

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



HERZ JOURNAL

30. Jahrgang Nr. 4 Dezember 2016

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden
des Steirischen Herzverbandes
gesegnete Weihnachten
und für das Jahr 2017
Gesundheit, Freude und viel Glück

Foto: Jutta Zirkl

Cholesterin, ein Baustein der Zellen, Gallensäuren und Hormone.

Cholesterin ist ein Fett, das der Körper selbst herstellt. Außerdem wird es zusätzlich über die Nahrung aufgenommen

Wofür benötigt der Körper Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die für den Aufbau und die Funktion der Körperzellen unentbehrlich ist. Ferner benötigt der Körper diesen Stoff als Grundgerüst für Hormone, wie zum Beispiel Sexualhormone, sowie für Gallensäuren oder Vitamin D.

Den Großteil des Cholesterins bildet der Organismus selbst, vor allem in der Leber. In erster Linie wird dieses Cholesterin zu Gallensäuren umgearbeitet, ein kleinerer Teil gelangt in den Blutkreislauf. Besteht ein Überangebot an Nahrungscholesterin (über die empfohlenen 300 Milligramm pro Tag hinaus), wird die körpereigene Produktion gedrosselt.

Da Cholesterin ein Fettmolekül ist und in Wasser unlöslich ist, erfolgt der Transport im Blutplasma zusammen mit anderen lipophilen (fettlöslichen) Substanzen wie Phospholipiden, Triglyceriden oder Fettsäuren, mit Hilfe von Lipoproteinen. (Fett-Eiweiß-Verbindungen)

Der Teil des Cholesterins, der aus der Leber ins Blut abgegeben wird, gelangt in Form von Lipoproteine zu den verschiedenen Körperzellen. Dort bindet das Cholesterin an bestimmte Strukturen auf der Zellmembran (Rezeptoren) und wird in die Zellen aufgenommen. Überschüssiges Cholesterin aus dem Blutkreislauf nimmt die Leber wieder auf.

Aufgrund verschiedener, oft auch erblich bedingter Störungen, kann sich die Zahl der Rezeptoren in



Äpfel gehören zu den Lebensmitteln, die aufgrund ihrer Ballaststoffe eher die Aufnahme von Cholesterin bremsen und somit den Cholesterinspiegel senken können

der Leber verringern. Dann nimmt das Stoffwechselorgan weniger Cholesterin auf. In Folge kreist die Substanz vermehrt im Blut und wird zum Risikofaktor für die Entstehung einer **Arteriosklerose** (Gefäßverkalkung).

Kurz gesagt:

Cholesterin ist ein Fettmolekül, das eine wichtige Rolle als Bestandteil der Zellwände und als Baustein vieler Hormone spielt. Der größte Teil des Cholesterins wird vom Körper selbst hergestellt. Erhöhte Cholesterinspiegel können zu Gefäßschäden (Arteriosklerose) führen.

Was ist HDL?

HDL bedeutet High Density Lipoproteine.

Beim HDL (High Density Lipoproteine) handelt es sich um ein kleines Lipo-Protein, das in der Leber und im Darm gebildet wird und als Transportvehikel für fettlösliche Substanzen im Blut dient. So

sorgt das HDL in erster Linie dafür, dass überschüssiges Cholesterin von den Arterienwänden zurück zur Leber transportiert wird, wo es schließlich über die Galle ausgeschieden werden kann. Weil das HDL im Gegensatz zum LDL also dafür sorgt, dass der Cholesterinspiegel sinkt, hat es wohl einen gewissen schützenden Effekt vor Arteriosklerose und Herzinfarkt. Daher wird das an HDL gebundene Cholesterin häufig auch als "gutes Cholesterin" bezeichnet. Neuere Studien deuten allerdings darauf hin, dass es wohl nicht allein auf die Konzentration des HDL-Cholesterins ankommt, sondern vermutlich auch auf seine Funktion. Wissenschaftler sehen hier also durchaus noch Forschungsbedarf

Kurz gesagt:

Das HDL ist ein wichtiges Transportprotein, das überschüssiges Cholesterin abtransportiert. Es kann somit das Risiko für Arteriosklerose und Herzinfarkt senken. Die Konzentration im Blutserum

wird oft routinemäßig bei Blutuntersuchungen mitbestimmt. Eine wirksame medikamentöse Therapie eines HDL-Mangels ist bisher nicht etabliert.

Was ist LDL?

LDL bedeutet Low Density Lipoprotein.

Das LDL weist im Gegensatz zum HDL (High Density Lipoprotein) eine niedrige physikalische Dichte auf – daher die Bezeichnung "low density". LDL befördert das lebenswichtige Cholesterin von der Leber in die verschiedenen Gewebe. Befindet sich zu viel LDL-Cholesterin im Blut, kann sich das Cholesterin an den Gefäßinnenwänden einlagern. Insbesondere dann, wenn diese bereits vorgeschädigt sind – zum Beispiel durch Bluthochdruck oder Rauchen. Die Ablagerungen an den Gefäßwänden, die sogenannten Plaques, enthalten neben Fett eine Vielzahl von Zellen, unter anderem auch Entzündungszellen. "Verkalken" die Gefäßinnenwände durch die Ablagerungen, engen sie damit die betroffenen Blutgefäße ein. Angina Pectoris, Durchblutungsstörungen an den Beinen (Schaufensterkrankheit) oder im Gehirn sind die möglichen Folgen. Die Oberfläche einer Plaque kann einreißen, und sofort heften sich die im Blut vorbeischwimmenden Blutplättchen (Thrombozyten) an der Einrissstelle der Plaque an. Dabei können sie das betreffende Blutgefäß ganz oder teilweise verschließen. Bei vollständigem Verschluss eines Gefäßes, zum Beispiel eines Herzkranzgefäßes, entsteht ein Infarkt.

Kurz gesagt:

LDL-Cholesterin gilt als das "böse Cholesterin", da erhöhte Serumkonzentrationen eine Gefäßverkalkung mit gefährlichen Folgen nach sich ziehen können. Welche Werte bei einer Person als normal und welche als risikoreich gelten, muss der

Arzt individuell in Abhängigkeit der vorliegenden Risikofaktoren entscheiden.

Dr. Andreas Baum,

Wann ist LDL erhöht?

Erhöhte LDL-Cholesterinwerte findet man besonders ausgeprägt bei bestimmten Formen der familiären Hypercholesterinämie. Genetisch bedingt werden bei dieser Fettstoffwechselstörung an der Oberfläche der Leberzellen weniger LDL-Rezeptoren (Andockstellen von LDL-Cholesterin) gebildet. Oder deren Fähigkeit, LDL-Cholesterin aufzunehmen, ist eingeschränkt. Bei den meisten Fettstoffwechselstörungen spielen genetische Faktoren zwar eine Rolle. Doch kommen sie häufig erst bei einer ungesunden Lebensweise – wie ungesunde Ernährung, Übergewicht oder Bewegungsmangel – zum Vorschein. Erhöhte LDL-Cholesterinwerte können böse Folgen haben: unter anderem eine Arteriosklerose, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.

Welche LDL-Werte sind wann anzustreben?

Wie hoch das LDL-Cholesterin idealerweise sein darf, hängt vom sogenannten Herzkreislauf-Gesamtrisiko ab. Grundsätzlich gilt: Je mehr Risikofaktoren für die

Entstehung von Herz- und Kreislaufkrankheiten vorhanden sind und je bedeutender diese Risikofaktoren sind, desto niedriger sollte das LDL-Cholesterin sein. Zu diesen Risikofaktoren gehören Bluthochdruck, Rauchen oder familiär gehäuft vorkommende Herzinfarkte. Der Arzt orientiert sich bei seiner Therapieempfehlung am Gesamtrisiko des Patienten.

LDL-Zielwerte nach Herzkreislauf-Gesamtrisiko

Niedriges Risiko: Liegt gar keiner oder höchstens ein Risikofaktor vor, sollte das LDL-Cholesterin bei maximal 160 mg/dl (4,1 mmol/l) liegen oder darunter.

Moderates Risiko: Bei Vorliegen von zwei oder mehr Risikofaktoren sollte der Wert unter 130 mg/dl (3,4 mmol/l) liegen.

Hohes Risiko: Für Menschen mit hohem Risiko, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt oder bei Diabetes mellitus, sollte der LDL-Wert unter 100 mg/dl (2,5 mmol/l) betragen.

Sehr hohes Risiko: Liegt eine gemischte Fettstoffwechselstörung, ein Diabetes mellitus und eine Gefäßerkrankung (zum Beispiel ein Herzinfarkt) vor oder ist ein akutes Koronarsyndrom vorausgegangen, wird ein LDL-Wert unter 70 mg/dl (1,8 mmol/l) angestrebt.

Dr. Katharina Kremser



Krampfadern (Varikose, Varikosis, Varizen)

Krampfadern betreffen vor allem die hautnahen Venen am Bein und ihre Verbindungen nach innen. Früh behandelt, verbessern sich Venenfunktion wie Optik, und das Risiko für Komplikationen sinkt

Was sind Krampfadern?

Krampfadern sind dauerhaft erweiterte, unregelmäßig geschlängelte Venen. Sie kommen vor allem an den Beinen vor, mitunter auch im Beckenbereich.

Schon die "Minimalvariante", die eigentlich harmlosen Besenreiser, empfinden viele Betroffene als kosmetisch störend. Gelegentlich verursachen sie aber auch örtliche Schmerzen. Besenreiser sind kleinste erweiterte Hautvenen, die mit ihren Verästelungen violett oder blau durch die Haut schimmern. Eine Verödungsbehandlung oder eine Lasertherapie kann das Hautbild verbessern.

Vom kosmetischen Problem zur Krankheit

Allerdings geht es bei dem Gefäßleiden nicht nur um Schönheit: Einmal fortgeschritten, sind Krampfadern auch ein medizinisches Problem. Häufig spannen die Beine unangenehm oder schwellen im Laufe des Tages an. Es kann zu bleibenden Hautveränderungen und teilweise hartnäckigen Geschwüren kommen. Manchmal ist auch eine Venenthrombose die Ursache oder Folge.

Krampfadern – eine Volkskrankheit

Krampfadern sind weit verbreitet. So waren zum Beispiel nach den Ergebnissen der 2003 veröffentlichten Bonner Venenstudie in den Jahren von 2000 bis 2002 rund 14 Prozent der Deutschen maßgeblich betroffen. Angesichts der steigenden Lebenserwartung und anderer



Krampfadern sind eine Volkskrankheit

Pixelio

begünstigender Faktoren (mehr dazu im nachfolgenden Abschnitt) liegen Venenleiden unverändert im Aufwärtstrend. Anders gesagt: Die große Mehrheit der deutschen Bevölkerung weist Veränderungen unterschiedlichen Ausmaßes an den Venen auf.

Krampfadern: Vielfältige Ursachen

Primäre Varikose

Die genauen Ursachen der primären Form des Krampfaderleidens sind vielfältig und nicht vollständig klar. Viele Menschen haben eine vererbte Veranlagung zu Bindegewebs- und Venenschwäche. Häufig neigen sie dann auch zu Krampfadern. Begünstigend sind Bewegungsmangel, Übergewicht und stehende berufliche Tätigkeit. Betroffen sind deutlich mehr Frauen (etwa 15 Prozent) als Männer. Die Häufigkeit, in der Männer mit Krampfadern konfrontiert sind, ist mit über elf Prozent aber ebenfalls beachtlich.

Dass Frauen bei Krampfadern vorne liegen, hängt wohl auch damit zusammen, dass die weiblichen Geschlechtshormone vom Typ der Östrogene die Struktur der Venenwand und Venenklappen beeinflussen. In der Schwangerschaft lockert sich unter tätiger Mithilfe eines weiteren weiblichen

Geschlechtshormons, des Progesterons, das Muskel- und Bindegewebe – auch in den Venen. Zudem erschwert in der Schwangerschaft die sich vergrößernde Gebärmutter den Abfluss des Blutes aus den Beinen. Daher entstehen Krampfadern nicht selten in der Schwangerschaft, und schon bestehende nehmen – meist vorübergehend – zu.

Eine weitere Ursache der Varikose sind Alterungsvorgänge des Gewebes: Ähnlich wie die Festigkeit der Haut im Lauf des Lebens nachlässt, werden auch die Venen mit der Zeit schlaffer. Dies macht sich verstärkt in der zweiten Lebenshälfte bemerkbar.

Als angeborene Störung kommen in seltenen Fällen fehlende Venenklappen vor.

Sekundäre Varikose

Liegt Krampfadern eine andere Erkrankung zugrunde, handelt es sich um eine sekundäre Varikose. Infrage kommen vor allem tiefe Beinvenenthrombosen (siehe unten: "Mögliche Komplikationen bei Krampfadern"). Normalerweise werden etwa 90 Prozent des Blutes über die tiefen und nur zehn Prozent über die oberflächlichen Venen zum Herzen zurücktransportiert. Wenn tiefe Beinvenen infolge einer Thrombosebildung verstopft sind, erhöht sich dadurch der Bluttransport über die oberflächli-

chen Venen. Langfristig ist deren Transportkapazität überfordert, sie erschlaffen und bilden sich zu Krampfadern um, zu einer sekundären Varikose.

Krampfadern: Häufige Beschwerden

Anfangs kommt es zu Symptomen wie schwere, müde oder schmerzende Beine und Schwellneigung, vor allem nach langem Stehen oder Sitzen. Betroffene Frauen leiden kurz vor der Menstruation verstärkt darunter. Abends und bei warmen Temperaturen nehmen die Beschwerden zu, bessern sich aber nach Hochlagerung oder Kühlung der Beine.

Mögliche Komplikationen bei Krampfadern

Krampfadern ziehen mitunter Komplikationen nach sich. So kann sich eine erweiterte Hautvene entzünden und das Gefäß an dieser Stelle durch ein Blutgerinnsel verstopfen (Varikophlebitis, Varikothrombose). Das ist sehr schmerzhaft, der entzündete Bereich ist überwärmt

und gerötet (das Kapitel "Krampfadern: Komplikationen" informiert Sie auch darüber genauer).

Zwar besteht unter bestimmten anatomischen Voraussetzungen bei einer Varikophlebitis die Gefahr, dass das Blutgerinnsel sich bis in die tiefe Venenstrombahn hinein fortsetzt und dort zu einem Verschluss führt. Dann liegt eine tiefe Venenthrombose vor. Sie bringt ein erhöhtes Risiko für eine Lungenembolie mit sich. Jedoch überwiegen die harmlosen Formen von Venenentzündungen bei weitem.

Krampfadern: Vorbeugung und Therapie

Viele Patienten möchten gerne vorbeugend etwas gegen das Krampfaderleiden tun. Teilweise ist das durchaus möglich, der Versuch lohnt sich auf jeden Fall. Eine gesunde Lebensweise, Nichtrauchen, Gewichtskontrolle, Venengymnastik und kalte Unterschenkel- oder Kniegüsse nach Kneipp wirken in dieser Richtung.

Sehr empfehlenswert ist auch re-

gelmäßiger Ausdauersport wie zum Beispiel Walking. Bewegungssportler können ihr Venensystem im Allgemeinen wesentlich länger stabil halten als Nicht-Sportler.

Häufig ist bei den Betroffenen aber doch schon eine Therapie nötig. Der Gefäßspezialist kann die Verhältnisse an den Beinvenen und ihre Behandlungsbedürftigkeit überprüfen und geeignete Behandlungswege vorschlagen. Infrage kommen konservative und operative Maßnahmen. Ausschlaggebend sind immer die Art der Erkrankung – der Krampfadertyp – und ihre Ausprägung.

Zu den bewährten Therapien gehören Verfahren wie Kompressionsbehandlung, Verödung, Laser- und Radiowellentherapie oder eine Operation

Dr. med. Viola Hach-Wunderle



MERKUR
DIE VORSICHERUNG.

Selen und Vitamin D - ein MUSS!



Selenhaltiger Fisch

Pixelio

Selen ist ein Spurenelement, das mit vielen Nahrungsmitteln aufgenommen werden kann (Sesam, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Hirse, Fleisch, Fisch, Sojabohnen, Leber, Kokosöl, Kokosmilch), aber unsere Böden sind sehr arm an Selen, darum haben viele Menschen einen Selenmangel.

Warum ist Selen wichtig?

Selen verbessert das Immunsystem, schützt die Schilddrüse vor Entzündungen, begünstigt die Schilddrüsenhormonproduktion und ein ausreichend hoher Selenspiegel verhindert die Entartung der Zellen, die letztlich zur Entstehung von Krebserkrankungen führen kann.

Vitamin D ist lebensnotwendig.

Vitamin D hat eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit, es ist an tausenden Regulationsvorgängen in den Körperzellen beteiligt. Vitamin D wird in der Haut unter Einwirkung der Sonne gebildet, kann und muss aber auch zugeführt werden.

Warum ist Vitamin D wichtig?

Vitamin D schützt vor Osteoporose (Knochenkalkmangel) und Sarkopenie (Muskelschwund - ein häufiges Phänomen im höheren Alter) und damit vermindert Vitamin D die Anfälligkeit für Stürze, lindert Fibromyalgie - Schmerzen, Vitamin D beugt Herz-Kreislauf Erkrankungen vor, stärkt das Immunsystem und schützt vor Infektionen und Grippeepidemien, wirkt sich positiv bei Multipler Sklerose aus, lindert Geburtsschmerzen, schützt vor Diabetes, ist wirksam gegen Karies,

beeinflusst die Entstehung und den Verlauf von Krebserkrankungen positiv.

Seit Jahren ist der Mensch auf der Suche nach einem Anti-Aging Mittel - Vitamin D ist eines. Mit einem höheren Vitamin D-Spiegel lebt man länger!

Zumindest zwei Drittel der Österreicher sind Vitamin D unterversorgt und das trifft um so mehr Senioren und immunschwache Personen.

Die Vitamin D Produktion in der Haut ist in Österreich nur in den Monaten Juni, Juli ausreichend durch Sonneneinstrahlung möglich, aber in den übrigen Monaten auch an einem Sonnentag nicht. Grund dafür ist der Sonneneinstrahlungswinkel, da die Sonnenstrahlen durch die Atmosphäre so stark gefiltert werden, dass keine Vitamin D Produktion stattfindet. Außerdem müsste man auch mehrere Stunden ohne Sonnenschutz in der direkten Sonne

verbringen, was auch auf Grund der Hautkrebsgefahr nicht zu empfehlen ist. Daher ist in Österreich eine Vitamin D Produktion außerhalb der Sommermonate kaum möglich. Die niedrigsten Vitamin D-Spiegel werden meistens in den Monaten Jänner bis April gemessen, dies ist auch ein Grund für die Frühjahrsmüdigkeit.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D ist über die Nahrung schwer möglich. Die Hauptnahrungsmittel, die den Vitamin D-Spiegel erhöhen können, sind Lebertran, fettreiche Fischarten, wie Hering, Sardine, Lachs, Milchprodukte und Eier, sowie verschiedene Pilzarten. Dafür müssten aber große Mengen täglich konsumiert werden. Daher ist die tägliche Zufuhr von Vitamin D über Tropfen oder Tabletten notwendig. Die Zufuhr über Vitamin D Tropfen hat den Vorteil, dass Vitamin D bereits in Fett gelöst ist und dadurch die Aufnahme gesichert ist.

Unsere Empfehlung ist generell eine Zufuhr von Vitamin D von September bis April mit 2000 Einheiten täglich, eine Überdosierung von Vitamin D ist praktisch nicht möglich. Die Dosierung sollte mit einer Laboruntersuchung kontrolliert werden.

*Dr. Margit Herg, MSc, Ärztin für Allgemeinmedizin, Fachärztin und MSc für Geriatrie
Dr. Michael Herg, MSc, Facharzt für Innere Medizin, Facharzt und MSc für Geriatrie*



Pixelio

Ich wandere so gerne - wie lange noch?



Am Bukovnica See

Es geht heute um ein Thema, das mich seit längerem beschäftigt und irgendwann jeden trifft. Deshalb möchte ich meine Gedanken weitergeben.

Seit ich Mitglied des Herzverbandes bin – und das seit 10 Jahren – hat sich in der Zusammensetzung unserer Gruppe viel verändert. Kaum jemand ist aus Frustration weggeblieben, aber einzelne Mitglieder konnten das Tempo nicht mehr halten, bekamen schwer Luft beim Aufstieg oder klagten über Kniebeschwerden beim Absteigen und mussten schließlich wegbleiben. Nicht immer waren wir mit Einzelnen geduldig, wenn wir auf sie warten mussten, dennoch empfanden wir jedes Wegbleiben einer Person als Verlust. Und nun, seit ungefähr zwei Jahren, gehöre auch ich zur Gruppe der immer mehr Überforderten und Schmerzgefährdeten. Jetzt weiß ich, wie schwer man vom Liebgewordenen loslässt, ist doch unser Alter von Abschieden geprägt!

Es ist nicht nur der Kräfteverlust und die Unberechenbarkeit des Körpers, die bei mir deutlicher geworden sind, auch meine Muskeln ermüden schneller. Es ist kein

leichtfüßiges und bedenkenfreies Loswandern mehr wie früher, sondern immer verbunden mit Entscheidungen, die oft Zeit und Energien kosten. So informiere ich mich jede Woche: wie lange werden wir bis zum Ziel der Wanderung brauchen (obwohl mir die meisten Strecken vertraut sind!)? Gehen auch Schwächere mit, deren Tempo ich gewachsen bin? Oder ich mache mir Gedanken, ob es sehr heiß werden könnte oder der Regen kommt (was mache ich mit den Stöcken und dem Schirm?), ob ich die richtige Kleidung trage (was oft zum mehrmaligen Kleiderwechsel vor dem Weggehen führt!), ob mich die Schuhe scheuern könnten oder der Rucksack zu schwer wird. Wichtig ist mir vorwiegend, die Gruppe nicht zu behindern. Was mache ich, wenn ich plötzlich nicht mehr weiter kann? Dabei denke ich daran, wie mir früher so manche Wanderung zu leicht und zu kurz war, weil ich mich so gerne in der Natur bewegte. Ob ich die volle Wasserflasche tragen kann, diese Frage kam mir nicht in den Sinn.

Natürlich ist es ideal, dass es im Herzverband auch eine noch leistungsschwächere Gruppe gibt.

Wenn ich einmal mit ihr wanderte, wurde ich immer herzlich von den Teilnehmern aufgenommen. Einige von ihnen kenne ich ja schon, sie hatten „den Abstieg“ schon vollzogen. Aber in meiner konstanten Gruppe habe ich seit Jahren fortlaufend am Leben der Einzelnen teilgenommen, Woche für Woche kam ein neues Ereignis dazu. Meist nichts besonders Aufregendes, manchmal betraf es die Gesundheit oder nur die Bewunderung eines neuen Anoraks. Es waren immer Themen, die unser Alter betreffen und unser Lebenswissen bereicherten. Und es ist sicher auch eine Frage des Alters, dass man am Vertrauten haftet, bildet sich doch im Laufe der Zeit in jeder Gruppe eine ganz spezielle Atmosphäre heraus. Eine Frist ist mir hoffentlich noch gegeben, dennoch ist der Abschied von meiner Gruppe schon angedacht. Warum sollte ich eine Ausnahme sein? Das ist eben der Lauf des Lebens....

Erika Bodner

Landeskrankenhaus - Universitätsklinikum Graz



Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.

Medizinische Universität Graz

Kleiner Schnitt, große Wirkung: neue Methode zum Einsatz von Herzklappen am LKH-Univ. Klinikum Graz



Ein paar Tage nach dem erfolgreichen Eingriff: Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt zeigt die Narbe bei Patient Herbert H. Bildnachweis: LKH-Univ. Klinikum Graz

Ein Durchbruch bei der Implantation von Herzklappen ist Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt, Leiter der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie am LKH-Univ. Klinikum Graz, gelungen: Um eine neue Herzklappe einzusetzen, wählt er den Zugang über einen kleinen Schnitt am Hals. Die Vorteile: Der Brustkorb muss nicht mehr geöffnet werden und der Eingriff erfolgt für die Patienten völlig schmerzfrei - wie auch Herbert H. bestätigt. Er ist der erste Patient weltweit, bei dem die neue Technik nach Abschluss der Studienphase angewendet wurde.

„Wenn ich nur etwas schneller gegangen bin, hab' ich sofort schwer Luft bekommen - für mich als aktiven Menschen eine echte Beeinträchtigung der Lebensqualität“, erinnert sich der 85-Jährige Wahlgrazer Herbert H. an die Beschwerden bevor er seine neue Herzklappe implantiert bekam. „Heute geht es mir sensationell. Für mich be-

sonders überraschend war, dass ich selbst direkt nach der Operation keinerlei Schmerzen hatte“, erzählt er begeistert. Dass dem so ist, verdankt er einem interdisziplinären Team rund um Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt, Leiter der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie am LKH-Univ. Klinikum Graz, dem Anästhesisten Ass.Prof. Dr. Wolfgang Marte und dem Kardiologen OA Dr. Olev Luha. Denn zum ersten Mal weltweit wurde ein Zugang für die Implantation einer Herzklappe über einen kleinen Schnitt im Bereich der Halsgrube oberhalb des Brustkorbes gewählt. Die körperlichen Belastungen, die eine klassisch durchgeführte Herzklappenimplantation für die Patienten mitbringen kann, verringern sich mit dieser Methode um ein Vielfaches, die Behandlung verläuft zudem schmerzfrei und auch der stationäre Aufenthalt sowie die Regenerationszeit der Patienten nach der OP sind unglaublich kürzer.

Neue Operationsmethode

„Bei der klassischen Operationstechnik öffnen wir das Brustbein teilweise oder zur Gänze. In Graz, wo die minimal invasiven Methoden in der Herzchirurgie generell häufig zur Anwendung kommen, wird der Zugang über einen kleinen seitlichen Brustkorbschnitt (zwischen der dritten und vierten Rippe rechts) mehr und mehr zur Routine. „Wir müssen den Brustkorb in irgendeiner Form öffnen, um die kranke Klappe durch eine künstliche ersetzen zu können. Die OP wird unter Vollnarkose durchgeführt, der Patient ist an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen, d. h. sein Herz steht vorübergehend still“, erklärt Prof. Dapunt.

Bei der neuen Methode wird minimalst-invasiv vorgegangen. „Für die Implantation reicht ein kleiner, nur etwa drei Zentimeter langer Schnitt am Hals, oberhalb des Brustbeins. Die defekte Klappe erreichen wir dabei direkt über die Hauptschlagader (Aorta)“, fährt er fort und betont, dass Herr H. der erste Patient weltweit sei, bei dem man sich - nach Abschluss der Studienphase - für diese Vorgehensweise entschieden habe. Das Implantat selbst wird über einen Ballon eingeführt, der mithilfe eines Drahtes an die richtige Stelle gesetzt wird und die kranke Klappe aufsprengt. Das schafft Platz für das neue Implantat. Die Operation erfolgt bei schlagendem Herzen ohne den Einsatz der Herz-Lungen-Maschine. Man spricht hier auch von der sogenannten „Transcatheter-Aortic-Valve-Implantation“, kurz TAVI. Für diese Katheterklappen-

implantationen wird überwiegend ein peripheres Gefäß, häufig die Leistenarterie gewählt. Ist der Weg über die Leistengefäße jedoch wie bei Herrn H. nicht möglich, ist der Halsschnitt eine sehr schonende Alternative. Der Zugang über den kleinen Halsschnitt eignet sich aber auch für Klappenersatzoperationen, bei denen ein echter Ersatz der Klappe unter Entfernung des erkrankten Gewebes durchgeführt werden soll. Eine derartige Operation hat Prof. Dapunt ebenfalls weltweit erstmals erfolgreich durchgeführt. In der Zukunft könnte es möglich sein, diesen Zugang auch für andere Herzoperationen anzuwenden. Hier steht man allerdings noch am Beginn einer neuen Entwicklung, die in Graz intensiv beforscht wird.

Nahtlose Klappe

Besonders interessant ist in dem Zusammenhang auch das Material, aus dem die verwendeten Implantate bestehen. Nitinol besitzt nämlich die Eigenschaft, sich die Form zu merken, in die es einmal gebracht wurde. Dadurch lassen sich die Implantate ganz individuell anpassen.

Wie eben auch bei Heinrich H., der übrigens schon einige Monate nach der Operation bereits eine Kreuzfahrt gemacht hat. Ob es für ihn eigentlich ein Problem gewesen ist, der der erste Patient weltweit zu sein, bei dem die neue Technik zum Einsatz gekommen ist? „Nein, absolut nicht. Denn Prof. Dapunt hat mich im Vorfeld perfekt aufgeklärt, sodass ich keinerlei Zweifel daran hatte, dass die OP ein Erfolg sein würde“, streut der gebürtige Berliner dem Spezialisten abschließend Blumen.

Zahlen, Fakten, Daten:

Eine Verengung der Aortenklappe (Aortenstenose) ist der häufigste Herzklappenfehler im hohen Alter. Typische Symptome dafür sind Atemnot und Anfälle von Bewusstlosigkeit („Synkopen“). Durch die Belastung wird der Herzmuskel zudem chronisch geschädigt. Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt, der Leiter der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie am LKH-Univ. Klinikum Graz, und sein Team sind Vorreiter in der minimal-invasiven Herzchirurgie. Dapunt arbeitet seit 2010 mit sogenannten Nahtlos-

klappen, die sich im Körper von selbst anpassen (über 500 Patienten wurden bereits erfolgreich behandelt). Möglich wird dies durch das spezielle Material, aus dem sie bestehen: dem Nitinol. Wird es erwärmt, kann es in eine gewünschte Form gebracht werden, die es sich „merkt“ und bei Bedarf wieder annehmen kann. Man spricht hier vom „Memoryeffekt“. Das Implantat wird also geformt, abgekühlt und dann eingesetzt. Es passt sich seiner Umgebung daher perfekt an und Nähte an der Herzkammer sind - wie beim klassischen Eingriff - überflüssig. Neu an der minimal-invasiven Methode Prof. Dapunts: Der Zugang zur defekten Klappe wird über einen kleinen, nur etwa drei Zentimeter langen Schnitt am Hals gelegt. Der Brustkorb braucht nicht geöffnet zu werden, der Einsatz der Herz-Lungen-Maschine ist nicht mehr notwendig. Der Eingriff eignet sich besonders für ältere Patienten, bei denen eine Brustkorberöffnung bzw. der Anschluss an die Herz-Lungen-Maschine oft mit einem hohen Risiko verbunden ist.

Medikamente: Verfallsdatum beachten!

Medikamente tragen ein Datum, ab dem sie nicht mehr angewendet werden sollen. Insofern ähneln sie Lebensmitteln mit Mindesthaltbarkeitsdatum. Doch hier hören die Gemeinsamkeiten schon auf. Darauf weisen die Apotheker aus Bayern hin.

"Im Gegensatz zu Lebensmitteln ist das Datum bei Medikamenten kein Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern ein Verfallsdatum", erklärt Dr. Volker Schmitt, Pressesprecher der Apotheker in Bayern. "Arzneistoffe verändern sich auch bei sachgemäßer Lagerung im Laufe der Zeit. Zu lange gelagerte Medikamente können unwirksam werden oder im schlimmsten Fall sogar schädliche Nebenwirkungen

hervorrufen. Diese Veränderungen sind nur selten äußerlich erkennbar." Ist also das Haltbarkeitsdatum eines Medikaments überschritten, verwendet man es am besten nicht mehr. Auch Verbandstoffe ersetzt man am besten nach Ablauf der Haltbarkeit. Zum Beispiel könnten sterile Verbandsmittel unsteril werden und an offenen Wunden Infektionen verursachen. Aus diesem Grund tragen auch Autoverbandskästen ein Verfallsdatum. Grundsätzlich raten Apotheker allen Verbrauchern, einmal im Jahr die Hausapotheke zu überprüfen und dabei unbrauchbare oder nicht mehr benötigte Arzneimittelreste zu entsorgen. Alt-Arzneimittel sind aus rechtlicher Sicht Hausmüll. Sie können daher über die Restmüll-

tonne oder bei größeren Mengen über die Schadstoffsammelstellen entsorgt werden. Auf keinen Fall dürfen Medikamentenreste im Waschbecken oder der Toilette heruntergespült werden. Das beeinträchtigt auf Dauer die Wasserqualität. Das gilt auch für flüssige Arzneimittel, wie z. B. Hustensäfte. Wer sich nicht sicher sei, wie er seine Altmedikamente richtig entsorgt, kann in jeder Apotheke nachfragen, sagt Schmitt. Obwohl Apotheker nicht verpflichtet seien, Altmedikamente zurückzunehmen, würde dieser Service noch in einigen Apotheken angeboten.

Kraft die aus der Tiefe kommt - So trainieren sie die Tiefenmuskulatur.



Übungen mit dem Flexi-Bar

Bewahren Sie Haltung! Und zwar durch eine starke Tiefenmuskulatur. Welche Übungen, Geräte und Sportarten sich für das Training eignen

Übungen mit speziellen Geräten wie dem Flexi-Bar, Gleichgewichtsübung auf dem Wackelbrett

Doch was bringen Übungen mit speziellen Geräten wie dem Flexi-Bar, einer etwa 1,50Meter langen biegbaren Stange aus Fiberglas?

Froböse: „Bei dieser Methode kommen Bewegungselemente vor, die die Wirbelsäule mit kleinen, relativ schnellen Bewegungen zur Seite neigen oder sie rotieren lassen. Das ist für die Aktivierung entscheidend.“

Der Flexi-Bar kommt ursprünglich aus der Krankengymnastik und wird durch kleine Bewegungen in Schwung gebracht. Auf diese

Schwingung reagiert der Körper automatisch mit Anspannung der tiefen Muskelschicht. Darüber hinaus fördert das Training die Konzentration, die Koordination und das Gleichgewicht.

Wer sich einen gut trainierten Menschen vorstellt, denkt wahrscheinlich zunächst an die Muskeln, die von außen zu sehen sind. Darüber hinaus gibt es aber auch tiefer gelegene Muskelschichten, die unbewusst und im Verborgenen arbeiten. Trotz ihrer Bescheidenheit haben sie wichtige Aufgaben: Wie ein inneres Korsett stabilisieren sie den Körper und tragen zu einer guten Haltung bei. Deshalb sehen Sportexperten ein Training der Tiefenmuskulatur als enorm wichtig an.

Besonders betrifft das Menschen mit wenig körperlicher Aktivität im Alltag, weil sie zum Beispiel berufsbedingt viel sitzen, erklärt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln: "Als sich die Menschen täglich noch mehr bewegen mussten, wurde die Tiefenmuskulatur automatisch mittrainiert. Deshalb war früher für die Allgemeinbevölkerung ein Training dieser Muskeln noch kein so dringendes Thema." Im engeren Sinn meinen die Experten mit Tiefenmuskulatur vor allem die tiefen Kraftpakete am Rumpf und Beckenboden. An der Wirbelsäule gehören beispielsweise Muskeln dazu, die längs von Wirbel zu Wirbel ziehen, sowie diagonal verlaufende Muskelbündel.

Weshalb die Tiefenmuskulatur wichtig ist

Eine Vernachlässigung dieser Muskeln kann zu Rückenschmerzen beitragen. Darüber hinaus verursacht ein schwacher Beckenboden unter Umständen Inkontinenz. "Eine gut ausgebildete Tiefenmuskulatur führt hingegen

zu einem ökonomischeren Zusammenspiel aller Muskeln", sagt Sportwissenschaftlerin Carolin Heilmann. Darüber hinaus könne ein entsprechendes Training auch Ungleichgewichte zwischen den Muskelgruppen ausgleichen, zur Rehabilitation nach Verletzungen beitragen und weiteren Verletzungen vorbeugen – ältere Menschen stürzen dann beispielsweise nicht so leicht. "Außerdem verbessert sich die Propriozeption." Dieser Sinn nimmt die Lage des Körpers im Raum wahr und gibt dem Gehirn Auskunft über Gelenkstellungen, Muskelspannungen und Körperbewegungen. Damit ist eine starke Tiefenmuskulatur sowohl die Grundlage für viele Sportarten als auch für das Bewältigen von körperlichen Belastungen im Alltag.

Wie aber trainiert man die Tiefenmuskulatur?

"Diese Muskeln können wir nicht bewusst anspannen, sondern sie werden eher über Reflexe aktiviert. Deshalb lassen sie sich nicht einzeln ansprechen", erklärt Froböse. Vor allem bei Übungen, in denen der Körper stabilisiert werden muss, kommt die Tiefenmuskulatur mit zum Einsatz. Zum Beispiel bei Drehbewegungen. "Auch die Geschwindigkeit der Bewegung und die Intensität des Kraftaufwands spielen eine Rolle", so Froböse. Teile der Tiefenmuskulatur bestehen aus großen, starken Fasern, um eine bestimmte Haltung bewahren zu können. Deshalb seien fürs Training unter anderem schnelle Bewegungen und hohe Intensitäten nötig, obwohl es nur kleine Muskeln sind.

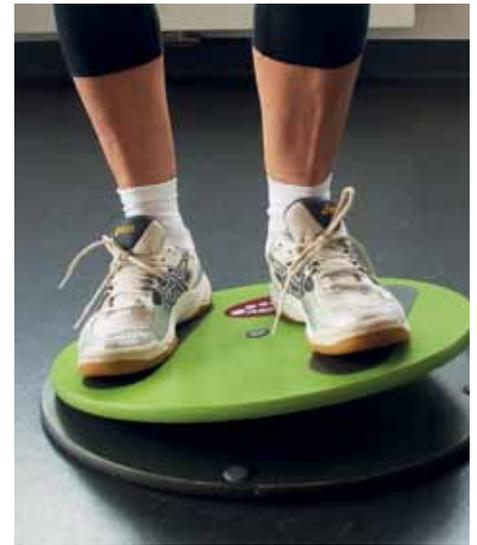
Training durch wackeligen Untergrund

Wer sich auf instabilem Untergrund bewegt, dessen Körper gerät immer wieder in ein Ungleichgewicht.

"Dann aktivieren Reflexe die Tiefenmuskulatur, um die Haltung zu korrigieren", sagt Froböse. Besonders geeignet seien starke, dynamische Instabilitäten. Deshalb gelten Wackelbretter, Therapiekreisel und Schwingstäbe als geeignete Übungsgeräte. Auch Vibrationsplatten können mit der richtigen Intensität den Körper bis in die Tiefe trainieren, weil der Mensch dann nur dank seiner Tiefenmuskulatur Haltung bewahrt. Wer keinen Zugang zu solchen Geräten hat, kann Übungen wie das Stehen auf einem Bein auch auf einer zusammengerollten Trainingsmatte, einem

Kissen oder im Sand vornehmen. "Allerdings können Menschen mit Gleichgewichtsstörungen von solchen Übungen überfordert sein", warnt Froböse. Sie sollten sich deshalb nur vorsichtig an solche Übungen herantasten. Ein Training mit Vibrationsplatten kann auch bei Schwangerschaft und einigen Krankheiten bedenklich sein, zum Beispiel bei Gelenkerkrankungen, Bandscheibenschäden, Entzündungen und Herzrhythmusstörungen.

Dr. med. Roland Mühlbauer,



Am Wackelbrett

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



**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**

„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 positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel ist der im roten Reismehl enthaltene Stoff Monacolin K (Lovastatin) verantwortlich. Dieser Inhaltsstoff kann die Hemmung der Cholesterinsynthese unterstützen.

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

höchsten Qualitätsstandards hergestellt. Agepha Pharma führt regelmäßig quantitative und qualitative Analysen durch und gewährleistet hochwertige Produkte. **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 quali-

fizierter 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 Herzpazienten verwendet

PZN 4137233

Erhältlich in ihrer Apotheke!



ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

Top Winter in der Therme Radenci

Sonderangebot
auf einen guten
Jahreswechsel
Inklusive
Silvesterfeier
3 Nächte mit
Halbpension
nur 279 €.

HOTEL IZVIR ★★★★★

Preis pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension

28.11.2016 - 03.02.2017

200 € | 4 Nächte

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

**-10% NACHLASS FÜR
HERZVERBANDMITGLIEDER.**

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.

Geschenkgutscheine-Bündel im Gesamtwert von 50 EURO für Wellness- und gastgewerbliche Dienstleistungen über 20 EURO (ein Bündel je Zimmer).

Tägliches Angebot an Ausflügen vom Hotel aus auf Zuzahlung.
Buchungscode: TOP WINTER

Den Wächter am Herzen

Stefan Pötz ist der erste Patient, dem in Österreich ein subkutan implantierbarer Kardioverter Defibrillator (S-ICD) eingesetzt wurde. Damals war er 30 Jahre alt.

Was war passiert, dass Sie einen S-ICD eingesetzt bekamen?

Ich habe von Geburt an einen komplexen Herzfehler und musste mehrfach operiert werden. Ende Juli 2012 erlitt ich einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Nach der erfolgreichen Wiederbelebung wurde ich zuerst ins LKH in Hartberg gebracht, wo ich ein paar Tage in einen Tiefschlaf versetzt wurde. Anschließend überführte man mich nach Graz ins Universitätsklinikum und beriet über Möglichkeiten meiner Behandlung.

Aber das weiß ich nur aus Erzählungen, da ich mich erst ab dem Transport nach Graz erinnern kann. Bis dahin habe ich einen Filmriss. Die genaue Ursache meines Zusammenbruchs ist zwar nicht bekannt, aber man geht von einem Herzrasen aus und so wurde mir dann aufgrund meiner Vorgeschichte ein subkutaner Defibrillator empfohlen.

Welche Schritte folgten? Hatten Sie Bedenken?

Natürlich hat man vor einem Eingriff ein mulmiges Gefühl, aber ich denke, die Ärzte wissen besser, was in so einem Fall zu tun ist, und es war ja auch nicht meine erste Operation.

Ich konnte meinem betreuenden Arzt vertrauen und wurde auch genügend über den Ablauf der Operation und die Funktionsweise des Defibrillators informiert.

Stefan Pötz:

Der gebürtige Steirer erlernte das Tischlerhandwerk mit anschließender Meisterausbildung und ist nun im Innendienst eines Fensterfachgeschäftes tätig.

War Ihr Leben zuvor durch Ihren Herzfehler beeinträchtigt?

Durch meinen Herzfehler habe ich weniger Sauerstoff im Blut. Sobald ich also in irgendeiner Form Sport treibe, wird es anstrengend für mich. Beim Laufen oder beim Wandern muss ich immer wieder Pausen einlegen, da mir sonst die Luft wegbleibt.

Auch bei großer Hitze habe ich mit dem Kreislauf zu kämpfen. Als Kind konnte ich beispielsweise beim Schulsport nicht alles mitmachen.

Was müssen Sie in der Folge im Umgang mit sich beachten?

Seit ich den subkutanen ICD eingesetzt bekommen habe, nehme ich zwei Medikamente zur Unterstützung des Herzmuskels.

Da das Gerät nur in eine Hauttasche unter der Achsel eingesetzt ist, kann man es natürlich mit dem Finger spüren und es ist anfänglich schon etwas gewöhnungsbedürftig, vor allem beim Liegen auf der linken Seite. Aktuellere Geräte sind nun dünner geworden und würden womöglich weniger auftragen bzw. stören.

Hat sich Ihr Alltag dadurch verändert?

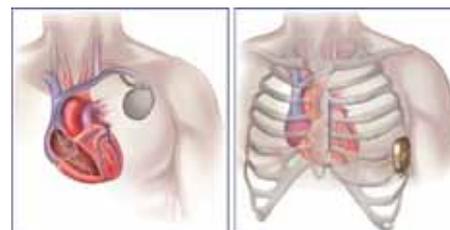
Ich war im Alltag ja nicht beeinträchtigt, abgesehen von sportlichen Anstrengungen. Mit dem S-ICD ändert sich jetzt also erst einmal nichts. Nach der Einheilungsphase und der körperlichen Schonhaltung habe ich mich sehr rasch an meinen Begleiter gewöhnt.

Worauf müssen Sie mit diesem Gerät achten?

Magnetresonanzuntersuchungen oder Kontrollen am Flughafen, – all diese Sachen muss ich meiden bzw. werde ich dann gesondert behandelt.

Gab es eine Art Reha?

Ja, nachdem mir das Gerät eingesetzt worden ist, war ich zwei Wochen auf Reha und habe dort am Ergometer zu trainieren begonnen. Bis heute trainiere ich einmal in der Woche circa eine Stunde auf dem Ergometer. Zusätzlich habe ich ein Jahr nach der OP mit Nor-



dic Walking angefangen und gehe da auch regelmäßig eine Stunde pro Woche.

So bewege ich mich eigentlich mehr als vor der Operation, was ja auch das Herz-Kreislauf-System stärkt. Das ist bei meiner überwiegend sitzenden Tätigkeit im Büro unbedingt ein notwendiger Ausgleich.

Musste das Gerät schon einmal aktiv werden?

Nein, seither war kein Stillstand, auch kein Aussetzer. Es würde bei einer Herzfrequenz von 190 Schlägen pro Minute aufzuzeichnen beginnen und bei 220 Puls einen Schock abgeben. Diese Werte werden individuell vom Arzt auf die Person und deren Vorgeschichte eingestellt bzw. programmiert.

Mussten Sie sich wegen Ihres Herzens beruflich einschränken?

Anfänglich mussten die Narben bzw. die Hauttasche noch gut verheilen, jedoch war nach vier Monaten alles wieder wie vorher. Ich habe Tischler gelernt, anschließend die Meisterschule absolviert und bin nun im Innendienst eines Fenstergeschäftes hauptsächlich im Büro tätig und fühle mich in keiner Weise eingeschränkt oder beeinträchtigt.

Text & Foto:

www.mediaplanet.com/austria





ECA-MEDICAL

arteriomed[®]

Omega-3-Fettsäuren

Die Premium-Qualität aus der Apotheke

- ♥ Hochdosiertes Omega-3-Monopräparat
Standardisierte Omega-3-Fettsäuren aus natürlichem Fischöl
ohne weitere preistreibende Zusatzstoffe
- ♥ Sehr hoher Gehalt: 720 mg EPA/DHA pro Kapsel
Bestes Preis-Leistungs-Profil
- ♥ Innovative Galenik: Hohe Magensaftstabilität
 - Kein fischiges Aufstoßen, geschmacksneutral

Für die Herzgesundheit

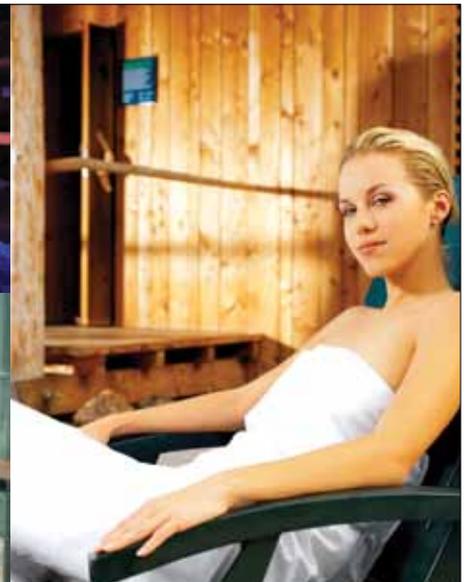


Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

... zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, insbesondere bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck und erhöhten Triglyzeriden.

1 Kapsel arteriomed[®] enthält 720 mg EPA und DHA.

(EPA: Eicosapentaensäure, DHA: Docosahexaensäure).



I FEEL
SLOVENIA

**»Reservieren Sie einen Platz für Erholung
im Hotel mit hundertjähriger Tradition«**

Schon ab 96,00 EUR pro Person für 2x Halbpension im Hotel Kristal 4*

Vom 8. 1. bis 20. 2. 2017. **Buchungskode: Herzverband**

Terme Dolenjske Toplice | T: +386 8 20 50 300 | E: booking@terme-krka.si | www.terme-krka.com **TERME KRKA**

Unsere Aktivitäten in der Steiermark:

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 Schladming

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

KORONARTURNEN

Dienstag, 18-19 Uhr Turnsaal Hauptschule

Gruppe Frohnleiten

Gruppenleiter: Ignaz Frager
Tel: 0699-12733571

KORONARTURNEN

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

Gruppe Rottenmann

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Tel: 0664-5360867

KORONARTURNEN

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

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 Knittelfeld

Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau
Tel: 0699-81956727 Mail: lorberau@ainet.at

KORONARTURNEN

Montag 10:30 - 11:30 Uhr im Turnsaal der Sonderschule in Knittelfeld.

Gruppe Graz

Unsere Sommerwanderungen

Nach einer schönen Sommer Wanderzeit, führen wir alle 14 Tage mit einem Bus zu wunderschönen Wanderzielen. So fuhren wir auf die Brandlucken, auf die Teichalm, zum Lenzbauer, zur Rehbockhütte, nach Nechnitz auf den Reinischkogel und zum Sonnenweg nach Stanz im Müritzal. Unsere Abschlussfahrt führte nach Slowenien zum Bukovnica-See.

Der See bot für alle Wandergruppen herrliche Wege an, wobei sich die Gruppe F nicht nur mit der Umrundung zufrieden gab, sondern einen Abstecher in die weitere Umgebung unternahm.

Wir von der Gruppe E umrundeten den See, bei herrlichem Sonnenschein, gleich 2 Mal und genossen die schönen Ausblicke.

Weiter ging unsere Fahrt nun zum Schinkenhof Kodila, wo wir hausgemachte Spezialitäten kaufen konnten. Zum Essen führte uns die Reise in eine Buschenschank und wir konnten unter herrlichen Weinranken, im Freien die vorzügliche Bretteljause genießen

Als Abschluss besuchten wir noch die Kirche St. Helena mit ihrem einzigartigen Altarbild aus Marmor gefertigt. Die Mosaikarbeiten wurden in Rom hergestellt, auf Netze geklebt und dann in nur vier Tagen an die Wände der Kirche gebracht.

Mit einem letzten Besuch in einem Bauernladen, der Familie Ficko, endete unsere schöne Wander-Abschlussfahrt für dieses Jahr.

Ich möchte mich, im Namen aller unserer Wanderinnen und Wanderer, bei den zwei Damen, Jutta Zirkl und Maria Höfler welche uns diese schönen Ausflugsziele ermöglichen, ganz, ganz herzlich bedanken und gleichzeitig die Bitte aussprechen, uns diese schönen Fahrten auch nächstes Jahr wieder zu ermöglichen.

Wir freuen uns schon sehr darauf!

Für alle Wandergruppen Euer Helmut



Der Bukovnica-See

Der Bukovnica-See ist ein Teil des Landschaftsschutzparks von Goričko, ein künstlicher 4,5 Hektar großer See, Die Gegend und der See sind reich an vielen Mythen und Legenden. So erzählt man sich Geschichten über die Feen Bukovnica und Rusalka.

In dem wunderschönen gepflegten Wald, der den See umgibt, findet man die Kapelle des Heiligen Vid (St.Veit) und eine nach ihm benannte Quelle.

Auch die wenige Meter von der Kapelle entfernte Quelle soll wundersames bewirkt haben: Blinde Pilger, die sich mit ihrem Wasser ihre Augen benetzt haben, konnten danach wieder sehen.

Bioenergetiker entdecken in einem Durchmesser von 450 Metern um die Kapelle und die Quelle 50 Energiepunkte mit verschiedenen Werten und heilenden Wirkungen, Schon nach 8 bis 30 Minuten, je nach Energiepunkt, kann man fühlen wie neue Energie durch den Körper fließt. Am ehesten tritt die Wirkung ein, wenn man voll entspannt sitzt, die Hände frei am Körper hängen lässt und tief, aber ohne Anstrengung atmet. Außerdem sollte man versuchen, seine Gedanken loszulassen und eine meditative Stille zu erreichen. Ob man an diese Energiepunkte glaubt oder nicht ist natürlich Sache jedes Einzelnen. Sicher aber ist, der Wald, der See und die Abgeschiedenheit dieses Ortes haben eine einzig artige Atmosphäre und strahlen Ruhe und Frieden aus.

Ich hoffe und wünsche mir diesen Ort im nächsten Jahr wieder besuchen zu können.

Eure Jutta



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

Gruppe Leibnitz

Der Herbst wurde mit einer Wanderung in Schwanberg zur Schirchlerhütte begonnen. Ebenso wurde unter Reger Teilnahme das Turnen am 14.09 wieder aufgenommen.

Am 13.10. hatten wir die Möglichkeit mit einem ÖBB Betreuer die Fahrkartenautomaten zu erforschen, sowie eine Fahrt nach Graz mit Führung durch den Railjet und die neue Straßenbahnunterführung zu besichtigen. Beliebt sind beim Turnen auch die Gespräche mit unseren Betreuungsarzt.

Unser Jahresrückblick mit anschließender Weihnachtsfeier wird am Freitag den 16.12.2016 mit Beginn 17'30 im Gasthof Stollitz, in Wagna abgehalten und ich möchte alle mit Begleitung dazu herzlich einladen.



Der letzte Turntag im Jahre 2016 ist der 21. Dezember. Das Koronarturnen wird wie bisher jeden Mittwoch (außer Feiertags und Schulferien) in der MZH der VS Wagna mit Beginn am 11. Jänner 2017 um 17'30 unter Leitung eines Therapeuten und Betreuung eines Arztes abgehalten. Die erste Freitagswanderung ist am 3. März 2017 vorgesehen.

Weitere Wandertermine sind: 7. April; 5. Mai; Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

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

Die Bezirksgruppe Leibnitz wünscht allen Mitgliedern sowie Lesern dieses Journals ein Frohes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2017.

Euer Robert Perger

Gruppe Knittelfeld

Herzlich willkommen im Steirischen Herzverband!

Wir begrüßen unsere Teilnehmer der neu gegründeten Koronar-Turngruppe in Knittelfeld. Allen Teilnehmern wünschen wir viel Freude beim Training in ihrer neuen Herzverband-Gruppe. Frau Annemarie Lorberau danken wir für ihr Engagement herzlichst

Jutta Zirkel

Neues Trainingsangebot für Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen:

Wir treffen uns jeden Montag um 10:30 Uhr - 11:30 Uhr im Turnsaal der Sonderschule in Knittelfeld. Wir beginnen mit einer Aufwärmrunde,

danach gibt es Kräftigungs- und Ausdauertraining. Ein abwechslungsreiches Programm mit Bällen, Therabändern, Hanteln uvm. sorgt für Spaß und die Freude an der Bewegung kommt garantiert nicht zu kurz. Das Training ist für alle Altersklassen geeignet und wird von

führenden Medizinerinnen empfohlen. Schnupperstunde und Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Übungsleiterin für Gesundheits- und Seniorensport freut sich auf euer Kommen!

Annemarie Lorberau



Gruppe Bruck / Kapfenberg

Turnstunden und Bewegung im allgemeinen sind für Herz und Risikopatienten wichtig. Während der Sommerferien findet kein Koronarturnen statt und so versuchen wir den Sommer über mit ein wenig Wandern und Bewegung im Freien um dieses Manko auszugleichen. In unserer aktiven Turngruppe sind leider nicht alle so gut per Fuß, weshalb wir nicht allzu schwere Touren unternehmen können. So führten uns unsere heurigen Wanderungen einmal auf die Teichalm wo wir einen sehr abwechslungsreichen Wandertag erlebt haben. Am Vormittag wanderten wir über den Moorlehrpfad und weiter noch eine Runde um den ganzen Teichalmsee, dabei hatten wir ein nicht zu heißes aber angenehm trockenes Wanderwetter. Zum Mittagessen war es noch zu früh und so führen wir weiter in Richtung Weiz wobei uns ein starker Regen bis zu einem schönen Restaurant begleitete, dieses war sehr gut besucht und wir haben es uns im Gastgarten unter großen Schirmen bequem gemacht, wir wurden dort auch vorzüglich bewirtet. Der Regen hat uns die ganze Zeit während des Essens nicht gestört. Aber während wir dann unsere Rechnungen begleichen wollten ist ein starker Sturm aufgekommen und dann hat es auch noch so richtig zu hageln begonnen und die Hagelkörner sind zwischen den großen Schirmen herunter geprasselt. Nach einiger Zeit konnten wir dann aber doch ins Auto einsteigen und fahren weiter durch die Weizklamm in Richtung Passail der Regen begleitete uns auch noch durch die Klamm aber als wir in Passail ankamen war herrlicher Sonnenschein. und die Kellnerin im Café erklärte uns dass es da nie Regen oder Schlechtwetter gegeben hat.

Auch im Brucker Weitental haben wir uns einige Male zum Wandern getroffen, da gibt auch etwas leichtere schöne Wanderwege die für uns geeignet sind.



Am 07.August d.J. sind wir nach Lunz am See gefahren und haben den ganzen See umwandert, wir hatten wieder Glück, das Wetter war angenehm und trocken aber auch das Gasthaus in dem wir nach unserer Wanderung einkehrten war schwer in Ordnung, wir wurden dort Bestens bewirtet.

Bei der Heimfahrt machten wir dann noch einen kleinen Umweg nach Mariazell und so ließen wir unseren schönen Wandertag ausklingen.

Koronarturnen:

Wir turnen nach wie vor jeden Montag (außer den Schulferien) von 17:00 bis 18:00 im Turnsaal beim Jahnhaus in Bruck a.d.Mur, Eingang Frauenedergasse, unter der Leitung unserer sehr beliebten und kompetenten Diplomtherapeutin, Frau Evelyne Seehofer, die bei uns immer für die richtige Bewegung sorgt! Da alle Turnerinnen und Turner regelmäßig unsere HLW-Kurse (Herz-Lungen-Wiederbelebung) besuchen, kann von allen Mitgliedern der im Turnsaal vorhandene Defibrillator bedient werden. Somit ist für ALLE ein hohes Maß an Sicherheit gegeben, auch ein Handy ist selbstverständlich immer dabei.

Mit der Rotkreuzdienststelle Bruck/Mur führen wir auch heuer am Freitag, den 04 November um 16:00 Uhr wieder einen HLW-Kurs (Herz-Lungen-Wiederbelebung) durch.

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

Zu unserem letzten Herzstammtisch in Verbindung mit einer kleinen Weihnachtsfeier, treffen wir uns im nun zu Ende gehenden Jahr 2016, am 17.Dezember 2016, um 12:00 mittags. Im Gasthaus „Görgl“ in Parschlug Ich ersuche Euch herzlich um zahlreiches Kommen..

Die Gruppenleitung der Ortsgruppe Bruck/Mur-Kapfenberg des Steirischen Herzverbandes, wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest sowie viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr 2017!

Euer Richard

Gruppe Leoben - Trofaiach

Nach der Sommerpause treffen wir uns nun wieder regelmäßig jeden Donnerstag um 15:30 zum Koronarturnen im Turnsaal der Physiotherapie des LKH Leoben. Hier geht es vorrangig um die sogenannte Reha Phase 4. Das ist nach einem Herzkrankheit Ereignis, die Zeit nach der stationären bzw. ambulanten Reha. Also ein lebenslanges weitermachen im Sinne der Herzgesundheit. Natürlich sind nicht nur, bereits von einer Herzkrankheit betroffene, sondern auch völlig gesunde Menschen bei uns herzlich willkommen. Vorbeugen ist besser als heilen. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei unsere Therapeutin Susanne Heinrich bedanken. Sie schafft es immer wieder, uns mit einer neuen Aktivität für unsere geistige und körperliche Fitness zu überraschen.

2 mal wöchentlich treffen wir uns auch zum Nordic Walken. Der Termin und das Ziel wird jedes Mal vereinbart. In den Sommermonaten wird auch gewandert, so wie auf dem Bild ersichtlich, zum Bei-



spiel zum Barbarakreuz. Natürlich mit Einkehr auf einer Alm. So uns der Wettergott gnädig ist, hoffen wir auch heuer wieder auf genug Schnee, damit wir im Winter wieder einige Schneeschuhwanderungen durchführen können. Neue Mittur-ner, Walker, und Wanderer sind

herzlich willkommen. Vereinbaren sie einfach einen Termin zum Schnuppern und schauen sie ob unsere Gruppe auch die ihre sein könnte. Kontaktadresse: Toni Steger, Tel: 0699 1228 5961, Email: tonisteger@aon.at. Wir freuen uns auf Sie.

Gruppe Rottenmann

Liebe Freunde

Als die Schulferien vergangen hat wieder Turnen angefangen
Schluss war nun mit den Wanderwochen
Schwitzen war nun angebrochen

Erst kommt die Aufwärmrunde,
dann hört man aus der Eva Munde
Wenn man sich so richtig plagt
dehnen und strecken ist angesagt.

In Seeboden auf Burg Sommereg
da gibt es einen schönen Fleck
So war Frau Hohenwarters Wort
Ich war ja leider noch nicht dort
Im Foltermuseum holt sie sich
die Anregung für den Unterricht

Und lässt uns wie die Sklaven
schwitzen,
man kommt dabei ja kaum zum
sitzen

Doch bald ist es wieder so weit,
es kommt die schöne Weihnachtszeit
und Friede kehret bei uns ein
mit Keksen Brötchen Tee und Wein

Gemütlich sitzt man dann zusammen
und denkt auch Mal an manchen
Namen
von Menschen die man gut gekannt
und die nun jetzt in Gottes Hand

Besinnlich ist die Weihnachtszeit
das Neue Jahr ist nicht mehr weit
denn nach den ganzen Feiertagen
beginnt man wieder sich zu plagen

Denn jetzt muss erst der Weihnachtsspeck
durch fleißig turnen wieder weg

Und dann am 10. Januar
wir turnen wieder, ist doch klar

So grüßt zum Abschluss euch
sodann

der Rudi Streit aus Rottenmann

ECA-MEDICAL

EMPFOHLEN
VOM
ÖSTERREICHISCHEN
HERZVERBAND



koromed®

Natürliche Thrombose-Vorbeugung!

Verhindert das Zusammenkleben der Blutplättchen



Für:

- Menschen, die bewusst auf ihre Gefäßgesundheit achten wollen
- Personen mit schlechter Durchblutung (Ältere, Übergewichtige, Diabetiker, Hypotoniker.)
- Personen mit erhöhten Cholesterinwerten (LDL) oder hohen Triglyceridwerten
- Fernreisende bei Flugreisen oder mehrstündigen Fahrten mit Auto oder Bus
- Berufstätige mit hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten
- Bettlägerige (z.B. nach Operationen)



Mit dem patentierten, wissenschaftlich

dokumentierten FRUITFLOW®-Tomatenkonzentrat.

Jetzt in der Apotheke!

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, Bodenaufkleber, Aluminium Schilder, Alu-Verbund Schilder, Kunststoffschilder, 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-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, 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

Impressum

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

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

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2017, Redaktionsschluss ist der 7.2.2017

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 7. 2. 2017 an die Redaktion zu senden!

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

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

Medizinisch überwachtetes 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.zirkel@chello.at
www.herzverband-stmk.at

Präsidentin u. Leiterin der Gruppe Graz: Dr. Jutta Zirkel
Bürostunden: Di von 9:30 - 11:15 Uhr

Die Gruppen in der Steiermark

Graz:

Gruppenleiterin: Dr. Jutta Zirkel
Wanderungen: Maria Höfler
Radetzkystraße 1, 8010 Graz
Tel.: 0650/4013300
E-Mail: jutta.zirkel@chello.at

Bruck/Kapfenberg:

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

Schladming:

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

Bad Aussee:

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

Mürzzuschlag - Mariazell:

Gruppenleiterin: 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

Knittelfeld:

Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau
Bachweg 15, 8720 St. Margarethen
Tel.: 0699 81 95 67 27
Mail: lorberau@ainet.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 Zirkel
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkel@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.

