



HERZ JOURNAL

31. Jahrgang Nr. 1 Jänner 2017

10 Jahre Qigong in Graz Daoyin-Übungen zur Lebenspflege



Foto : Josef Hahn



2007



2015

Familiäre Hypercholesterinämie



Vortrag von
Prim. Dr. Roland Hödl,
Rehabilitationszentrum der
PV St. Radegund

Die Familiäre Hypercholesterinämie (FH) ist eine erblich bedingte Fettstoffwechselstörung. Die Ursache dafür sind verschiedene angeborene Gendefekte (Mutationen). Dadurch ist die Aufnahme von LDL-Cholesterin aus dem Blut in die Leber gestört, was einen stark erhöhten LDL-Cholesterin Spiegel im Blut zur Folge hat. Als Folge dieses Defektes lässt sich der Krankheitsprozess nicht oder nur in sehr geringem Maße vom Lebensstil des Patienten beeinflussen. FH ist eine der am häufigsten vererbten Stoffwechselerkrankungen mit einer Häufigkeit von 1:200 - 1:500.

Der häufigste Gendefekt betrifft meist die LDL-Rezeptoren.

Bei einem LDL-Rezeptor-Defekt entsteht die FH durch eine einzige Mutation. LDL-Rezeptoren sind große Eiweißmoleküle in der Zellmembran, die der Zelle helfen, das LDL-Cholesterin in sich aufzunehmen und zu verstoffwechseln. Sind diese Rezeptoren defekt, also inaktiv, verbleiben vermehrt LDL-Partikel im Blut. Es kann nur wenig oder

gar kein LDL-Cholesterin in die Zellen der Organe oder zurück in die Leber aufgenommen werden, es verbleibt im Blut und durch den lebenslang erhöhten LDL-Cholesterin Spiegel (Werte über 190mg/dl) leiden die Patienten sehr früh an den Folgeerkrankungen zu hoher Cholesterinwerte wie Arteriosklerose und Herzinfarkt und Schlaganfall

FH ist eine der am meisten verbreiteten Erbkrankheiten

Vererbt nur ein Elternteil die genetische Veränderung, wirkt es sich nur auf eine gewisse Anzahl der Rezeptoren aus. Man spricht dann von einer heterozygoten Familiären Hypercholesterinämie (heFH). Die Gesamtcholesterinwerte liegen bei dieser Form meist zwischen 300 und 500 mg/dl. Die heterozygote Familiäre Hypercholesterinämie betrifft etwa 1 von 200 - 500 Personen. Nur etwa 1 von 1 Million Personen erbt die Mutation von beiden Elternteilen. In solchen Fällen stehen gar keine funktionstüchtigen Rezeptoren für das LDL-Cholesterin bereit. Es handelt sich um die sogenannte homozygote FH. Das LDL-Cholesterin steigt auf extrem hohe Werte von etwa 500 bis 1.200mg/dl. Schon im Kindesalter treten erste Symptome der Fettstoffwechselstörung auf, beispielsweise Fettablagerungen in der Haut. Betroffene können aufgrund von Gefäßablagerungen bereits im Kindes- oder Jugendalter Herzinfarkte erleiden.

Symptome der Familiären Hypercholesterinämie?

Wie jede Hypercholesterinämie ist auch die FH tückisch: Sie ist

unsichtbar und nicht spürbar. Symptome machen sich erst bemerkbar, wenn die daraus resultierende Atherosklerose bereits so weit fortgeschritten und eines oder mehrere Gefäße stark verengt oder ganz verschlossen sind. Meist ist eine koronare Herzerkrankung oder ein Herzinfarkt das erste Symptom.

Bei Verdacht auf eine Familiäre Hypercholesterinämie ist der erste Schritt zur Diagnose die Messung der Cholesterinwerte im Blut. Bei einem LDL-Cholesterin-Wert über 190 mg/dl muss an eine Familiäre Hypercholesterinämie gedacht werden. Oft sind noch typische sichtbare Lipid-Ablagerungen in der Haut bemerkbar. Diese meist gelben und unregelmäßigen Knötchen finden sich bevorzugt in den Augenlidern, an den Ellenbogen sowie im Bereich der Achillessehnen

Im zweiten Schritt fragt der Arzt nach der Krankengeschichte von Verwandten ersten Grades (= Familienanamnese). Ein bereits frühzeitig aufgetretener Herzinfarkt oder Schlaganfall - bei Frauen im Alter unter 60

Lipidablagerungen unter der Haut

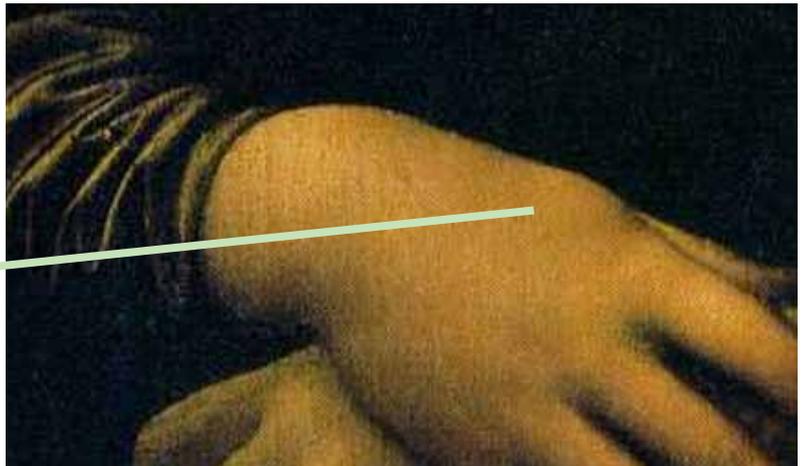
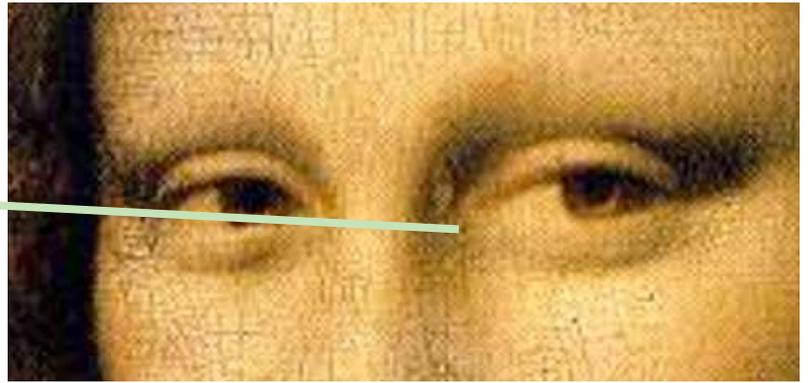


Bildquelle: Steinhagen-Thiessen, Charité Berlin

Das Gemälde der Mona Lisa zeigt die typischen Symptome der Familiären Hypercholesterinämie



Bildquelle: Leonardo da Vinci: La Gioconda (Louvre Paris)



Jahren und bei Männern unter 55 Jahren - erhärtet weiters den Verdacht.

Behandlung

Basis der Therapie sind eine Ernährungsumstellung und Bewegung. Dies allein ist jedoch nicht genug, um die LDL-Cholesterin Werte ausreichend zu reduzieren, Therapieoptionen sind vor allem Statine, andere LLT, PCSK9-Inhibitoren und die Lipidaphereese. Bei der Lipidaphereese handelt es sich um ein therapeutisches Blutreinigungsverfahren am ehesten vergleichbar mit der Blutwäsche bei einer Dialyse zur Entfernung von LDL-Cholesterin aus dem Blut.

Geschichte der Familiäre Hypercholesterinämie

Carl Müller 1938 beschrieb erstmals eine angeborene Störung des Stoffwechsels der hohe Blutcholesterinspiegel und Myocardinfarkte bei jungen Menschen hervorruft. Er erkannte bereits die autosomal dominante Vererbung.

1985 erhielten Brown und Goldstein den Nobelpreis Sie haben das Wissen um den Cholesterinstoffwechsel und darüber hinaus über die Behandlung von

Krankheiten, die durch einen abnorm hohen Cholesterinspiegel im Blut (FH) verursacht werden, revolutioniert. Sie entdeckten an den Zelloberflächen Rezeptoren. Diese regulieren die Aufnahme der Lipoproteine, in denen das Cholesterin enthalten ist und die im Blutstrom zirkulieren.

1986 erkannten sie den molekularen Defekt, eine Mutation an dem Gen, welches für den LDL-Rezeptor verantwortlich ist.

Zusammenfassung: Jutta Zirkl

Lipidablagerungen im Augenlid



Bildquelle: www.dr-leber.de

Cholesterinsenkung

Nur wenige therapeutische Maßnahmen sind wissenschaftlich so gut abgesichert wie die Absenkung überhöhter LDL-Cholesterinspiegel zur Verhinderung von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Zahlreiche große Studien und auch Metaanalysen (4S, WOSCOP, HOPE, CTT u.a.) stehen zur Verfügung und fanden auch Einzug in die Behandlungsleitlinien welche 2016 neu überarbeitet wurden. Vor diesem wissenschaftlichen Hintergrund sind Fernsehbeiträge und Bücher die die cholesterinsenkende Therapie auf unwissenschaftlicher Basis in Frage stellen und die Patienten verunsichern sehr problematisch zu sehen.

Prim. Dr. Roland Hödl,
Rehabilitationszentrum der PV St. Radegund

ESC/EAS Dyslipidämie Leitlinie 2016: Empfohlene Behandlungsziele für LDL-Cholesterin

Patienten mit sehr hohem kardiovaskulären Risiko

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dokumentierte kardiovaskuläre Erkrankung* • Diabetes mellitus mit Endorganschäden (z. B. Proteinurie) oder 1 prominenter Risikofaktor • Schwere CKD** (GFR < 30 ml/min/1,73 m²) • SCORE***-Risiko ≥ 10 % (10-Jahresrisiko) | <ul style="list-style-type: none"> • LDL-C < 70 mg/dl (< 1,8 mmol/l) • bei LDL-C-Ausgangswert (ohne Therapie) 70 – 135 mg/dl (1,8 – 3,5 mmol/l): • ≥ 50 % LDL-C-Senkung |
|---|---|

Patienten mit hohem kardiovaskulären Risiko

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 prominenter Risikofaktor (insbesondere GC > 310 mg/dl, FH oder RR > 180/110 mmHg) • Diabetes mellitus ohne weitere Risikofaktoren**** • Moderate CKD** (GFR 30 – 59 ml/min/1,73 m²) • SCORE***-Risiko ≥ 5 % bis < 10 % (10-Jahresrisiko) | <ul style="list-style-type: none"> • LDL-C < 100 mg/dl (< 2,6 mmol/l) • bei LDL-C-Ausgangswert (ohne Therapie) 100 – 200 mg/dl (2,6 - 5,2 mmol/l): • ≥ 50 % LDL-C-Senkung |
|---|---|

Patienten mit moderatem kardiovaskulären Risiko

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • SCORE***-Risiko ≥ 1 % bis < 5 % | <ul style="list-style-type: none"> • LDL-C < 115 mg/dl (< 3,0 mmol/l) |
|--|---|

Tabelle modifiziert von MSD nach Daten aus Catapano et al., European Heart Journal, doi:10.1093/eurheartj/ehw272

* Dokumentierte kardiovaskuläre Erkrankung: Herzinfarkt, ACS, koronare Revaskularisierung, CABG, andere arterielle Revaskularisierungsprozeduren, Schlaganfall, TIA, pAVK, signifikanter Plaque-Nachweis in Koronarangiographie oder Karotis-Ultraschall

** CKD: chronische Nierenerkrankung

*** SCORE: Systematic Coronary Risk Estimation für letale kardiovaskuläre Erkrankung;

GFR: Glomeruläre Filtrationsrate; GC: Gesamt-Cholesterin; FH: Familiäre Hypercholesterinämie; RR: Blutdruck

**** Einige junge Menschen mit Typ 1 Diabetes könnten moderates oder niedriges kardiovaskuläres Risiko tragen.



**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 Fleisch verursacht Schlaganfall



Obst und Gemüse können negative Effekte von hohem Fleischkonsum nicht ausgleichen

(Wien, am 10. Jänner 2017) Eine neue Studie aus Schweden weist nach, dass hoher Fleischkonsum die Lebenserwartung deutlich senkt – unabhängig davon, wie viel an gesundheitsfördernden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse sonst noch gegessen wird. In einem Beobachtungszeitraum von 16 Jahren war die Sterberate bei Personen, die durchschnittlich 117 Gramm Fleisch pro Tag aßen – das entspricht in etwa zwei Wurstsemmeln oder einem Schnitzel –, um 21 Prozent höher als bei Personen mit niedrigerem Fleischkonsum.

Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) rät daher zu einer deutlichen Reduktion des Konsums von rotem Fleisch und insbesondere verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst und Schinken auf maximal zwei bis drei Portionen pro Woche.

Schwedische Langzeitstudie mit rund 75.000 Teilnehmern: Konsum von täglich mehr als 117 Gramm Fleisch erhöht Mortalitätsrate um 21 Prozent

Wissenschaftler der Medizinischen Universität Karolinska in Stockholm untersuchten über einen Zeitraum von 16 Jahren bei

74.645 Personen unterschiedlicher Altersstufen die Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Lebenserwartung. Dazu erhoben sie zu Beginn die Ernährungsgewohnheiten dieser Personen und unterteilten sie je nach der Durchschnittsmenge an täglich konsumiertem Fleisch in 5 Gruppen.

„Am Ende des Beobachtungszeitraums stellte sich heraus, dass die Sterberate in der Gruppe mit dem höchsten Fleischkonsum (über 117 Gramm pro Tag) um 21 Prozent höher lag als bei der Gruppe mit dem niedrigsten Fleischkonsum (unter 46 Gramm pro Tag)“, erläutert Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE. „Insbesondere Todesfälle durch kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall traten bei Personen mit hohem Fleischkonsum deutlich häufiger auf.“

Obst und Gemüse können negative Effekte von zu viel Fleisch nicht ausgleichen

Ebenfalls im Rahmen der Studie wurde untersucht, ob die Aufnahme von Obst und Gemüse die negativen Auswirkungen von hohem Fleischkonsum ausgleichen könne. „Hier kamen die Studienautoren zu dem Schluss, dass das eindeutig nicht so ist: Die erhöhte Morbidität und Mortalität war bei allen Personen mit hohem Fleischkonsum gleichermaßen gegeben“, sagt Widhalm. „

Das heißt also: Zwei Wurstsemmeln oder ein Schnitzel am Tag reichen aus, um eine statistisch deutlich geringere Lebenserwartung zu haben. Unabhängig davon, ob man sich sonst gesund ernährt und viel Obst und Gemüse isst.“

Empfehlungen des ÖAIE: Fleischkonsum deutlich reduzieren und gesundheitspolitische Maßnahmen andeuten

Das ÖAIE empfiehlt, den Fleisch-

konsum deutlich zu reduzieren und stattdessen mehr gesundheitsfördernde Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte zu essen. „Pro Woche sollten maximal zwei Portionen frisches rotes Fleisch wie Rind, Schwein oder Lamm gegessen werden. Verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst und Schinken sollten – wenn überhaupt – nur ein Mal wöchentlich konsumiert werden, und auch das nur in geringem Ausmaß von maximal 50 Gramm“, sagt Widhalm. „Alles, was darüber hinaus geht, ist erwiesenermaßen gesundheitsschädlich.“ Gleichzeitig fordert das ÖAIE, auch auf gesundheitspolitischer Ebene gegen nachweislich krankmachende Lebensmittel wie etwa Fleischprodukte und Fast Food vorzugehen.

„Die WHO fordert bereits seit Jahren, gesetzlich bindende Maßnahmen wie Werberestriktionen umzusetzen. Eine entsprechende Resolution wurde bereits 2010 von 192 WHO-Mitgliedsstaaten unterzeichnet – auch von Österreich.“



Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, (Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin ÖAIE)

„Es ist eine Schande, dass in Österreich nach wie vor Millionen für die Fleischwerbung ausgegeben werden, aber kein Cent für nachweislich wirksame gesundheitsfördernde Maßnahmen und Forschung“, so Widhalm.

Wie gesund ist Zuchtlachs? Raubfische werden zu Quasi-Vegetariern gemacht.

Aus der Delikatesse Lachs ist ein industrielles Massenprodukt geworden. Das bleibt nicht ohne Folgen.

Lachs gilt als gesund. Besonders, weil er reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Diese sollen unter anderem den Cholesterinspiegel senken und Herzinfarkten vorbeugen. Doch der Appetit auf Lachs ist weltweit so groß, dass die Wildbestände die Nachfrage nicht decken können.

Mehr als 90 Prozent des Lachses wird deshalb heute in Fischfarmen gezüchtet - beispielsweise in Norwegen. Der Lachs, der in Deutschland verkauft wird, stammt fast komplett von dort. Nach Erdöl ist Lachszucht der wichtigste Wirtschaftszweig des Landes. Entsprechend industrialisiert ist die Produktion der Tiere. Das bleibt nicht ohne Folgen: für die Umwelt, aber auch für die Fische selbst und für ihr Fleisch.

Der Raubfisch Lachs wird zum Vegetarier gemacht

Zucht-Lachs wird durch die Zusammensetzung des Futters zum Quasi-Vegetarier gemacht.

Ein wesentliches Problem ist das Futter, das in Aquakulturen verwendet wird. In freier Wildbahn ernährt sich Lachs, ein Raubfisch, von Garnelen, Krebstieren und anderem Fisch. In der Massenzucht kann jedoch kaum noch Fisch verfüttert werden, da die Ressourcen dafür einfach nicht ausreichen. Außerdem wäre es viel zu teuer. Die Fabriken weichen deshalb auf pflanzliche Nahrung aus. Übliches Lachsfutter in Aquakultur besteht zu rund zwei Dritteln aus pflanzlichen Bestandteilen, aber



nur noch zu einem Fünftel aus Fischöl und -mehl.

Zucht-Lachs enthält weniger Omega-3-Fettsäuren

Die pflanzliche Nahrung der Lachse hat zur Folge, dass sie deutlich weniger Omega-3-Fettsäuren enthalten. Denn genauso wie der Mensch diese Fettsäuren über die Nahrung aufnimmt, tut das auch der Lachs. "Wenn wir den Fisch nun mit pflanzlicher Nahrung füttern, dann hat der Fisch auch eine Fettsäurezusammensetzung, die dem Pflanzenmaterial entspricht", erklärt Ulfert Focken, Experte für Fischfutter am Thünen-Institut für Fischereiökologie.

Dieses Pflanzenmaterial im Fischfutter enthält vor allem Omega-6-Fettsäuren. Von denen nehmen Menschen aber ohnehin schon sehr viel auf. Zu viel Omega-6 sollte Fisch nicht enthalten, da das die positive Wirkung von Omega 3 blockiert. Wie viel Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren der Lachs in der

Fischtheke enthält, wird jedoch nicht überprüft.

Lachs-Futter auf Fischfarmen muss chemisch haltbar gemacht werden

Der hohe pflanzliche Fettanteil im Futter bringt aber noch ein weiteres gravierendes Problem mit sich: Das Fett verdirbt schnell. Anders gesagt - es oxidiert. "Gerade die oxidierten Fettsäuren können in das Gewebe des Fisches eingelagert werden und werden dann von uns mitgegessen. Das wollen wir natürlich nicht", gibt der Futter-Forscher Ulfert Focken zu Bedenken. Um diesen Prozess aufzuhalten, wird die Nahrung der Lachse mithilfe von Antioxidantien haltbar gemacht. Dazu wird ein Alterungsschutzmittel namens Ethoxyquin verwendet. Beunruhigend dabei: Als Pflanzenschutzmittel wurde Ethoxyquin in Europa schon vor Jahren verboten, weil es giftig sein könnte. Nur: Im Tierfutter ist es weiterhin erlaubt.

Rückgang von Antibiotika in Zucht-Lachs

Im Lachs-Export-Land Norwegen ist der Verbrauch von Antibiotika dramatisch gesunken. Nach Angaben des Thünen Institut für Fischerei Hamburg wurden vor 30 Jahren dort noch pro Tonne Fisch 5.000 Gramm Antibiotika gebraucht. Heute sind es weniger als 0,9 Gramm pro Tonne. Möglich wurde das, weil die jungen Lachse jetzt geimpft werden, bevor sie raus in die Meeresegehe gesetzt werden. Der Impfstoff gilt als unproblematisch.

NDR.de



Sojabohnen für die Lachsindustrie

Pixabay

Umweltschonender als Rind und Co.

Die Weltbevölkerung wächst, deshalb braucht es mehr Nahrungsquellen - auch für Proteine. Shrimps und Lachs aus Aquakulturen haben einen schlechten Ruf - ihre Ökobilanz ist aber deutlich besser als die von Rind und Schwein, berichten deutsche Forscher. Vergleiche man aber intensive

Shrimps- und Lachsaquakulturen mit der Zucht von Rind oder Schwein, sieht die Ökobilanz der Fische besser aus, rechnet der Tropenökologe vor.

Um etwa eine Tonne Rindfleisch zu produzieren, werden laut Kühnhold rund 25 Tonnen CO₂ ausgestoßen. Das ist fünfmal mehr als bei der Lachszucht. Das Verhältnis Schwein zu Lachs liegt bei 2:1. Shrimps und Garnelen wieder-

um verursachen im Laufe ihrer Zucht bis zum Verzehr zwar mehr CO₂ als Lachs - doch auch sie schneiden in diesem Vergleich besser ab als Rind oder Schwein, so Kühnhold gegenüber science.ORF.at. **„Somit liegen die beiden intensivsten Aquakulturproduktionen weit unter dem CO₂-Ausstoß der typischen Viehzucht.“**

science.ORF.at.

Steiermärkische
SPARKASSE 
Was zählt, sind die Menschen.

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

www.steiermaerkische.at

Dialog mit Herz.

„Herzphobie: Man fürchtet sich davor, ein Herz zu haben“

Zitat: Prof. Hans Georg Zapotoczky

In der Philosophie und in der Kunst wird das Herz als das edelste Organ interpretiert. Das Herz wird als Symbol von Liebe, Verbundenheit und Emotionen gesehen.

Das Herz benötigt aufgrund seiner Sonderstellung, der überlebensnotwendigen Funktion, unter den Organen eine sorgsame Behandlung und pfleglichen Umgang.

Es können Zusammenhänge zwischen koronarer Herzerkrankung und Persönlichkeitstypus der Betroffenen bestehen. Menschen mit einer Typ-D-Persönlichkeit zeigen andauernde negative Gefühle wie Ärger, Depressivität oder Angst und eine Unfähigkeit, Gefühle und Emotionen in Beziehungen zu kommunizieren. Es fehlt ihnen eine Sprache für ihre Gefühle.

Ich möchte noch einen zweiten Faktor, die Alexithymie, kurz im Zusammenhang mit anhaltenden Herzbeschwerden erläutern. Alexithymie, bedeutet die Unfähigkeit, eigene Gefühle benennen zu können. Negative Gefühle werden vorwiegend über körperliche Beschwerden wahrgenommen, nicht jedoch das Gefühl selbst. Im Gespräch ordnen Menschen ihre Beschwerden ausschließlich körperlichen Ursachen zu und schweigen über ihren Gemütszustand.



Gefühle sind bei der Verarbeitung von Krankheitserleben bedeutsam.

Gefühle des Schocks, der Schuld, der Angst, der Überforderung und der Hilflosigkeit können die Folge einer Herzerkrankung sein. Das psychische Befinden ist abhängig von unseren Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und unserem Verhalten. Am Ende dieses Prozesses steht eine Veränderung durch Einbeziehung des Herzens, Erkennen von persönlichen Bedürfnissen und dessen Integration ins alltägliche Leben.

Die Lebensqualität ist die Schnittstelle von psychischem und körperlichem Wohlbefinden, Umgang mit sich selbst und die Pflege von sozialen Beziehungen.

In dieser Phase sind Menschen hoch empfindsam gegenüber Äußerungen aus ihrem medizinischen und privaten Umfeld, welche den Umgang und die Einstellung zur Erkrankung prägen. Ein tragendes, schützendes, tröstendes und Mutmachendes Umfeld ist in diesen Phasen besonders wichtig.

Menschen, die Schwierigkeiten haben, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu verbalisie-

ren, kann eine psychotherapeutische Methode, die Personifizierung des Herzens, hilfreich sein. Das Herz personifizieren bedeutet, seinem Herzen eine Stimme zu geben. Der Dialog fördert das emotionale Erleben und den emotionalen Ausdruck. Persönliche Bedürfnisse, Erkenntnisse über sich selbst, bedeutsame Werte für sein Leben und Wege der Veränderungen werden sichtbar. Im Dialog mit dem Herzen werden Emotionen des Menschen offengelegt, ein Wendepunkt eingeleitet und ein heilsamer Prozess angeregt.

Aufgrund von Datenschutzregelungen wird kein Text eines Patienten, einer Patientin abgedruckt. Anbei finden Sie Fragen, die einen emotionalen Prozess in Gang bringen können.

Ich lade Sie ein, die nächsten Textpassagen in Ruhe auf sich wirken zu lassen, ggf. Ihre Antworten nieder zu schreiben.

Einleitende Worte eines Briefes vom Herzen und anschließend Fragen an das Herz.

*Lieber Freund! Liebe Freundin!
Ich finde es toll und wunderbar,
dass du dich nach so vielen
Jahrzehnten wieder an mich
erinnerst.*

Ich war eigentlich immer bei dir und hab dich begleitet. Wahrscheinlich habe ich das so gut gemacht, dass du es gar nicht bemerkt und wahrgenommen hast. Aber vor einigen Monaten bin ich etwas krank geworden und war am Verdursten, deswegen habe ich mich auch bemerkbar gemacht und habe den Kontakt mit dir aufgenommen. Ich finde, wir beide gehören zusammen du und ich. Wir sind doch eins – oder? ...

Wie würdest du, liebes Herz, die bisherige Beziehung zu mir beschreiben?

Wenn du auf das Leben von mir zurückblickst, welche Gefühle und Gedanken nimmst du wahr? Was macht dich nachdenklich, wenn du auf das bisherige Leben von mir blickst?

Wie geht es dir, Herz, wenn du mich sprechen hörst?

Möchtest du, Herz, mir etwas mitteilen oder fragen?

Welche Gedanken beschäftigen dich, Herz?

Was genau macht dich, Herz, traurig, unsicher und ängstlich?

Was genau macht dich, Herz, stark, stolz, kräftig und glücklich?

Was brauchst du, Herz, jetzt, dass du dich wohler fühlst?

Wie stellst du, Herz, dir deine weitere Beziehung mit mir vor?

Wie stellst du dir, Herz, unsere gemeinsame Zukunft vor?

Was würdest du dir, Herz, in Zukunft von mir wünschen?

*Herzlichst
Dein HERZ*

Psychologischer Nachtrag der Veranstaltung des Steirischen Herzverbandes am 22. Oktober 2016 in der SKA-RZ St. Radegund zum Thema: „Herz und Seele“. Beide Aspekte, Herz und

Seele, sowie Wechselwirkungen zwischen Herzerkrankungen und Psychischen Beeinträchtigungen wurden beleuchtet. Zu den Themen „Unser Herz, das edelste Organ“ und „Das Herz im Takt der Gefühle“ haben Prim. Dr. Ronald Hödl und Mag. Dr. Birgit M. Harb referiert.

Mag. Dr. Birgit M. Harb

SKA-RZ St. Radegund
Birgit-maria.harb@pensionsversicherung.at



e

MERKUR

DIE VORSICHERUNG.

10 Jahre Qigong in Graz



China, Seidentuch ca.2000 v.Chr.
älteste Abb.von Daoyin-Übungen

„Einatmen und Ausatmen, um Neues aufzunehmen und Altes abzugeben sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel, das ist Daoyin, um das Leben zu verlängern. So praktizieren es die Weisen, wenn sie diese Kunst ausüben.“

Buch Huangdi (Innere Medizin des gelben Kaisers) ca 2500 v.Chr.

Qigong in der westlichen Kardiologie

Westliche Medizin und chinesische Medizin (bei uns oft als TCM bezeichnet) haben sehr unterschiedliche Theorien und gehen wissenschaftlich anders an Richtlinien für Therapien heran. In Graz werden beide Medizinsysteme, das heimische und das Chinesische, aber nicht als widersprüchlich angesehen. Vielmehr können sie sich, wie Erfahrungen bestätigen, gut ergänzen.

Krankheitsursache, das Qi und die Meridiane

Aus Sicht der chinesischen Medizin gibt es für die Erkrankungen vor allem drei Ursachen: eine verminderte Durchlässigkeit der Meridiane, Qi-Stagnation und Blutstauung. Da Qi alle Körperaktivitäten reguliert, kann Qigong in diese Funktionen heilsam eingreifen.

Mangel an Qi und Blut

Ist ausreichend Qi vorhanden, kann das Blut ohne Beeinträchtigung zirkulieren und man leidet auch nicht an Krankheiten. Herrscht jedoch Qi-Mangel, kann die Blutzirkulation gestört werden.

Daoyin YangshengGong nach ZHANG Guangde

In Graz wird Daoyin Yangsheng Gong unter Dr. Li Xiaoqi praktiziert. Es sind medizinisch orientierte Übungen.

Daoyin ist eine klassische, chinesische Körperkunst, die unter Einbeziehung von Qi (Atmung) und Yi (Geist) den Körper zu dehnen und den Geist zu regulieren versucht. Dadurch fördert man die Gesundheit, verbessert die Lebensqualität und verlängert das Leben

Gemeinsame Pflege von Gedanken und Haltung

Wohin die Gedanken geschickt werden, kommt auch das Qi. Wo das Qi ist, zirkuliert auch das Blut. Bei den Übungen des Herz-Qigong ruht die Aufmerksamkeit auf den Fingerspitzen des Mittelfingers,

des Ringfingers und des kleinen Fingers, wo sich die peripheren Akupunkturpunkte des Kreislaufmeridians, des Dreifachen Erwärmeres sowie des Herz- und des Dünndarm-Meridians befinden.

Gemeinsame Pflege von Bewegung und Atmung (Qi)

wird das Zusammenwirken der Bewegung mit der Bauchatmung betont. Die Prinzipien lauten:

zu Beginn jeder Bewegung einatmen, zum Ende der Bewegung ausatmen; bei öffnenden Bewegungen einatmen, bei schließenden Bewegungen ausatmen

Diese Verbindung von Bewegung und Atmung fördert den Blutkreislauf und „massiert“ die Organe.

Spiralförmige Bewegungen der Arme

Die spiralförmigen Bewegungen fördern die Kraft des Lebens



Mit Claudia im Burggarten: das war unser Beginn, 2008



Das neue Baduanjin: „den Bogen spannen und auf den Adler zielen“

sowohl in der Natur als auch im menschlichen Körper. Die wringenden Bewegungen der Arme machen die Meridiane durchlässig, vor allem den Herz-, Kreislauf-, Dünndarm- und Dreifachen Erwärmermeridian

Finger statt Nadel

Gemäß der TCM wird durch Stimulation der Akupunkturpunkte auf die inneren Organe Einfluss genommen. Dementsprechend sind im Herz-Qigong leicht zu erlernende, zugleich aber sehr wirkungsvolle Übungen der Selbstmassage „Finger statt Nadel“ enthalten. So werden bei Ohrenmassage in den Ohr-Akupunkturpunkten Herz und Senkung des Blutdrucks stimuliert, was sich günstig bei Bluthochdruck, Herzrasen (Tachykardie), Herzmuskelentzündung und Koronarsklerose auswirkt.

Entspannung wird betont

Unter „Entspannung“ versteht man ruhig und gelassen sein, damit die Gedanken und der Geist zur Ruhe kommen können. So können sich die Blutkapillaren öffnen und der Kreislauf und der Blutdruck werden reguliert. Das passt auch mit Studien zur Wirkung von Qigong auf Hirnfunktionen und zu Stressmanagement mit Qigong zusammen.

Qigong aus persönlicher Sicht

Es sind ruhige, manchmal fließende Bewegungen. Unspektakulär

und doch etwas Besonderes. Ich kann es nicht erklären was für uns an den Qigong Übungen so faszinierend ist. Man muss es einfach tun, um das Besondere an diesen Bewegungen zu verstehen und zu spüren. Tatsache ist, dass diese Übungen den Funken der Begeisterung auf uns überspringen lassen und der uns jetzt nicht mehr loslässt. Schließlich macht ein Teil unserer Gruppe nun bereits 10 Jahre einmal pro Woche regelmäßige Qigong.

Qigong kann als eine Übungsmethode verstanden werden, durch welche wir lernen das Qi des Körpers und das Qi der Außenwelt zu vereinen. Damit wird die körperliche Energie verstärkt und die gesamte Funktionsfähigkeit des Organismus verbessert. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Wir lernten Herz-Qigong kennen und plagten uns zu Beginn sehr. In unseren abwechslungsreichen Stunden üben wir die neuen Baduanjin (die acht Brokatstücke), machen Gesundheitsschützendes Qigong, Körperregulierungsmethoden und natürlich zu Beginn jeder Stunde Atem und Dehnungsübungen. Nicht immer gelingen die oft anspruchsvollen Übungen, aber unser Ehrgeiz und Wille siegt, wenn auch viele Übungen von Perfektion weit entfernt sind: uns macht es Spaß und wir fühlen uns nach jeder Stunde so richtig mit Qi „geladen“.

Jutta Zirkl &
Wolfgang Mastnak

Literatur: Li Xiaoqiu.
Daoyin Yangsheng Gong nach
Univ.-Prof. Zhang Guangde.

"Osten und Westen"
stehen näher zueinander

Wir gratulieren unserem
Lehrer Dr. Li Xiaoqiu
zur besonderen
Auszeichnung durch die Stadt
Graz



Sportehrenzeichen der
Stadt Graz 2017



Herzqigong „der weiße Affe schenkt uns Obst“

Das Bauchgehirn- Erkenntnisse der Neurogastroenterologie

Unser Bauchgefühl ist oft die erste spürbare Reaktion auf einen Eindruck, den wir mit unseren anderen fünf Sinnen wahrnehmen. Wie gibt's das und wie genau funktioniert die Verbindung zwischen Hirn und Bauch? Ist unser Bauchgefühl eine Art sechster oder gar siebenter Sinn? Gibt es ein „Bauchgehirn“?

Im Darm befindet sich ein Netz aus über 100 Millionen Nervenzellen – das enterale oder enterische Nervensystem – das sich von der Speiseröhre bis zum Enddarm zieht. Es besteht aus einem komplexen Geflecht von Nervenzellen (Neuronen), das nahezu den gesamten Magen Darm Trakt durchzieht.

Das enterische Nervensystem

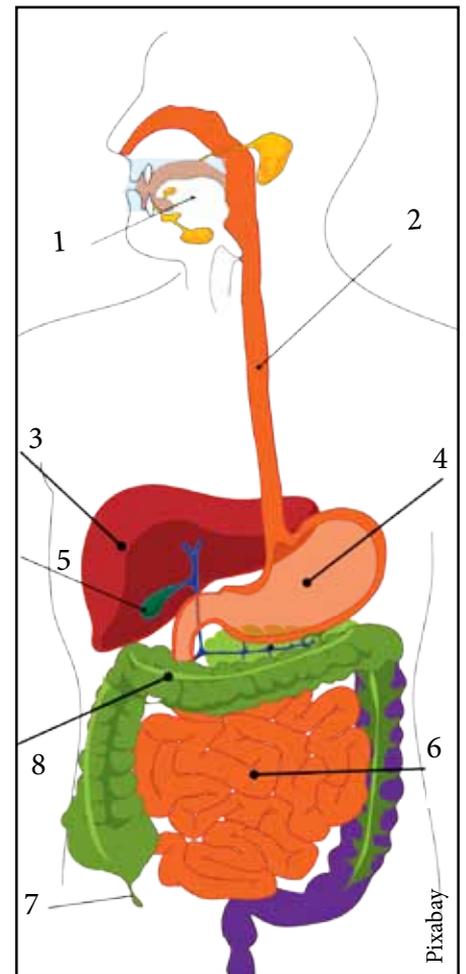
Das enterische Nervensystem besitzt beim Menschen vier- bis fünfmal mehr Neuronen als das Rückenmark und befindet sich – als eigenständiges Nervensystem – als dünne Schicht zwischen den Muskeln des Verdauungsapparates. Im Englischen auch treffend als „second brain“ oder „abdominal brain“ bezeichnet. Das Bauchgehirn ist nach Ansicht einiger Forscher eigentlich eine Kopie des Gehirns, denn die Zelltypen und Rezeptoren des Magen- Darmtraktes seien identisch mit denen des Gehirns und kommunizieren miteinander über ihre eigenen Botenstoffe (Serotonin und Dopamin). Ferner besteht eine Nervenstrangverbindung zu der Großhirnrinde und somit zum limbischen System, unserem Emotionszentrum im Gehirn. Das Bauchgehirn scheint auch somatische Marker zu besitzen,

die uns für gewisse Dinge ein „Vorgefühl“ geben, es sendet Informationen vom Bauch an das Großhirn und ist somit auch für Stimmungen und Emotionen von Bedeutung.

Das enterische Nervensystem verfügt demnach auf chemischer und neuronaler Ebene über Ähnlichkeiten mit dem Gehirn und der Name Bauchhirn ist durchaus gerechtfertigt. Es ist evolutionstechnisch zwar älter, gleicht ihm aber neurochemisch. Diese Nervenzellen steuern nicht nur die Funktion des Darms, der Darm befindet sich vielmehr in einem regen Austausch zwischen dem Gehirn und anderen Organen – er kommuniziert. Neben der traditionellen Sichtweise von Krankheiten des Magen-Darm-Trakts als Manifestation psychosomatischer Störungen wird besonders in der neurogastro- enterologischen Forschung gezeigt, dass psychische Störungen durch Einflüsse vom Magen-Darm-Trakt bedingt sein können.

Bauchhirn an Kopfhirn oder Kopfhirn an Bauchhirn

Kopf- und Bauchgehirn stehen im ständigen Kontakt. Allerdings werden 90 Prozent der Informationen vom Darm zum Gehirn geschickt, aber nur zehn Prozent in die andere Richtung – vom Gehirn an den Bauch. Eine typische „Kommunikation“ vom Bauch zum Kopfhirn entsteht z.B. wenn man etwas Schlechtes gegessen hat. B. wenn man etwas Schlechtes gegessen hat: Das Bauchgehirn meldet Gifte und in Folge sendet das Kopfhirn Signale, um beim enterischen Nervensystem motorische Reflexe auszulösen um so Erbrechen zu provozieren.



Legende

- 1: Mundhöhle
- 2: Speiseröhre
- 3: Leber
- 4.: Magen
- 5: Gallenblase
- 6: Dünndarm
- 7: Blinddarm
- 8: Dickdarm

Von den Informationen, die das Bauchgehirn tagtäglich zum Gehirn schickt, nehmen gesunde Menschen nur wenig bewusst wahr, während Menschen mit Reizmagen oder Reizdarm, die an chronischen Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung leiden viel empfindlicher auf diese Informationen reagieren. Diese erhöhte Sensibilität schlägt sich auch in umgekehrter Richtung nieder, indem Patienten mit Reizmagen

oder -darm überdurchschnittlich oft an Migräne, Depressionen, Schlafstörungen oder Angst leiden.

Die Leistung des enteralen Nervensystems

Das enterale Nervensystem von Magen und Darm koordiniert eigenständig die Verdauung, beispielsweise die Peristaltik, die die Nahrung im Zuge der Verdauung durch den Körper transportiert. Seit Ende des 19. Jahrhunderts weiß man von diesem Nervensystem des Verdauungstrakts, in den 70er-Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde die neurochemische Analogie zum Gehirn entdeckt. Das Bauchhirn arbeitet unabhängig vom Kopfhirn; die Nervenzellen treffen alle für den Darm wichtigen Entscheidungen selbstständig. Alles, was mit Verdauung und Transport zu tun hat wird vom Bauchhirn gesteuert.

Der Darm ist somit nicht nur das größte Immunorgan im Körper, vielmehr sitzen im Darm auch mehr als 70 Prozent aller Abwehrzellen, die wiederum direkt mit dem Bauchhirn verbunden sind.

Auch die Steuerprozesse und Reaktionen des Bauchhirns laufen völlig unabhängig vom Kopfhirn ab und spielen eine große Rolle bei der gefühlsmäßigen Erfahrung von Freud und Leid. Aber auch was das Kopfhirn wahrnimmt oder sich einbildet, bleibt dem Bauchhirn nicht verborgen.

Neurogastroenterologie

Wenn sie einen Chirurgen nach dem Bauchhirn fragen, wird er antworten, dass er noch keines gesehen habe. Nun, dies ist wohl die simple Wahrheit. Unumstritten ist allerdings, dass es etwas in unserem Bauch gibt, das – von uns unbemerkt – äh-

lich wie ein Gehirn funktioniert und z.B für die Bauch Peristaltik verantwortlich ist. Umgekehrt haben die meisten Menschen auch untrügerische ‚Bauchgefühle‘, wenn ihnen etwas gegen den Strich geht.

Tatsache bleibt, dass der Zweig der Neurogastroenterologie erst am Anfang der Erkenntnis steht und wir wahrscheinlich noch viele Wahrheiten über unser zweites Gehirn erfahren werden. Denn dass es neben Hunger und Bauchschmerzen noch „Etwas Anderes“ in unserem Bauch gibt, ist mittlerweile jedenfalls unumstritten.

Gesund.co.at

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!

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
Neutorgasse (Merkursaal)

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
Reiherstadlgasse 48 (Triester Volksschule)

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: klinik.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 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 Rottenmann

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Tel: 0664-5360867

KORONARTURNEN

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr



Unsere Functional Trainings Schnupperstunde, war interessant, abwechslungsreich, etwas anstrengend, und lustig. Dabei wurden wir bestens betreut.

NEU im **PROHEART** ab 19.05.17

Functional Training

Dynamisches Gruppentraining für JEDEN geeignet

- Training mit dem eigenen Körpergewicht und neuesten Kleingeräten
- Stabilisation von Gelenken und Schutz vor Verletzungen
- Überwiegend stehende Übungen
- Training gesamter Muskelketten
- Verbesserung aller motorischen Fähigkeiten
- Rumpfstabilisation
- Gesundheitsförderung
- Erleichtert alltägliche Aktivitäten

Information beim
Herzverband Steiermark!



PRO-HEART
Medizinisches Trainingscenter
Gaswerkstraße 1a, 3. OG
A-8020 Graz
Mo-Do 07.00 bis 20.00
Fr 07.00 bis 16.00
Tel. +43 316 577050 – 17
Email: office@pro-heart.at



Gruppe Leoben - Trofaiach

Alle die an gesunder Bewegung interessiert sind und für ihren Körper etwas gutes tun wollen:



„Kommen sie doch einfach, einmal am Donnerstag um 15:30 in der Physiotherapie im LKH Leoben vorbei, und verbringen sie eine fröhliche Turnstunde in unserer Runde. Denn wir tun was für unser Herz, bevor unser Herz für uns nichts mehr tut.“

Nähere Auskünfte erteilt Gruppenleiter Toni Steger

Tel. 0699 1228 5961



Mal und Gestaltungstherapie, Nähere Informationen im Herzverband



Wofür schlägt dein Herz.....

Es versetzt deinen Körper in Bewegung und hält dich am Leben – es schlägt nur für dich! Für all das, was uns am Herzen liegt, ist es wichtig eine Ausdrucksform zu finden, um damit umzugehen.

Das Malen und Gestalten stellt für viele von uns eine wichtige Ressource dar und bietet eine Möglichkeit, „Herzenthemen“ zum Ausdruck zu bringen. Jeder Mensch hat eine kreative Tür in sich. Diese gilt es zu öffnen.

Die Mal- und Gestaltungstherapie...
 ... empfiehlt sich als spürbare Möglichkeit, etwas zum Ausdruck zu bringen.
 ... ist eine Sprache für Gefühle, die Farben, Formen und Gestalt annimmt.
 ... dient als Brücke, um neue Perspektiven im Leben zu finden.

Das Erleben von Farben löst bei jedem von uns bestimmte Gefühlsreaktionen aus. Die Mal – und Gestaltungstherapie zeigt individuelle kreative Möglichkeiten auf, nicht in Worte zu fassende Gefühle, Gedanken und Bilder, die bisher zu wenig Aufmerksamkeit bekommen haben, darzustellen. Wenn der Körper mit uns spricht, tun wir gut daran, ihm zuzuhören.

Das Malen wirkt unterstützend, wenn wir aus unserem seelischen und körperlichen Gleichgewicht geraten sind. In der Mal- und Gestaltungstherapie werden die entstandenen Bilder nicht bewertet, es soll eine positive Erfahrung sein, wie freudvoll, entspannend, aber auch entlastend das kreative Tun sein kann. Dabei sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse erforderlich, um ein Werk entstehen zu lassen. Die vielfältige Wirkung der kreativen Behandlungsmethoden wird durch die achtsame und respektvolle Begleitung und die ganzheitliche Betrachtungsweise eines jeden Einzelnen verstärkt.

Das Sichtbarmachen von innerseelischen Bildern stellt einen Schlüssel zu unbewussten Botschaften dar. Durch eigenes Gestalten werden unbeabsichtigt Bedürfnisse bewusst gemacht, und es ist möglich, sich neu zu entdecken.

Dip. Mal- und Gestaltungstherapeutin
 Ingrid Neuhold
 0664/2442253
 ingridneuhold@gmx.at

Dip. Mal- und Gestaltungstherapeutin
 Ingrid Neuhold
 0664/2442253
 ingridneuhold@gmx.at

... im Rhythmus der Liebe.

Gruppe Leibnitz

Die Turnstunden werden jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna unter Leitung eines Therapeuten und Aufsicht eines Arztes auch im Jahre 2017 abgehalten. Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 1. März mit Treffpunkt 10`30 Uhr bei der MZH der VS Wagna.

Weitere Wandertermine sind: 7.4.; 5.5.; 2.6., Treffpunkt jeweils 10`00 Uhr bei der MZH der VS Wagna. Bei allen Veranstaltungen sowie beim Turnen sind Gäste und Interessierte lichst willkommen.



Alles Gute zum 90er



Herr Kurz hat im Kreise seiner Familie bei bester Gesundheit seinen 90.Geburtstag gefeiert. Vom Herzverband stellten sich der Obmann Herr Perger, sein Stellvertreter Herr Pratter und der Betreuungsarzt Dr. Puntigam ein. Dabei wurden einige Episoden aus vergangenen Zeiten wach gerüttelt.

Der Bezirksverband wünscht seinem Mitglied noch viele gesunde Jahre!

Euer Robert Perger

Auch der Steirische Herzverband gratuliert ganz HERZlich und wünscht viel Glück, Freude und Gesundheit!

Für unsere Gruppe in Leibnitz suchen wir dringend eine Turnbetreuerin einen Turnbetreuer . Haben sie Interesse daran bitten wir sie sich mit Herrn Robert Perger in Verbindung zusetzen. Mobil: 0650 4432 446

Gruppe Rottenmann

Liebe Freunde im Herzverband

Nach einer schönen Weihnachtsfeier mit Brötchen Keksen und Getränken, so wie einer Lesung von unserer Therapeutin Frau Eva Hohenwarter-Hagenhaben wir nun am 10.Jänner wieder mit dem Turnen begonnen. Mit den zu Weihnachten angefütterten Kilos fiel es uns natürlich nicht leicht. Aber nun ist auch das geschafft und es wird immer leichter und harmonischer.

Wenn im Monat auch nur zwischen 6 und 8 Leute zum Turnen kommen, das Wetter ist ja auch grausam kalt und auch die Grippe geht um, so sind wir doch eine fröhliche Runde.

Bis zum nächsten Mal mit lieben Grüßen Rudi Streit

Gruppe Graz

Tannengraß und Lebzeltstern

Weihnachtliche Impressionen im Freilichtmuseum Stübing

„Tannengraß & Lebzeltstern“ im Österreichischen Freilichtmuseum Stübing brachte uns 50 Teilnehmer der Wandergruppe Graz in vorweihnachtliche Stimmung. Die rund 100 historischen Bauten waren zum Teil weihnachtlich geschmückt, wir sahen die Krippen aus verschiedenen Regionen der Steiermark, wir bastelten Gras- und Strohsterne, bewunderten selbstgemachten Christbaumschmuck oder leckere Lebzeltsterne. Bei der Wanderung durch die historischen Hauslandschaften im Freilichtmuseum war die Atmosphäre ganz anders, nicht vergleichbar mit einem unserer üblichen lauten und grell beleuchteten Weihnachtsmärkte. Gedankvoll lauschten wir dem Singen alter Weihnachtslieder und Lesungen in alten, warm geheizten Rauchstuben.

Aber auch handwerklich gab es einiges zu sehen und zu entdecken, wie Kerzenziehen, Töpfern, Spinnen, Stricken, Klöppeln und vieles mehr.

Jutta Zirkl

Foto: Josef Hahn, Jutta Zirkl



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

Gruppe Graz

Wandergruppe E



Wanderung an der Mur in Graz



Am 21.12. hat die Wandergruppe E ihr 1. Jahr, mit einer schönen Weihnachtsfeier im Gasthof zur Sonne in Gösting, abgeschlossen. Wir waren 10 Personen Die 1. Wanderung der Gruppe E erfolgte am 6.4.2016. In der Folge konnten wir 32 schöne Wanderungen in der Steiermark, sowie auch in Slovenien durchführen. 8 x waren wir dabei mit dem Bus zu besonders schönen Wanderwegen unterwegs. Wofür wir uns sehr herzlich bei unserer Präsidentin Frau Dr. Jutta Zirkl bedanken möchten. Auch das neue Jahr begann wieder mit einer wunderbaren Wanderung nach Fernitz-.Wir freuen uns schon auf weitere herrliche Wanderungen und Ausflüge mit dem Bus.

Anita Höfler, Helmut Schulter

Wandergruppe F



Silvesterfeier auf der Platte

Mit schwer bepackten Rucksäcken wanderten wir auf die Platte. Hier, vor der Stefanienwarte, verabschiedeten wir das "Alte Jahr" traditionell mit Sauschäd'l Sekt, Lachs und Weihnachtskekse. Zum Abschluß tauschten wir noch Glücksbringer und dann ging's mit leichtem Rucksack und heiter bergab.

Trotz der eisigen, für uns sehr ungewohnten tiefen Temperaturen, waren wir jeden Mittwoch wandern. Unser absoluter Rekord waren -14°C , bei wolkenlosem blauem Himmel. Es war so kalt dass meine Finger, obwohl ich dicke Fäustlinge hatte steif gefroren waren und auf unserem Schal sich Rauheif bildete!

Jutta



„Frostige“ Wanderung bei der Ruine Gösting

boso

BOSCH + SOHN
GERMANY

Das Blutdruckmessgerät mit allen Basisfunktionen

boso medicus X

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)

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Niederlassung Wien | Handelskai 94-96, 23. OG | 1200 Wien | www.boso.at

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS



2=3 ECONOMY

Hotel Radin ★★★★★ und Hotel Izvir ★★★★★

Preis pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension

Economy double room

136 € | 1.1. - 26.4., 2.5. - 24.8., 1.9. - 29.9., 19.11. - 22.12.

148 € | 26.4. - 2.5., 24.8. - 1.9., 29.9. - 19.11., 22.12. - 31.12.

Anmeldungsgebühr und Ortstaxe sind im Preis nicht enthalten. Preis ist gültig beim Aufenthalt min. 3 Nächte.

Gesunde Erlebnisse, die im Preis enthalten sind:

- ▶ Unterbringung mit **Halbpension**. Lernen Sie das Ernährungsprogramm **Gesunde Auswahl** kennen!
- ▶ Unbegrenzter Eintritt in das hoteleigene **Thermalund Schwimmbad** auch am Abreisetag,
- ▶ einmal am Tag Eintritt in die **Sauna** bis 16.00 Uhr,
- ▶ Benützung des Bademantels,
- ▶ Trinkkur mit dem **Radenska Mineralwasser** in der Trinkhalle.

2=3 Preis ist gültig beim Aufenthalt unter der Woche. Wochenende Zuschlag (Freitag - Sonntag) ist 3 € pro Person pro Nacht. Wochenende Zuschlag gilt auch im Termine: 26.4. - 2.5.2017, 27.10. - 5.11.2017, 22.12. - 31.12.2017 und 11.8. do 15.8.2017.

„Rotes Reismehl“ für gesunde Cholesterinwerte

DOCTORSMED® CHOLESTERIN KOMPLEX

Qualität als oberstes Gebot
höhte 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 we-

niger 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 wis-**

sen? Wir prüfen es! Der Gehalt wird mit Hilfe validierter, quantitativer und qualifizierter Analysemethoden 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



Erhältlich in ihrer Apotheke!

Enthält pharmazeutisch standardisierten **Roten Reismehl-Extrakt**

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

 von österreichischen Herzpatienten verwendet

PZN 4137233

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, 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. Rade Gund
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 Juni 2017, Redaktionsschluss ist der 2.5.2017

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 2. 5. 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 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.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.

