

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



HERZ JOURNAL

31. Jahrgang Nr. 2 Juni 2017

Fahrt zur Tulpenblüte nach Slowenien

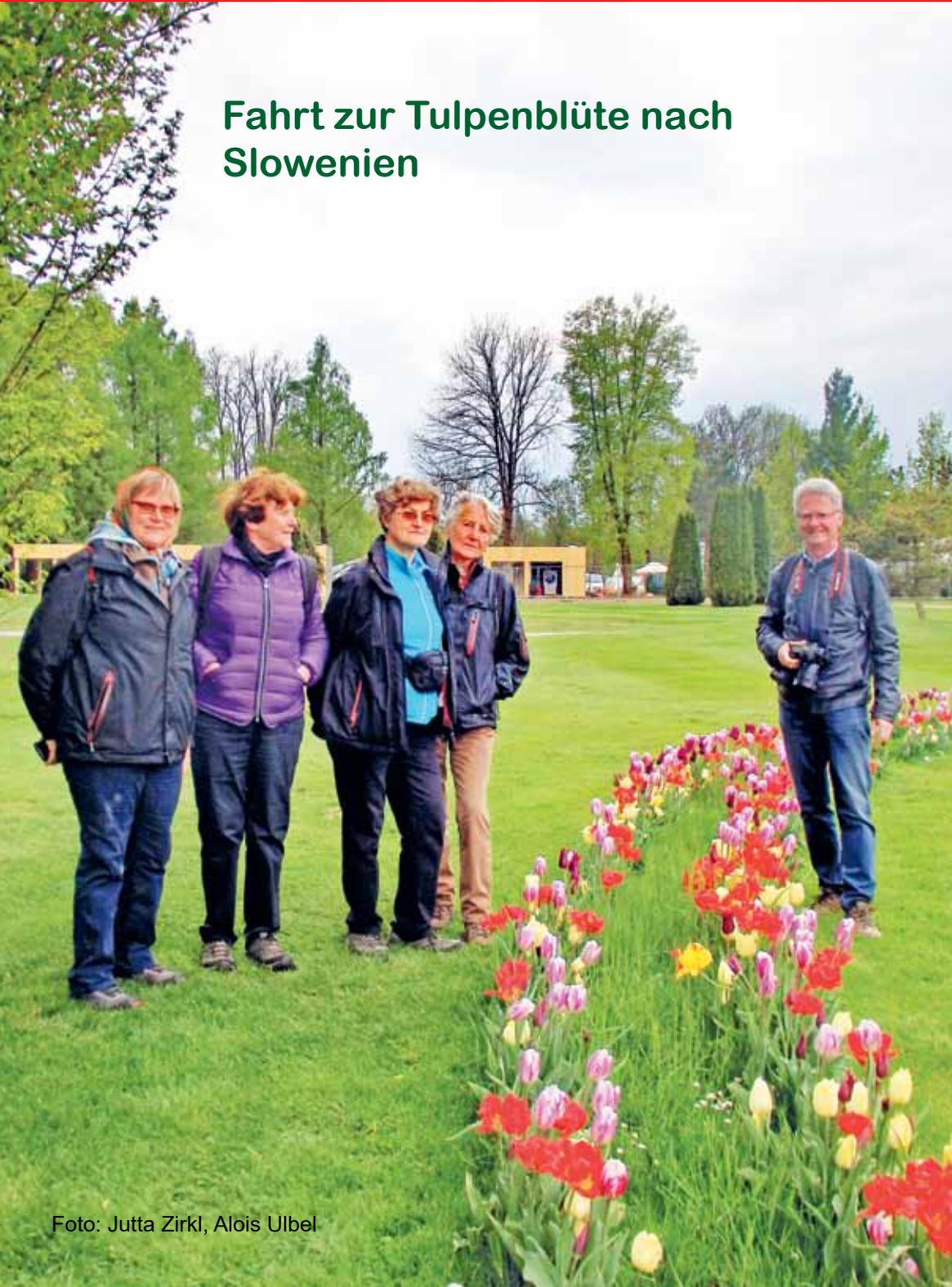


Foto: Jutta Zirkl, Alois Ulbel

Wir tun was für unser Herz bevor es für uns nichts mehr tut



Dürfen wir uns kurz vorstellen:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe und wollen die Herz Risikofaktoren senken und durch gemeinschaftliche Aktivitäten die Lebensqualität unserer Mitglieder fördern.

Daher ist unsere Idee, innerhalb einer Gruppe für die eigene Gesundheit aktiv zu sein, möglichst viele Personen davon zu überzeugen und dafür zu gewinnen.

So versuchen wir soweit wie möglich Herzkreislauferkrankungen entgegenzuwirken.

Um unsere Idee zu verwirklichen haben wir zwei Schwerpunkte in unserem Programm.

Bereits Erkrankte und Herzkrisiko-Personen betreuen wir bei ihrer Rehabilitation, helfen ihnen ihre guten Vorsätze für einen gesünderen Lebensstil zu verwirklichen und stehen ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Da wir eng mit Ärzten, Fachleuten und Therapeuten zusammen arbeiten, sind wir immer am neuesten Stand der Medizin.

Prävention ist unser zweites wichtiges Anliegen. Wir wollen auch gesunde Menschen für unsere Idee begeistern und sie zu einem eigenverantwortlichen Lebensstil, bei dem sie sich wohl fühlen, motivieren. Um das zu verwirklichen haben sie bei uns viele Möglichkeiten: wöchentliches Koronarturnen, Wandern in verschiedenen Leistungsgruppen, Ausflüge, Qigong, Ausdauer- und Krafttraining, Bergwandern und Radfahren. Aber nicht nur Bewegung auch die Gemeinschaft ist uns besonders wichtig, denn im persönlichen Gespräch werden viele Erfahrungen ausgetauscht und Ängste abgebaut. Das trägt zu einer Problembewältigung bei und hat einen hohen psychologischen Wert. Auch körperliche Aktivitäten machen in der Gruppe wesentlich mehr Spaß und helfen den inneren „Schweinehund“ zu überwinden. Unser Herzjournal mit interessanten Fachartikeln, sowie medizinische Vorträge runden unser Programm ab.

Wollen sie mehr über uns erfahren? Haben wir ihr Interesse geweckt?

Wir würden uns freuen sie als neues Mitglied begrüßen zu können.

*Ansprechpartnerin:
Steirischer Herzverband
Dr. Jutta Zirkl
Radetzkystraße 1
8010 Graz
Mobil 0650 4013300
www.herzverband-stmk.at*



Risiken von gefälschten Medikamenten

Weltweit ist jedes zweite im Internet angebotene Arzneimittel eine Fälschung. Das kann für den, der die Tabletten einnimmt, fatale Folgen haben

Sie nannten sich selbst „Pillendienst“ und machten mit gefälschten Arzneien in kürzester Zeit einen Umsatz von mehr als 20 Millionen Euro. In rund 1000 Internetshops bot das Konglomerat aus Strohmannern und Tarnfirmen Potenzmittel und Schlankmacher an. Nach jahrelangen Verhandlungen fand nun eines der europaweit bislang größten Strafverfahren gegen eine Medikamentenfälscher-Bande vor dem Landgericht Potsdam ein Ende. Die Täter wurden zu Haftstrafen von bis zu fünfzehn Jahren verurteilt.

Die Arzneimittelkriminalität nimmt weiter zu

Der Fall steht exemplarisch für einen gefährlichen Trend. Die Arzneimittelkriminalität nimmt weltweit zunehmend größere Ausmaße an: Jedes zweite im Internet angebotene Medikament ist heute eine Fälschung. Das ergab ein internationales Forschungsprojekt unter Leitung des Rechtswissenschaftlers Professor Arndt Sinn von der Universität Osnabrück. Unter anderem waren daran die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) und das Bundeskriminalamt beteiligt.

Für Sinn liegen die Gründe für den wachsenden Markt der Medikamentenfälschung auf der Hand: „Die Anreize für Kriminelle sind größer als bei Drogen. Das Entdeckungsrisiko ist relativ gering, und die Gewinnspannen sind sehr hoch.“ Zudem könnten Wirkstoffe, Pillenpresse und Verpackungsmaschinen dem Experten zufolge



„ohne Probleme und Angst vor Verfolgung“ beschafft werden.

Welche Substanzen in den Fälschungen stecken, weiß keiner

Oder die Kriminellen bestellen gleich fertige Tabletten aus Asien – in ihrer Wunschfarbe und -form, mit bestimmten Stempeln und Verpackungen. Was aber letztendlich drinsteckt, weiß niemand. Für den, der das Medikament einnimmt, kann das fatale Folgen haben.

Die Tabletten des „Pillendienstes“ enthielten meist gar keinen Wirkstoff. In diesem Fall war das auch gut so: Das schnelle Geld witterte die Bande bei Lifestyle-Produkten, die schöner, schlanker und potenter machen sollen – laut aktueller Zollstatistik das Gros der gefälschten Pillen. Fehlen darin Wirkstoffe, gefährdet das zumindest nicht zwingend die Gesundheit.

Lebensgefährliche Konsequenzen

Bei wirkungslosen Blutdrucksenkern oder HIV-Präparaten sieht das natürlich anders aus. Gefährlich wird es auch, wenn Dosierung und Zusammensetzung der enthaltenen Stoffe nicht stimmen. Beides kann für den Verbraucher im schlimmsten Fall tödlich enden.

Der Schaden durch Betrüger betrifft aber nicht allein die Patienten, er zieht weite Kreise. Zum einen leidet das Image der Hersteller der echten Arzneien unter wirkungslosen oder schädlichen Fälschungen. Zum anderen schwindet laut Rechtswissenschaftler Sinn auch das Ansehen seriöser Online-Apotheken – und der Glaube der Verbraucher an die Korrektheit der Angebote.

Bei Online-Apotheken auf eingehaltene Rezeptpflicht achten

Vertrauenswürdige Online-Apotheken müssen zwar seit 2015 ein bestimmtes grünes Sicherheitslogo mit der Aufschrift „Zur Überprüfung der Legalität dieser Webseite hier klicken“ in ihrem Internet-Auftritt verwenden. Jedoch warnt der Experte Sinn, dass Fälscher auch solche Siegel imitieren.

Eines der wichtigsten Indizien für eine seriöse Online-Apotheke ist laut Arndt Sinn nach wie vor das Einhalten der Rezeptpflicht – auch bei ausländischen Versandapotheken. „Wenn sich jemand nicht daran hält, handelt es sich im Zweifel um eine falsche Apotheke.“

*Christian Andrae,
apotheken-umschau.*

Blutdruckmessen ist gar nicht so einfach: das sind die neun häufigsten Fehler



Pixelio

Die Werbung gaukelt uns zwar vor, dass Blutdruckmessen mit dem Manschettengerät ganz simpel funktioniert. Doch bereits kleine Fehler führen zu falschen Werten und dadurch häufig zu falsch dosierten Medikamenten. Das kann gefährlich werden.

Punkt 1: Menschen machen häufig Fehler, wenn sie ihren Blutdruck selbst messen.

Punkt 2: Ein paar einfachen Tricks verhindern solche Messfehler.

Punkt 3: Falsche Werte führen häufig zu einer Überdosierung von Medikamenten.

Wer unter Bluthochdruck (Hypertonie) leidet, sollte seinen Blutdruck täglich kontrollieren.

Das Protokoll dieser Messwerte zeigt, ob die Medikamente reichen und der Blutdruck richtig eingestellt ist, also 130 zu 90 mmHg nicht überschritten werden.

Die Technik ist gut, aber der Mensch macht Fehler

Die meisten Betroffenen messen ihren Blutdruck heute digital per Handgelenk- oder Oberarmmanschette. Entsprechende Apps protokollieren zusätzlich die Werte und können sie, falls erwünscht, an den Arzt senden. Doch so weit die Technik auch ist, am Endpunkt steht immer der Mensch – und der kann bekanntlich Fehler machen.

Beim Blutdruckmessen kann das besonders fatal sein. Falsch zu hohe Blutdruckwerte lösen Panik aus und die Medikamente werden höher dosiert, obwohl das gar nicht nötig wäre. Falsch zu niedrig gemessene wiegen den Patienten in Sicherheit und der in Wirklichkeit zu hohe Blutdruck schädigt Gefäße und Organe.

Die neun Fehler beim Blutdruckmessen:

Fehler 1: Sie messen am falschen Arm. Das kann zu falsch niedrigen Werten führen. Im Prinzip lässt

sich der Blutdruck zwar an beiden Armen messen. Meist ist er jedoch an einem niedriger als am anderen. Ausschlaggebend ist jedoch immer der höhere Wert.

Zu Beginn einer Hypertoniebehandlung, die Blutdruckkontrolle mit einschließt, sollten Sie deshalb an beiden Armen messen und in Zukunft immer an dem Arm messen, an dem der Blutdruck höher war.

Fehler 2: Sie legen die Manschette etwas locker an. Das führt zu falsch hohen Werten. Die gemessenen Blutdruckwerte sind also höher als sie tatsächlich sind.

Fehler 3: Die Manschette ist eigentlich zu klein. Das führt zu falschen Messwerten. Der systolische (obere Messwert) ist falsch niedrig und der untere (diastolische) falsch hoch.

Vor allem Übergewichtige haben oft wesentlich dickere Handgelenke als Normalgewichtige und Schlanke. Die Manschette passt dann nicht richtig und ist außerdem zu schmal. Ihre Sensoren arbeiten dann nicht verlässlich.

Lassen Sie sich in der Apotheke oder im Sanitätshaus über das für Sie passende Blutdruckmessgerät beraten.

Fehler 4: Falsche Werte gibt es auch, wenn Sie beim Messen den Ärmel zurück geschoben haben und er dadurch den Oberarm einschnürt. Besser: Oberteil ganz ausziehen.

Dünne Blusen oder Hemden müssen Sie übrigens nicht ausziehen, die Manschette kann darüber angelegt werden. Eine kanadische Studie hat ergeben, dass sich Werte am bekleideten Arm nicht maßgeblich von denen am nackten Arm unterscheiden, wenn das Gewebe nicht zu dick ist.

Fehler 5: Sie messen im Sit-

zen (richtig) und legen dabei den Arm mit der Manschette hoch ab (falsch), etwa auf der Stuhllehne. Der gemessene Wert ist überraschend niedrig – allerdings stimmt er nicht.

Die Manschette muss sich auf Höhe des Herzens befinden, erst dann stimmt der gemessene Wert mit dem tatsächlichen überein. Befindet sich die Manschette oberhalb der Herzhöhe, sind die gemessenen Werte also zu niedrig, ist der Messpunkt unterhalb der Herzhöhe, dagegen zu hoch.

Fehler 6: Falsch niedrige Werte gibt es auch, wenn Sie den Blutdruck gleich nach dem Essen messen. Denn große Mengen Blut fließen jetzt zu den Verdauungsorganen und in den Extremitäten sinkt der Blutdruck.

Warten Sie deshalb nach dem Essen besser eine Stunde mit der Blutdruckmessung.

Fehler 7: Ähnlich ist das mit Alkohol, Tee oder Koffein. Alle drei Getränke führen zu falschen Messergebnissen. Alkohol etwa kann

zuerst entspannen, die Gefäße weit stellen und dadurch den Blutdruck senken. Danach steigt der Blutdruck jedoch wieder an und zwar höher als er vorher war.

Regelmäßiger und hoher Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck sogar dauerhaft. Und dass nach dem Genuss von Tee oder Kaffee der Blutdruck meist für einige Stunden ansteigen kann, ist bekannt.

Fehler 8: Sie messen den Blutdruck rasch mal zwischendurch und sind erschrocken über hohe Werte. Kein Grund zur Panik: Vor jeder Messung sollten Sie drei bis fünf Minuten im Sitzen ganz in Ruhe durchatmen. Erst dann gibt es verbindliche Werte.

Fehler 9: Sie messen Ihren Blutdruck, sitzen dabei entspannt und die Höhe des Messpunkts stimmt – nebenbei sprechen Sie jedoch, etwa am Handy. Das führt zu falsch hohen Blutdruckwerten.

Fazit:

Messen Sie am besten immer zu den gleichen Tageszeiten, morgens gleich nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Sitzen Sie entspannt, der Arm mit der Messmanschette sollte so positioniert sein, dass sich der Messpunkt auf Herzhöhe befindet. Beschäftigen Sie sich während des Messens nicht mit anderen Dingen, etwa dem Handy, sehen Sie nicht fern oder sprechen Sie nicht. Auf diese Weise können Sie sicher sein, dass die Messungen exakt sind und die Ergebnisse tatsächlich Ihren Blutdruckwert angeben.

FOCUS Online/Wochit

Bluthochdruck haben auch junge Menschen – viele Betroffene wissen es gar nicht pxt



MERKUR
DIE VORSICHERUNG.

10 Gründe für Bewegung - jetzt!

Wenn der Frühling alleine nicht reicht, um Menschen in Bewegung zu bringen: Training wirkt wie eine Multipille.

Ja, man kann es getrost eine Multipille nennen. Oder wie es Sportwissenschaftler Peter Hofmann (Uni Graz) formuliert: „Körperliches Training hat eine nahezu nebenwirkungsfreie Mehrfachwirkung auf den ganzen Körper.“ Von der Vorsorge gegen Demenz bis zum Schutz vor Herzinfarkt: Bewegung ist die einzig wahre Wunderpille. Daher sollte es zumindest zehn Gründe geben, um jetzt in Bewegung zu kommen (siehe rechts). Doch zuerst die Grundlagen: Durch Bewegung ändert sich die Körperzusammensetzung, die Fettmasse

schmilzt, die Muskelmasse wächst. Dadurch ändern sich hormonelle Vorgänge im Körper: Entzündungen gehen zurück, Zucker wird besser verarbeitet. Das wiederum hat einen schützenden Effekt vor den epidemisch um sich greifenden Wohlstandserkrankungen: Übergewicht, Diabetes, Gefäßerkrankungen. Studien haben gezeigt, dass bei diesen Erkrankungen gezieltes Training besser wirken kann als Medikamente.

Doch nicht nur das: Bewegung wirkt auch auf das Gehirn. So hat eine Studie der Med Uni Graz gezeigt, dass körperlich fitte Menschen auch ein „fitteres“ Gehirn haben: „Jene Studienteilnehmer, die das höchste Fitnesslevel hatten, zeigten Gehirnfunktionen von bis zu sieben Jahre jüngeren Menschen“, zeigt Studienleiterin Helena

Schmidt die verjüngende Wirkung von Bewegung auf die grauen Zellen auf.

Eine Erklärung dafür haben US-Forscher gefunden: Das Gehirn hat die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu produzieren - körperliches Training ist bisher der einzig bekannte Weg, diesen „Nachschub“ aktiv anzuregen, wie Karen Postal, Präsidentin der US-Gesellschaft für klinische Neuropsychologie, erklärt. „Wenn man 30 bis 40 Minuten so trainiert, dass man ins Schwitzen gerät, werden neue Gehirnzellen geboren“, sagt Postal zu „Science of us“.

Sonja Saurugger

**KLEINE
ZEITUNG**

So wirkt Bewegung im Körper

Bewegung wirkt wie eine „Multipille“ - vom Gehirn bis zu den Gelenken. Diese zehn positiven Wirkungen auf Herz, Psyche & Co. sollten Argument genug sein, um jetzt in Bewegung zu kommen.

1.) 50 Prozent

Eine Studie hat gezeigt, dass körperlich inaktive Frauen ein um bis zu 50 Prozent höheres Risiko haben, frühzeitig zu versterben, als aktive Frauen. Diese Studie beweist: Regelmäßige Bewegung verlängert das Leben.

2.) Depression

Depressionen:

Regelmäßige Bewegung kann die Symptome von Depression und Angstzuständen lindern



FunctionalTraining

3.) Brust und Darmkrebs

Wer sich regelmäßig bewegt hat ein 20 bis 30 Prozent geringeres Risiko Brust bzw. ein 30 -40 % geringeres Risiko für Darmkrebs. Bei Krebspatienten die sich regelmäßig bewegen kommt der Krebs seltener zurück.

4.) Osteoporose

Krafttraining hat den besten Effekt auf die Knochendichte. Regelmäßiges Training konnte die Zahl der Knochenbrüche und Stürze reduzieren.



Wandern

5.) Arthritis

Der Knorpel braucht Bewegung: Patienten mit Abnützungen hatten in einer Studie durch begleitendes Training weniger Schmerzen und verfügten über bessere Beweglichkeit.

6.) Diabetes

Wenn es schon Risikofaktoren (Übergewicht) gibt, kann körperliches Training verhindern dass Diabetes auftritt. Die Muskeln wachsen und werden aktiv, dadurch nehmen sie mehr Zucker auf und Insulinwirkt wieder besser.

7.) Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hier wirkt körperliches Training auf vielfache Weise: Der Blutdruck und das „schlechte Cholesterin werden gesenkt, das Körperfett nimmt ab, während die Muskelmasse wächst, das Herz arbeitet besser. Dadurch leben Herzpatienten länger.

8.) Lungenerkrankungen

Studien haben gezeigt, dass Bewegung bei Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD die Kurzatmigkeit verringert bzw. die Lungenfunktion erhält.

9.) Intelligenz und Gehirn

Durch Bewegung verbessern sich das Gedächtnis und die Funktion des Gehirns. Auch der geistige Abbau im Alter wird verringert.

10.) Gefühle

Bewegung ist ein „Psychopharmakum“ Die Stimmung verbessert sich, dadurch wird die Schmerzwahrnehmung gesenkt und man wird resistent gegen Stress



KraftTraining

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

www.steiermaerkische.at

Steiermärkische
SPARKASSE 
Was zählt, sind die Menschen.

Herzschwäche

Die Herzinsuffizienz, ein Zustand, bei dem das Herz nicht in der Lage ist, den Sauerstoffbedarf des Organismus zu decken, ist nicht nur mit hohem Leidensdruck sondern auch mit einer hohen Sterberate der Betroffenen assoziiert. Insbesondere bei unzureichender Behandlung sind nach 5 Jahren 50-80% der Patienten verstorben. Umgekehrt hat die Herzinsuffizienz wiederum den Vorteil, dass sehr gute Behandlungsmöglichkeiten existieren, die aus Medikamenten, eingebauten Geräten, und chirurgischen Maßnahmen bestehen: Mit einer adäquaten Therapie kann man die Lebenserwartung der Herzinsuffizienzpatienten verdreifachen.

Die Herzinsuffizienz wird landläufig oft als Herzschwäche bezeichnet, auch wenn das Herz nicht immer „schwach“ pumpt. In zirka der Hälfte der Fälle haben die Herzen eine durchaus kräftige Auswurfphase des Blutes, jedoch ist die Füllung des Herzens mit Blut eingeschränkt, sodass dadurch ebenfalls nicht genug Blut durch den Organismus befördert werden kann. Man unterscheidet deshalb eine Herzinsuffizienz mit reduzierter von einer mit erhaltener Auswurffraktion, je nachdem ob das Problem hauptsächlich in der Auswurfphase des Herzens (Systole) oder in der Füllungsphase des Herzens (Diastole) besteht. Das klinische Bild, d. h. die Beschwerden des Patienten, sind bei diesen Formen jedoch kaum zu unterscheiden.

Klinisch definiert sich die Herzinsuffizienz durch typische Symptome (z.B. Atemnot, v.a. bei Belastung, oft

Selbsttest		
Symptome / Beschwerden	Patienten/-innen mit Herzinsuffizienz erleben diese so	ja nein
Kurzatmigkeit Atemnot	• bei Belastung (am häufigsten) • beim flachen Liegen oder während des Schlafes • Linderung bei hochgestelltem Kopfende des Bettes oder mehreren Polstern	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Hustenanfälle Aufwachen mit Atemnot	• Anfälle treten besonders im Liegen auf • Husten mit weißem oder rosa gefärbtem Auswurf	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Flüssigkeitsablagerungen im Körper rasche Gewichtszunahme	• Anschwellen von Knöcheln, Füßen, Beinen oder Bauch, meist verbunden mit rascher Gewichtszunahme • Schuhe werden zu eng • Gewichtszunahme von mehr als 2 kg in 3 Tagen	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zunehmende Müdigkeit/Abgeschlagenheit	• alltägliche Aktivitäten wie Stiegen steigen, Einkaufen, bergauf gehen sind nicht mehr wie früher möglich	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Gedächtnisschwierigkeiten Ohnmachts- oder Schwindelanfälle	• vermindertes Denkvermögen • Verwirrtheit • Gefühl der Desorientiertheit • Schwindelanfälle bis zur Ohnmacht, zum Beispiel bei schnellem Aufstehen	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zunahme der Herzfrequenz	• Herzstolpern oder Herzrasen	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Appetitlosigkeit Völlegefühl	• Völlegefühl und Magenbeschwerden	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

Bei derartigen Symptomen, die üblicherweise kombiniert auftreten, sollten Sie einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen und Ihre Beschwerden im Hinblick auf eine mögliche Herzschwäche abklären lassen.

auch in Ruhe, geschwollene Knöchel, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit), und ev. Zeichen (Wasseransammlungen in Körperhöhlen wie Bauch oder Brustkorb, gestaute Halsvenen, etc.). Die Einschränkung der Leistungsfähigkeit wird mittel NYHA-Klasse eingeteilt (siehe Tabelle). Im Herzultraschall kann man üblicherweise feststellen, ob diese Beschwerden tatsächlich durch das Herz erklärbar sind, und - wenn ja - auch gleich die Auswurffraktion bestimmen (Anteil Blut in Prozent, das bei jedem Herzschlag ausgeworfen wird). Weitere typische Untersuchungen sind Laborparameter (hier ist v. a. ein natriuretisches Peptid wie BNP oder NT-proBNP wichtig), EKG, und Lungenröntgen.

Die Unterscheidung zwischen Herzinsuffizienz mit reduzierter und mit erhaltener Auswurffraktion ist v.a. für die Behandlung wichtig: Während wir bei Patienten mit reduzierter Auswurffraktion sehr gut wissen, wie wir die Patienten behandeln sollen und damit auch sehr erfolgreich sind, kennen wir

bei der Herzinsuffizienz mit erhaltener Auswurffraktion noch keine wirklich guten Behandlungsoptionen.

Die Herzinsuffizienz mit reduzierter Auswurffraktion wird zunächst mit den Medikamenten ACE-Hemmer, Betablocker, und Mineralokortikoidrezeptorantagonist behandelt. Wenn der Patient dann immer noch Beschwerden hat und die Auswurffraktion reduziert ist, kann der ACE-Hemmer durch Sacubitril/Valsartan ersetzt werden. All diese Medikamente wirken sich positiv auf Beschwerden und Lebensqualität aus und verhindern den vorzeitigen Tod. Weitere enorm wirksame Therapien sind eingebaute Geräte: Die kardiale Resynchronisationstherapie (CRT) und der implantierte Defibrillator (ICD). Ca 20-30% der Patienten haben ein nicht-synchrones Pumpverhalten, das mit einem CRT korrigiert (synchronisiert) werden kann. Dadurch erhöht sich nicht nur die Leistungsfähigkeit sondern auch die Lebenserwartung der Patienten. Der ICD ändert hingegen nichts an der Herzinsuffizienz selbst, kann jedoch

eine bösartige Herzrhythmusstörung erkennen und unterbrechen und somit den plötzlichen Herztod verhindern. Falls diese Therapien keinen ausreichenden Erfolg bringen, sind in ausgewählten Fällen ein dauerhaftes mechanisches Unterstützungssystem (Ventricular Assist Device, VAD, „Kunstherz“) oder eine Herztransplantation etablierte Optionen.

Wissenswertes für den Herzinsuffizienzpatienten:

Medikamente:

- Die positiven Wirkungen der Herzinsuffizienzmedikamente sind dosisabhängig. Es sollte deshalb alles unternommen werden, die empfohlenen Zieldosierungen zu erreichen.
- Die spürbare Wirkung zeigt sich oft erst nach einiger Zeit, der Patient kann sich vorübergehend sogar etwas schlechter fühlen, bevor sich der Therapieerfolg einstellt.
- Es gibt auch Medikamente, die eine Herzinsuffizienz verschlechtern können und deshalb vermieden werden sollten. Dazu gehören u.a. bestimmte Schmerzmedikamente, systemisches Kortison, manche Kalziumantagonisten.
- Selbst wenn es zu einer deutlichen Besserung gekommen ist, müssen die Medikamente weitergenommen werden. Ein Absetzen kann zu neuerlicher Verschlechterung führen.

Geräte:

Nicht jedes CRT- oder ICD-Gerät ist gleich. Zu den letzten relevanten Entwicklungen gehören:

- Die MR-Tauglichkeit: Möglichkeit eine Magnetresonanztomographie durchzuführen ist nicht mit jedem Gerät möglich.
- Telemonitoring: Sowohl die einwandfreie Funktion des Gerätes als auch der Zustand des Patienten kann immer besser mittels Fernübertragung beurteilt werden. Besonders bezüglich Verschlechterung der Herzinsuffizienz können immer ausgefeiltere Algorithmen Verschlechterungen der Herzinsuffizienz frühzeitig erkennen.
- Funktionsdauer: Die Funktionsdauer der Geräte kann je nach Typ so unterschiedlich sein, dass z.B. in Großbritannien explizit Empfehlungen für

bestimmte Hersteller ausgesprochen wurden, um frühzeitige Gerätewechsel zu vermeiden.

- Subkutaner ICD: Im Gegensatz zu den sogenannten transvenösen Systemen werden beim subkutanen ICD keine Elektroden ins Herz platziert. Das gesamte System liegt unter der Haut. Somit wird die Gefahr von Elektrodeninfektionen oder –defekten verschwindend gering.

Fazit

Die Herzinsuffizienz mit reduzierter Auswurfraction hat mittlerweile sehr gute Behandlungsmöglichkeiten, v.a. durch Medikamente und eingebaute Geräte. Da die meisten Patienten jedoch keine optimierte medikamentöse Therapie haben und die verfügbaren

Geräte bzgl. Funktion und Lebensdauer sehr unterschiedlich sein können, erscheint eine Vorstellung beim Herzinsuffizienzspezialisten sinnvoll.

Text:

Priv.-Doz. Dr. Deddo Mörtl
Klinische Abteilung
für Innere Medizin 3
Universitätsklinikum St. Pölten
Karl Landsteiner Privatuniversität für
Gesundheitswissenschaften
Propst Führer-Straße 4,
3100 St. Pölten

NYHA Klassifizierung	Symptome
I	Ich habe keine Einschränkung hinsichtlich meiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Gewöhnliche körperliche Belastungen führen zu keiner unangemessenen Kurzatmigkeit, Erschöpfung oder Herzklopfen.
II	Ich bin leicht eingeschränkt in Bezug auf meine Leistungsfähigkeit. Ich bin in Ruhe beschwerdefrei, gewöhnliche körperliche Belastungen führen jedoch zu übermäßiger Kurzatmigkeit, Erschöpfung oder Herzklopfen.*
III	Ich bin deutlich eingeschränkt in meiner Leistungsfähigkeit. Ich bin in Ruhe beschwerdefrei, jedoch bereits geringe Belastungen führen zu übermäßiger Kurzatmigkeit, Erschöpfung oder Herzklopfen. ^Δ
IV	Ich kann gar keine körperliche Aktivität ausführen, ohne dass Beschwerden auftreten oder habe bereits in Ruhe Beschwerden, die bei Aktivität schlimmer werden. Dazu gehört auch, wenn man wegen Atemnot nicht mehr flach liegen kann, oder wenn man bereits beim Sprechen kurzatmig wird. ^Δ

* Zum Beispiel noch möglich: Laufen und Radfahren in der Ebene, Foxtrott tanzen, Gartenarbeit
Zum Beispiel nicht mehr problemlos möglich: schnelles Treppensteigen, bergauf laufen, Laufen und Treppensteigen nach dem Essen, in der Kälte, im Wind oder unter psychischem Stress

^Δ Zum Beispiel noch möglich: Duschen, An- und Ausziehen, Betten machen, Staubsaugen, langsames Gehen in der Ebene
Zum Beispiel nicht mehr problemlos möglich: mehr als ein Stockwerk Treppensteigen ohne Unterbrechung, schnelles Gehen in der Ebene

Kraftübungen: Wie auch Frauen richtig trainieren.



Herzverband-Mitglieder der Gruppe Graz beim Functional Training im ProHeart

Viele Frauen vernachlässigen das Krafttraining. Dabei ist es auch für sie wichtig. Was sie wissen sollten

Muskeltraining ist längst keine Männersache mehr. Warum auch? Egal ob beim Mann oder bei der Frau, etwa 600 Muskeln halten das Knochengestütze zusammen. Sie sind mit für die Statik des Körpers zuständig, ermöglichen eine aufrechte Haltung, bringen Stabilität, Flexibilität und sorgen buchstäblich dafür, dass alle Bewegungen rund laufen.

Für Männer und Frauen gelten die gleichen Regeln

Im Vergleich zu Männern unterscheiden sich die Muskeln von Frauen lediglich in der Größe. Ihr Aufbau und ihre Arbeitsweise hingegen sind gleich. Deshalb gelten für das Training im Grunde für beide Geschlechter dieselben Regeln. Nur die Intensität der Übungen muss angepasst werden. Sie orientiert sich allerdings eher am Fitnesszustand des Trainierenden als an der Geschlechtszugehörigkeit. Trotzdem käme wohl kein Mann auf die Idee, ein sogenanntes "sanftes" Krafttraining zu betreiben, wie es bisweilen angepriesen wird. Und im Freihandbereich eines Fitness-Studios wird kaum einer zu den 500 Gramm leichten, pinkfarbenen Mini-Hanteln greifen, um deren Fliegen-

gewichte unzählige Male nach vorne oder zur Seite zu strecken. Frauen trainieren Muskeln oft zu zaghaft

"Viele Wiederholungen mit zu niedriger Intensität sind Zeitverschwendung, wenn es um den Aufbau von Muskelkraft geht", urteilt Professorin Elke Zimmermann, Sportmedizinerin an der Universität Bielefeld. "Frauen neigen dazu, beim Krafttraining zu vorsichtig ranzugehen. Das bringt nicht nur nichts. Es demotiviert mit der Zeit auch, weil die Übenden merken, dass sie mit dem Training nicht vorankommen."

Muskeln reagieren nämlich nur dann mit einem Anpassungseffekt und der erwünschten Zunahme an Masse, wenn der Trainingsreiz stimmt. Das heißt, der Widerstand bei einer Bewegung muss größer sein als 30 Prozent dessen, was der Muskel maximal leisten kann. Im Klartext bedeutet das: Es muss ein angemessener Widerstand vorhanden sein, sonst kann es mit dem Aufbau nicht klappen.

Reicht es denn nicht aus, zu walken oder zu joggen, um die Muskeln in Schwung zu halten? "Sobald man etwas tut, ist es gut, aber man kann es besser machen", ist die Antwort von Sportmedizinerin Zimmermann. "Für Untrainierte ist es ratsam, mit einem gezielten Training anzufangen, um die Gelenke präzise führen zu können. Denn in jeder Muskel-

ette gibt es immer einen schwachen Muskel."

Osteoporose richtig behandeln

Noch immer nehmen viele Frauen Osteoporose als unvermeidliche Alterserscheinung einfach so hin. Völlig ohne Grund. Durch Vorsorge, rechtzeitige Diagnose, geeignete Therapien und etwas Vorsicht im tagein tagaus bekommt ein jeder die Krankheit weitestgehend in den Griff.

Fitness als Gelenkschutz

Bei ungewohnten oder neuen Bewegungen kommt es deshalb leicht zu Ausweichbewegungen, was zu Verletzungen führen kann. Das passiert auch bei vermeintlich einfachen Abläufen wie dem Walken oder Joggen. Dauerhafte Fehlbelastungen beschleunigen im ungünstigsten Fall eine Neigung zu Arthrose, beispielsweise im Knie.

Eine gute Gelenkführung hingegen beugt Stürzen vor, was sich besonders im Alter auszahlt. Kräftigende Übungen haben zudem auch positive Effekte auf die Stabilität der Knochen. "Bei Frauen sind die feinen Strukturen innerhalb des Knochens weniger gut angelegt als bei Männern. Man sollte zeitlebens daran arbeiten, durch Training die Knochendichte zu erhöhen", empfiehlt Sportmedizinerin Zimmermann als besten Schutz vor der Knochen-



Krafttraining im ProHeart



Krafttraining im ProHeart

schwund-Krankheit Osteoporose. Besonders Frauen mit einem geringem Körpergewicht profitieren davon und alle, die täglich viel sitzen.

Muskeln sind Fettkiller Nummer eins

Gut trainierte Muskeln nehmen auch mehr Glukose aus dem Blut auf, verbessern nachweislich den Zuckerstoffwechsel und die Wirkung des körpereigenen Insulins. Wer bereits einen sogenannten Prädiabetes entwickelt hat, also eine

Vorstufe zu einem Diabetes Typ 2, der kann mit Kraftübungen dagegen antrainieren.

Außerdem sind Muskeln im Körper die Fettkiller Nummer eins. Wer mehr Muskelmasse aufbaut, steigert den Grundumsatz. Das heißt, man verbraucht mehr Kalorien bei allem, was man tut. Das unterstützt das Abnehmen, das Nicht-Zunehmen – und formt eine gute Figur.

Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining ideal

Ein gängiger Fitness-Irrtum besteht darin, dass derjenige am besten Fett verbrennt, der bei moderater Intensität möglichst lange Ausdauersport betreibt. "Das stimmt aber so nicht ganz. Wer wenig Muskelmasse hat, kann auch nur wenig Energie umsetzen. Wer nur auf Ausdauersport setzt, müsste sehr viel Zeit investieren, bis er kräftiger wird. Die meisten geben wohl vorher auf", sagt die Sportwissenschaftlerin Carolin Heilmann aus München. "Umgekehrt gilt: Wird die Muskelkraft gesteigert, erhöht sich der Energieumsatz

auch beim Walken, Radeln – und in Ruhe." Am besten kombiniert man deshalb Kraft- und Ausdauertraining.

Keine Angst vor Muskelbergen

Ohne Anstrengung geht es nicht. Übermäßig viel Zeit muss jedoch für das Krafttraining niemand aufwenden. Jede Übung wird nur acht- bis zehnmal wiederholt. "Öfter ist nicht nötig", sagt Elke Zimmermann, die auch Hochleistungssportler trainiert. Zwei bis drei Sätze sollten es allerdings sein. "Das stärkt das Zusammenspiel der Fasern innerhalb des Muskels. Es kommt zu einem Kraftzuwachs, ohne dass er deshalb dicker werden muss."

Davor, dass sich am weiblichen Körper massige Muskelberge aufürmen, müssen Frauen sich nicht fürchten. Durch gesundheitsorientiertes Training kann es dazu nicht kommen. Stattdessen formt und strafft eine trainierte Muskulatur den Körper. Und wer würde dazu schon Nein sagen?

*Simone Scheufler,
apotheken-umschau.*



DOCTORSMED
Vertigo Komplex

Zur diätetischen Behandlung von Schwindelgefühl, Schwindelanfällen und der Seekrankheit

Der Vertigo Komplex von DOCTORSMED enthält hoch-reinen, standardisierten Ingwer-Extrakt und Ginkgo-Biloba-Extrakt.

Der DOCTORSMED *Vertigo Komplex* enthält die bei Schwindelbeschwerden bewährten Inhaltsstoffe Ingwer und Ginko Biloba

Der Vertigo Komplex unterstützt Sie bei auftretendem Schwindelgefühl, Schwindelanfällen und bei Seekrankheit. Die Symptome werden vielfältig beschrieben, zum Beispiel als „schwarz werden vor den Augen“, „sich drehen“ oder „wie im Lift fahren“

So vielfältig wie die Symptome von Schwindel auftreten, so vielfältig können auch die Ursachen sein. Das Sinnesorgan für das Empfinden des Gleichgewichts und Schwindels befindet sich im Innenohr. Kommt es zu Durchblutungsstörungen des Innenohrs, können durch die dadurch gereizten Nervenzellen Schwindelgefühle auftreten. Zu Durchblutungsstörungen kann es zum Beispiel durch verspannte Muskulatur, Kreislaufprobleme oder verengte Blutgefäße kommen.

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 11:30 bis 12:30 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

Das „ProHeart – Kardiologisches Trainingscenter“ bedankt sich beim Steirischen Herzverband für die gute Zusammenarbeit

Rückblick auf das Training von Oktober 2016 bis Mai 2017

Das „ProHeart – Kardiologisches Trainingscenter“ freut sich sehr, eine Gruppe des Herzverbandes betreuen zu dürfen! Von 18 angemeldeten Personen ist in den letzten acht Monaten der Großteil der Teilnehmer/innen sehr regelmäßig zum Training gekommen, was unserer Ansicht nach für ein gutes, gegenseitiges Vertrauen spricht.

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

Das Training selbst besteht aus einer Ausdauer- (am Fahrradergometer oder Laufband) und einer Kraftkomponente (an geführten Fitnessgeräten und Kleingeräten), welches durch eine/n Sportwissenschaftler/in angeleitet wird.

Während des Ausdauertrainings, ist jede/r Trainierende monitorisiert (Überwachung durch ein EKG), wodurch ein Mitglied des Herzverbandes möglicherweise vor Schlimmerem bewahrt wurde. Es kam zu Auffälligkeiten, woraufhin die diensthabende Ärztin unseres Hauses eine Untersuchung durchführte und in weiterer Folge eine Transferierung ins LKH Graz Süd-West veranlasste. Die Gefäße wurden dort gedehnt und das Herzverbandmitglied kann nun wieder seine Sporteinheiten ohne Beschwerden absolvieren.

Worüber wir uns sehr freuen ist, dass der Herzverband heuer erstmalig auch über die Sommermonate weiter in unserem Haus aktiv ist. Am 19.05.2017 startet das „Functional Training“, welches mittels neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse ein optimales Fitnesstraining gewährleistet.

Wir hoffen, von Oktober 2017 bis April 2018 wieder mit einer Gruppe im Ausdauer- und Kraftbereich trainieren zu dürfen!



AusdauerTraining



Kraft Training



Überwachung

Dazu unser neues Angebot:

Vertrag für 7 Monate von Oktober 2017 bis April 2018

1x wöchentliches Training am Freitag von 11:30 bis 13:00 Uhr

Sonderpreis (30% Vergünstigung) für Herzverbandmitglieder inklusive Ergometrie: € 340,-

Auskunft und Anmeldung beim Steirischen Herzverband Dr. Jutta Zirkl
Tel. 0650 40 13 300



Kardiologisches Trainingscenter
Gaswerkstraße 1a,
8020 Graz
Tel.: +43 316 577050-17
Email: office@pro-heart.at

Bier bringt das Herz aus dem Rhythmus.

Eine Wiesn-Maß steigt nicht nur zu Kopf, sondern bringt auch das Herz durcheinander. Forscher haben über 3.000 Oktoberfestbesucher untersucht. Es zeigte sich, dass mit dem Alkoholspiegel das Risiko für Herzrhythmusstörungen bis hin zum Vorhofflimmern steigt.

Die Wissenschaftler des Klinikums der Universität München waren 2015 täglich auf dem Oktoberfest unterwegs. Im Bierzelt sprachen sie Besucher an und baten sie um eine anonyme Teilnahme an einem schnellen EKG mittels Smartphone sowie einem Atemalkoholtest.

„Das Ergebnis war: Je mehr man trinkt, desto mehr Herzrhythmusstörungen entwickelt man“, sagt Moritz Sinner, der die Studie mit seinem Kollegen Stefan Brunner leitete. Fast ein Drittel der Bierzeltbesucher hatte akute Rhythmusstörungen, ein Viertel Herzrasen - und die Probleme stiegen mit der Alkoholmenge.

Holiday Heart Syndrome“

Kleinere Studien hatten bereits vermuten lassen, dass viel Alkohol über einen kurzen Zeitraum zu Herzrhythmusstörungen führt. Dieses „Holiday Heart Syndrome“ war aber nicht während des Alkoholkonsums, sondern nachträglich nüchtern beim Arztbesuch festgestellt worden.

Das Oktoberfest sei für die Studie besonders geeignet, so Sinner. Tatsächlich gibt es wohl kaum irgendwo sonst über eine so lange Zeit einen so regen Alkoholkonsum: An 16 Festtagen kommen an die sechs Millionen Besucher - und

sie trinken insgesamt etwa sieben Millionen Maß Bier.

Die untersuchten Bierzeltbesucher hatten im Schnitt 0,84 Promille Alkohol im Blut, im Einzelnen lagen die Werte zwischen Null und knapp unter drei Promille. Ab drei Promille sind Menschen zu betrunken, um an Studien teilnehmen zu können. „Drei Promille Alkohol im Blut entspricht einer sehr großen Menge an konsumiertem Alkohol und erreicht dabei die Grenze zur Alkoholvergiftung“, erklärt Brunner. Die nötige Menge Bier liege je nach persönlicher Konstitution bei sechs bis zehn Litern.

Rhythmusstörungen bis Herzrasen

Bei 30 Prozent der Studienteilnehmer - Altersschnitt etwa 35 Jahre - fanden die Mediziner Herzrhythmusstörungen, bei knapp 26 Prozent Herzrasen. Sie verglichen die Daten mit Ergebnissen aus einer Langzeitstudie in der allgemeinen Bevölkerung: Die Häufigkeit der Herzrhythmusstörungen lag hier bei ein bis vier Prozent.

Bei den Wiesnbesuchern stieg das Risiko für Herzrhythmusstörungen pro zusätzlichem Promille um 75 Prozent an. „In einigen Fällen gab es auch Vorhofflimmern“, so Sin-



Pixelio

ner. Die Erkenntnisse sind bedeutend, da Vorhofflimmern über einen längeren Zeitraum zu Schlaganfällen oder Herzschwäche führen kann.

Nun wollen die Forscher die Ergebnisse vertiefen. „Das ist unser Ausgangspunkt für nachfolgende Studien“, sagt Sinner. Um die längerfristige Wirkung zu testen, laufen am Uniklinikum Großhadern Untersuchungen mit Langzeit-EKGs an rund 200 Freiwilligen, „die privat Alkohol trinken gehen“.

science.ORF.at/APA European Heart Journal, 26. April 2017



Pixelio

**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**

Eine Frühlingsfahrt zur Tulpenblüte.

Als Fr. Dr. Zirkl (unsere Jutta) eine Busfahrt ins Arboretum bei Volcje Potok zur Tulpenblüte vorschlug, war ich als Blumenliebhaberin natürlich sofort begeistert.

Arboretum ist ein riesiger Garten in der Nähe von Laibach.

Im Bus bereitete uns Jutta mit einem Referat über „Tulpen“ vor.

Kurze Erinnerung: Tulpen gehören zu den Liliengewächsen. Es gibt etwa 150 Arten. Über die Türkei kam die Tulpe in der Mitte des 16. Jahrhunderts nach Europa. Die Tulpe wurde so beliebt, dass um 1630 eine wahre Tulpenmanie entstand. Die Preise stiegen bis auf 5000 Gulden! In dieser Zeit konnte man davon ein Grachtenhaus in Amsterdam kaufen. 1637 fand in Alkmaar die schicksalhafte Auktion statt, bei der die Tulpen zum letzten Mal Höchstpreise erzielten; sie gilt als erster Börsencrash der Geschichte.

Nach ca. 2 1/2 Std. waren wir am Ziel. Sobald wir die Eintrittskarten hatten, stürmten wir schon vom Eingang weg eine angelegte Allee entlang. Zur rechten Seite erstreckten sich wunderschöne Tulpenbeete in allen Farben. Doch Kurt und ich wollten zuerst, nach der langen Busfahrt etwas schneller gehen und so kamen wir zu den Glashäusern mit den Kakteen und besonders begeistert haben mich die herrlichen Orchideen. Der Rosengarten, leider noch ohne Blüten, war der Nächste. Eine Vielfalt von Bäumen und Sträuchern aus aller Welt, erfreuten uns. Aber der natürliche Wald unter dessen Bäumen die schönsten Tulpen blühten hat uns außergewöhnlich gut gefallen. Auch ein künstlicher Teich um den gewaltige Dinosaurier plaziert waren ist sehenswert. Es gibt auch einen Bummelzug durch den ganzen Garten, mit dem einige von uns fahren.

Es war ein so schöner Ausflug, dass uns der leichte Regen nichts ausmachte.

Ich hoffe, alle die dabei waren stimmen mir zu.

*Danke dem Herzverband.
Amalia (Graz, Gr. F)*

*Foto: Kurt Schäfer, Alois Ulbel,
Jutta Zirkl*



Gruppe Bruck/Mur-Kapfenberg

HLW-Kurs mit der Rotkreuzdienststelle Bruck a.d.Mur. Am 04. November des Vorjahres konnte unsere aktive Herzgruppe mit der Rotkreuzdienststelle Bruck a.d.Mur wieder einen HLW-Kurs (Herz-Lungen-Wiederbelebung) mit Defibrillator-Schulung, absolvieren. Für die Möglichkeit diesen Kurs gratis besuchen zu dürfen danken wir dem Leiter der Rotkreuzdienststelle Bruck a.d.Mur, sowie der sehr kompetenten Lehrbeauftragten für die absolut gelungene, lehrreiche Durchführung dieses Kurses.

Letzter Herzstammtisch 2016 mit Weihnachtsfeier Am 11. Dezember 2016 haben wir uns zu einem letzten Herzstammtisch zum Jahresabschluss und einer sehr gelungenen kleinen Weihnachtsfeier

im G.H. „Görgl“ getroffen. Es war eine sehr schöne und besinnliche kl. Feier. Frau Evelyn Seehofer unsere Therapeutin und ihre Tochter Anja (10.J.) gaben ihr musikalisches Können zum Besten. Mit einem würdigenden Applaus für die musikalische Darbietung und in Erwartung auf die kommenden Feiertage haben wir uns Alle danach sehr gerührt verabschiedet.

Koronarturnen Seit Montag 09. Jänner 2017 ist unsere Herzturngruppe bei reger Teilnahme zur Freude unserer Physiotherapeutin Frau Evelyn Seehofer, wieder voll in Aktion. Alle aktiven Turnteilnehmer besuchen regelmäßig unsere HW-Kurse (Herz-Lungen-Wiederbelebung)

Wenn Sie selbst für ihre Herzgesundheit, (selbstverständlich auch als Prävention) etwas tun wollen bevor ihr HERZ für Sie nichts mehr tut, 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.

Schnell noch eine Kurzmeldung Gestern Abend 06.02.2017 nach unserer Koronarturnstunde, haben wir uns noch im Jahnhaus zur ersten Besprechung für das neue Jahr 2017 zusammengesetzt. Es wurde über die neu zu planenden Aktivitäten und Gruppenarbeit diskutiert. Näheres im nächsten Herzjournal.

Richard Haider



Gruppe Knittelfeld

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ganz wichtig, sie hilft dabei Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter hinein zu erhalten. Gemeinsam geht es ja bekanntlich leichter neuen Schwung ins Leben zu bringen. Gleichzeitig kann man in der Gruppe auch soziale Kontakte pflegen. Daher treffen wir uns jeden Montag von 10:30 bis 11:30 Uhr in der Sonderschule Knittelfeld.

Von Juli bis September ist unsere Sommerpause, ich hoffe ihr bleibt's trotzdem in Bewegung!

Eure Annemarie



Gruppe Leibnitz

Unsere Wanderungen der Mur entlang nach Obervogau und nach St. Nikolai ob Draßling zur Metallbearbeitung Ferk, wurden unter reger Teilnahme abgehalten.

Der „Ganz Tagesausflug“ führt uns am 18.5.2017 zum ORF nach Graz und nach Stübing mit Führung durch das Freilicht Museum. Das letzte Turnen findet am 5. Juli statt.

Das Frühjahr lassen wir am 7.7. ausklingen.

Das erste Koronarturnen wird am 13.09.2017 mit unserem Betreuungsarzt abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna statt. Die erste Freitagswanderung beginnen wir am 1.9.2017, mit Treffpunkt 10`00 Uhr bei der VS. in Wagna.

Weitere Wander Termine: 2. Juni;

Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Ich wünsche allen einen erholsamen Sommer.

Euer Robert Perger




ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

2=3 ECONOMY

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

Preis pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension

Economy double room

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

148 € | 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: 27.10. - 5.11.2017, 22.12. - 31.12.2017 und 11.8. bis 15.8.2017.



Manfred Hirt (Mitte) mit der von ihm gegründeten Qigong Gruppe, 2009

Herr Manfred Hirt starb völlig unerwartet am 17. März 2017 im 67. Lebensjahr

Im Jahr 2007 gründeten wir gemeinsam mit Manfred Hirt die Gruppe Kaindorf, was ihm sehr am Herzen lag. Sofort war bereit die Gruppe zu leiten und gründete sofort eine Qigong Gruppe. Er hielt 1.Hilfe Kurse ab und bemühte sich um seine Gruppe sehr. Ich selbst durfte Manfred näher kennen lernen. Unsere gemeinsamen Tagungen werden mir immer in Erinnerung bleiben. Er war gesellig, hatte einen großen Humor und mit ihm war es immer lustig und unterhaltsam. Wir werden Dich nicht vergessen.

Für den Steirischen Herzverband, Jutta Zirkl

Gruppe Graz

Wandergruppe F

Anfang April machten wir eine wunderschöne Wanderung zur Geierwand
100 % CO2 neutral ökologisch nachhaltig!

Ausgehend von der Pfarrkirche St. Johann bei Herberstein, wanderten wir im Wald die Kreuzwegstationen entlang bis zum Hl. Grab Danach ging's weiter zum Kranzl einem Aussichtspunkt auf einem Felsvorsprung Hier hatten wir einen herrlichen Blick auf Schloss Herberstein und zur Geierwand. Über einen steilen aber kurzen Anstieg erreichten wir unser Ziel die Geierwand. Durch einen wunderschönen Wald, auf weichem Waldboden wanderten wir zurück nach St. Johann. Nach dem Mittagessen besuchten wir noch die Bäckerei und Mühle Wachmann, einen 100% CO2 neutralen ökologisch nachhaltigen Betrieb. Wir kauften Osterbrot, Vollkornbrot, Mehl und Osterpinzen. Rückblickend war es eine abwechslungsreiche vorösterliche Wanderung .

Jutta



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

Ein Turnunterricht ist für alle und jeden gut. Bestes Beispiel: unsere Elfriede.

Wir gratulierten Ihr zum 89. Geburtstag!

Unser Therapeut Constantin brachte Blumen und einen Kuchen mit.
Bild: Elfriede mit den Blumen



Der Steirische Herzverband gratuliert ganz herzlich!

Wandergruppe E

Nach verschiedenen Wanderungen, wie z.B. auf die Ruine Gösting, den Thalersee, Mariatrost oder dem wunderschönen Theaterweg, begann für die Gruppe E der Frühling mit einer Fahrt nach Mureck zum Bärlauch pflücken. Es war ein wunderschöner Frühlingstag, aber leider war der Bärlauch noch sehr spärlich und so wurde das Pflücken doch einigermaßen mühsam.

Unsere erste Busfahrt danken wir unserer Präsidentin Frau Dr. Jutta Zirkl und sie führte uns an den herrlich gelegenen Bukovnica See nach Slowenien.

Beim Schinkenhof Kodila wurde für das leibliche Wohl gesorgt und nach einem Besuch der schönen Kirche St. Helena ging es wieder nach Hause.

Wir freuen uns schon sehr auf weitere schöne Frühlingswanderungen.

Anita und Helmut



Ganz einfach mit system: boso macht das Smartphone zum Blutdruckcoach!



Bluetooth®

Erhältlich in
Apothek und Sanitäts-
fachhandel

KLINISCH VALIDIERT
ESH
INTERNATIONAL
PROTOCOL
EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON
ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND

Download on the
App Store

boso

GET IT ON
Google Play



Der neue **boso medicus system** misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Und mit der **boso App** sind Ihre Werte im Handumdrehen auf dem Smartphone. Alle Blutdruckwerte, der Puls und eventuelle Herzrhythmusstörungen (wie z. B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.) werden dort gespeichert und automatisch für Sie analysiert. Das macht eine professionelle Auswertung mit Langzeitprofilen ganz einfach.

Und so einfach geht es: Sie starten die App und legen Ihren Benutzer an – ohne Registrierung oder Sonstiges. Via Bluetooth® wird das Blutdruckmessgerät **einmalig** verbunden und schon kann es losgehen. Nach der Messung werden die Daten automatisch in der App angezeigt, Sie benötigen dazu kein WLAN. So haben Sie immer und überall Ihre Blutdruckwerte mit Datum und Uhrzeit in einer einzigen Übersicht, auch als **Grafik im Langzeitprofil**.

CHOLESTERIN ? im GRIFF ?

ECA-MEDICAL



monamed[®] Rote Reis-Kapseln

- Pflanzliches Monacolin K aus standardisiertem rotem Hefereis unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels im Blut.
- Mit Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 für einen optimalen Homocystein-Abbau.
- Ideal für Personen mit erhöhten Blutfettwerten (LDL-Cholesterin, Triglyceride) und Personen mit erhöhten Homocystein-Werten im Blut (z. B. bei Bewegungsmangel, bei Vitamin-B-armer Kost, bei RaucherInnen, im höheren Lebensalter).

Sorgt für einen normalen Cholesterinspiegel **und** Homocysteinspiegel.

IN IHRER APOTHEKE

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

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

DRUCKEREI
MOSER

Maltesergasse 8 • 8570 Voitsberg • Tel: +43 3142/28 5 52 • office@moserdruck.at

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
Vorankündigung 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
Vorankündigung: 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 September 2017, Redaktionsschluss ist der 1.8. 2017

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 1.8. 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. Beingefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Ergometrie, Herzschrittmacherkontrolle, sämtliche internistischen Routineuntersuchungen, OP-Tauglichkeit. Alle Kassen und privat
Ordinationszeiten: (Mo.,Di.,Mi.,Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr; Di. 15:00 bis 18:00 Uhr; Do. 14:00 bis 18:00 Uhr)

Internistengemeinschaft

Sämtliche internistische Routineuntersuchungen inkl. Coloskopie, Gastroskopie, Herzkreislauf-Vorsorgemedizin, Nachbetreuung nach Herzinfarkten und Herzoperationen, Phase III Herz-Kreislauf-Rehabilitation, Privatsanatorium.

Eggenberger Allee 37, 8020 Graz

Tel. 0316/581482, Fax 0316/58148220

E-mail: ordination@harpf.at, ordination@leonhard-harpf.at, ordination@weinrauch.at, dieterbrandt@gmx.at;

Voranmeldung erbeten

Prim. Dr. Hanns Harpf

Internist und Sportarzt, Sportmedizin. Untersuchungsstelle BVA, VA, SVA, KFA, Wahlarzt GKK, Privat

OA Dr. Leonhard Harpf

FA für Innere Medizin und Kardiologie – Vertragsarzt der KFA, Wahlarzt für alle übrigen Kassen und Privat

Prim. Dr. Viktor Weinrauch

Internist und Kardiologe, Leiter Dep. Kardiologie Privatklinik Graz-Ragnitz, Privat und alle Kassen

Prim. Univ. Doz. Dr. D. Brandt

FA für innere Medizin und Kardiologie, Wahlarzt aller Kassen und privat.

Ärztlicher Beirat

Univ. Prof. Dr. Otto Dapunt

Vorstand der klinischen Abteilung für Herzchirurgie, Univ. Klinik Graz

Ass. Prof. Dr. Helmut Brussee

Stellvertr. Leiter der Klinischen Abt. für Kardiologie, Univ. Klinik Graz

Dr. Viktor Weinrauch

FA für interne Medizin u. Kardiologie, Privatklinik Ragnitz

Dep. Leit. Dr. Wolfgang Weihs

Dep. für Kardiologie und Intensivmedizin, LKH West Graz

Prim. Univ. Doz. Dr. Gerald Zenker

Vorstand der intern. Abt. LKH Bruck/Mur

Prim. Univ. Prof. Dr. Joachim Borkenstein

Vorstand der Intern. Abt. am LKH Leoben

Prim. Doz. Dr. Dieter Brandt

FA für innere Medizin und Kardiologie, Wahlarzt aller Kassen und privat

Prim. Dr. Ronald Hödl

Med. Leiter d. Rehabilitationszentrum St. Radegund

ANMELDEFORMULAR ZUM ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND LV STEIERMARK
(jährlicher Mitgliedsbeitrag € 25,-,-)

Familienname: Vorname:

Wohnort: PLZ: Straße:



Tel. Nr.: Geb. Datum:

E-Mail:

Datum und Unterschrift:

Wichtige Adressen auf einen Blick

Österreichischer Herzverband Landesverband Steiermark

Radetzkystr. 1/1, 8010 Graz
Mobil: 0650-4013300, E-Mail: jutta.zirkl@chello.at
www.herzverband-stmk.at

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

Die Gruppen in der Steiermark

Graz:

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

Bruck/Kapfenberg:

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

Schladming:

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

Bad Aussee:

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

Rottenmann:

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

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 Wagna
Tel.: 0650-4432446

Die Landesverbände

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schülter
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0316 69 45 17
helmut.schulter@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 Steiermark
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

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

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