Basisfunktionen

boso medicus X

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY



EUR 59⁹⁰

unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in
Apotheke
und Sanitäts-
fachhandel.



Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z. B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

Vertrauen Sie auf die Präzision und Qualität von boso – die Marke, auf die sich auch 96 % aller Ärzte in der Praxis verlassen. (API-Studie der GfK 01/2016)

„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!



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



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 30. 11. 2016	355,00 €

Halbpension mit Buffet • Baden in einem Schwimmbaden 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



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 4 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 2016

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: klinik.schladming@diakonissen.at

KORONARTURNEN

Dienstag, 18-19 Uhr Turnsaal Hauptschule

Gruppe Leibnitz

Unsere Wanderungen nach Straden und nach Kaindorf wurden unter reger Teilnahme abgehalten. Ebenso kann man den Tagesausflug zum Stift Admont sowie eine Wanderung um den Leopoldsteinersee als gelungen ansehen. Das Frühjahr haben wir diesmal beim BS Grabin ausklingen lassen. Nach den langen Sommerferien beginnt unsere Herbstsaison mit der Freitagswanderung am 2.9.2016 Treffpunkt 10`00 bei der MZH in Wagna. Das erste Koronarturnen wird am 14.09.2016 mit einem Therapeuten und unserem Betreuungsarzt abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna statt.

Weiterer Wandertermin 7.10.2016
Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Euer Robert Perger

Gruppe Schladming

So wie jedes Jahr, kommt unsere Gruppe vor den Sommerferien zu einem gemütlichen Ausklang zusammen. Heuer wurden wir wieder von Milli Schwab in Öblarn zu einer Krapfenjause eingeladen. Bei köstlichen Ennstaler Krapfen mit Steirerkäse oder Honig, wurde das vergangene Jahr besprochen. Dank neuer Mitglieder konnten wir unsere Abgänge wieder auffüllen, so dass heuer bei den wöchentlichen Turnstunden an die 15 Mitglieder anwesend waren. Unser Gruppenleiter Herbert Sommerauer, abwechselnd mit seiner charmanten Gattin Irmgard, hält uns voll auf Trab, so dass die Stunde viel zu schnell vergeht und wir bei den anspruchsvollen Übungen auch schön ins Schwitzen kommen. Vor der Heimfahrt durften wir noch den schön gestalteten Garten besichtigen. Wir freuen uns alle auf ein gesundes Wiedersehen im September (jeden Dienstag von 18 bis 19 Uhr) im Turnsaal der Hauptschule Schladming.

Euer Fritz A.



Gruppe Graz

Unsere Tradition in den Sommermonaten in höher gelegenen, kühleren Gebieten zu wandern hat sich auch heuer bei diesem doch sehr heißen Sommer sehr bewährt. Wir mieten alle 2 Wochen einen Bus. Jeder Teilnehmer zahlt einen Beitrag, und daher können wir zu einem gemeinsamen Wander-Ausgangspunkt fahren. Dort wandert dann jede einzel-

Gruppe F

Busfahrt Rechberg

Auf eine unserer letzten Touren möchte ich näher eingehen. Es war die um die Busfahrt auf den Rechberg nach Nechnitz am 20. Juli 2016. Los ging es wie gewohnt um 9:00 Uhr bei der Oper. Nach einer angenehmen Fahrt stieg unsere Gruppe – die Gruppe F – in der Nähe des Frankenhofs aus. Von 975 Höhenmeter ging es direkt auf 1227 m hoch. Es war ganz schön anstrengend, da

ne Gruppe je nach ihren Leistungen. Dieses Angebot findet bei uns sehr großen Anklang, sind doch immer ca. 45 „Wandersüchtige“ unterwegs. Natürlich ist immer viel Spaß und gute Laune mit dabei, auch unsere Gemeinschaft wird dadurch sehr gestärkt und wir können uns alle besser kennen lernen.

So waren wir heuer schon auf der

es nur steil bergauf ging und kaum Erholung in Form von ebenen Wegstücken gab. Zu unserem Glück war es ein schattiger und gut begehbarer Waldweg. Die Belohnung gab es dann „oben“. Es ging leicht hügelig den Grat entlang. Dieser Weg führte uns über Almen mit herrlich weichen Grasböden und einer toller Aussicht weiter. Unseren höchsten Punkt erlangten wir beim „Gschaider Kreuz“ mit 1262 m. Wir machten eine kur-

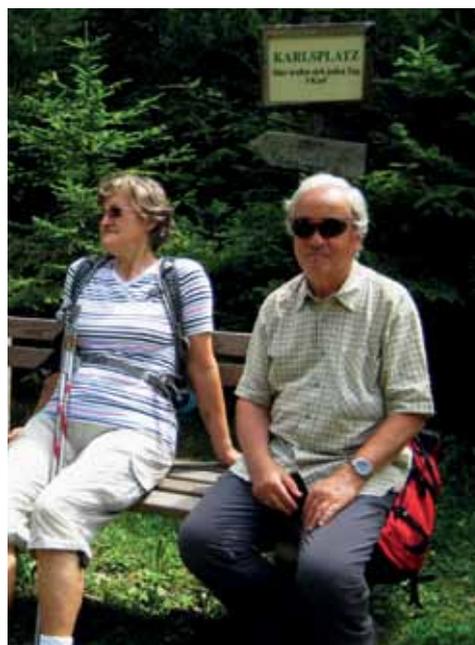
Teichalm, am Rechberg, auf der Brandlucken, am Reinischkogel, auf der Heibalm, und in der Stanz, Glashütten und ein Ausflug nach Slowenien stehen noch am Programm.

Für mich ist es immer ein schönes Gefühl, wenn wir alle bei der Fahrt nach Graz zwar müde aber gut gelaunt im Bus sitzen.

Eure Jutta

ze Rast und wanderten jetzt bergab weiter in Richtung Nechnitz. Nach einer wie gewohnt guten Stärkung im Gasthof Haider ging es mit dem Bus wieder Richtung Graz. Wie meistens hatten wir schönes Wetter, gingen etwas über 10 km, brauchten dafür 3:41 Stunden und bewältigten 453 Höhenmeter. Alles war wie immer toll organisiert und wir freuen uns schon auf die nächste Ausfahrt.

Luis



Gruppe Graz

Gruppe A



Wanderung nach Kumberg über FriedWald - eine besinnliche Zwischenstation

Es war ein noch warmer Sommertag, an dem wir an der Kumberg-Brücke aus dem Bus stiegen und den Weg über Schloss Kainberg Richtung FriedWald nahmen. Es war nicht unser erster Besuch dieser letzten Ruhestätte für Menschen inmitten eines Waldes, in dem die Natur die



Grabpflege übernimmt. Der richtige Einstieg dahin ist nicht ganz leicht zu finden, es ist wichtig, die Hinweise zu beachten. Hat man aber die richtige Spur, gelangt man auf ein hügeliges Gelände, das ziemlich dicht mit Mischwald bewachsen ist und auf dem um einzelne Bäume farbige Streifen geschlungen sind. Sind sie dafür reserviert, um unter ihren Wurzeln die Asche zu bergen? Auf manchen Bäumen gibt es kleine Namenstafeln. Wegweiser in Form von Pfeilen weisen hin auf bestimmte Bereiche, in denen man die Toten finden kann.



Auf einem runden freien Platz gibt es Sitzmöglichkeiten, wohl eine kleine Gedenkstätte. Rippenhortensien umrunden den Ort, besonders ausgeprägt um ein großes Holzkreuz. Es ist ein Ort der Stille, von Ferne war leises Glockengeläut zu hören. Überall wucherten Farne, ein kleines Bächlein mündet in einem winzigen Tümpel, über dem gerade eine Libelle kreiste. Nach dem kleinen besinnlichen Aufenthalt setzten wir zügig unsere Wanderung fort, um uns im Cafe am Kumberg See neue Energien zu holen.

Erika Bodner

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

Gruppe E

Neue Wandergruppe in Graz

Nachdem der Zuspruch zum Wandern in Graz immer größer wird, haben wir im Frühjahr 2016 eine weitere Wandergruppe gegründet. Sie wird unter dem Buchstaben „E“ geführt und zusammen von Frau Anita Höfler und Herrn Helmut Schulter geleitet. Neben wunderschönen Wanderungen in der Umgebung von Graz, unternehmen wir auch Fahrten mit dem Zug in die Weststeiermark oder mit dem Bus z.Bsp. auf die Teichalm oder den Rechberg u.v.m.

Im Mittelpunkt unserer Wanderungen steht die Gemeinschaft, Fröhlichkeit und die Freude an der Bewegung.

Daher hat die Gruppe schon nach kurzer Zeit 16 fröhliche und begeisterte Damen und einen Herrn. Wir werden in den nächsten Herz Journalen noch ausführlicher berichten.

Helmut Schulter





ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS



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

-10% Nachlass für Herzverbandmitglieder.

IHR JUNGBRUNNEN im Gesundheitszentrum & Therme Radenci

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

Das Paket inkludiert:

- Unterbringung im gemütlichen Doppelzimmer,
- **Halbpension** mit Selbst- bedienungsbuffet 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).**

SONDERANGEBOT AUF EINEN GUTEN JAHRESWECHSEL INKLUSIVE SILVESTERFEIER 3 NÄCHTE MIT HALBPENSION NUR 279 €.

TÄGLICHES ANGEBOT AN AUSFLÜGEN VOM HOTEL AUS AUF ZUZAHLUNG.

I FEEL SLOVENIA

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

Gruppe Rottenmann

Am 5. April 2016 haben wir mit Herrn Dr. Till Schneider, Primar i. R., unseren langjährigen ärztlichen Leiter der Herzturngruppe Rottenmann verloren. Er war uns immer Vorbild, und wir konnten stets mit gesundheitlichen Fragen zu ihm kommen.

Dr. Till Schneider war ein Mann der ersten Stunde bei der Gründung der Herzturngruppe Rottenmann, in welche er sich mit seinem Wissen und der Haltung, nie mit dem Turnen aufzuhören, einbrachte.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Angedenken bewahren.

Für die Herzturngruppe Rudolf Streit



Herzturngruppe Rottenmann - Bericht

Nun ist auch für uns „alte Knochen“ die Ferienzeit angebrochen.

Nur um zu Hause herumzustehen, ist unsere Gegend viel zu schön.

So wandern wir mit frohem Mut, die Bergesluft, die tut uns gut.

Und auf den Almen dann, zur Pause, genießen wir die gute Jause.

So nützen wir die Urlaubszeit, zum nächsten Turnen ist's nicht weit.

Drum lasst uns turnen, wandern gehn - und stets auf unsere Gesundheit sehn.

*Mit lieben Grüßen!
Rudi Streit*

Gruppe Leoben - Trofaiach

Unseren heurigen Wanderausflug haben wir im Juni bei strahlendem Wetter auf der Teichalm verbracht. Ein 17sitziger Reisebus von Ebnerreisen aus Kammern im Liesingtal brachte uns über Arzberg, wo wir den Käsefeststollen besichtigten, zur Holtahütte auf der Sommeralm. Nach dem Mittagessen ging's ans Wandern. Es war für alle was dabei. Sogar unsere beiden Rollator Benützer fanden die für sie geeignete Strecke. Zum Turnabschluss vor der Sommerpause trafen wir uns beim Bauernmuseum in St. Michael. Wo uns Herr Franz Haberl fachkundig durch seine Sammlung führte. In der Buschenschank Rabel ließen wir das Halbjahr fröhlich ausklingen. Der Gruppenleiter wünschte allen frohe und gesunde Ferien und freute sich auf ein Wiedersehen im Herbst.



Leider wurde uns dieser Wunsch nicht erfüllt. Tieferschüttert mussten wir die Nachricht vom Ableben unserer Turnkollegin Frau Johanna Posarnig entgegennehmen. Sie ist am 14. Juli 2016 ganz plötzlich und unerwartet unerwartet friedlich eingeschlafen friedlich eingeschlafen.

Auf ihrer Parte steht ein Spruch von Hermann Hesse: *„Einschlafen dürfen, wenn man müde ist, und eine Last fallen lassen dürfen, die man*

lange getragen hat, ist eine köstliche wunderbare Sache.“

Mit ihrer Liebe zur Natur und den Menschen, sowie ihrer Lebensfreude wird sie uns immer ein Vorbild sein.

Nach den Ferien treffen wir uns wieder jeden Donnerstag um 15:30 in der Physiotherapie des LKH - Hochsteiermark Leoben zum Koronarturnen. Gewandert wird auch in den Sommermonaten. Meist 1X wöchentlich. Die Ziele und der Treffpunkt sind unter 0699 1228 5961 bei Gruppenleiter Toni Steger zu erfragen. Ab Herbst gibt es wieder das Nordicwalken 2x wöchentlich mit Toni Steger nach Vereinbarung. Gerne begrüßen wir auch Gäste beim Wandern und Nordikwalken. Auch zum Schnuppern in der Turnstunde sind sie gerne gesehen. Wir tun was für unser Herz bevor unser Herz für uns nichts mehr tut.

Toni Steger

Wanderausflug Teichalm



DRUCKEN BEDEUTET FÜR UNS
EBEN MEHR ALS FARBE
AUFS PAPIER ZU BRINGEN.



DRUCKEREI
MOSER

Plakate, Poster, Neon Plakate, Großflächen Plakate, Flyer,
Transparente, Planen, Fahrzeugfolien, Mesh Gitterplanen,
Folienschriften, Aufkleber, Etiketten, Milchglasfolien, Bodenauf-
kleber, Aluminium Schilder, Alu-Verbund Schilder, Kunststoff-
schilder, Roll Ups, Folder, Magazine, Visitenkarten, Kataloge,
Kalender, Briefpapier, Kuverts, Mappen, Postkarten, Blöcke

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-Kreislaufferkrankungen

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, Ergo-
metrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Gastroskopie
BVA, KFA Graz und Wien, SVA, VAEB Wahlarzt GKK u. 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

Prim. Univ. Prof Dr. Gerald Zenker

FA für Innere Medizin, Spezialist für Stentimplantationen
Vorstand Medizinische Abteilung LKH Hochsteiermark/ Bruck
(Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin)
Wahlarztordination
Dr.Theodor Körnerstrasse 27 Bruck/Mur
Vor Anmeldung: 03862 58769

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:** Jutta Zirkel, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2016, Redaktionsschluss ist der 30.10.2016

Alle Gruppenleiter werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 30. Okt. 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. Bein-gefäße, 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

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: klinik.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 Wagner
Tel.: 0650-4432446 | Rottenmann:
Gruppenleiter: Rudolf Streit
Burgtorsiedlung 220, 8786 Rottenmann
Tel.: 03614-2406, Mobil: 0664-5360867 | |

Die Landesverbände

- | | | |
|--|--|---|
| Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schuller
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0316 69 45 17
helmut.schuller@herzverband.at
www.herzverband.at | Landesverband Oberösterreich
Präsident: wHR. Dr. R.M. Dejaco
A-4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 73 41 85
info@herzverband-ooe.at | Landesverband Kärnten
Präsident: 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.

