

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

# HERZ JOURNAL

31. Jahrgang Nr. 4 Dezember 2017

*Mit Bewegung zur Herzgesundheit!*



Foto: Jutta Zirkl

# 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 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  
E-Mail [jutta.zirkl@chello.at](mailto:jutta.zirkl@chello.at)*

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





**Wenn es Sternschnuppen regnet und  
Schneeflocken vom Himmel fallen,  
wenn kalte Nächte von warmem Lichtern  
erhellt werden,  
wenn Erwachsene sich wieder wie Kinder fühlen,  
Hektik und Stress von Vorfreude überdeckt werden,  
dann ist es höchste Zeit zu sagen:  
frohe Weihnachten!**

**Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden  
des Steirischen Herzverbandes  
eine besinnlich Weihnacht, Freude,  
Zufriedenheit und Gesundheit für 2018**

## Rettet die Enkel: Die Infarkt-Familie.



Prof. Dr. Herbert Laimer

Eine Woche nach seinem 42. Geburtstag bricht Gerhard H. während eines Tennisspiels bewusstlos zusammen: Herzstillstand, Hinterwandinfarkt. Er wird vom Notarzt-Team wiederbelebt, kann im Krankenhaus stabilisiert und nach einer Woche wieder nachhause entlassen werden.

Herzinfarkt mit 42 Jahren – spät schrillen jetzt die Alarmglocken: Wie konnte das nur passieren? Gerhard H. hatte doch einen gesunden Lebensstil, ist normalgewichtig, betrieb regelmäßig Freizeitsport, das Rauchen hat er schon vor zehn Jahren aufgegeben. Und dennoch findet sich bei genauer Erhebung der Krankengeschichte eine Auffälligkeit: Auch sein Vater hatte schon mit 48 Jahren einen Herzinfarkt und starb drei Jahre später an den Folgen einer neuerlichen Herz-attacke. Das Risiko, ein vorzeitiges Herz-Kreislauf-Ereignis wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Gefäßerkrankungen zu erleiden, ist tatsächlich vererbbar. Es gibt Infarktfamilien, in denen diese Erkrankungen von Generation zu Generation und häufig in schon jungen Jahren auftreten. Meist ist ein Elternteil, ein Bruder oder eine Schwester

betroffen, es finden sich tragische Fälle von vorzeitigem Herztod. Was ist die Ursache dieser „Familienerkrankung“? Wie wird das Risiko für diese bedrohlichen Erkrankungen von Großeltern auf Eltern, von Eltern auf Kinder über viele Generationen übertragen? Schuld daran ist eine angeborene, genetisch verankerte Störung des Fettstoffwechsels. Es finden sich in den meisten Fällen zu hohe Cholesterinwerte, vor allem eine deutliche Erhöhung des LDL – Cholesterins, das für die Entstehung der sogenannten Atherosklerose verantwortlich ist. Diese Cholesterin-Erhöhung ist aber keineswegs durch die Ernährung ausgelöst, sondern durch einen Defekt im Cholesterin – Abbau, wodurch überschüssiges Cholesterin nicht in der Leber gespeichert wird, sondern weiter in der Blutbahn verbleibt und in den Blutgefäßen Ablagerungen, Verengungen und Verschlüsse auslöst – mit den Folgen gefährlicher Herz-Kreislauf-erkrankungen.

Die häufigste Form dieser Fettstoffwechselstörung ist die sogenannte „Familiäre Hypercholes-

terinämie“. Sie tritt in Österreich in einer Häufigkeit von 1 : 300 auf, es sind also ca. 25.000 Menschen befallen.

Gerhard H. ist glücklicherweise wieder beschwerdefrei und nach der Rehabilitation gut belastbar und voll berufstätig. Sein Herzinfarkt konnte nicht verhindert werden. Was aber kann man tun, um ihn vor der Gefahr eines neuerlichen Infarkts zu schützen?

Die angeborene „familiäre“ Cholesterin-Erhöhung ist durch gesunde Ernährung, Normalgewicht und körperliche Aktivität alleine nicht ausreichend behandelbar. Hier ist eine konsequente medikamentöse Behandlung erforderlich, um die Werte in den optimalen Bereich zu bringen. Aber es geht nicht nur um Gerhard H.

Sein Vater ist jung am Infarkt verstorben, er selbst hat ihn mit viel Glück überlebt.

Gerhard H. hat eine ältere Schwester, sie hat normale Cholesterin-Werte. Sein jüngerer Bruder hat so wie er deutlich



erhöhte Werte und bereits eine Verengung der Halsschlagader. Er muss daher unbedingt eine medikamentöse Therapie seiner Fettstoffwechsel-Erkrankung erhalten.

Gerhard H. hat aber auch zwei Söhne, 16 und 18 Jahre alt. Werden sie das gleiche Schicksal erleiden wie ihr Großvater und ihr Vater? Ihnen muss jetzt unsere ganze (Vor)sorge gelten.

Der jüngere Sohn hat vollkommen unauffällige Blutwerte. Der ältere jedoch hat wie sein Vater eine beträchtliche Cholesterin-Erhöhung – er muss daher mit allem Nachdruck motiviert, behandelt und kontrolliert werden.

Sein Großvater ist jung am Herzinfarkt verstorben, sein Vater

erlitt ebenfalls in jungen Jahren einen Infarkt.

**Daher: Retten wir die nächste Generation, daher die Aktion**

### **RETTET DIE ENKEL !**

Etwa 25.000 Österreicherinnen und Österreicher sind aufgrund ihrer Cholesterinkrankheit bedroht. Die meisten von ihnen sind unentdeckt und wissen nichts von ihrer Gefahr. Die Aktion „Rettet die Enkel“ will versuchen, diese Menschen zu finden, sie aufzuklären und zu motivieren.

Wie kann das funktionieren?

Bei einer Häufigkeit von 1 : 300 müsste man 300 Menschen Blut abnehmen, um nur eine(n)

Betroffene(n) zu entdecken. Das wäre aber weder sinnvoll noch wirtschaftlich vertretbar.

Wir wenden uns daher an die Familien der jungen PatientInnen, in denen wie bei Gerhard H. ein vorzeitiges Ereignis wie Herzinfarkt oder Schlaganfall passiert ist. Wir bitten die Kinder, die Enkel, die Geschwister dieser Betroffenen zur Untersuchung.

Damit haben wir eine reale Chance, Menschen mit angeborener Cholesterinerhöhung zu finden, ihr Risiko zu erfassen und sie vor früher Erkrankung oder gar vorzeitigem Tod zu bewahren.

Jeder verhinderte Herzinfarkt ist besser als ein behandelter.

*H.Laimer*

## **Forscher entwickeln mitwachsende Herzklappe für Kinder**

**Erbliche Herzklappenfehler lassen sich schon bei den Allerkleinsten mit Ersatzteilen beheben - ein Eingriff, der leider meist mehrfach wiederholt werden muss. Eine neu entwickelte, mitwachsende künstliche Herzklappe soll das ändern.**

Vielen erblich bedingt herzkranken Kindern kann heute eine implantierte künstliche Herzklappe helfen – sie ersetzt schlecht schließende Mitral- oder Trikuspidalklappen, die die Vorhöfe und Hauptkammern des Herzens abgrenzen. Ein Problem, das auch nach einem gelungenen Eingriff auftritt, ist jedoch das Wachstum: Oft mehrfach müssen die Implantate im Lauf der Kindheit ausgetauscht werden. Diese Komplikationen hoffen Forscher nun mit einem neuen, mitwachsenden Herzklappenersatz umgehen zu können. Im Fachmagazin "Nature Biomedical Engineering" beschreiben Pedro del Nido von der Harvard Medical School und seine Kollegen ein Zweikomponenten-Implantat aus Materialien, die teils biologisch abbaubar und teils extrem dehnbar

sind. Sie können eine Herzklappe bilden, die an Ort und Stelle im Herzen eingesetzt mitwächst.

Noch existiert der Ansatz der Forscher, die selbst in der Abteilung für Herzchirurgie beschäftigt sind, nur als Konzept und im Modell, das derzeit praxistauglich gemacht wird. Die Klappe besteht im Kern aus einem Biopolymer, welches von einem Ring aus flexiblem, dauerhaftem und dehnbarem Fasermaterial umspannt wird. Im Körper zerfällt das Polymer in berechenbarer Geschwindigkeit, wird dabei dünner und gibt allmählich nach. Gleichzeitig dehnt sich der Ring und passt sich dabei dem umgebenden wachsenden Gewebe an – wodurch das gesamte Konstrukt über eine breite Größenspanne hinweg funktionsfähig bleibt.

Die unterschiedlichen Konstruktionsmaterialien haben Bionikingenieure des Teams von der Natur abgekupfert: Die Biopolymere finden sich im menschlichen Gewebe, die dehnbaren Fasern verhelfen zum Beispiel Kraken zu ihren extrem dehn- und komprimierbaren Ten-



takeln. Eine vergleichbare Konstruktion von verwobenen Fasern zu einem dehnbaren und gleichzeitig stabilen Schlauch kennen Bioniker auch aus vielen anderen Beispielen der Natur – ganz ähnlich gestaltet sind etwa die Hüllstrukturen von Speiseröhre oder Dünndarm. Eine geschickte Kombination der von ihnen eingesetzten Materialien könnte durchaus allerlei andere mitwachsende Transplantate möglich machen, hoffen die Wissenschaftler.

*Jan Osterkamp  
Spektrum.de*

## Mit Schablone zur neuen Herzklappe

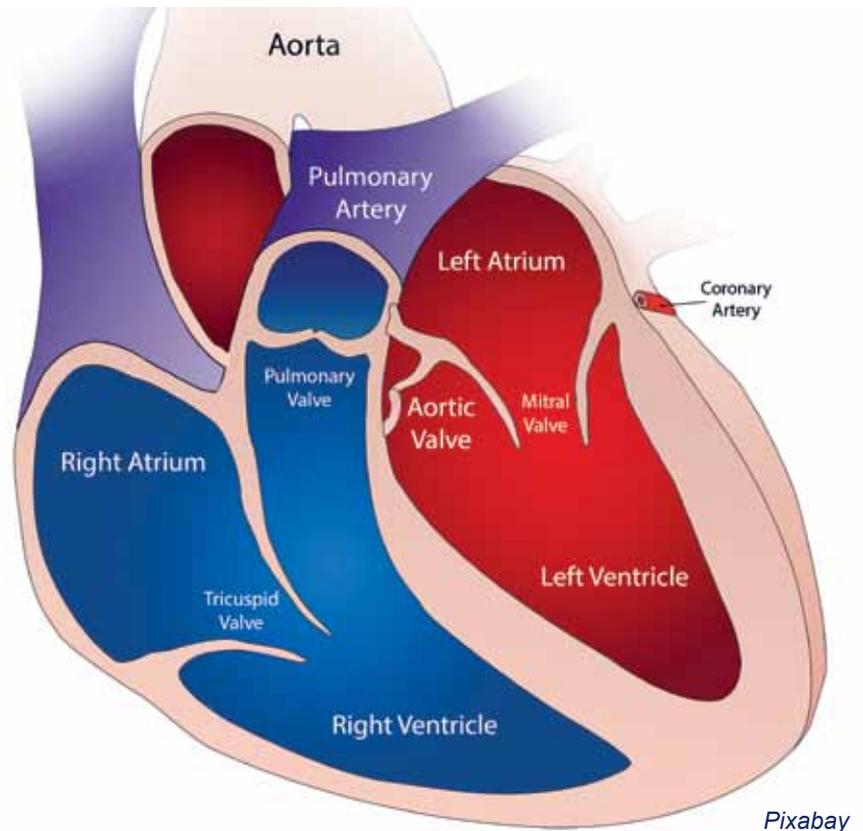
*Die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern haben den 29. September zum Weltherztag erklärt. Die Erforschung und Behandlung von Herz- und Gefäßkrankheiten ist eines der Schwerpunktfelder der Medizinfakultät der Technischen Universität München (TUM).*

### Neue Operationsmethode: Herzklappen aus Patientengewebe geformt

Mit einer neuen Methode können Ärzte Herzklappen aus körpereigenem Gewebe vollständig wiederherstellen. Weltweit wird dieses OP-Verfahren nur an einer Handvoll Zentren angewandt. Seit kurzem operiert PD Dr. Markus Krane, stellvertretender Direktor der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie am Deutschen Herzzentrum München, Patienten auch in München mit der neuen Methode. Sie bietet vor allem für Kinder und junge Patienten Vorteile.

Das Herz pumpt ständig sauerstoffreiches Blut der Lunge durch die Aorta (Hauptschlagader) in den Körper. Die Aortenklappe dient dabei als Sicherheitsventil: sie sorgt dafür, dass das Blut nicht wieder in die Herzkammer zurückfließt. Sie besteht aus drei Segeln, die an einem Ring (Klappenring) befestigt sind. Haben Patienten einen angeborenen Fehler, eine Infektion an der Herzklappe oder, was am häufigsten ist, eine Einengung, kann sie nicht mehr zuverlässig arbeiten und muss ausgetauscht werden. In der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie des Deutschen Herzzentrums München wird das seit November 2016 mit einer neuen Operationsmethode gemacht.

„Wir haben den Eingriff von Prof. Shigeyuki Ozaki aus Japan gelernt, der ihn auch entwickelt und vor allem standardisiert hat. Dabei wird eine neue Klappe aus körpereigenem Gewebe geformt. Viele bisherige Probleme können damit umgangen werden - vor allem für Kinder und junge Patienten ist das ein Vorteil“, erklärt der Direktor der Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie



des Deutschen Herzzentrums München und Professor für Herz- und Gefäßchirurgie an der Technischen Universität München (TUM), Prof. Dr. Rüdiger Lange.

### Längere Lebensdauer und weniger Gerinnungshemmer

Bisher erhalten Patienten entweder eine künstliche Klappe aus Titan oder eine biologische Spenderklappe aus Rindern oder Schweinen. Beide Methoden bergen aber Nachteile: bei der Metallklappe muss der Patient lebenslang gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, damit keine Blutgerinnsel am Implantat entstehen. Schon kleine Verletzungen werden für die Patienten dann zum Problem, weil das Blut nur langsam gerinnt.

Der Nachteil von Rinder- oder Schweineklappen: Sie haben nur eine Lebensdauer von 10-15 Jahren und müssen dann ersetzt

werden. Bei Kindern und jungen Erwachsenen mit angeborenem Klappenfehler kann aufgrund der vermehrten mechanischen Beanspruchung die Haltbarkeit sogar deutlich geringer sein. Das führt dazu, dass bei ihnen immer wieder komplexe Eingriffe am offenen Herzen vorgenommen werden müssen.

Von der nach der Ozaki-Methode rekonstruierten Klappe aus körpereigenem Material versprechen sich die Forscherinnen und Forscher eine deutlich längere Haltbarkeit. „Die Klappe wird am natürlichen Klappenring des Patienten aufgebaut. Wir brauchen deshalb keinen künstlichen Prothesenring, der fest und unbeweglich ist. Damit bleiben die natürlichen mechanischen Eigenschaften einer Herzklappe weitestgehend erhalten. Zudem ist die Einnahme von Gerinnungshemmern nach der Operation nicht

mehr notwendig“, zählt Dr. Markus Krane die Vorteile der Methode auf.

### Ein Schnittmuster für die neue Aortenklappe

Bei der Ozaki-Methode wird die alte, defekte Aortenklappe zuerst vollständig entfernt und der natürliche Aortenklappenring gereinigt. Da die menschliche Aortenklappe aus drei Segeln besteht, müssen auch diese drei Elemente aus dem Herzbeutel des Patienten wieder nachgebildet werden. Markus Krane entnimmt hierzu ein entsprechend großes Stück aus dem Herzbeutel des Patienten, welches als neues Material für die Klappe verwendet wird. Das ist unproblematisch, da diese offene Stelle am Ende der Operation mit einem Stück Kunstperikard verschlossen wird.

Bevor der Chirurg das entnommene Herzbeutelgewebe für die Rekonstruktion der Aortenklappe verwenden kann, muss dieses behandelt werden. „Das Gewebe ist nach der Entnahme noch sehr weich, um es als robuste und dauerhafte Klappe einsetzen zu können, müssen wir es gerben - vergleichbar mit der Herstellung von Leder“, erklärt Krane. Da jeder Patient eine individuelle Klappengröße hat, vermessen die Ärzte anschließend die alten Klappensegel und schneiden mit Hilfe einer angepassten Schablone die neuen Segel aus dem entnommenen Herzbeutel. Anschließend werden die neuen Segel im Herzen des Patienten am natürlichen Klappenring angenäht.

Über 40 Patienten hat Krane schon mit der neuen Methode operiert –

bisher ohne Komplikationen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler führen eine klinische Studie an über 100 Patienten durch, die 2019 beendet sein wird. Sie wollen untersuchen, ob die neue Methode bessere Eigenschaften hat im Vergleich zum konventionellen Ersatz der Klappe durch eine künstliche Prothese. „Wir versuchen zu zeigen, wie gut die Ozaki-Methode funktioniert. Vielleicht nutzen dann weltweit noch mehr Ärzte dieses Verfahren.“, meint Krane. Erst vor kurzem hat er ein paar russischen Ärzte das Verfahren vorgestellt – mit Erfolg: Sie operieren jetzt auch nach Ozaki.

*PD Dr. Markus Krane  
Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie  
Deutsches Herzzentrum München  
Klinik an der Technischen Universität  
München (TUM)  
PRESSEMITTEILUNG*



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

## Jedes Jahr wird einer von tausend Österreichern am Herz operiert

*Es ist eine der dramatischsten Geschichten dieses Jahres: Der heurige Song-Contest Sieger Sobral liegt auf der Intensivstation und braucht dringend ein Spenderherz – der Ausgang ist ungewiss.*

*Um lebensrettende Herzoperationen wie Transplantationen und Herzklappen-OPs dreht sich diese Woche auch alles in Wien: beim europäischen Fachkongress im Austria Center Vienna.*

„Bei Herztransplantationen haben wir mit dem Maximum von 4 Stunden, die zwischen dem Abklemmen des Herzens beim Spender und dem Schlagen des Herzens beim Empfänger vergehen dürfen, ein sehr enges Zeitfenster,“ erklärt Univ.-Prof. Dr. Michael Grimm, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Herz- und thorakale Gefäßchirurgie.

„Daher wird noch während das Entnahmeteam unterwegs ist, der Empfänger bei uns für die OP bereits vorbereitet und ihm sein krankes Herz entnommen, damit die Transplantation sofort beim Eintreffen des Spender-Herzens beginnen kann.“ Die Herztransplantation sei damit nicht nur eine fachliche Herausforderung, sondern auch mit einem enormen logistischen Aufwand verbunden. Alleine in Österreich werden so 70 Herztransplantationen pro Jahr durchgeführt. Durchschnittlich wartet in Europa ein Patient nach der Registrierung bei Eurotransplant 4 Monate auf sein Spenderherz. Die 5-Jahres-Überlebensrate beträgt bereits 70-80 %.

### **Minimal-invasive Herzklappen-OP: Kleiner Schnitt, große Wirkung**

Ein weiterer Schwerpunkt beim europäischen EACTS-Kongress vom 7. bis 11. Oktober sind neuartige minimal-invasive Herzklappenoperationen. Diese können vor allem



bei zunehmendem Alter aufgrund von Verschleißerscheinungen wie Undichtigkeit oder Verengung an der Herzklappe notwendig werden. Patienten werden häufig durch ihren körperlichen Leistungsabfall und Kurzatmigkeit auf die Herzklappenverschleiß-erscheinung aufmerksam. Bei der minimal-invasiven Herzklappen-OP wird die neue Herzklappe durch eine kleine Öffnung im Brustkorb eingesetzt und nicht mehr – wie früher – das gesamte Brustbein des Patienten aufgesägt. Bei diesem Eingriff sieht der Herzchirurg die Operationsstelle nicht mehr mit freiem Auge, sondern das Herz wird durch das Endoskop optimal ausgeleuchtet und dreidimensional auf Monitoren dargestellt. „Durch die neuartige minimal-invasive Herzklappen-OP kann noch präziser operiert werden und auch die Vorteile für den Patienten liegen auf der Hand: geringere Belastung für den Organismus, niedrigeres Risiko für Komplikationen, weniger Schmerzen, raschere Erholung und schnellere Integration des Patienten in seinen Lebensalltag außerhalb des Spitals,“ betont Grimm. Alleine in Österreich benötigen alljährlich 1.800 bis 2.400 Menschen lebensrettende Herzklappen-Operationen.

### **Österreich bietet Herzoperationen für alle**

Insgesamt benötigen pro Jahr ca. 7.000 Patienten in Österreich Herzoperationen – also ist rein statistisch betrachtet jährlich einer von rund tausend Österreichern betroffen. 30 bis 40 % davon machen jeweils Herzklappenoperationen und Bypass-Operationen aus. Hinzu kommen kombinierte Operationen, Korrekturen angeborener Herzfehler sowie Herztransplantationen. „Besonders stolz können wir sein, dass wir es in Österreich schaffen, solche High-End-Operationsbehandlungen als Sozialversicherungs-Leistung und somit jedem Österreicher zur Verfügung stellen zu können. Das ist international absolut nicht selbstverständlich, wahrscheinlich aber auch ein Grund, warum wir in der klinischen Herzchirurgie im internationalen Vergleich top sind“, so Grimm. Damit das so bleibt, liegt ihm die Aus- und Fortbildung junger Kollegen im wahrsten Sinne des Wortes besonders am Herzen.

*Presseaussendung  
Austria Center Vienna  
Mag. (FH) Claudia Reis, MA*

## Mikronährstoffe unterstützen die Elastizität der Sehnen

**Sehnen gehören zum Weichteilgewebe des Körpers und verbinden zum Zweck der Kraftübertragung die Muskeln mit den Knochen - erst dadurch wird Bewegung möglich.**

**Sehnen sind täglich einer hohen Beanspruchung ausgesetzt – z.B. beim Tippen, SMS-Schreiben, Tennis, Golf, Laufen und allgemein beim Sport. Gesunde Sehnen sind eine unverzichtbare Voraussetzung für uneingeschränkte Mobilität.**



Eine der häufigsten Folgen der Sehnenüberbeanspruchung beim Laufen ist eine oft entzündliche Affektion der Achillessehne. Ansonsten sind Tendinopathien primär nicht-entzündliche Erkrankungen der Sehnen aufgrund von Über-, Fehlbelastung oder Verschleiß.

Eine Sehnenscheidenentzündung tritt vor allem im Bereich von mittel- bis großen Gelenken auf, häufig am Handgelenk. Beim sogenannten Karpaltunnelsyndrom sind die Beugesehnenscheiden, entweder entzündlich oder hormonell (z.B. während der Wechseljahre), bedingt angeschwollen.

Sehnentzündungen bereiten ziemliche Schmerzen und schränken die Mobilität ein. Die Behandlung von Tendinopathien hat das Ziel, die betroffenen Sehnen zu kräftigen, die Entzündung zu bekämpfen und Schmerzen zu lindern. Das gelingt in der Regel mit heilgymnastischen Übungen, Verbänden und Medikamenten. Nur selten ist eine Operation nötig. Eine interessante Behandlungsoption (auch als präventive Anwendung) bieten speziell für die gesunde Funktionalität der Sehnen abgestimmte Mikronährstoffe.

Der Hauptbestandteil der Sehnen ist das Collagen Typ 1, das die Festigkeit und Flexibilität der Sehnen unterstützt und für ihre Stärke und Struktur verantwortlich ist. Die Mucopolysaccharide dienen als „Klebstoff“, der den Sehnen Elastizität gibt. Sie richten die Kollagenfasern aus und stabilisieren das Sehngewebe. Der menschliche Körper produziert zwar selbst das Collagen Typ 1, doch diese Fähigkeit reduziert sich mit zunehmendem Alter.

Um die Gesunderhaltung und Regeneration der Sehnen, zu unterstützen, wurde das Nah-



rungsergänzungsmittel LAOLI® Vital-Sehne entwickelt. Es basiert auf der gut erforschten Tendofit®-Formel, bestehend aus den für Sehnen relevanten Mikronährstoffen Collagen Typ 1 und Mucopolysacchariden, sowie Vitamin C und Mangan. Durch die ernährungsphysiologische Supplementierung mit LAOLI® Vital-Sehne wird die allgemeine Kollagenmenge erhöht, die Kollagen-Reorganisation unterstützt und die Verbesserung der physikalischen und mechanischen Eigenschaften der Sehnen gefördert.

**Mehr Info:**  
online, ([www.sehne.at](http://www.sehne.at)) und in Ihrer Apotheke (PZN 4543424)

## STÄRKE DEINE SEHNEN!

Bei Sehnenreizungen & Sehnenverletzungen  
(beliebt bei Fersensporn und Impingement-Syndrom der Schulter)  
Nach operativen Eingriffen, bei Belastungen  
im Alltag und Sportaktivitäten

LAOLI® Vital- Sehne sollte für mindestens 3 Monate eingenommen werden.  
Monatspackung (60 Kapseln)  
[www.sehne.at](http://www.sehne.at) - In Apotheken erhältlich unter PZN: 4543424



Empfohlen  
von führenden  
Orthopäden

Tendofit® ist ein eingetragenes Warenzeichen,  
lizenziert durch BIOBERICA S.A.

tendofit

## Fischessen lässt Darmkrebspatienten länger leben

**Fisch enthält neben gesunden Fettsäuren und hochwertigem Protein auch Vitamin D, Selen und Jod und ist damit ein äußerst wertvolles Lebensmittel. Insbesondere den in fetten Seefischen enthaltenen omega-3-Fettsäuren (hierzu zählen Eicosapentaensäure (EPA), Docosapentaensäure (DPA), und Docosahexaensäure (DHA)) werden gesundheitsfördernde Effekte zugeschrieben. Gut erforscht und beschrieben ist beispielweise der Effekt der marinen (sprich in Fischen enthaltenen) omega-3-Fettsäuren auf die Herzgesundheit und die Entwicklung des Neugeborenen. Die neuere Forschung beschäftigt sich zunehmend auch mit dem Einsatz der marinen omega-3-Fettsäuren bei Krebskrankheiten.**

Forscher der Harvard Medical School, in Boston, USA, untersuchten nun, ob marine omega-3-Fettsäuren das Überleben von Darmkrebspatienten verbessern können. Dazu analysierten sie die

allgemeine sowie die krebspezifische Sterblichkeit von 1659 Darmkrebspatienten, die an zwei großen amerikanischen Studien (Nurses' Health Study und Health Professionals Follow-up Study) teilgenommen hatten. Für alle Patienten lag die Zufuhr von omega-3-Fettsäuren vor und nach der Krebsdiagnose vor.

Die Auswertung der Analyse zeigte Folgendes: eine hohe Zufuhr von marinen omega-3-Fettsäuren nach der Darmkrebsdiagnose stand im Zusammenhang mit einem niedrigeren Risiko für die krebspezifische Sterblichkeit. Patienten, die ihre Zufuhr von marinen omega-3-Fettsäuren nach der Krebsdiagnose um mindestens 0,15 g /Tag erhöhten, wiesen ein deutlich reduziertes Risiko für die krebspezifische Mortalität im Vergleich zu Personen auf, die ihre Zufuhr von omega-3-Fettsäuren nach der Krebsdiagnose nicht oder nur um weniger als 0,02 g/Tag steigerten. Zwischen der Zufuhr von omega-3-Fettsäuren nach der Darmkrebsdiagnose und der all-

gemeinen Sterblichkeit konnte kein Zusammenhang gesehen werden.

**Zusammenfassung: Eine hohe Zufuhr von omega-3-Fettsäuren aus Fisch könnte für Darmkrebspatienten ein längeres krebspezifisches Überleben bedeuten. Mehr Fisch zu verzehren, könnte damit eine einfache Methode zu sein, um den Krankheitsverlauf der Patienten positiv zu beeinflussen**

*Eine systematische Literaturrecherche von Ovid / Medline, PubMed, Embase und der Cochrane Library vom 1. Januar 1947 bis zum 2. November 2015 wurde durchgeführt; 18 RCTs und 16 prospektive Kohortenstudien zur Untersuchung von EPA + DHA aus Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln und KHK, einschließlich Myokardinfarkt, plötzlicher Herztod, koronarer Tod und Angina, wurden identifiziert.*

Beilit-Kurzfassungen

[HealthCom](http://HealthCom)



ECA-MEDICAL

# arteriomed®

## Omega-3-Fettsäuren

Die Premium-Qualität aus der Apotheke

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

**Für die Herzgesundheit**



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

1 Kapsel arteriomed® enthält 720 mg EPA und DHA.

(EPA: Eicosapentaensäure, DHA: Docosahexaensäure)

## Mit Omega-3-Fettsäuren

**EINE METAANALYSE von 34 Studien hat für Omega-3-Fettsäuren aus Supplementen eine klare Risikoreduktion bei koronaren Herzkrankheiten ergeben. Fischölpräparate helfen dabei vor allem jenen Menschen, die durch hohe Blutfettwerte bereits ein erhöhtes Krankheitsrisiko aufweisen.**

Omega-3-Fettsäuren sind ein wahres Geschenk der Natur an den Menschen. Ob es Wirkungen auf den Cholesterinspiegel sind, die Triglyzeridwerte gesenkt werden oder sich die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, viele vorteilhafte Effekte für den Organismus sind wissenschaftlich belegt. «Ausgangssubstanz der Omega-3-Fettsäuren ist die  $\alpha$ -Linolensäure (ALA). Sie findet sich in pflanzlichen Ölen wie Leinöl und Rapsöl sowie in einigen Samen und Nüssen sowie in sehr geringer Menge in grünem Blattgemüse.

1.) Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) entstehen durch Kettenverlängerung und Desaturierung der ALA. Diese Umwandlung findet in geringem Ausmaß auch im menschlichen Organismus statt, sie wird jedoch als ineffizient eingestuft.

2.) Die längerkettigen Fettsäuren EPA und DHA sind in nennenswerten Mengen nur in wenigen fettreichen Meeresfischen enthalten.

Der Gehalt in Süßwasserfischen ist sehr gering.<sup>1</sup> Aufgrund des eher niedrigen Fischkonsums in Österreich sowie der Tatsache, dass es bei hoher Zufuhr von Meerestieren zur Belastung des Organismus mit Schwermetallen kommt, haben sich Supplemente bewährt. Laut einer neuen Publikation schneiden diese besonders gut hinsichtlich des Schutzes der Herzkranzgefäße ab.

Für die bisher umfangreichste Untersuchung des Zusammenhangs einer EPA- und DHA-Supplementierung und dem Risiko einer koronaren Herzerkrankung wurde eine Metaanalyse von 18 randomisierten klinischen Studien und 16 prospektiven Kohortenstudien durchgeführt.

Es zeigte sich bei der Auswertung eine Risikoreduktion für alle Folgen von erkrankten Herzgefäßen durch eine hohe Aufnahme von DHA und EPA. Dies gilt für Angina Pectoris, Herzinfarkt und den plötzlichen Herztod. Personen mit hohem Risiko profitieren von der Einnahme von Fischölpräparaten besonders: Das Risiko sank bei Menschen mit hohen Triglyzeridwerten um 16 % und bei jenen mit hohem Cholesterin um 14 %.

3.) Aus den analysierten Studien geht hervor, dass eine höhere Einnahmemenge - die Rede ist von 1 g täglich oder mehr - beider langket-

tigen Omega-3-Fettsäuren bessere Effekte zeigt.

Die Ergebnisse der Metaanalyse decken sich mit früheren Untersuchungen, die ein reduziertes koronares Risiko von 10 bis 30 % ergeben haben. Die Analyse deckt sich auch mit jenem Health Claim, wonach der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren zur Normalisierung des Cholesterinspiegels beiträgt.

**Fazit:** Die positiven Wirkungen von marinen Omega-3-Fettsäuren auf die Herz-gesundheit können als belegt angesehen werden. Eine ausreichende Dosierung von Supplementen ist vorteilhaft. Alle Menschen mit erhöhten Blutfettwerten sollten Omega-3-Fettsäuren in Form von Supplementen aufnehmen. Das gilt besonders dann, wenn eine Statintherapie durchgeführt wird.

Redaktion: Mag. Martin Schiller

Literatur:

1 Hahn A et al., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2006

2 Elmadfa I et al., Eugen Ulmer Verlag 2015

3 Alexander AD et al., A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies of Eicosapentaenoic and Docosahexaenoic Long-Chain Omega-3 Fatty Acids and Coronary Heart Disease Risk. *Mayo Clin Proc* 2017; 92(1):15-29

## Miteinander.

Denn nichts ist so wichtig wie ein Kreislauf, von dem alle profitieren. Die Menschen und die Region.  
steiermaerkische.at

Steiermärkische  
**SPARKASSE** 

Was zählt, sind die Menschen.

## LENA - Lebensqualität von Angina pectoris Patienten Eine österreichweite Untersuchung



Erstmals soll in Österreich der Einfluss von Angina pectoris als Leitsymptom der koronaren Herzkrankheit auf den Alltag der PatientInnen untersucht werden. Angina pectoris gehört zu den häufigsten kardialen Erkrankungen in der Altersklasse ab fünfzig Jahren. Trotz modernster Entwicklungen im Be-

reich der Herzkathetereingriffe und vielfältigem medikamentösem Angebot sind zahlreiche PatientInnen in ihrer Lebensqualität nach wie vor deutlich eingeschränkt, was körperliche Inaktivität und sozialen Rückzug zur Folge haben kann. Die Ergebnisse der LENA-Befragung sollen helfen, mehr Informa-

tionen über die Bedürfnisse und die Lebenssituation von Angina pectoris PatientInnen zu sammeln. Nachdem gewährleistet sein soll, dass ausschließlich PatientInnen mit einer gesicherten stabilen Angina pectoris Diagnose teilnehmen, wird die Erhebung in einigen kardiologischen Ambulanzen und einer Auswahl von internistischen und allgemeinmedizinischen Ordinationen durchgeführt. Zusätzlich konnten die Landesverbände Wien, Steiermark und Tirol des österreichischen Herzverbands für die Unterstützung dieses Projekts gewonnen werden. Die österreichweite Erhebung kann durch die Finanzierung der A. Menarini Pharma GmbH umgesetzt werden. Die Ergebnisse der Untersuchung sollen 2018 in einer medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht und im Rahmen eines kardiologischen Kongresses vorgestellt werden.

*Univ.Prof.Dr.R.Zweiker*

  
ZDRAVILIŠČE RADENCI  
SAVA HOTELS & RESORTS



**Das Herz  
sagt ja!**



## 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.

## Grippe-Impfung nicht verpassen



Pixelio

Mit der echten Grippe, der Influenza, ist nicht zu spaßen: Betroffene sind innerhalb weniger Stunden schwer krank. Nicht zu unterschätzen ist, dass eine Grippeerkrankung manchmal auch einen sehr schweren – bis lebensbedrohlichen – Verlauf nehmen kann. Gerade darum ruft der Landesapothekerverband Baden-Württemberg jedes Jahr erneut dazu auf, sich gegen die echte Grippe impfen zu lassen.

Grippekranke leiden unter plötzlich auftretendem hohem Fieber begleitet von sehr starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen, trockenem Husten und Halsschmerzen. Wer an der echten Grippe erkrankt, fällt für einige Zeit aus. Denn die Influenza dauert bis zu drei Wochen, bis sie ausgeheilt ist. Daher wünscht sich Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg, dass die Gripp-

eimpfung von möglichst vielen Menschen wahrgenommen wird: "Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch seine Mitmenschen. Wenn viele Menschen geimpft sind, können sich Krankheiten wie die Grippe schlechter ausbreiten."

Die Impfung ist besonders für Ältere, Kinder und Schwangere sinnvoll, weil deren Abwehrkräfte eher geschwächt sind. Auch Menschen, die chronisch an Asthma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, gehören zur Risikogruppe. Die Monate Oktober und November sind die beste Zeit, um sich impfen zu lassen. Da Grippewellen häufig zum Jahresbeginn auftreten, bleibt so genügend Zeit, dass sich der Impfschutz in der benötigten Zeit von etwa 14 Tagen aufbauen kann.

LAV  
aponet.de

## 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

# Die Prävention

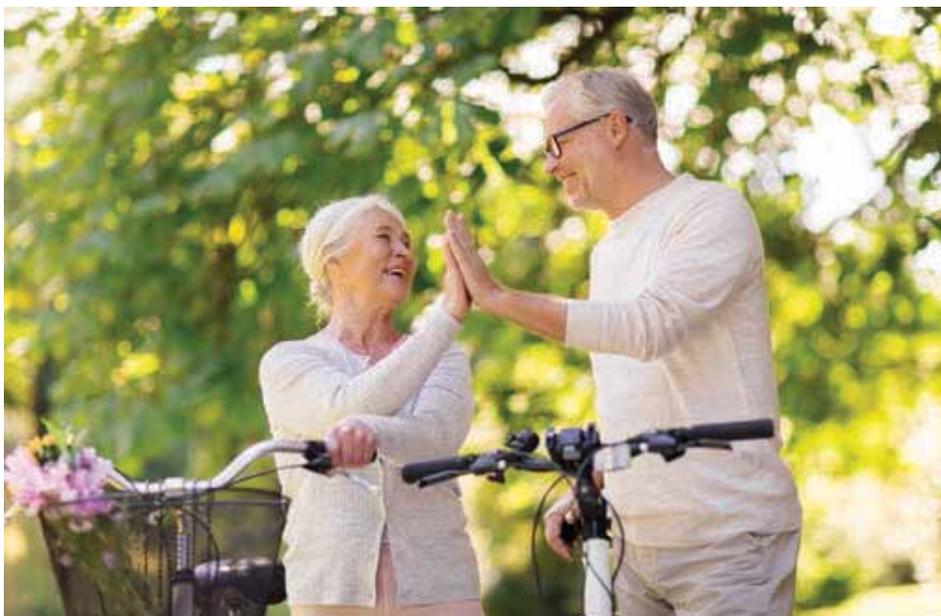
## des plötzlichen Herztodes

### Implantierbare Defibrillatoren - welche Systeme gibt es?

Nach wie vor ist der plötzliche Herztod eine der häufigsten Todesursachen in Österreich. Rund 15.000 Menschen sterben jährlich daran. Die Ursachen sind vor allem Kammerrhythmusstörungen wie Kammerflimmern oder anhaltende Kammertachykardien, die letztlich zum Herzstillstand führen und in 80 % der Fälle in Folge einer Durchblutungsstörung bei koronarer Herzkrankung auftreten. Aber auch andere Herzmuskelerkrankungen, wie verschiedene Formen der Kardiomyopathie, oder angeborene Erkrankungen der Ionenkanäle des Herzens, die ebenfalls zu Rhythmusstörungen führen können, finden sich als Ursache.

Neben der medikamentösen Therapie mit antiarrhythmischen Medikamenten haben sich implantierbare Defibrillatoren, die sogenannten ICDs, als die wirksamste Therapieoption zur Prophylaxe des plötzlichen Herztodes durchgesetzt. Bei Auftreten einer bösartigen Herzrhythmusstörung gibt das implantierte Gerät einen Elektroschock ab, welcher die Herzrhythmusstörung beendet und den normalen Herzrhythmus wieder herstellt. In Österreich wurde vor ziemlich genau 30 Jahren dem ersten Patienten ein solches Gerät implantiert. Mittlerweile werden mehr als 1.400 Patienten pro Jahr in Österreich mit solchen implantierbaren ICD Systemen versorgt.

Hier gibt es 3 verschiedene ICD Systeme, die für eine optimale Patientenversorgung zur Verfügung stehen, wobei der Anteil der CRT-D und S-ICD Systeme stetig steigt.



**1. Der transvenöse, implantierte Defibrillator (ICD)** wird routinemäßig wie ein Herzschrittmacher unter dem Schlüsselbein (meist links) entweder unter die Haut oder unter den Brustmuskel implantiert. Die Elektroden werden über das venöse System (transvenös) ins Herz eingeführt und dort mittels einer Schraube oder eines kleinen Widerhakens direkt in der rechten Herzkammer fixiert. Im Anfall gibt das implantierte Gerät einen Elektroschock zwischen der Elektrode und dem Gerät ab und stellt so den normalen Herzrhythmus wieder her.

**2. Die kardiale Resynchronisationstherapie (CRT-D)** kommt vor allem bei Patienten mit Herzinsuffizienz zum Einsatz, die ein nicht-synchrones Pumpverhalten aufweisen, welches durch die gleichzeitige Stimulation mittels mehrerer im und am Herzen liegender Elektroden korrigiert (synchronisiert) werden kann. Die Geräte werden wie die transvenösen ICDs implantiert, allerdings verfügen sie über eine zusätzliche Elektrode, wel-

che außen am linken Herzen zum Liegen kommt. Auch dieses Gerät gibt bei Bedarf einen Elektroschock zwischen der Elektrode und dem Gerät ab und stellt so den normalen Herzrhythmus wieder her.

**3. Der subkutane Defibrillator (S-ICD)** kommt gänzlich ohne Elektroden im Herzen aus. Das Gerät wird an die linke Seite des Brustkorbes implantiert und mit einer neben dem Brustbein unter der Haut verlaufenden Elektrode verbunden. Das Herz und die Gefäße bleiben bei diesem System gänzlich unberührt. Auch dieses Gerät gibt bei Bedarf einen Elektroschock zwischen der Elektrode und dem Gerät ab.

Lesen Sie mehr über den subkutanen Defibrillator unter [www.s-icd.at](http://www.s-icd.at). Auf der rechten Seite finden Sie nochmals eine graphische Darstellung der verschiedenen implantierbaren Defibrillatorsysteme (ICDs).

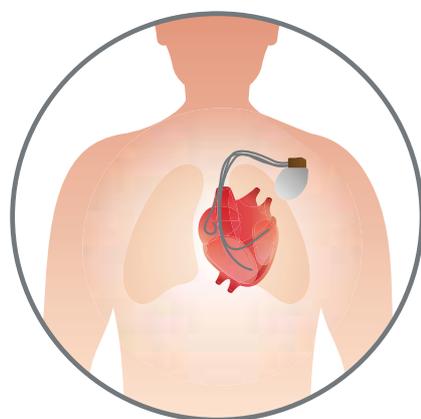
Foto: fotolia

# Ein implantierbarer Defibrillator schützt vor dem plötzlichen Herztod

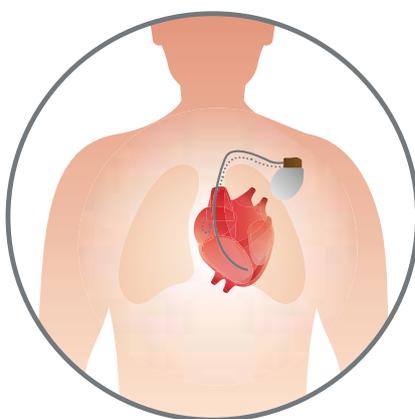
Ein ICD ist ein Gerät, das in den Körper implantiert wird. Dieser ICD überwacht Ihren Herzschlag kontinuierlich. Wenn ein zu schneller und gefährlicher Herzrhythmus festgestellt wird, gibt das Gerät einen Elektroschock ab, um den Herzschlag wieder zu normalisieren.

## Es gibt drei Arten von Defibrillatoren:

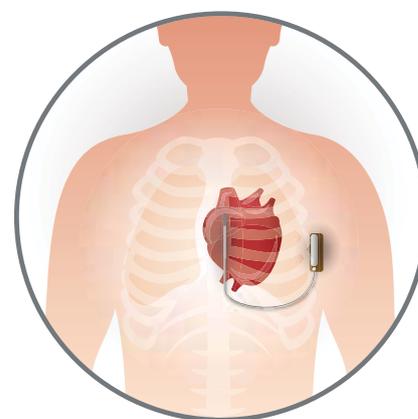
- Ein transvenöser CRT-D: 3 Elektroden (einem Kabel ähnlich) führen vom ICD zu Ihrem Herzen. Der CRT-D verfügt zudem über eine dauerhafte Herzschrittmacherfunktion zur Stärkung der Pumpfunktion des Herzens.
- Ein transvenöser ICD (TV-ICD): 1 oder 2 dünne Elektroden führen vom ICD zu Ihrem Herzen.
- Ein subkutaner ICD (S-ICD): Es führen keine Elektroden zum Herzen, die Elektrode liegt direkt unter der Haut.



**Transvenöser  
CRT-D**



**Transvenöser  
ICD**



**Subkutaner ICD  
(S-ICD)**



Dieses Poster dient allein informativen Zwecken und nicht als medizinischer Rat. Boston Scientific rät, alle Angelegenheiten in Bezug auf Ihre Gesundheit und/oder Fragen zu ICD-Systemen mit Ihrem Arzt zu besprechen. Weitere Informationen und Geschichten von S-ICD – Patienten: [www.s-icd.at](http://www.s-icd.at)



## Meterware Milch: Was unterscheidet Bio- von Alpenmilch? Ist Heumilch besser als Wiesenmilch?

**Regal-Check: Welche Milch kann was? Und wo steckt doch mehr Marketing als Qualität drin? Über Bio-Milch, Weide-, Heu- und Bio-Wiesenmilch.**



Pixabay

### Weil Milch nicht gleich Milch ist: Wie erkenne ich woher Milch stammt?

Vollmilch von der Kuh hat einen Fettgehalt von mindestens 3,5%. Der natürliche Fettgehalt liegt meist bei etwa 4,2% und variiert je nach Rasse und Fütterung. Gehandelt wird vor allem pasteurisierte Milch, die nach dem Melken für wenige Sekunden auf über 72 Grad erhitzt wird, um Keime und andere Krankheitserreger abzutöten.

Für Rohmilch – laut EU-Recht „das unveränderte Gemelk von Nutztieren, das nicht über 40 °C erhitzt und keiner Behandlung mit ähnlicher Wirkung unterzogen wurde“ – gelten besonders strenge Hygienevorgaben. verkauft oder aber zu Käsen verarbeitet. Die neben Rohmilch „natürlichste“ Milch ist also frische Vollmilch.

Im Handel wird allerdings immer öfter länger haltbare Milch verkauft: ESL-Milch (gekühlt bis zu 3 Wochen haltbar) sowie die H-Milch.



**Was ist ... Bio-Milch?**

Bio-Milch ist nicht gleich Bio-Milch. Einerseits weil einige Bauernverbände aber auch Handelsmarken (Ja! Natürlich, Zurück zum Ursprung) von Mitgliedern oder Produzenten höhere Standards punkto Fütterung und Tierwohl einfordern als in der EU-Bio-Verordnung gesetzlich vorgeschrieben. Andererseits weil sowohl Bio-Frischmilch, als auch Bio-Heumilch oder laktosefreie Bio-Milch verkauft wird. Was für jede Bio-Milch gilt: Sie erfüllt strenge Haltungsverordnungen, die mindestens einmal jährlich kontrolliert werden. Erkannt wird sie am grünblättrigen EU-Bio-Siegel.



**Was ist...Heumilch ?**

Seit 2016 ist Heumilch eine von der EU anerkannte und standardisierte „garantiert traditionelle Spezialität in den Ländern entlang des Alpenbogens“.

Mittlerweile wurde auch nachgewiesen, dass Heumilch durch ihren höheren Anteil an Omega3-Fettsäuren gesünder ist als normale Industrie-Milch.

Tatsächlich handelt es sich allerdings vor allem um einen gewaltigen Marketingeffekt, der die hygienebedingten Notwendigkeiten in der Molkereiwirtschaft zu einem Wettbewerbsvorteil umgemünzt hat. „In Österreich hat der Siloverzicht in bestimmten Regionen Tradition,“ erinnert sich Reinhard Gessl vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau. „Zur Vermeidung von Fehlgärungen bei der Hartkäseherstellung haben Molkereien noch vor Österreichs EU-Beitritt ganze Sammelrouten zu ‚Siloverzichtsregionen‘ ausgerufen. Aus diesen Gebieten stammt heute überwiegend die Heumilch.“ Heute werden bereits 50 Prozent der in österreichischen Heumilch (2016: 485 Millionen Liter) exportiert, vor allem nach Deutschland. Auch die Bezeichnung Heumilch setzt sich durch, etwa in der Schweiz. Wichtig zu wissen: Heumilch ist nicht automatisch auch Bio-Milch. Wem Tierschutz wirklich wichtig ist, der

muss ohnehin zu Bio-Heumilch greifen. Denn nur bei Bio-Heumilch wird auch das Tierwohl berücksichtigt. Bei der konventionellen Heumilch gibt es kaum Vorgaben zur Haltung – selbst Anbindehaltung ist teilweise (noch) erlaubt. Garantien gibt es lediglich für die Fütterung der Tiere: **also Heu, Gras, keine Silage, keine industriellen Nebenprodukte (etwa Brauereiabfälle). Weder besonders nachhaltig, noch artgerecht für Wiederkäuer: Der Krafftutteranteil (Getreide, Mais, Soja) darf bei konventioneller Heumilch bis zu 25 Prozent betragen.** Wenngleich auch Bio-Kühe teilweise intensiv gefüttert werden. (Laut EU-Bioverordnung ist ein Krafftutteranteil von bis zu 40 Prozent erlaubt. Einige Bio-Verbände sind allerdings deutlich strenger.)

**Fazit: Heumilch ist jedenfalls besser als „normale“ Milch, aber nur Bio-Heumilch ist wirklich empfehlenswert**

**BIORAMA**  
MAGAZIN FÜR NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

Thomas Weber



**Was ist ... Bio-Wiesenmilch?**

Bei der Bio-Wiesenmilch handelt es sich um eine ursprünglich vom Bauernverband Bio-Austria gemeinsam mit der Molkerei Kärntner Milch entwickelte Eigenmarke. Bio-Wiesenmilch garantiert Weidehaltung. Bio-Wiesenmilch orientiert sich am Tierwohl und ethischen Fragestellungen,

*In der H-Milch, werden alle Keime durch Ultraheerhitzen abgetötet. Dabei gehen Vitamine (A, D, K) und Folsäure verloren – es entsteht der typische Kochgeschmack. Dafür ist sie ungekühlt bis zu 12 Monate haltbar. Nach dem Öffnen muss sie gekühlt werden. Sie säuert nicht mehr, sondern fault. H-Milch ist auch in Bio-Qualität verfügbar.*



**Was ist ... Weidemilch?**

Für Weidemilch gibt es – genau wie für so genannte Landmilch oder Alpenmilch – keine gesetzliche Definition. In den meisten Fällen handelt es sich um leere Werbehüllen für konventionelle Milch. Marketingbegriffe, die letztlich genau nichts garantieren als die Einhaltung absoluter Mindeststandards.

*Oft wird die ESL-Milch als „länger haltbar“ beworben. ESL bedeutet Extended Shelf Life, übersetzt in etwa „verlängertes Regal-Leben“. Das heißt: ESL-Milch ist gekühlt länger haltbar als Frischmilch. Auf jeder Packung ist angegeben mit welcher Technologie haltbar gemacht wurde (z.B. Hoherhitzen, Filtrieren).*

## Inhaltsstoffe der Kuhmilch

Kuhmilch besteht aus ca. 87% Wasser, 4,9% Laktose (=Milchzucker), 3,7% Neutralfette (Olein, Palmitin, Stearin), 3,6% Eiweiss (Kasein, Albumin, Globulin), desweiteren aus ca. 0,8% Mineralstoffen (Kalzium, Eisen, Natrium, Kalium, Magnesium, u.a.) und vielen Vitaminen (A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, C, H, Nikotinsäureamid, Pantothensäure).

### Die Inhaltsstoffe im Einzelnen:

#### Vitamine und Mineralstoffe

Milch enthält die lebenswichtigen, fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie die wasserlöslichen Vitamine C, B1, B2, B6 und B12. Die in der Milch enthaltenen Mineralstoffe Kalzium und Phosphor sind für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen unentbehrlich. Auch bei der Versorgung des Körpers mit

Eisen, Jod, Natrium, Magnesium und Zink spielt Milch eine wichtige Rolle.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), betont insbesondere die Bedeutung von Kalzium: Die Versorgung der Bürger mit diesem Mineralstoff sei nicht zufriedenstellend. Kinder benötigen 0,8 Gramm Kalzium pro Tag, Jugendliche 1,2 Gramm und Erwachsene 1 Gramm. Ein Liter Vollmilch enthält 1,2 Gramm Kalzium (=0,12%), deckt also in jedem Fall den Tagesbedarf.

#### Milcheiweiß

Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist zum Aufbau und zur Erhaltung von Muskeln und Organen in jedem Alter lebensnotwendig. Milcheiweiß ist aufgrund seines hohen Anteils an essentiellen Aminosäuren ein besonders hochwertiges Protein.

Zudem werden tierische Eiweiße wie das Milchprotein vom menschlichen Organismus weitaus besser verwertet als pflanzliche Eiweiße.

#### Milchfett

Milchfett ist ein gut verdauliches, wertvolles Fett. Es enthält neben fettlöslichen Vitaminen auch Lecithin, einen wichtigen Aufbaustoff für Nerven und Gehirn. Der im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln geringe Cholesteringehalt des Milchfettes kann problemlos vom Organismus verarbeitet werden.

#### Milchzucker

Milchzucker (Laktose) ist das Kohlenhydrat der Milch. Er ist ein wichtiger Energielieferant, hat einen positiven Einfluss auf die Darmflora und begünstigt die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Zink.

*bauernhof\_net.png*

## PROHEART

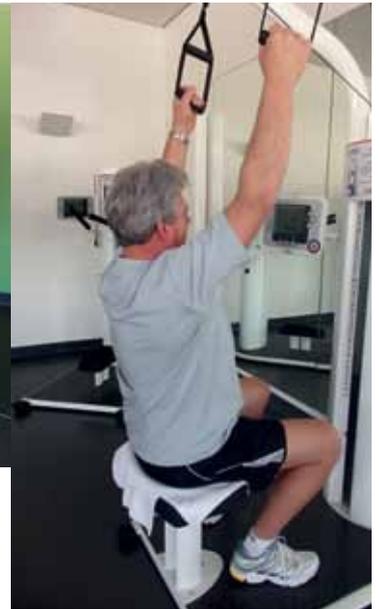
### DAS „MEDIKAMENT - TRAININGSTHERAPIE“

#### Ein Medikament, das auch präventiv eingenommen werden soll

Die Wirkung eines jeden Medikamentes hängt von einigen wichtigen Faktoren ab. Jedes Medikament muss: 1. Verschrieben werden! 2. Regelmäßig eingenommen werden! 3. In der individuell richtigen Dosis eingenommen werden!

Die **Trainingstherapie** (Ausdauertraining, Krafttraining, Koordinationstraining) ist in allen letzten Leitlinien für kardiologische Rehabilitation (European Society of Cardiology, American Heart Association) als mindestens gleich wichtige, wenn nicht wichtigere Maßnahme, zur Senkung von Herz-Kreislaufkrankungen zu sehen!

Man kann also sagen – es gibt ein neues Medikament – nämlich das „Medikament - Trainingstherapie“.



Dieses Medikament soll aber nicht nur bei schon etwaigen vorhandenen Krankheiten eingenommen werden – das „Medikament - Trainingstherapie“ **soll auch präventiv und ein Leben lang eingenommen werden.**

Regelmäßig und in der richtigen Dosis praktiziert, senkt dieses Medikament nicht nur die Morbidität und Mortalität, sondern es erhöht auch die Lebensqualität in einem beträchtlichen Ausmaß.

Lassen Sie sich Ihr „Medikament - Trainingstherapie“ in der für Sie optimalen Dosis und Regelmäßigkeit erklären.

Im „PRO-HEART - Medizinisches Trainingscenter“ beraten wir Sie gerne dieses Medikament sinnvoll anzuwenden.

**PRO-HEART**  
Medizinisches Trainingscenter  
Gaswerkstraße 1a, 3. OG  
A-8020 Graz  
Mo-Do 8.00 – 19.00 Uhr  
Fr 8.00 – 12.00 Uhr  
Tel. +43 316 577050 -17  
Email: office@pro-heart.at



TERME KRKA

Für ein gesundes Leben.



Vom 7.1. – 31. 3. 2018 mit  
Buchungskode:  
**HerzStrunjan**

## Winter am Meer

Schon ab 48 EUR im Hotel Svoboda 4\*  
pro Person mit Halbpension

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

www.terme-krka.de

# 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 2016

## 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 Bruck- Kapfenberg



### Koronarturnen

Unsere Herzturngruppe ist 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.

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 in spielerischer Form mit Vernetzungen praktizieren und somit nicht nur die physische, sondern auch die positive psychische Komponente zum tragen kommt.

Termine Der Beginn des Herzturnens ist jeden Montag, um 16,30 Uhr im Turnsaal des Jahnhauses, Ottokar-Kernstock-Straße 7a, 8600 Bruck an der Mur.

Die Weihnachtsfeier findet am 16.12.2017 statt.

*Richard Haider*

## Gruppe Knittelfeld



Unseren Wanderausflug machten wir zum Ingeringsee, Naturjuwel in der Gaal. Nach der Besichtigung der Klementikapelle, erbaut 2015, marschierten wir um den See.

Den Einkehrschwung machten wir bei der Reicherhütte. Es war für uns ein wunderbarer Tag.

Das Koronarturnen findet wie bisher montags von 10:30 - 11:30 Uhr in der Sonderschule in Knittelfeld statt.

Ein friedliches Weihnachtsfest und viel Gesundheit für 2018!

*Eure Annemarie*

*Für Infos: 0699 81956727*

## 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.



## Gruppe Rottenmann

### *Liebe Freunde im Herzverband !*

Nun sag ich euch in aller Eil,  
der Wanderungen zweiter Teil.  
Da sind wir dann nach Regenwochen  
zur Mödlingerhütte aufgebrochen.  
Dann ging es weiter, man bedenk,  
zur Klinkerhütte und Wagenbänk,  
wo wir uns bei dem Hirtenknaben  
mit Brot und Getränken konnten laben.  
Zur Rottenmannerhütte rauf,  
ging es dann die Woche drauf.  
Und unterm Steinermandl dann,  
wo im Globockensee man baden kann.  
Zum Abschluss dann von der Buchau  
hinauf den Berg durch Flur und Au  
zur Grabneralm sind wir gestiegen,  
um dort beim Teich im Gras zu liegen.  
Nun ist die Ferienzeit vorbei  
und mit ihr auch die Wanderei.  
Jetzt wird geturnt bis Weihnacht naht  
uns wird es niemals wirklich fad.  
So seid begrüßt ihr lieben Leut,  
ich denk, es ist genug für heut.  
Nun ist es wiedermal so weit  
Mit frohem Gruße!

*Rudi Streit*



## Gruppe Graz

Wandergruppe E



Ein traumhaft schöner Herbst ist zu Ende gegangen und wir konnten, bei herrlichen Wanderungen, die Waldfärbung so richtig genießen.

Nur bei unserer Abschlussfahrt mit dem Bus auf die Heb Alpe zur Rehbockhütte, war uns der Wettergott nicht hold und der Himmel hat geweint, weil es für heuer die letzte Fahrt mit dem Bus war.

Aber das konnte uns nicht davon abhalten, trotzdem, nun eben mit Regenjacke und Schirm, fast 2 Stunden zu Wandern.

Die letzte Wanderung vor der Zeitumstellung auf den Winter, führte uns zur Ruine Gösting, wo wir am 25. Oktober zu Mittag noch

2 ½ Stunden auf der Terrasse der Burgruine ,bei herrlichen Sonnenschein, genießen konnten Auf schöne Winterwanderungen, mit der fröhlichen Wandergruppe E , freuen sich

*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

### Von der Knödelalm über die Bernsteinhütte zum Seiner Kreuz am Hühnerkogel.

Angekommen bei der Knödelalm erwartete uns ein starker Wind. Doch der konnte uns die Lust am Wandern nicht nehmen. Wir zogen Anorak, Hauben und Handschuhe an und los ging es.

Von der Knödelhütte wanderten wir über Almweidenflächen, kamen an alten knorrigen Lärchen und kurz vor der Bernsteinhütte bei einem urigen Hochwald vorbei. Rund um die Hütte sind von Wind und Wetter verkrüppelte Fichten und Wacholderbüsche, aber teilweise auch Wollgraswiesen zu sehen. Weiter ging es dann über Almweiden, die von einem Drahtzaun begrenzt sind. Das Gehen über die weichen Rasenpolster der Hirschegger Alm, die wunderschöne Aussicht (mit dem ersten Schnee) ins Kärntnerland wurde nur getrübt vom hier oben noch stärkerem Wind.

Rettung waren die aufgetürmten „Öfen“. Diese vielen Felsformationen boten uns Schutz, um eine Trinkpause einzulegen. Wegen des starken Windes entschlossen sich einige zur Umkehr. Doch wir übrigen trotzten dem Wetter und wanderten weiter bis zum Seiner Kreuz. (1779 m) Der Wind hatte sich mittlerweile zu einen Sturm entwickelt. Das Gehen viel uns richtig schwer, aber glücklicher Weise war es ein warmer Föhnsturm.

Nach dem obligaten Gipfelfoto wanderten wir schnell zurück bis zur Bernsteinhütte, wo wir uns bei einer Jause und Getränk erwärmten.

Einige entschlossen sich den Weg zuerst noch zur Unterauerlinger Hütte zu nehmen, um eine Wanderung fürs nächste Jahr zu erkunden. Den Rest unserer Wanderer zog es zurück zur Knödelalm um in dem herrlichen Hochwald, geschützt vom Wetter, nach Pilzen zu suchen. Nicht vergeblich!!

Bei der Knödelalm trafen wir uns alle wieder. Trotz des wirklich starken Windes war die diese Wanderung, die zum Koralm Kristall Trail gehört, sehr schön und ich hoffe, dass wir im nächsten Jahr auch die vielen Almblumen bewundern können.

Amalia



Beim Seiner Kreuz

„Unsere Männer haben Bärenkräfte“  
Wanderung zur Tyrnaueralm



„Öfen“



boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY

Das Blutdruckmessgerät mit allen Basisfunktionen

## boso medicus X

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

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

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

---

TYP 2 DIABETES?

---

*Wenn Sie  
an Ihren  
Blutzucker  
denken,  
denken Sie auch  
an  
Ihr Herz!*

**FRAGEN SIE IHREN ARZT, WIE SIE IHR RISIKO  
FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SENKEN KÖNNEN.**

---

**[WWW.DIABETESHERZ.AT](http://WWW.DIABETESHERZ.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 Zirkel **Layout und Satz:** Jutta Zirkel, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2018, Redaktionsschluss ist der 26. 1. 2018

**Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 26.1. 2018 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. Radekund

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-Trofaiaich:

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  
Bachweg15, 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  
0664 46 25 618  
[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 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 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 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.

