

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

# HERZ JOURNAL

31. Jahrgang Nr. 3 September 2017

Wanderung am Zirbitzkogel



Foto: Jutta Zirkl,



## Haarwuchsstörungen und Haarausfall

Bimaxaan forte Kapseln sind ein diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von Haarwuchsstörungen und Haarausfall. In vielen Fällen sind Stress, psychische Belastungen oder Hormonschwankungen verantwortlich für Haarausfall. Bimaxaan forte wurde in Zusammenarbeit von Dermatologen und Phytologen entwickelt.

Bimaxaan forte Haarkapseln von ALSErpharm haben einen hohen Gehalt an natürlichen Inhaltsstoffen wie Kürbiskern Extrakt, Brennnessel Extrakt (Beta-Sitosterol), Vitamin C, D-Biotin, B-Vitaminen, Ginkgo Biloba Extrakt, Zink und Kupfer.

- Zink & Biotin fördern die Erhaltung gesunder Haare und Nägel,
- Vitamin B6 & Niacin tragen zu normalen psychischen Funktionen bei.
- Kupfer normalisiert die Haarpigmentierung.

Bimaxaan forte ist in allen österreichischen Apotheken erhältlich! PZN 4034711

TERME  KRKA

Živeti zdravo življenje



Buchungskode:  
**HerzStrunjan**

## Herbst am Meer

Schon ab 272 EUR im Hotel Svoboda für 5 Nächte mit Halbpension

+386 8 20 50 300  
booking@terme-krka.si

[www.terme-krka.de](http://www.terme-krka.de)

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



## Dürfen wir uns kurz vorstellen:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe und wollen durch gemeinschaftliche Aktivitäten die Lebensqualität unserer Mitglieder (herzkrank und auch gesunde 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 Herzkreislauf-Risiko-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  
E-Mail [jutta.zirkl@chello.at](mailto:jutta.zirkl@chello.at)*

[www.herzverband-stmk.at](http://www.herzverband-stmk.at)



## **Dieser Artikel erschien im Kurier: „Themenwoche Herz“**

**Der Österreichische Herzverband ist Anlaufstelle für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch für Gesunde denen das eigene Herz ein Anliegen ist.**

### **Mit Wandern zur Herzgesundheit**

#### **Interview:**

**Theresa Girardi, Kurier,  
Jutta Zirkl Steirischer Herz-  
verband**

Jutta Zirkl führt seit zwölf Jahren ehrenamtlich den Herzverband Steiermark. Im Gespräch berichtet sie über Aktivitäten und die Tatsache, dass sich der innere Schweinehund nur in der Gruppe überwinden lässt.

#### **Wie kam es dazu, dass Sie im Herzverband aktiv wurden?**

Jutta Zirkl: Nach meiner Pensionierung wollte ich meinem Körper etwas Gutes tun und gleichzeitig einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen. So kam ich zum Herzverband. Ich hatte eine sehr herzkranken Mutter und habe selbst miterlebt, was eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bedeutet. Davor wollte ich andere bewahren...

#### **Für wen ist der Herzverband eine Anlaufstelle?**

Für alle, die sich um ihre Herzgesundheit kümmern und sich bewegen wollen. Unser Schwerpunkt sind sportliche Aktivitäten, besonders das Wandern. Wir gehen wöchentlich in verschiedenen Leistungsgruppen wandern. Insgesamt sind es 60 Personen aus dem Großraum Graz. Die Gruppen selbst sind buntgemischt, je nach Alter und körperlicher Verfassung. Es kommen sowohl gesunde Menschen zu uns als auch Patienten, die an Herzinsuffizienz leiden oder einen Herzinfarkt hinter sich ha-



ben. Das kann sehr aufbauend sein.

#### **Inwiefern motiviert die Tätigkeit in der Gruppe?**

Wenn jemand, der fünf Stents und eine Herzoperation hinter sich hat, bemerkt, dass er mit gesunden Menschen körperlich mithalten kann, dann wirkt das unheimlich motivierend.

#### **Kommen auch Menschen mit Bluthochdruck zum Herzverband?**

Ich würde sagen, dass 90 Prozent unserer Mitglieder unter Bluthochdruck leiden. Das ist ab einem gewissen Alter ja quasi ein Volksleiden. Gerade die Bewegung kann aber sehr viel gutmachen. Deshalb bieten wir neben Wandern auch wöchentliches Koronarturnen unter der Leitung eines Physiotherapeuten und einer Sportwissenschaftlerin an.

#### **Geht es auch um den Austausch von Know-How?**

Wir treffen uns nicht in Diskussionsrunden, wie es andere Selbsthilfegruppen tun. Alle unsere Aktivitäten sind mit körperlicher Bewegung verbunden. Das heißt nicht, dass man beim Wandern nicht zum Reden kommt. Wir sprechen über die individuelle Tagesverfassung eines jeden und bekommen mit, wenn es jemandem einmal nicht so gut geht. Beim anschließenden Essen tauscht man sich über Ernährungsgewohnheiten aus. Es ist also immer eine Teamleistung. Gerade Personen, die alleinstehend sind, profitieren sichtlich von den gemeinsamen Treffen.

#### **Ist man gemeinsam stärker?**

Keine Frage! Wenn man hört, dass ein anderer vor zwei Jahren einen schweren Infarkt hatte

und jetzt wieder leistungsstark ist, dann motiviert das unwahrscheinlich. Was man außerdem nicht vergessen darf, ist der innere Schweinehund. Bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist es oft das Schwierigste, die eigenen Lebensgewohnheiten umzustellen. Wenn man solche Dinge in der Gruppe tut, fallen sie um vieles leichter. Man fühlt sich der Gruppe und dem eigenen Körper verpflichtet, ob man will oder nicht.

### **Der Herzverband schafft also Dinge, die Ärzte nur mit Mühe hinbekommen?**

Das stimmt. Allerdings braucht es oft recht lange, bis jemand überhaupt zu uns kommt. Viele Menschen müssen erst lernen, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind. Es bringt nichts, wenn Ärzte Rauchverbote und Bewegung vorschreiben. Der Patient muss selbst aktiv werden. Durch Eigeninitiative,

durch richtiges Essen und viel Bewegung kann man sehr viel in den Griff bekommen. Das ist einer der Kernpunkte, den wir vermitteln wollen – egal ob die Betroffenen an Bluthochdruck, an Herzschwäche oder einer anderen Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden.

### **Wenn das eigene Herz nicht mehr will, so sind Depressionen oft die Konsequenz. Wie kann man solchen Patienten helfen?**

Es finden sehr viele Einzelgespräche statt, in denen ich versuche, die Patienten aufzubauen und zu den Aktivitäten zu mobilisieren. Die Gemeinschaft ist gewissermaßen ein Allheilmittel: Schafft es jemand, sich aufzurappeln und aktiv zu werden, so ist sehr viel gewonnen.

**Mittwoch, 4. Mai 2017  
KURIER**



*„Schafft es jemand, sich aufzurappeln und aktiv zu werden, so ist schon sehr viel gewonnen.“*

*Jutta Zirkl,  
Steirischer Herzverband*



**MERKUR**  
**DIE VORSICHERUNG.**

## Wie gelingt es im Alter gesund zu bleiben.



**Die steigende Lebenserwartung verlängert nicht automatisch die Leiden des Alters, haben Forscher berechnet. Weshalb das so ist und was Sie selbst dazu beitragen können**

Fit durch Sport: Regelmäßige Bewegung senkt das biologische Alter. Da geht noch was: Wer heute in Deutschland geboren wird, lebt im Schnitt ein Jahrzehnt länger als Menschen des Geburtsjahrgangs 1960. Scheinbar ungebremst klettert die durchschnittliche Lebenserwartung nach oben. Derzeit beträgt sie 78 Jahre für Jungen und 83 Jahre für Mädchen.

Mit den Bonusjahren und dem zunehmenden Anteil älterer Menschen stellt sich aber auch die Frage:

**Heißt längeres Leben nicht auch längeres Leiden, zum Beispiel an Gefäßkrankheiten, Demenz oder Nierenversagen, das eine Dialyse erfordert?**

Nein, sagen Wissenschaftler der Harvard-Universität in Boston (USA). Im vergangenen Sommer berechneten sie dies am Beispiel 65-jähriger Menschen. Bei diesen sei die durchschnittliche Restlebenszeit seit 1992 lediglich um gut ein Jahr gestiegen – von 17,5 auf 18,8 Jahre. Die darin enthaltene beschwerdefreie Spanne habe sich aber um fast zwei Jahre ver-

**längert – von 8,9 auf 10,7 Jahre. Demnach lebt der Mensch nicht nur länger, sondern auch länger gut.**

### Gesunder Lebensstil

Der Grund dafür sei ein „dramatischer Rückgang“ schwerer Herzerkrankungen, sagt der Studienleiter David Cutler. Sowohl moderne Notfallmedizin als auch Vorsorge und veränderter Lebensstil hätten daran ihren Anteil. Ein gesunder Lebenswandel beinhaltet vor allem Nikotinverzicht, normales Körpergewicht und ausreichende Bewegung.

Der Einfluss von Zivilisation und Wohlstand auf die Lebenserwartung ist komplex. Vor hundert Jahren senkten medizinischer Fortschritt, nahrhafteres Essen und



bessere Arbeitsbedingungen das Sterberisiko insbesondere von jungen Menschen. Dadurch wurden mehr Menschen alt, die mittlere Lebenserwartung stieg.

Dieser Erfolg wurde indes zum Krankheitsrisiko: Altersleiden wie Gelenk- oder Gefäßverschleiß nahmen zu – nun begünstigt durch Wohlstand, der zu Bewegungsarmut, Überernährung und Zigarettenkonsum verleitete. In Dänemark etwa stagnierte zwischen 1977 und 1997 die Lebenserwartung von Frauen, wie Mitarbeiter des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung in Rostock zeigten. Der Grund: Im genannten Zeitraum hatte der Anteil der Raucherinnen zugenommen.

### Altersleiden treten später auf

Mittlerweile aber scheint das Bewusstsein für solche Gesundheitsrisiken geschärft. Dadurch sinkt auch im Alter die Krankheitsrate, wie die US-Studie zeigt. „Ergebnisse, die einen Zuwachs gesunder Jahre nachweisen, unterstützen die sogenannte Kompressions-Hypothese.“ So ordnet der Rostocker Gesundheitswissenschaftler Professor Robin Haring die Datenlage ein. Demnach nehmen Altersleiden zwar zueinfach weil es mehr alte Menschen gibt. **Doch sie treten später auf.**

Das biologische Alter rücke also nach hinten, so Haring. Irgendwann jedoch überschreitet der Körper gewissermaßen sein Haltbarkeitsdatum: Enzyme und Immunsystem reparieren Zellschäden schlechter, die Regeneration verlangsamt sich, der Energiehaushalt wird zunehmend ineffizient. Das erklärt, warum viele Krankheiten stark vom Lebensalter abhängen.

### Hängt das Altern von der Ernährung ab?

Doch auch dieses normale Altern lässt sich zu einem gewissen Grad ausbremsen, wie Dr. Martin Denzel aus Studien und Experimenten weiß. „Es gibt verschiedene Theo-



rien dazu“, so der Humanbiologe vom Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns. „Eine wichtige Rolle aber scheint der Energieumsatz eines Organismus zu spielen: Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, altert langsamer und lebt länger.“ Wie eine optimale Anti-Aging-Diät aussehen könnte, sei hingegen noch weitgehend unklar, räumt der Forscher ein. Die Einflüsse seien vielfältig und komplex.

Andere Alternstheorien gehen hingegen von einem Energiedefizit in den Zellen aus. Das könnte insbesondere den Nervenzellen zusetzen. Das Gehirn macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht aber 20 Prozent

der gesamten Körperenergie. Der hohe Bedarf kann allem Anschein nach nur in der Jugend umfassend gedeckt werden. Bereits ab dem 40. Lebensjahr schrumpft das Gehirn bis zum 90. Geburtstag um etwa 30 Prozent. Auch nimmt die Konzentration bestimmter Hirnbotsstoffe stetig ab. Ob beides allein schon ausreicht, um Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson zu verursachen, ist umstritten. Fest steht jedoch, dass das Demenzrisiko mit jedem Lebensjahr steigt.

#### **Bewegung für den Geist**

Das sollte man nicht einfach hinnehmen. „Ein gesunder Lebensstil bremst auch geistige Alterungs-

prozesse“, sagt Professor Emrah Düzel, Direktor des Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen in Magdeburg. Bewegung und Normalgewicht tun auch dem Gehirn gut, sagt der Neurologe: „Die Nervenfunktion hängt stark von einem intakten Gefäß- und Immunsystem ab.“ Ähnliches folgerten im Fachmagazin *New England Journal of Medicine* unlängst die Autoren einer Studie, die verschiedene Altersgruppen untersuchten und einen kontinuierlichen Rückgang des Demenzrisikos ausmachten. Neben Sport und Tabakverzicht scheint auch höhere Bildung das Gehirn zu schützen.

Mehr gute Jahre zu erleben ist also keine Illusion. Fragt sich nur, wie weit sich der natürliche Verfall des Körpers aufschieben lässt. Eine Antwort darauf haben möglicherweise Genetiker des Albert Einstein College of Medicine in New York. Sie vermuten das biologische Limit bei den meisten Menschen bei etwa hundert Jahren. Die Anzahl Höchstbetagter oberhalb dieses Alters nehme seit 1990 nicht mehr zu.

*Dr. Christian Guht, 04.05.2017*



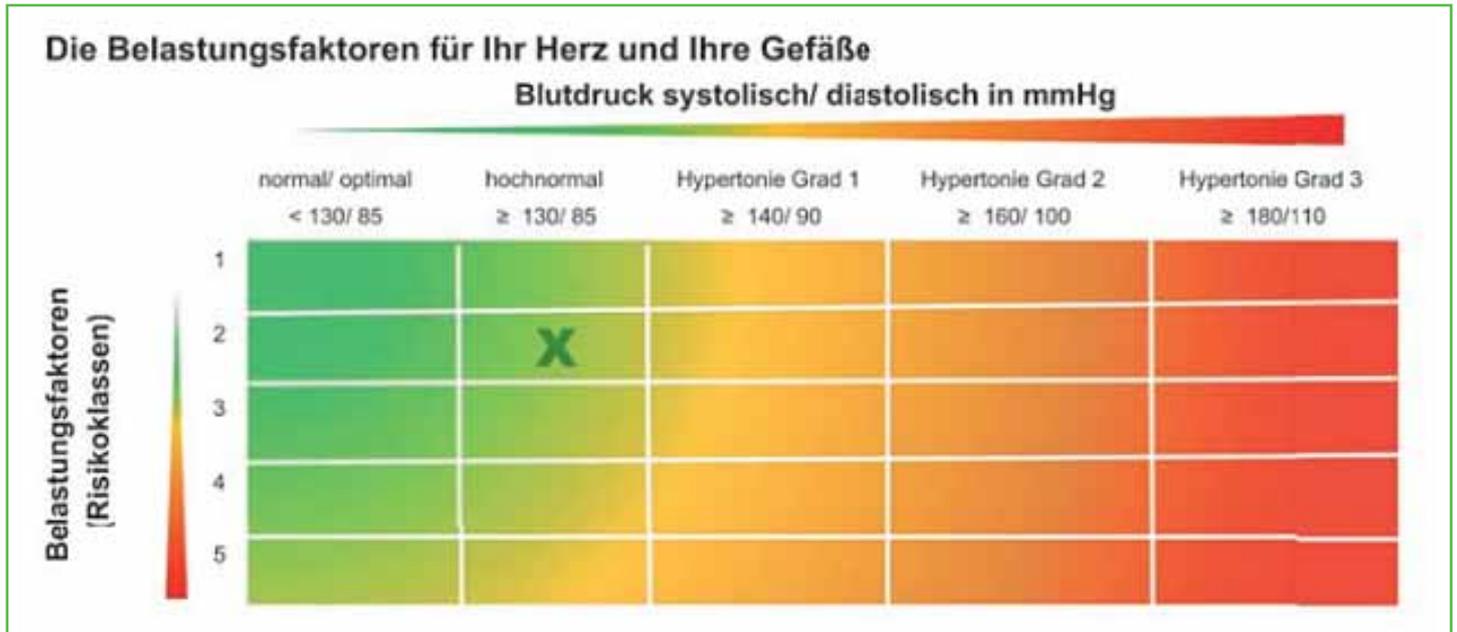
**WAS ZÄHLT, IST NÄHE.  
NUR WER EINFÜHLSAM IST,  
KANN ANDERE VERSTEHEN  
UND UNTERSTÜTZEN.**

[www.steiermaerkische.at](http://www.steiermaerkische.at)

Steiermärkische  
**SPARKASSE**   
Was zählt, sind die Menschen.

## Jetzt checken :

Wie gefährdet sind ihr Herz und Ihre Gefäße? Testen Sie hier Ihr persönliches Risiko



**Fast die Hälfte aller erwachsenen Deutschen leidet an Bluthochdruck. Er schadet auf Dauer Herz und Gefäßen und kann im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Wie stark sind Sie gefährdet?**

Ein einfacher Test auf unserer Seite zeigt es.

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck, Nikotin und Übergewicht belasten den Körper und schaden insbesondere Herz und Gefäße. Wie groß Ihr gesundheitliches Risiko tatsächlich ist, finden Sie mit einem einfachen Test der Deutschen Bluthochdruckliga heraus.

Ordnen Sie sich zunächst in eine der folgenden fünf Risikoklassen ein.

### Risikoklasse 5

**Auf Sie trifft eine der nachfolgenden Risikofaktoren zu:**

- Hatten Sie bereits einen Schlaganfall beziehungsweise Durchblutungsstörungen im Gehirn
- Hatten Sie bereits einen Herzinfarkt oder Probleme mit Ihren Herzkranzgefäßen beziehungsweise wurden Sie deswegen schon einmal behandelt?
- Leiden Sie an einer chronischen Herzschwäche?

- Leiden Sie an einer chronische Nierenkrankheit?
- Können Sie wegen einer Blutgefäßverengung nur kurze Strecken gehen?
- Leiden Sie an Diabetes und trifft einer der unter der Risikoklasse 2 oder 3 genannten Risikofaktoren auf Sie zu?

### Risikoklasse 4

**Auf Sie trifft eine der nachfolgenden Risikofaktoren zu:**

- Leiden Sie unter einer Blutgefäßverengung, ohne dass Ihnen das Laufen Beschwerden macht?
- Haben Sie Diabetes, ohne dass einer der unter der Risikoklasse 2 oder 3 genannten Risikofaktoren auf Sie zutrifft?
- Sind Sie über 65 Jahre und beträgt die Differenz zwischen Ihrem systolischen und diastolischen Blutdruck mindestens 60 mmHg oder mehr?

### Risikoklasse 3

**Auf Sie treffen mehr als zwei der nachfolgenden Risikofaktoren zu:**

- Sind Sie männlich?
- Sind Sie weiblich und 65 Jahre oder älter?
- Sind Sie männlich und 55 Jahre oder älter?

- Haben Sie einen BMI von 30 oder mehr?
- Haben Sie auffällige Blutfettwerte?
- Rauchen Sie?
- Gab es bei Ihren direkten Verwandten in frühen Jahren Herz-/Gefäßkrankungen?

### Risikoklasse 2

**Auf Sie treffen zwei der nachfolgenden Risikofaktoren zu:**

- Sind Sie männlich?
- Sind Sie weiblich und 65 Jahre oder älter?
- Sind Sie männlich und 55 Jahre oder älter?
- Haben Sie einen BMI von 30 oder mehr?
- Haben Sie auffällige Blutfettwerte?
- Rauchen Sie?
- Gab es bei Ihren direkten Verwandten in frühen Jahren Herz-/Gefäßkrankungen
- Blutdruckmessung

### Risikoklasse 1

**Auf Sie trifft keiner der bislang genannten Punkte zu.**

#### Blutdruckmessung

Messen Sie nun Ihren Blutdruck. Führen Sie die Messung am besten zu unterschiedlichen Tageszeiten durch, um einen zuverlässigen Wert zu erhalten.

## Die Auswertung

**Ihre Risikogruppe in Kombination mit Ihren Blutdruckwerten ergibt nun das Gesamtrisiko für Ihr Herz und**

**Ihre Gefäße. Ordnen Sie sich dem entsprechenden Feld in der links stehenden Grafik zu. Bluthochdruck, Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall Deutsche Bluthochdruckliga: Je weiter Ihr Kreuz im roten**

**Bereich liegt, desto höher Ihr gesundheitliches Risiko. Bei einem hohen Risiko sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Bluthochdruck lässt sich mit entsprechenden Medikamenten gut behandeln.**

Focus online

## Pulmonale Hypertonie ( Lungenhochdruck).

**Beim Lungenhochdruck liegt ein erhöhter Blutdruck im Lungenkreislauf vor. Ursache sind oft chronische Erkrankungen des Herzens oder der Lunge. Mehr zu Symptomen, Diagnose und Therapie**

Der Lungenkreislauf ist der Blutkreislauf vom Herzen zur Lunge und wieder zurück. Man spricht auch vom "kleinen Kreislauf". Ein erhöhter Blutdruck im kleinen Kreislauf heißt Lungenhochdruck (pulmonale Hypertonie). Beschwerden sind stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Kreislaufprobleme. Je nach Ursache und Schweregrad kann die Erkrankung lange stabil bleiben – oder auch in kurzer Zeit lebensbedrohlichen Rechtsherzversagen führen.

### Ursachen:

Wie entsteht ein Lungenhochdruck?

Der Lungenhochdruck entsteht, wenn Lungengefäße aufgrund verschiedener Auslöser verengt sind, bindegewebig umgebaut werden oder die Gesamtzahl der Lungengefäße durch Verschlüsse (Embolien) abnimmt. Auch erkrankungsbedingte Veränderungen des Lungengewebes, die mit Sauerstoffmangel einhergehen, führen zum Lungenhochdruck. Die häufigsten Auslöser sind chronische Erkrankungen des Herzens, Bindegewebserkrankungen (Kollagenosen) an der Lunge und die Einnahme bestimmter Medikamente oder Drogen. Ein Lungenhochdruck als

eigenständiges Krankheitsbild ohne Auslöser (sogenannter idiopathischer Lungenhochdruck) ist selten.

### Symptome:

Was sind die Beschwerden bei einem Lungenhochdruck?

Im Frühstadium verursacht der Lungenhochdruck wenig oder allenfalls milde Symptome. Erst später treten zunehmend Beschwerden in Form einer deutlichen Einschränkung der körperlichen Belastbarkeit auf. Blut kann sich vor dem Herzen stauen. Dann lagert sich Flüssigkeit im Gewebe ein – erkennbar zum Beispiel daran, dass die Beine anschwellen. Weitere mögliche Beschwerden sind Atemnot bei Belastung und unter Umständen eine diskrete Blaufärbung der Haut an Händen und Füßen. Oft ähneln die Symptome des Lungenhochdrucks denen der Grunderkrankung und werden deshalb nicht gleich erkannt. Mehr erfahren Sie im Kapitel Symptome.

### Diagnose:

Wie kann der Arzt eine pulmonale Hypertonie feststellen?

Bei Verdacht auf einen Lungenhochdruck sucht der Arzt nach verschiedenen Zeichen für eine Belastung des rechten Herzens (Was Ärzte unter dem "rechten Herz" verstehen, erklärt die Grafik oben). Neben der körperlichen Untersuchung stehen verschiedene technische Verfahren zur Verfügung. In der Regel ordnet der

Arzt Röntgenaufnahmen der Lunge an und schreibt ein EKG. Mit einer Ultraschalluntersuchung des Herzens kann der Arzt die Herzfunktion beurteilen und den Druck in den Lungengefäßen abschätzen. Mit Hilfe eines Rechts-Herzkatheters (sogenannter "kleiner Herzkatheter") ist der Blutdruck im Lungengefäßsystem direkt messbar. Mehr dazu im Kapitel Diagnose.

### Therapie:

Wie behandelt man einen Lungenhochdruck?

Wenn der Arzt einen Lungenhochdruck festgestellt hat, gibt es verschiedene Behandlungsansätze: Üblicherweise muss sich der Betroffene eher schonen. Die optimale Therapie der Grunderkrankung kann ein Fortschreiten des Lungenhochdruckes bremsen. In bestimmten Fällen ist auch eine Ausheilung möglich.

Daneben versucht man, den Blutdruck in den Lungengefäßen mit Medikamenten zu senken. Diese Therapie ist jedoch nicht immer erfolgreich. In besonders schweren Fällen, in denen bereits eine nicht mehr behandelbare Schädigung des rechten Herzens vorliegt, besteht die letzte Behandlungsmöglichkeit in der Transplantation von Herz und Lunge. Genaueres lesen Sie im Kapitel Therapie.

Dr. Dagmar Schneck

apotheken-umschau.

## Neues MRT-Verfahren zeigt Veränderungen der Blutgefäße auf Methode zur Früherkennung an der Med Uni Graz entwickelt



Med Uni Graz

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zählen laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO zu den häufigsten Todesursachen in Europa. Daher kommt der Früherkennung dieser Krankheiten besonders große Bedeutung zu. In einem Forschungsprojekt an der Med Uni Graz beschäftigen sich ForscherInnen mit der Entwicklung eines innovativen MRT-Verfahrens, welches den Einblick in die Gefäßwände ermöglicht und so gefährliche Veränderungen sichtbar macht.

### Kardiovaskuläre Erkrankungen: Grazer Forschungsexpertise

Die Erforschung kardiovaskulärer Erkrankungen ist ein fest verankerter Forschungsschwerpunkt an der Medizinischen Universität Graz. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems stellen in Österreich aktuell die häufigste Todesursache dar. Die Arteriosklerose gilt als Hauptursache für die Ausbildung von kardiovaskulären Ereignissen, wie beispielsweise einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Durch Ablagerungen in den Gefäßen, verlieren diese ihre Elastizität und die Strukturen der Gefäßwände verändern sich krankhaft. In einem interdisziplinären Projekt an

der Medizinischen Universität Graz beschäftigt sich die Klinische Abteilung für Neuroradiologie, Vaskuläre und Interventionelle Radiologie gemeinsam mit dem Klinischen Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik mit der Entwicklung eines neuartigen Magnetresonanztomographie (MRT) Verfahrens, welches es erstmals ermöglicht, die Veränderungen der Gefäßwände direkt zu beobachten. Somit ist ein wichtiger Schritt Richtung Früherkennung kardiovaskulärer Erkrankungen gesetzt.

### Einblick: MRT-Verfahren macht krankhafte Veränderungen sichtbar

„Die Magnetresonanztomographie ist ein bildgebendes Verfahren, welches für den Patienten äußerst schonend ist“, beschreibt Priv.-Doz. DI Dr. Gernot Reishofer von der Universitätsklinik für Radiologie, Med Uni Graz, der gemeinsam mit DI Peter Opriessnig vom Klinischen Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik das neue Verfahren entwickelt hat. Im Gegensatz zur Computertomographie bedeutet die MRT-Untersuchung für die PatientInnen keine Strahlenbelastung,

womit die Untersuchungsmethode sehr schonend ist. „Das neu entwickelte Verfahren erlaubt uns erstmals hochaufgelöst die Struktur der Gefäßwand abzubilden, was durch die Diffusion der Wassermoleküle zwischen den Zellen der Gefäßwand gelingt“, fasst Gernot Reishofer zusammen. Diese Methode könnte für die Früherkennung krankhafter Veränderungen der Blutgefäße eine große Rolle spielen, da mit einer entsprechenden Therapie bereits in einem frühen Stadium begonnen werden kann. „In einem nächsten Schritt ist geplant, an der Medizinischen Universität Graz im Rahmen einer größeren ProbandInnenkohorte Daten zur Altersabhängigkeit bei der Veränderungen von Blutgefäßen zu sammeln und diese Ergebnisse in weitere Studien einfließen zu lassen“, blickt Gernot Reishofer in die Zukunft.

### Auswirkungen des Lebensstils auf das „Gefäßalter“

In der aktuell im Journal of Cardiovascular Magnetic Resonance <<http://jcmr-online.biomedcentral.com/>> veröffentlichten Arbeit konnten die ForscherInnen ebenfalls zeigen, dass auch bei gesunden Menschen im zunehmenden Alter eine Veränderung der Gefäßwände beobachtet werden kann. „In weiteren Untersuchungen möchten wir feststellen, welche Auswirkungen der individuelle Lebensstil auf das „Alter“ unserer Blutgefäße hat“, blickt Gernot Reishofer in die Zukunft. Hier kommt die von den Grazer ExpertInnen entwickelte Methode im Rahmen eines laufenden Forschungsprojekts bereits zum Einsatz.

*Priv.-Doz. DI Dr. Gernot Reishofer  
Medizinische Universität Graz  
Universitätsklinik für Radiologie*

## Künstliche Herzklappe hält seit zehn Jahren problemlos



Bildnachweis: LKH-Univ.  
Klinikum Graz/Krammer

Im Bild v. li.: OA Dr. Olev Luha, Kardiologe, Univ.-Prof. Dr. Helmut Brussee, Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie an der Univ.-Klinik für Innere Medizin, Patientin Emma Pöschl, OA Dr. Robert Maier, Kardiologe und DGKP Susanne Knopper, Pflegeleitung,

Vor genau einem Jahrzehnt bekam die damals 76-jährige Emma Pöschl als erste Patientin in Österreich an der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Univ.-Klinik für Innere Medizin einen Aortenklappenersatz implantiert. Ohne diesen hätte die heute 86-Jährige aufgrund ihres schlechten Gesundheitszustandes ihr jetziges Alter nicht erreicht. Dank der künstlichen Klappe arbeitet das Herz der Pensionistin aber bis zum heutigen Tag einwandfrei - und wird es noch viele Jahre tun.

„Wir haben damals bei der Patientin eine hochgradige Aortenklappenstenose diagnostiziert, d. h. ihre Herzklappe war am Ausgang der linken Herzkammer derart verengt, dass das sauerstoffreiche Blut kaum mehr in den Kreislauf gepumpt werden konnte“, skizziert Herzspezialist OA Dr. Robert Maier von der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Univ.-Klinik für Innere Medizin die Ausgangslage, die dazu geführt hat, dass bei

Emma Pöschl ein Aortenklappenersatz implantiert werden musste. „Wäre dies nicht geschehen, säße die Patientin heute sicher nicht hier“, sagt der Kardiologe und freut sich sichtlich darüber, dass die Ersatzklappe auch zehn Jahre nach der Operation ihren Dienst einwandfrei versieht. Dass es Frau Pöschl herztechnisch gesehen so gut geht, ist vor allem auch OA Dr. Olev Luha zu verdanken, unter dessen Leitung der Eingriff damals stattgefunden hat. Die Freude über den Einsatz ist verständlicherweise auch bei Emma Pöschl riesengroß. „Grüß Gott Herr Doktor, mein Lebensretter!“, begrüßt sie den Chirurgen.

Die Aortenstenose (Verengung der wichtigsten Herzklappe), unter der auch Frau Pöschl litt, ist der häufigste aller bekannten Herzklappenfehler. Die am LKH-Univ. Klinikum Graz dahingehend behandelten Patienten sind durchschnittlich 75 Jahre alt und leiden vielfach unter Atemnot, Leistungsschwäche,

Brustschmerzen, Schwindel und zeitweise unter Bewusstseinsverlust. Die Implantation einer künstlichen Klappe wird grundsätzlich seit den 1960er-Jahren durchgeführt, vor zehn Jahren erfolgte sie bei Frau Pöschl zum ersten Mal in Österreich auf minimal-invasive Weise. Sie war somit die erste Patientin, bei der der Brustkorb für das Implantat nicht geöffnet werden musste. Die Aortenklappenprothese wird ohne Operation am offenen Herzen und ohne Verwendung der Herzlungenmaschine implantiert. Sie wird vielmehr mittels Herzkatheter über eine Punktion - quasi durch ein Knopfloch - in der Leiste und bei schlagendem Herzen eingesetzt. Man spricht hier von der sogenannten ‚Transcatheter Aortic Valve Implantation‘, kurz TAVI“, erklärt OA Dr. Maier.

Frau Pöschl wurde die Klappe vor fast auf den Tag genau einem Jahrzehnt eingesetzt. „Der Eingriff hat damals etwa eine Stunde gedauert, heute machen wir ihn in gut 40 Minuten“, erklärt OA Dr. Luha und ergänzt, dass ein derartiger Aortenklappenersatz seither weitere 1.000 Mal am Klinikum Graz implantiert worden ist. „Etwa 60 Prozent der Behandelten sind Frauen“, ergänzt OA Dr. Luha. Durch die Entwicklung dieser Methode und deren Anwendung in der Praxis haben sich die therapeutischen Möglichkeiten in den letzten Jahren äußerst positiv verändert. „Die Patienten erholen sich sehr schnell, sodass der Eingriff mittlerweile auch zunehmend bei Personen mit mittelschweren Beschwerden gemacht wird“, fügt Künstliche Herzklappe hält seit zehn Jahren problemlos fügt Univ.-Prof. Dr. Helmut Brussee, Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie, abschließend hinzu.

## Unser Artur hat uns verlassen

Am 12. Juli 2017 wurde Artur Bayer zu Grabe getragen. Der Steirische Herzverband war für ihn immer sehr wichtig und ein großes Anliegen. Die große Anteilnahme, auch von unseren Herzverbandsmitgliedern, zeigte seine Beliebtheit. Artur war seit 25. September 1995 Mitglied beim Herzverband Steiermark und hier auch sehr rege tätig. Ob beim Wandern oder beim Turnen, das er auch lange betreute, Artur war immer dabei und man konnte sich auf ihn verlassen. Wir werden ihn sehr vermissen und stets an ihn denken.

So wie Artur auf den Fotos abgebildet ist, so wollen wir ihn in Erinnerung behalten  
*für die Gruppe Graz*  
*Alois Ulbel, Jutta Zirkl*



# PROHEART

Kardiologisches Trainingscenter  
Gaswerkstraße 1a, 3. OG  
A-8020 Graz  
Tel.: +43 316 577050-17  
Email: office@pro-heart.at

# PROHEART

## Das Schwitzen hat kein Ende!

Nicht nur im Freien an heißen Sommertagen stehen die Schweißperlen auf der Stirn, sondern auch in unseren Trainingsräumen hat sich eine dynamische Gruppe von sechs Personen von Mai bis Juli 2017 beim „Functional Training“ verausgabt. Das Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und neuesten Kleingeräten unter der Leitung von speziell für kardiologische Rehabilitation aus-

gebildeten Sportwissenschaftlern/innen fand großen Gefallen bei unserer Herzverbandgruppe.

Im Oktober 2017 starten wir wieder mit einer Trainingsgruppe im Ausdauer- und Kraftbereich - dazu finden Sie nachstehend unser Angebot.

Wir freuen uns, viele von Ihnen in unserem Haus begrüßen zu dürfen!

### Dazu unser neues Angebot:

#### *Vertrag für 7 Monate von Oktober 2017 bis April 2018*

##### **Trainingszeit:**

geschlossene Gruppe, freitags von 11:30 bis 13:00 Uhr

##### **Vertragslaufzeit:**

von 06. Oktober 2017 bis 28. April 2018

##### **Nachholtermine:**

nach Vereinbarung (2 Einheiten)

##### **Preis:**

Normalpreis inkl. Ergometrie € 501,-  
Sonderpreis (32% Vergünstigung) für Herzverbandmitglieder inkl. Ergometrie € 340,-

#### *Vertrag für 6 Monate von November 2017 bis April 2018*

##### **Trainingszeit:**

geschlossene Gruppe, freitags von 11:30 bis 13:00 Uhr

##### **Vertragslaufzeit:**

von 03. November 2017 bis 28. April 2018

##### **Nachholtermine:**

nach Vereinbarung (2 Einheiten)

##### **Preis:**

Normalpreis inkl. Ergometrie € 430,-  
Sonderpreis (30% Vergünstigung) für Herzverbandmitglieder inkl. Ergometrie € 300,-

Auskunft und Anmeldung bei : Dr. Jutta Zirkl, [jutta.zirkl@chello.at](mailto:jutta.zirkl@chello.at)  
Tel. 0650 40 13 300 **Anmeldung bis spätestens 15. 09. 2017**



# 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](http://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](http://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 2017

## Gruppe Schladming

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer  
Tel: 03687-2020/0  
E-Mail: [klinik.schladming@diakonissen.at](mailto: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](mailto: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](mailto: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

## Gruppe Graz

# Das war unser Functional-Training im



Sechs Mutige der Gruppe Graz, (Jutta, Rosa, Luis, Peter G., Peter P. und Seppi) machten im Anschluss an das Ausdauer- und Krafttraining 10 Einheiten Functional Training im ProHEART. Unser Trainer Jochen hat uns manchmal recht gefordert, aber nie überfordert, sodass neben der Anstrengung der Spaß immer dabei war und wir noch genug Kraft zum Lachen hatten. Einstimmig beschlossen wir im nächsten Jahr sicher wieder zu trainieren. Jochen versprach uns, unser Trainer zu sein. Ein großes Danke an Ihn! Ein Ausspruch von Luis erklärt sehr viel: **„wenn dir eine Übung leicht fällt, kommt sicher Jochen, und sagst du machst sie nicht richtig“**

Auf den folgenden Fotos sehen sie uns bei den verschiedensten Übungen.  
Jutta



## Gruppe Graz

### Wandergruppe E

Nun ist bereits der Sommer ins Land gezogen, sogar mit großer Hitze.

Aber das hält unsere Gruppe nicht davon ab, schöne Wanderungen zu unternehmen.

Wir suchen uns eben etwas schattigere Wege dazu aus, wie den schönen Weg zum Fischertoni durch die Klamm bei Deutschlandsberg oder mit dem Bus auf die Brandlucken, wo es herrlich zum Wandern einlädt. Ein besonderes Erlebnis war die Fahrt zum Zirbitzkogel, wo wir von der Waldheimhütte zum Türkenkreuz gewandert sind. An dieser Stelle möchten wir unseren Busfahrer der Firma Weiss ein großes Kompliment ausrichten, wie er die engen Kurven, auf der äußerst schmalen Straße zur Waldheimhütte gemeistert hat.

Wir freuen uns schon auf die nächsten Busfahrten und schönen Wanderungen.

*Anita und Helmut*



**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**

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

## Gruppe Graz

### Wandergruppe F

Der Zirbitzkogel (2396 m) war am 19.7.2017 Ziel unserer Herzverband Buswanderung. Man glaubt es kaum, aber er ist höher als der Hochschwab.

Der Ausgangspunkt unserer Wanderung war die Waldheimhütte. (1614 m) Ein schöner Weg führte uns kontinuierlich steigend durch den Zirbenwald. Die Zirbe zählt zu den zähesten Baumgewächsen. Wind, Kälte, teilweise Blitzschlag, formen die bis 1000 J. alten Bäume zu knorrigen Gestalten. Die jungen Zapfen werden gesammelt, geschnitten und in Alkohol angesetzt (. Einige unserer Wanderer hatten schon Zapfen beim Hüttenwirt vorbestellt.

Oberhalb der Baumgrenze erwartete uns ein Stück Paradies- eine zauberhafte Bergwiese. Hier präsentiert sich die Natur in einer außergewöhnlichen Vielfalt. Eine Tafel informierte uns darüber, wie wichtig es ist, dieses „Schutzgebietenetzwerk Natur 2000“ zu schützen. Es umfasst Gebiete, die nach der Richtlinie zur Erhaltung natürlicher Lebensräume von Tier-Pflanzen und Vogelarten der EU ausgewiesen werden.

Doch ich schweife ab. Über eine frisch gemähte Wiese wanderten wir nun über die Almweide und erfreuten uns über die herrliche Aussicht, die gute Luft und angenehme Temperatur. Bei der Abzweigung zur Rothaidenhütte entschlossen wir uns nicht zur Hütte zu gehen, sondern einen anderen Weg zu nehmen. Diese Entscheidung war gut, denn wir entdeckten große Felsen Steinblöcke, (Jutta sagte: Gneis) auf denen zuerst Kurt und nach und nach alle zu klettern begannen. Es machte großen Spaß und besonders Kurt erklimmte eine freie Schieferplatte und bot uns ein tolles Fotomotiv.

Der restliche Rückweg bis zur Waldheimhütte verlief wieder durch den schönen Zirbenwald.

Nach einem guten Essen und natürlich einem „Zirberl!“ waren wir uns einig: es war wieder ein erlebnisreicher, schöner Wanderausflug.

P.S. Angeblich kommt der Name Zirbe vom mittelhochdeutsch zirben, althochdeutsch zerben = drehen, und bezieht sich auf die Form des Zapfens (nach Duden)

*Amalia*



Auf der Brandluckn

## Gruppe Leibnitz

Unsere Wanderungen nach Slowenien auf den Pohorje und nach Stocking mit Besuch des Zinn Museum wurden unter reger Teilnahme abgehalten. Ebenso kann man den Tagesausflug zum ORF in Graz sowie nach Stübing als gelungen ansehen. Das Frühjahr haben wir diesmal beim BS Raab-Holzer ausklingen lassen.

Nach den langen Sommerferien beginnt unsere Herbstsaison mit der Freitagswanderung am 1.9.2017 Treffpunkt 10`00 bei der MZH in Wagna.

Das erste Koronarturnen wird am 13.09.2017 mit einen Therapeuten und unseren Betreuungsarzt abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna statt.

Weiterer Wandertermin 6.10.2017

Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

*Euer Robert Perger*



Das Blutdruckmessgerät mit allen Basisfunktionen

## boso medicus X

**boso**  
BOSCH + SOHN  
GERMANY



EUR 59<sup>90</sup>  
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)

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

## Gruppe Bruck- Kapfenberg

### Koronarturnen

Seit 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 HLW-Kurse (Herz-Lungen-Wiederbelebung) und sind auch im Umgang mit dem im Turnsaal vorhandenen Defibrillator vertraut und kann in einem Notfall sicher von allen bedient werden. Somit sorgen wir für alle Turnerinnen & Turner für höchstmögliche Sicherheit.

Einmal je Turnstunde wird der Blutdruck gemessen und protokolliert, auch ein Mobiltelefon ist selbstverständlich immer dabei.

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.

### Open Air Aktivitäten

Das schöne Wetter regte heuer auch für zusätzliche Bewegungsaktivitäten unter Aufsicht und professioneller Betreuung von unserer Physiotherapeutin Frau“ Evelyn Seehofer“ im Freien an.

Im Anhang sind Fotos von TeilnehmerInnen der Ortsgruppe Bruck zu sehen, die das Turnen und die Gymnastikübungen im Freien am Gelände des Brucker Kreckers sehr positiv bewerteten.

### Herbsttermin

Der Beginn der neuen Saison des Herzturnens ist am Montag 11.9.2017, um 18,00 Uhr im Turnsaal des Jahnhauses, Ottokar-Kernstock-Straße 7a, 8600 Bruck an der Mur.

*Richard Haider*



## Gruppe Rottenmann

### Liebe Herzturnfreunde!

Nun sind die Ferien gekommen – und es bleibt uns unbenommen, ob wir nun zwei Monate ruh'n oder weiter etwas tun.

Wandern ist nun angesagt – und so geh'n wir unverzagt mit viel Schwung und viel Hamur in die Berge, die Natur.

Woll'n wir weg vom Städtequalm, geht's erstmal auf die Hölleralm.

Bei Butterbrot und Steirerkas, gibt's auf der Alm so manchen Spaß.

Die nächste Tour, sie war ein Graus, Karl-Eck und Rohrauerhaus.

Wenn man sich dort auf Jause freut – die Hütte ist geschlossen heut.

Zur Kroisenalm und weiter dann zur Hochscheibe geht Frau und Mann.

Ich selber hab es vorgezogen, und bin zur Hütte abgeogen.

Ich konnte nicht mehr weiterstapfen, blieb lieber bei Kaffee und Krapfen.

Leider ist's das alte Lied – mein linkes Knie macht nicht so mit.

Doch soll es bald schon weitergeh'n, Wagenbänke, Klinkerhütte woll'n wir seh'n.

Nachdem es unsere vorige Woche glatt diese Tour verregnet hat. So geht es im Programme weiter, und wenn das Wetter schön und heiter, dann geht es bis zum Turnen nur frisch, fröhlich raus in die Natur.



Wanderung zur der Hölleralm



Scheiblalm mit Gesäuse

*Euer Rudi Streit*

**ZDRAVILIŠČE RADENCI**  
SAVA HOTELS & RESORTS

**Das Herz sagt ja!**

**-10% NACHLASS FÜR HERZVERBAND-MITGLIEDER**

## Therme Radenci, Slowenien

Hotel Izvir\*\*\*\*  
**schon ab 52 €**

Hotel Radin\*\*\*\*  
**schon ab 54 €**

p.P. HP im DZ., Aufenthalt mind. 2 Nächte

### Das Paket beinhaltet:

- unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad,
- 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr
- kuscheliger Leihbademantel,
- Mineralwasser trinken im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.),
- Unterhaltungsprogramm.

# für Ihre *Durchblutung*

## circumed<sup>®</sup> Gefäß-Sachets

ECA-MEDICAL

NO (Stickstoffmonoxid), das antiarteriosklerotische Signalmolekül, fördert die Blutzirkulation, erweitert die Arterien, senkt den Blutdruck und schützt die Blutgefäße. Die Aminosäure L-Arginin ist die natürliche Vorstufe in der NO-Synthese.

**Der natürliche Blutdrucksenker: 6 g Arginin + 400 µg Folsäure**



Nur 1 Sachet täglich.  
(Bilanzierte Diät)

**In Ihrer Apotheke**

Zur diätetischen Behandlung von Durchblutungsstörungen, insbesondere bei

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Diabetes mellitus
- erektiler Dysfunktion
- Wundheilungsstörungen



EMPFOHLEN  
VOM  
ÖSTERREICHISCHEN  
HERZVERBAND



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, Kunststoffschilder, 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  
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 Zirkel **Layout und Satz:** Jutta Zirkel, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2017, **Redaktionsschluss ist der 1. 11. 2017**

**Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 1.11. 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](mailto:jutta.zirkl@chello.at)  
[www.herzverband-stmk.at](http://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](mailto: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](mailto:richard.haider@a1.net)

### Schladming:

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

Gruppenleiter: Toni Steger  
Februar-Straße 41, 8770 St. Michael  
Tel.: 0699-12285961  
Mail: [tonisteger@aon.at](mailto: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](mailto: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 Schuller  
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35  
0316 69 45 17  
[helmut.schuller@herzverband.at](mailto:helmut.schuller@herzverband.at)  
[www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

Landesverband Oberösterreich  
Präsident: wHR. Dr. R.M. Dejaco  
A-4040 Linz, Kreuzstr. 7  
0732 73 41 85  
[info@herzverband-ooe.at](mailto:info@herzverband-ooe.at)

Landesverband Kärnten  
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf  
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3  
0463 50 17 55  
[office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)

Landesverband Steiermark  
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl  
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1  
0650 4013300  
[jutta.zirkl@chello.at](mailto:jutta.zirkl@chello.at)

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

Landesverband Niederösterreich  
Präsident: Franz Fink  
A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4  
02236 86 02 96  
[franz.fink@herzverband-noe.at](mailto: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](mailto: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](mailto:franz.radl@aon.at)

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

Vertragsnummer: GZ 02Z032919M  
Verlagspostamt: Graz 8010, P.b.b.

