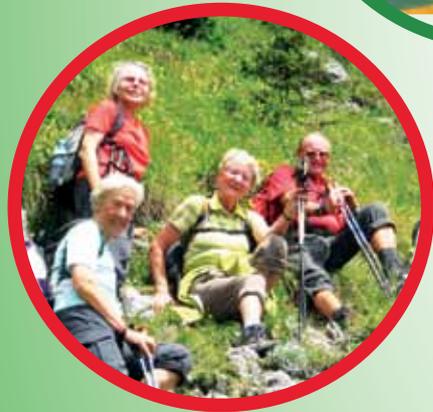


Wir tun was für unser Herz bevor es für uns nichts mehr tut

Unser
Koronarturnen
ist 1x in der Woche



gemeinsam
wandern wir
wöchentlich



Für besonders
Aktive gibt es
Herzsportwandern

Wir entspannen
uns bei **Qi-Gong**



Krafttraining



Ausdauertraining



Functionaltraining

mit diesen 3 Sportarten stärken
wir unsere Muskeln

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.



Erhältlich
in Apotheke
und Sanitäts-
fachhandel.

Ob Testsieger bei der Selbstmessung am Oberarm oder die Nr. 1 beim Arzt*
boso Blutdruckmessgeräte.

*96 % aller deutschen Allgemeinärzte, Praktiker und Internisten arbeiten in
der Praxis mit Blutdruckmessgeräten von boso. (API-Studie der GfK 01/2016)

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 Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken.

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

Bereits Erkrankte und Herzrisiko-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*

www.herzverband-stmk.at



ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

WIR TUN ETWAS FÜR UNSER HERZ, BEVOR ES FÜR UNS NICHTS
MEHR TUT



Graz, im Jänner 2018

Unterstützen sie unsere Petition:

Ungleichbehandlung von Pensionisten/innen in der Steiermark!

Wir fordern von der Steiermärkischen GKK:

Auch für Pensionisten/innen muss die ambulante Herz-Reha, Phase 3 bezahlt werden!

Begründung:

- Pensionisten/innen und Mitversicherte in der Steiermark werden in Bezug auf kardiologische Rehabilitation schlechter behandelt als Berufstätige und Pensionisten/innen in anderen Bundesländern.
- Gleichheitsgrundsatz!
Seit Juli 2017 werden in der GKK Steiermark Reha-Ansuchen von Betroffenen nicht bearbeitet, sondern gleich ohne Kommentar abgelegt!
- Vermeidung von Pflegebedürftigkeit im Rahmen einer Gesamtstrategie ab 2015:
Zur Vermeidung von Pflegebedürftigkeit muss im Rahmen einer Rehabilitations-Gesamtstrategie sichergestellt werden, dass Rehabilitations-Therapie mit Rechtsanspruch auch für alle Pensionisten/innen von den Sozialversicherungsträgern angeboten wird.
- Die medizinische Trainingstherapie ist international und national in wissenschaftlichen Arbeiten ausreichend belegt.
- Das „Medikament Trainingstherapie“, hat sich in der Rehabilitation seit Jahrzehnten in Österreich bewährt, wird aber den **Pensionisten/innen sowie den Angehörigen und Kindern vorenthalten**.
- Die multimodale, individuelle Trainingstherapie erhält die Selbstständigkeit der Erkrankten, **reduziert deutlich eine Pflegebedürftigkeit, verlängert nachweislich das Leben und verbessert die Lebensqualität**.
- Ein Nichtbewilligen dieses Therapeutikums (Phase 3-Rehabilitations-Therapie) kommt einem Nichtbewilligen eines hochwirksamen Medikamentes gleich. (ist wie das Vorenthalten eines Blutdruck-Medikamentes bei einem Hypertoniker in Pension?!!!).

Finanziell schlechter gestellte Personen, vor allem Pensionisten/innen, werden so früher zu Pflegefällen – das ist kontraproduktiv und schafft eine 2-Klassen-Medizin!

Bitte auf unserer **Unterschriftenliste oder online** unterschreiben

Online: auf unserer Homepage: www.herzverband-stmk.at

LENA - Lebensqualität von Angina pectoris Patienten



Erstmals wurde in Österreich während der Zeit von Oktober bis Dezember 2017 der Einfluss von Angina pectoris als Leitsymptom der koronaren Herzkrankheit auf den Alltag der PatientInnen untersucht. Angina pectoris gehört zu den häufigsten kardialen Symptomen in der Altersklasse ab fünfzig Jahren. Trotz modernster Entwicklungen im Bereich der Herzkatetereingriffe und vielfältigem

medikamentösen Angebot sind zahlreiche PatientInnen in ihrer Lebensqualität nach wie vor deutlich eingeschränkt, was körperliche Inaktivität und sozialen Rückzug zur Folge haben kann.

Mehr als 600 Patienten haben an der Befragung teilgenommen. Die Ergebnisse der LENA-Untersuchung sollen helfen, mehr Informationen über die Bedürfnisse und die Lebenssituation von Angina

pectoris PatientInnen zu sammeln. Damit gewährleistet war, dass ausschließlich PatientInnen mit einer gesicherten stabilen Angina pectoris Diagnose an der Befragung teilnehmen, wurde 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 konnte durch die Finanzierung der A. Menarini Pharma GmbH umgesetzt werden. Die Ergebnisse der Untersuchung werden im Laufe des heurigen Jahres in einer medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht und im Rahmen eines kardiologischen Kongresses vorgestellt.

Univ.Prof.Dr.R.Zweiker



MERKUR
DIE VORSICHERUNG.

Warum Senioren nur noch langsam gehen



Langsam und ein wenig wacklig auf den Beinen - so bewegen sich viele ältere Menschen. US-Forscher stellen eine mögliche Erklärung vor: Schuld könnte die erschlaffende Beinmuskulatur sein.

Der gezielte Aufbau der Beinmuskulatur könnte älteren Menschen zu einem stabileren und weniger kräftezehrenden Gang verhelfen. Das nehmen US-Forscher an, die die Gründe für den oft unsicheren Gang von Senioren in einem Computermodell untersucht hatten. Dies zeigte, dass das Nachlassen der Muskelstärke und die langsamere Kontraktion der Muskelfasern für die Schwierigkeiten beim Gehen verantwortlich sind.

Ein gezieltes Aufbautraining sei vermutlich der einzige Weg, die Gangfähigkeit zu verbessern, was wiederum die Lebensqualität erheblich steigern würde, schreiben die Wissenschaftler im Fachblatt „The Journal of Physiology“.

Skepsis bei Experten

Die Studie sei für die Verbesserung der Gangfähigkeit und damit für die Sturzprävention bei älteren Menschen nicht wirklich weiterführend, weil sie wesentliche Aspekte unberücksichtigt lasse, urteilt dagegen Ellen Freiburger, Altersforscherin am Institut für Biomedizin des

Alters der Universität Erlangen-Nürnberg.

Es ist lange bekannt, dass im Alter nicht nur die Geschwindigkeit beim Gehen abnimmt, sondern auch die Gangkapazität, also die Strecke die jemand pro aufgenommener Kalorie vorwärtskommt. Verglichen mit Menschen um die 20 Jahre verbrauchten 70-Jährige etwa 15 bis 30 Prozent mehr Energie beim Gehen und das, obwohl sie 0,2 bis 0,6 Meter pro Sekunde langsamer liefen, schreiben Seungmoon Song und Hartmut Geyer von der Carnegie Mellon University in Pittsburgh in ihrem Fachartikel.

Warum das so ist, sei bislang nicht geklärt. Untersuchungen am Menschen seien schwierig, weil es im Alter zu einer Vielzahl von körperlichen Veränderungen komme, die den Gang beeinflussen, und einzelne Faktoren somit nur schwer zu bewerten seien.

Gebrechlichkeit als Computermode

Die Wissenschaftler konzipierten nun ein Computermodell des menschlichen Gangs, das zunächst den Gang eines jungen, gesunden Menschen simulierte. Das Modell berücksichtigte zahlreiche Faktoren, die sich mit zunehmendem Alter verändern, etwa am Skelett,



den Muskeln und am Nervensystem. Dann variierten sie die unterschiedlichen Einflussfaktoren, um herauszubekommen, welche Veränderungen den Gang eines älteren Menschen hervorriefen.

Das Ergebnis: Nur das Altern der Muskeln - also der Verlust an Muskelstärke und -masse sowie die langsamere Kontraktion der Muskeln - führte die für viele ältere Menschen typischen Gangunsicherheiten herbei. Es sei bereits gezeigt worden, dass solche Veränderungen durch körperliches Training umkehrbar seien. Welches Training die besten Ergebnisse erziele, sei aber noch unklar.

Senioren stürzen häufiger

„Mit ihrer Konzentration auf physiologische Prozesse greifen die Forscher meiner Ansicht nach zu kurz“, sagt Freiburger. „Wir wissen, dass viele Faktoren die Funktion des Gehens beeinflussen. Ältere Menschen gehen zum Beispiel nicht mehr automatisch, sondern brauchen kognitive Ressourcen beim Gehen, sie müssen sozusagen über das Gehen nachdenken.“

Hinzu käme die Angst vor Stürzen, Veränderungen der Muskulatur und Probleme mit dem Gleichgewicht. „Es gibt zahlreiche Studien die zeigen, dass Kraftaufbau allein nicht die gewünschten Effekte bringt, um die Gangsicherheit zu erhöhen.“

Ein sicherer Gang sei aber eine Voraussetzung zur Sturzprävention, die wiederum wesentlich sei, um die Gesundheit und Mobilität älterer Menschen zu erhalten, betont die Expertin. Stürze seien im Alter häufig: Etwa 30 Prozent aller Menschen über 65 Jahren stürzten einmal im Jahr, bei den über 80-Jährigen seien es schon 50 Prozent. Viele davon stürzten mehrmals. **Zur Vorbeugung empfehlen Fachleute ein Kombinationstraining, das die Verbesserung des Gleichgewichts und des Ganges sowie eine Kräftigung der Muskulatur zum Ziel hat.**

science.ORF.azt/dpa

Kurzkettige Fettsäuren als Schlüssel für ein langes Leben?



Jeder zweite Ältere leidet an einer chronischen Entzündung im Körper, ein Phänomen, das Mediziner "Inflamm-Aging" nennen. Eine Hauptursache könnte neuen Studien zufolge das fehlende Gleichgewicht der Darmbakterien sein - und dieses lässt sich durch die gezielte Zufuhr von Ballaststoffen und kurzkettigen Fettsäuren positiv beeinflussen.

Herne - Seit Jahrhunderten sind Mediziner dem Schlüssel für ein langes Leben auf der Spur: Es könnte im Darm liegen. Forscher in verschiedenen Ländern wiesen in Studien nach, dass die Menge und Vielfalt der Darmbakterien einen entscheidenden Einfluss auf Infektanfälligkeit im Alter haben. Bei gesunden Senioren befindet sich bis zum 80. Lebensjahr die Darmflora im Gleichgewicht, sagt Professor Dr. Luzia Valentini von der Hochschule Neubrandenburg. Vieles spricht dafür, dass sich das Mikrobiom im Darm durch eine ballaststoffreiche Ernährung oder die gezielte Zufuhr kurzkettiger Fettsäuren positiv beeinflussen lässt.

Entzündungsaltern als Folge eines Darms im Ungleichgewicht
Wenn Menschen älter werden, alternert auch ihr Immunsystem. Die Anfälligkeit für Krankheiten steigt dann, weil die Körperabwehr nicht mehr so gut funktioniert. Parallel

kommt es nach den Worten der Neubrandenburger Wissenschaftlerin aber zu einer weiteren, langfristig deutlich dramatischen Folge der geschwächten "Polizei" des Organismus: einer chronischen Entzündung. Mediziner sprechen vom so genannten "Inflamm-Aging", zu Deutsch "Entzündungsaltern". Dieses gilt als Ursache für eine Reihe altersassoziierter Erkrankungen wie beispielsweise Arthritis, Alzheimer, Arteriosklerose, Osteoporose und Diabetes mellitus. Von dieser permanenten Entzündung, die den Körper viel Kraft kostet und auf Dauer immer weiter schwächt, ist rund jeder zweite Senior betroffen. Messbar ist das zum Beispiel an erhöhten Werten des C-reaktiven Proteins (CRP) sowie an zu niedrigen Folsäure- und Vitamin-B12-Spiegeln. Diese Ungleichgewichte erhöhen unter anderem das Schlaganfall- oder Herzinfarktisiko.

Einseitige Ernährung als Ursache für eine geschwächte Immunabwehr

Nach den Worten von Professor Valentini ist eine einseitige Ernährung mit wenigen Ballast- und Mikronährstoffen die Hauptursache für ungünstige Veränderungen im menschlichen Mikrobiom. In dem EU-Projekt "Ristomed" untersuchte die Neubrandenburger Professorin für klinische Diätetik und Ernährung und Direktorin des Instituts für evi-

denzbasierte Diätetik an der Hochschule Neubrandenburg gemeinsam mit Wissenschaftlern unter anderem von Universitäten in Rom, Bordeaux und Bologna, wie sich die Ernährung auf die Entzündungsneigung im Alter, das "Inflamm-Aging" auswirkt. An der Studie nahmen 125 Patienten zwischen 65 und 85 Jahren teil. Das Ergebnis: Nur in der Gruppe, die zusätzlich eine Mischung von Probiotika einnahm, verbesserten sich die zuvor negativ veränderten Werte. Probiotika bedeutet, dass lebende Bakterienkulturen in den Darm gelangen. Die Forscher sprechen von einem "immunmodellierenden Effekt".

Kurzkettige Fettsäuren: Schlüssel für Darmgesundheit, Immunsystem Stoffwechsel nicht nur im Alter Wie lässt sich das erklären?

Mehrere Studien, unter anderem an der Universität in Melbourne, haben ans Licht gebracht, dass es zwischen dem Mikrobiom im Darm - der Zusammensetzung und Menge der Bakterienstämme - und dem Immunsystem einen direkten Zusammenhang gibt. Ballaststoffe dienen bestimmten Bakterien im Darm als Nahrungsquelle. Die Bakterien wiederum bilden daraus kurzkettige Fettsäuren. Der Schlüssel für eine gute Gesundheit, nicht nur, aber besonders im Alter, scheint die Fähigkeit der kurzkettigen Fettsäuren zu sein, die Darmflora gezielt positiv zu verändern und eine ungünstige Zusammensetzung der Darmbakterien zu korrigieren.

Kurzkettige Fettsäuren dienen nach dem aktuellen Stand der Forschung besonders denjenigen Darmbakterien als "Futter", die eine besondere Schutzfunktion für den Menschen haben: Sie können Entzündungen im Körper verhindern und vor einem Angriff des menschlichen Organismus auf körpereigene Zellen schützen. Dieser "falsche Alarm" der Körperabwehr ist nicht nur Ursache für "Inflamm-Aging", sondern in jedem Lebensalter Ursache für zahlreiche Auto-Immunerkrankungen wie

etwa Multiple Sklerose, Schuppenflechte, Rheuma oder Allergien. Forscher an der Ruhr-Universität Bochum und an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen haben auch bereits nachgewiesen: Kurzkettige Fettsäuren regen im Körper die Produktion sogenannter regulatorischer T-Zellen an, die Entzündungen im Körper regulieren. Eine wesentliche Erkenntnis der Forscher aus Melbourne fasst die "Pharmazeutische Zeitung" (18/2017) so zusammen: "Da die Ernährung über die Darmbakterien und deren Metabolite einen so großen Einfluss auf die Entstehung von inflammatorischen und Autoimmunerkrankungen hat, kann dieser Weg auch therapeutisch genutzt werden, entweder über die Aufnahme von Ballaststoffen (...) oder direkt von kurzkettigen Fettsäuren."

Gezielte Aufnahme kurzkettiger Fettsäuren kann potenziellen Mangel ausgleichen

Die ausreichende Verfügbarkeit von löslichen Ballaststoffen ist Voraussetzung dafür, dass dem Organismus genügend kurzkettige Fettsäuren zur Verfügung stehen. Bei vielen Mitteleuropäern hat die moderne, ballaststoffarme Ernährungsweise dazu geführt, dass die wichtigen schützenden Darmbakterien nicht in ausreichender Zahl vorkommen und nicht genug kurzkettige Fettsäuren von der Darmflora produziert werden.

Der Mangel lässt sich ausgleichen:

Studien, bei denen unter anderem Propionat, das Salz der Propionsäure, zum Einsatz kommt, lassen den Schluss zu, dass auch die gezielte

Einnahme kurzkettiger Fettsäuren hilft, die Darmflora positiv zu beeinflussen - und die angesprochene Schutzfunktion zu stärken. Auch Forscher des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIFE) in Potsdam-Rehbrücke haben nachgewiesen, dass die Zufuhr von so genannten kurzkettigen Fettsäuren ähnlich positive Effekte hat wie der Verzehr von Pflanzenfasern, ohne dass der Speiseplan dabei komplett umgestellt werden muss. In den Studien kommt dabei hochreines Natriumpropionat zum Einsatz, das unter dem Handelsnamen Propicum vertrieben wird.

*FLEXOPHARM BRAIN
GmbH & Co. KG
Dr. med. Ulrich W. Matthes*

Was sind eigentlich kurzkettige Fettsäuren?

Was sind eigentlich kurzkettige Fettsäuren? Die Frage ist durchaus berechtigt. Oft hört man zwar von gesättigten, ungesättigten Fettsäuren oder Omega-3-Fettsäuren, kurzkettige Fettsäuren sind bislang eher wenig bekannt. Dabei ist die Antwort ganz einfach: Kurzkettige Fettsäuren (Short Chain Fatty Acids – SCFA) sind Fettsäuren, deren Ketten nicht mehr als sechs Kohlenstoffatome enthalten. Sie werden hauptsächlich durch die im Darm lebenden Bakterien gebildet, hier wiederum vor allem aus faser- und ballaststoffreicher Kost

wie Früchten, Gemüse und Hülsenfrüchten. Je mehr faser- und ballaststoffreiche Nahrung wir zu uns nehmen, desto mehr kurzkettige Fettsäuren sind im Darm vorhanden. Die meisten kurzkettigen Fettsäuren, die etwa 95 % der Fettsäuren im menschlichen Körper ausmachen, sind:

Essigsäure (Azetat, 2 Kohlenstoffatome)

Propionsäure (Propionat, 3 Kohlenstoffatome) und

Buttersäure (Butyrat, 4 Kohlenstoffatome).



pixello

**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**

Warum Bauchfett ungesund ist.



Fettpolster an Hüfte und Po empfinden viele Menschen als Makel. Gefährlicher für die Gesundheit ist aber ein dicker Bauch, sagen Ärzte

Fast ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig. Das zeigt eine Übersichtsarbeit im Fachmagazin The Lancet. Laut dem Statistischen Bundesamt ist in Deutschland sogar jeder Zweite zu dick. Übergewicht gilt als ungesund, als Ursache zahlreicher Wohlstandskrankheiten – von Bluthochdruck bis Diabetes mellitus. Vor allem wer überschüssige Fettpolster rund um die Bauchorgane ablagert, steigert wohl sein Risiko für diese Leiden.

Doch woran liegt das?

Fragt man Ärzte danach, ist die Antwort meist: "Weil es so stoffwechsellaktiv ist." Grundsätzlich gibt es im Körper zwei Arten von Fettgewebe, das subkutane sowie das viszerale. Ersteres ist das Fett, das von außen zum Beispiel an Po und Hüfte sichtbar ist und sich unter der Haut befindet: das Unterhautfettgewebe. Es dient hauptsächlich als Energiespeicher für schlechte Zeiten, isoliert und hält uns warm. Es ist ein ziemlich passives Gewebe. Auch im Bauchbereich gibt es subkutanes Fett zwischen Haut und Bauchmuskeln. Jedoch deutet ein dicker

Bauch in der Regel darauf hin, dass sich auch in der Bauchhöhle rund um die Organe sogenanntes Viszeralfett gebildet hat.

Das größte Drüsenorgan des Körpers

Das Viszeralfett umgibt zum Beispiel Leber und Darm. Dieses salopp als Bauchfett bezeichnete Gewebe ist sehr stoffwechselaktiv. "Es bildet mehr als 200 Botenstoffe und ist das größte Drüsenorgan des Körpers", sagt Professor Peter Schwarz, Diabetologe am Uniklinikum Dresden.

Welche Aufgaben es genau erfüllt und warum es so viele Stoffe absondert, ist noch nicht genau geklärt. "Wahrscheinlich soll es bei Nahrungsknappheit schnell Energie bereitstellen", so Schwarz. "Möglicherweise hat es daneben auch eine immunologische Funktion und dient als Barriere gegenüber Krankheitserregern", erläutert Professor Matthias Blüher, ebenfalls Diabetologe und Leiter der Adipositas-Ambulanz an der Uniklinik Leipzig.

Warum Bauchfett gefährlich werden kann

Zu den zahlreichen Botenstoffen, die das Bauchfett freisetzt, gehören solche, die sich unter anderem auf den Blutdruck auswirken, die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen und Entzündungen

auslösen können. "Je mehr viszerales Fett vorhanden ist, desto mehr bestimmte Botenstoffe werden gebildet", erklärt Schwarz. Ein Übermaß dieser Substanzen kann sich dann – so die Annahme – negativ auswirken. So ließe sich erklären, warum Bauchfett Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes begünstigt, die sogar in einen lebensbedrohlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall münden können.

Vor allem Männer neigen zu Bauchfett und tragen damit das Risiko in sich, durch zu viel viszerales Fett krank zu werden. Vermutlich spielen die Sexualhormone dabei eine Rolle. Während Testosteron eine bauchbetonte Fettverteilung begünstigt, steuert Östrogen diese eher in Richtung Birnenform. Frauen legen deshalb eher an Po und Beinen zu. "Bildet der Körper nach den Wechseljahren weniger Östrogen, nehmen aber auch Frauen bevorzugt am Bauch zu", sagt Blüher. Damit steigt auch bei ihnen potenziell die Gefahr für negative Folgen – nur eben viel später als beim Mann.

Ab wann wird viszerales Fett riskoreich?

Wann die kritische Schwelle erreicht ist, das Bauchfett also gefährlich wird, können Ärzte derzeit nur anhaltsweise abschätzen. Den Body-Mass-Index, kurz BMI, ziehen Blüher und Schwarz als Messgröße eher weniger heran. Denn mit ihm lässt sich ein Mensch zwar in unter-, normal- und übergewichtig einteilen. Wo das Fett aber am Körper sitzt, berücksichtigt der BMI nicht. "Mehr Auskunft über das Bauchfett bekommen wir über den Bauchumfang", sagt Blüher. Ist dieser beim Mann kleiner als 94 Zentimeter und bei der Frau unter 80 Zentimeter, dann gehen Mediziner von einem eher niedrigen Risiko aus. "Liegt der Taillenumfang beim Mann über 102 und bei der Frau über 88 Zentimeter, hat das Bauchfett aber ein kritisches Ausmaß erreicht", erklärt Schwarz.

Den Bauchumfang kann jeder selbst messen: Legen Sie ein Maß-



band in der Taille an. Genauer gesagt, in der Mitte zwischen Rippen und Beckenknochen. Ziehen Sie das Band gerade um den Bauch herum, atmen Sie aus und notieren Sie den Wert.

Abnehmen: Bauchfett verschwindet als erstes

Wer zu viel Fett im Bauchraum angesammelt hat, sollte sich Gedanken machen, wie er abnehmen könnte. Am besten besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. Ermutigend ist: "Bauchfett legt man leicht an, man wird es aber auch schnell wieder los", sagt Schwarz. Da es so stoffwechselaktiv ist, baut der Körper als erstes dieses Fett ab, wenn er Energie benötigt. "Durch körperli-

che Aktivität kann ein Mann pro Woche 80 bis 120 Gramm Viszeralfett abbauen, das entspricht rund einem Zentimeter Bauchumfang weniger", veranschaulicht Diabetologe Schwarz die Effekte von Bewegung auf das Bauchfett.

Und jeder Zentimeter, jedes Kilogramm zählt. "Haben Sie fünf Ki-

Bewegung: Bauchmuskel- und Krafttraining besonders effektiv

Viel Energie – und damit Kalorien – benötigt der Organismus, wenn sich der Mensch bewegt. Wer mehrmals die Woche Sport treibt und mehr Bewegung in seinen Alltag bringt – zum Beispiel durch Treppen steigen oder Gassi gehen mit dem Hund – nimmt auf Dauer ab. Beim Sport müssen keine Höchstleistungen vollbracht werden. Nordic Walking, Radfahren oder Wassergymnastik bringen Hobbysportler nicht völlig aus der Puste, kurbeln aber den Stoffwechsel an und trainieren die Muskulatur. Fitness-Experte Frank rät: "Zusätzlich würde ich noch Übungen für die Bauchmuskeln und Krafttraining einbauen." Neueinsteiger über 35 Jahre und Menschen mit Vorerkrankungen lassen sich vorab am besten beim Arzt durchchecken. Von "Bauchfettweg-Methoden", wie Bauchwickeln aus Plastik oder Vibrationsgeräten,

die den Körper durchrütteln, hält Frank wenig: "Der Effekt hält sich dabei in Grenzen."

Ebenso wichtig wie Sport: Ernährung umstellen

Obwohl jeder Schritt zu Fuß etwas bringt, stellt Sport nur eine Abnehmkomponente dar. Die andere ist die Ernährung. Viszerales Fettgewebe reagiert empfindlicher auf veränderte Essgewohnheiten als das Unterhautfett, schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Wer also weniger Kalorien zuführt, bewirkt, dass der Körper bevorzugt die Energiespeicher im Bauch anzapft. Weniger Kalorien bedeutet vor allem, weniger Fett und schnell verdauliche Kohlenhydrate essen. Stattdessen reichlich Obst und Gemüse, die neben Vitaminen auch die wichtigen Ballaststoffe enthalten. Die gesunden Stoffe finden sich auch in Vollkornbrot. In Weißbrot dagegen stecken vorwiegend leicht verdauliche Zucker, die nicht lange sättigen. Außerdem gilt: Rund eineinhalb bis zwei Liter Wasser am Tag trinken, sofern medizinisch nichts dagegen spricht.

Dr. Martina Melzer

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.

Cholesterinsenker und Muskelschmerzen

ECA-Medical HandelsGmbH

Der deutsche Arzt und Pharmakologe Gustav Kuschinsky (*1904 in Berlin; †1992 in Wiesbaden) formulierte es schon so: „Ein Arzneimittel, von dem behauptet wird, dass es keine Nebenwirkungen habe, steht im dringenden Verdacht, auch keine Hauptwirkung zu besitzen.“ Dieser Ausspruch von Gustav Kuschinsky zeigt sehr deutlich, in welchem Verhältnis erwünschte und unerwünschte Wirkungen eines Arzneimittels zu einander stehen. Doch woher kommt das? Praktisch alle Arzneimittel haben im Körper einen bestimmten Angriffspunkt (eine Art Bindestelle) durch den man die erwünschte Wirkung entfalten kann. Leider kommt dieser Angriffspunkt für ein Arzneimittel selten nur an einer Stelle des Körpers vor, sodass man sich leicht vorstellen kann, dass Wirkungen entstehen können, die man eigentlich gar nicht haben möchte. So auch bei einer Gruppe von Arzneimitteln zur Cholesterinsenkung, den Statinen.

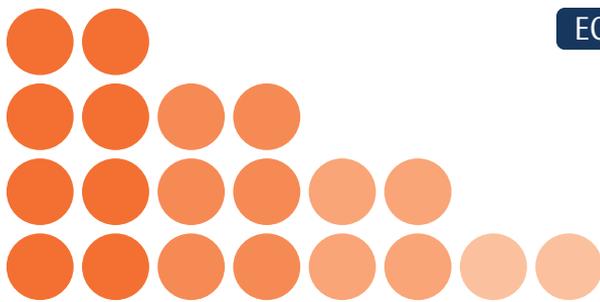
Statine, die im Fachjargon auch HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren genannt werden, bilden schon längst die Spitze der Therapie erhöhter Blutfettwerte. Sie erzielen durch Senkung des Gesamtcholesterins und der Triglyceride, eine deutliche Risikoreduktion für Herzinfarkt und Sterblichkeit, bei vergleichsweise selten auftretenden Nebenwirkungen. Patienten mit Arterienverkalkung oder solche, die bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erlitten haben, bekommen Statine verordnet, um die Gefahr erneuter Herz-Kreis-

lauf-Ereignisse zu minimieren.

Dennoch sollten Nebenwirkungen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Wer ein Statin-Medikament einnehmen muss, kann beispielsweise über Muskelbeschwerden klagen. Diese sind meist lästig, aber harmlos. Patienten können sich erschöpft fühlen oder verspüren Schmerzen, die einem Muskelkater oder Muskelkrampf ähnlich sind. Selten sind sie Anzeichen einer lebensgefährlichen Nebenwirkung (Rhabdomyolyse), welche mittels Laboruntersuchung ausgeschlossen werden kann und weshalb man mit dem Arztbesuch nicht warten sollte. Im Labor wird das Blut auf erhöhte Werte von Creatinkinase (CK) untersucht, was ein Zeichen für einen erhöhten Muskelabbau sein kann.

Doch wie entstehen diese Nebenwirkungen?

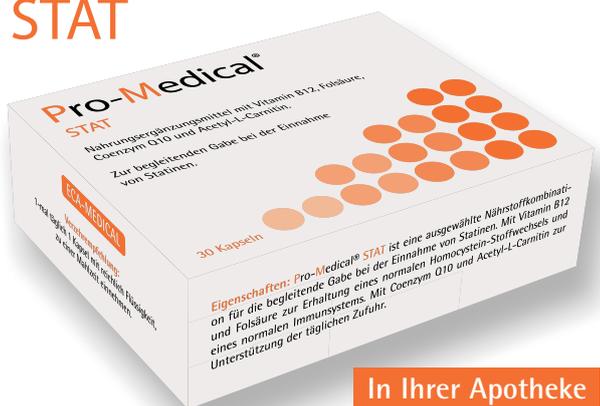
Viele verschiedene Mechanismen und Einflussfaktoren können Nebenwirkung von Statinen begünstigen. Zielorgan für die erwünschte Wirkung von Statinen ist die Leber. Dort sorgen Sie durch die Hemmung der körpereigenen Cholesterinsynthese dafür, dass der Gesamtcholesterinspiegel im Blut gesenkt wird. Soweit so gut. Was aber wenn die Wirkung über die Leber hinaus geht und wie kann das passieren? Wie eingangs schon erwähnt, können Arzneimittel mehrere Angriffspunkte im Körper besitzen und ein weiterer Angriffspunkt von Statinen können unsere Muskeln sein. In den Muskeln können Statine den Stoffwechsel beeinflussen



ECA-MEDICAL

Pro-Medical®

STAT



In Ihrer Apotheke

- für eine normale Funktion der Muskulatur: Vitamin D
- für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung: Folsäure
- für einen normalen Energiestoffwechsel: Vitamin B12
- mit Coenzym Q10, D-Ribose und Acetyl-L-Carnitin

Pro-Medical® STAT ist eine ausgewogene Nährstoffkombination zur begleitenden Gabe bei der Einnahme von Statinen. Mit Vitamin B12 und Folsäure zur Erhaltung eines normalen Homocystein-Stoffwechsels und eines normalen Immunsystems. Mit Coenzym Q10 (Ubiquinol) D-Ribose und Acetyl-L-Carnitin zur Unterstützung der täglichen Zufuhr und Vitamin D für eine normale Muskelfunktion.

Wie genau dieser Stoffwechsel beeinflusst wird ist noch nicht endgültig geklärt, es gibt jedoch Vermutung das eine Blockade der körpereigenen Herstellung wichtiger energieliefernder Mikronährstoffe (wie z.B.: Coenzym Q10) dafür verantwortlich sein könnte[1]. Dies kann vor allem bei einer zu hohen Dosis der eingenommenen Statine passieren. Aber auch bei normaler Dosis kann es zu erhöhten Blutspiegel kommen. Unter anderem, wenn zusätzlich Arzneimittel eingenommen werden, die den Abbau der Statine in der Leber verlangsamen. Zu den Vertretern solcher Arzneimittel gehören beispielsweise einzelne Antibiotika oder Antimykotika. Auch ein übermäßiger Genuss von Grapefruitsaft kann die Leber beim Abbau von Statinen beeinflussen.

Ebenso könnte ein Vitamin D Mangel in Verdacht stehen, in Kombination mit Statinen, Muskelschmerzen zu begünstigen [2, 3]. Statine können somit einen Einfluss auf die Energieversorgung unserer Muskeln haben und dadurch zu muskelerähnlichen Symptomen führen. Eine Kombination der Statin-Therapie mit adäquaten Nährstoffen kann hier also sinnvoll und zielführend sein.

Sollten Sie Probleme mit Statinen haben, ist es ratsam dies mit Ihrem Arzt zu besprechen. Ein Tagebuch, welches die Probleme zeitlich dokumentiert, kann für Sie und den behandelnden Arzt eine große Hilfe sein.

Tipps bei erhöhten Cholesterinwerten:

Der Lebensstil kann durch viele Faktoren positiv beeinflusst werden. Dabei können folgende Punkte beachtet werden:

- gesunde und salzarme Ernährung
- Bewegung
- Übergewicht vermeiden
- Verzicht auf Alkohol und Zigaretten
- wenig Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- regelmäßiger Fischverzehr (Makrele, Hering, Lachs, Sardinen, Thunfisch)
- Stress vermeiden

[1] Marcoff, Thompson. The role of coenzyme Q10 in statine-associated myopathy. Journal of American College of Cardiology. 2007. 49(23):2231-2237.

[2] Ahmed, Khan, Glueck, Pandey, Wang, Goldenberg, Uppal, Khanal. Low Serum 25 (OH) vitamin D levels (<32ng/ml) are associated with reversible myositis-myalgia in statin-treated patients. Translational Research. 2009. 153:11-16.

[3] Michalska-Kasiczak, Sahebkar, Mikhailidis, Rysz, Muntner, Toth, Jones, Rizzo, Hovingh, Farnier, Moriarty, Bittner, Lip, Banach. Analysis of vitamin D levels in patients with and without statin-associated myalgia-A systemic review and meta-analysis of 7 studies with 2420 patients. International



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

ECA-MEDICAL





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).

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierete Diät).

Unsere Aktivitäten in der Steiermark:

Gruppe Graz

Gruppenleiterin: Dr. Jutta Zirkl
Tel: 0650-4013300
E-Mail: jutta.zirkl@chello.at

Wanderungen: Maria Höfler
Tel: 0650-3928410

QI GONG

Dienstag, von 11:30 bis 12:30 Uhr
Neutorgasse (Merkursaal)

WANDERN

in 4 Leistungsgruppen
Mittwoch Treffpunkt und Uhrzeit werden jeweils bekannt gegeben (die Termine finden Sie auf www.herzverband-stmk.at oder auch dienstags in der Kleinen Zeitung und Kronen Zeitung).

A3 ca 1,5 Stunden eben

A ca 2- 2,5 Stunden leichte Steigungen

E ca 2- 2,5 Stunden leichte Steigungen

F 3 Stunden und mehr 2-300 hm

KSORONARTURNEN

Donnerstag von 18:30bis 19:45 Uhr
Loewigasse 8 (gegenüber Eingang Belgier Kaserne)

KARDIOLOGISCHES TRAINING:

PROHEART, nur gegen Anmeldung
Beginn: Oktober 2018

Gruppe Schladming

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

KORONARTURNEN

Dienstag, 18-19 Uhr Turnsaal Hauptschule

Gruppe Frohnleiten

Gruppenleiterin: Irmgard Spari
Tel: 0664/1231046

KORONARTURNEN

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

Gruppe Leibnitz

Gruppenleiter: Robert Perger
Tel: 0650-4432446

KORONARTURNEN

Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17:30 bis 18:30 in der MZH der VS Wagna

Gruppe Leoben

Gruppenleiter: Toni Steger
Tel: 0699-12285961

KORONARTURNEN

Donnerstag jeweils 1 Stunde

NORDIC WALKEN

Montag und Mittwoch um 09:00 Uhr, ca 2 Stunden.
In den Sommermonaten Bergwandern. Im Winter je nach Schneelage Schneeschuhwandern.

Gruppe Mürzzuschlag

Gruppenleiterin: Heide Rudischer
Tel: 03852-2881

KORONARTURNEN

Unser Turnen findet jeden Mittwoch (außer Feiertagen, oder wenn die Schule geschlossen ist) von 17 – 18 Uhr in Mürzzuschlag, Neue Mittelschule, Roseggergasse 2 statt.

Gruppe Bruck-Kapfenberg

Gruppenleiter: Richard Haider
Tel: 0676-4226167
E-Mail: richard.haider@a1.net

KORONARTURNEN

Montag (außer Schulferien) von 17:00 bis 18:00 Uhr im Turnsaal beim Jahnhaus, Bruck a.d.Mur.

Gruppe Knittelfeld

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

KORONARTURNEN

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

Gruppe Rottenmann

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Tel: 0664-5360867

KORONARTURNEN

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr



Functional Training für Herzverbandmitglieder

im **PROHEART** - Kardiologisches Trainingscenter

Das ProHeart-Team freut sich **Mitte Mai 2018** mit einer Functional-Trainingsgruppe durchzustarten! Das dynamische Gruppentraining ist für alle Sportbegeisterte geeignet. Bei überwiegend stehenden Übungen wird mit dem eigenen Körpergewicht und mit neuesten Kleingeräten trainiert. Das funktionelle Training dient zur **Stabilisation von Gelenken** und als **Schutz vor Verletzungen**. Es werden gesamte Muskelketten trainiert, der Rumpf stabilisiert, motorische Fähigkeiten verbessert und es trägt zur Erleichterung alltäglicher Tätigkeiten bei.

- Start am **Freitag, den 18.05.2018** ab 4 Personen
- Geschlossene Gruppe, **freitags von 11:30 bis 12:15 Uhr**
- Angebot - statt € 19,50 pro Einheit **NUR € 11,70 (40% Vergünstigung)**



Vertragsmöglichkeiten

Trainingseinheiten	Laufzeit	Normalpreis	Sonderpreis für Herzverbandmitglieder
11 Einheiten	18.05. bis 27.07.2018	€ 214,50	€ 129,00
16 Einheiten	18.05. bis 31.08.2018	€ 312,00	€ 188,00



Informieren Sie sich beim Herzverband oder im ProHeart!

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

Anmeldung bitte bis spätestens 27. April 2018 beim Herzverband, Jutta Zirkl Mobil 0650 40 13 300



Gruppe Graz

Im vollbesetzten Bus, bei schönem Wetter, war Burgau mit seinem Wasserschloss und Weihnachtsausstellung das Ziel unserer Abschluss Busfahrt am 6.12.

Natürlich waren alle 4 Wandergruppen dabei. Vom Kellergewölbe des Schlosses, bis zum Prunksaal im 2. Stock versetzte uns Vintage-Deko in Gold und Silber als Thema, in weihnachtliche Stimmung. Zu sehen waren Kunst- und Handwerksausstellungen und kulinarische Verlockungen.

Doch Burgau bietet noch mehr! Ist doch hier „Labonca“, ein Biohof für artgerechte, faire und nachhaltige Tierhaltung. 250.000m² Weideflächen sorgen für Bewegungsfreiheit. Man kann die „Sonnenschweine“ anschauen und sogar streicheln. Es ist nicht üblich seinem Essen in die Augen zu schauen. Aber genau das ist es. Im Supermarkt vermissen die Produkte den Bezug zur Realität. Ein Weideschlachthaus sorgt für Angstfreiheit.

Im Shop erstanden wir Köstlichkeiten vom Sonnenschwein, aber auch vom Bergschecken-Rind.

Nach einem guten Mittagsessen im „Hirschenwirt“ gab's noch eine kleine Weihnachtsfeier bevor es wieder heimwärts ging.

Ein schöner Tag und ein schönes Jahr ging zu Ende und ich glaube, mich im Namen aller „Herzwanderer“ bei Jutta, für Ihren Einsatz und ihre Hartnäckigkeit bei Geldverhandlungen bedanken zu können und zu bitten, es weiter zu tun, um uns allen diese schönen Wanderungen zu ermöglichen.

Eure Amalia



Silvesterfeier der Gruppe F am Buchkogel



„Sonnenschweine“

Gruppe Leibnitz

Die Turnstunden werden jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagner unter Leitung eines Therapeuten und Aufsicht eines Arztes auch im Jahre 2018 abgehalten.

Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 2. März mit Treffpunkt 10`30 Uhr bei der MZH der VS Wagner. Weitere Wandertermine sind: 6.4.; 4.5.; 1.6., Treffpunkt jeweils 10`00 Uhr bei der MZH der VS Wagner. Bei allen Veranstaltungen sowie beim Turnen sind Gäste und Interessierte HERZlichst willkommen.

Euer Robert Perger

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



TERME  KRKA

Für ein gesundes Leben.



**Buchungskode:
Herzverband
Steiermark**

Terme Šmarješke Toplice

Schon ab 176 € im Hotel Šmarjeta 4*
pro Person für 3 Nächte mit
Halbpension (bis 22. 6. 2018).

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

www.terme-krka.at

Gruppe Bruck/Mur-Kapfenberg

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 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 etc. praktizieren und somit nicht nur die physische sondern auch die positive psychische Komponente zum tragen kommt.

Die Weihnachtsfeier am 16.12.2017, beim Hiaslwirt in Kapfenberg, war wieder einmal ein sehr gelungener Anlaß, allen Mitgliedern und vor allem unserer Physiotherapeutin Frau Evelyn Seehofer, für ihre Aktivitäten zu danken. Im Namen aller anwesenden Mitglieder wurde aber auch unserem langjährigen Ortsgruppenobmann Richard Haider für seine Bemühungen und stete Hilfsbereitschaft der Dank ausgesprochen. Diese nette Weihnachtsfeier fand durch die musikalischen und weihnachtlichen Weisen der Familie Seehofer einen besonders würdigen Abschluß.

Richard Haider, Anton Bruckner Straße 8, 8605 Kapfenberg, Tel. 0676 4226167

E-Mail: richard.haider@a1.net



Gruppe Leoben

Leider hatten wir 2017 auch einen schweren Verlust zu beklagen. Unser langjähriges Mitglied Ewald Bernhard hat uns nach kurzer schwerer Krankheit im September für immer verlassen. Seine humorvolle Art wie er mit seinem Schicksal umging wird uns immer in bleibender Erinnerung bleiben. Ruhe in Frieden Ewald.

Gerne laden wir alle interessierten ein, einmal ein paar Schnupperstunden mit uns zu verbringen. Ob als lebenslange Reha nach einem Herzereignis oder zur Prävention, bei uns sind alle willkommen die aktiv was für ihr Herz tun wollen. Unsere Aktivitäten sind: einmal wöchentlich Koronar-Turnen (jeden Donnerstag um 15:30 Uhr in der Physiotherapie im LKH Leoben. Ausgenommen Schulferien), 2 mal wöchentlich (Montag und Freitag) Nordic – Walken. In den Sommermonaten werden bis in den Herbst hinein statt der Nordic Walking Einheiten Wandertage auf die Almen und Berge in unserer näheren Umgebung angeboten. So waren wir letztes Jahr zum Beispiel auf der Seckauer Hochalm.

Unser Wanderausflug mit der Turngruppe führte uns über Stainz, wo uns Frau Grete Fasswald in das Geheimnis der Glasbläserkunst Einblick gewährte, nach St. Stefan ob Stainz zum Mittagessen. Weiter gings aufs Gaberl zum Alten Almhaus. Die dort geplante Wanderung fiel buchstäblich ins Wasser. Dem Starkregen geschuldet ließen wir den Tag gemütlich in der trockenen Hütte ausklingen.

Falls wir ihr Interesse geweckt haben melden Sie sich einfach bei Gruppenleiter Toni Steger der ihnen gerne nähere Informationen gibt. Tel. 0699 1228 5961 Mail: office@tonisteger.at

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





Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

p.P. HP im DZ.

Hotel Izvir ****

ab 55 €

Hotel Radin ****

ab 57 €

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 im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.), Unterhaltungsprogramm.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 520 27 20 | info@zdravilisce-radenci.si
www.sava-hotels-resorts.com

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

INNOVATION

Über 120.000 ÖsterreicherInnen sind auf gerinnungshemmende Medikamente angewiesen. Diese bergen in Akutsituationen (nicht beherrschbare Blutungen) jedoch höhere Risiken. Eine neue Gruppe von Arzneien unterstützt Notfallmediziner, um in Ernstsituationen Leben zu retten.

In Österreich sind etwa 120.000 Menschen von Vorhofflimmern betroffen. Jeder Vierte der jetzt 40-jährigen wird im Laufe seines Lebens Vorhofflimmern entwickeln. Zur Vorbeugung kommen seit einigen Jahren gerinnungshemmende Medikamente zum Einsatz. Diese sorgen dafür, dass bestimmte Bestandteile des Blutes nicht so leicht aneinander haften und so vor der Bildung von Blutgerinnseln schützen. Gerinnungshemmer umgangssprachlich „Blutverdünner“ genannt – stellen im Falle eines Notfalls (Unfall, Sturz, Blutung) Notfallmediziner jedoch vor eine große Herausforderung. Neue Medikamente ermöglichen nun, die Blutverdünnung auszuschalten, um so schnell eingreifen zu können. Wie die sogenannten NOAKs wirken, wann sie zum Einsatz kommen und wer davon profitiert wird in diesem Artikel erklärt.

Die wichtigsten Fakten über Antikoagulanzen: Gerinnungshemmer Wirkung

Gerinnungshemmer sorgen dafür, dass bestimmte Bestandteile des Blutes nicht so leicht aneinanderhalten, und schützen so vor der Bildung von Blutgerinnseln die zu einem Schlaganfall oder zu Venenthrombosen führen können.

Einsatz

Primär- und Sekundär-Prävention. Um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, die durch Blutgerinnsel verursacht werden. Dazu ge-



hören Herzinfarkte, Schlaganfälle und Venenthrombosen. Zur Gruppe der antikoagulierten Patienten gehören auch Personen mit künstlichen Herzklappen und Menschen, die eine Lungenembolie hatten.

Arten von Gerinnungshemmern

- Orale Antikoagulanzen hemmen die Bildung oder Wirkung bestimmter Gerinnungsfaktoren. Z.B. NOAKs (Nicht-Vitamin-K-abhängige orale Antikoagulanzen).
- Plättchenhemmer (z.B. Aspirin) bewirken, dass die weißen Blutplättchen nicht so leicht verklumpen. Wirken jedoch viel schwächer als Antikoagulanzen.
- Heparine hemmen einzelne Gerinnungsfaktoren. Wirkung setzt schnell ein. Welche Art in Frage kommt, hängt von der Grunderkrankung ab. Auch Alter, Begleiterkrankung oder Risikofaktoren für Blutungskomplikationen spielen eine Rolle. Bei Patienten mit Vorhofflimmern oder zur Therapie bzw. Vorbeugung einer erneuten Venenthrombose/Lungenembolie werden (kardiologische Leitlinien) NOAKs empfohlen. Sind diese nicht einsetzbar (Gegenanzeigen), kommt

in der Regel ein Vitamin-K-Antagonist, wie z.B. Marcumar, zum Einsatz.

Risiken

NOAKs sind grundsätzlich wirksamer und sicherer als Vitamin-K-Antagonisten. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Blutungen. Eine große Herausforderung besteht im Falle eines Notfalls und einer starken Blutung. Die Blutverdünnung muss im Falle eines Notfalles so rasch wie möglich neutralisiert bzw. ausgeschaltet werden.

Hilfe im Notfall

Im Falle eines Notfalls können NOAKs wie z.B. Apixaban, Rivaroxaban und Edoxaban durch Zufuhr von Gerinnungsfaktoren neutralisiert werden. Dies ist jedoch nicht immer einfach und trägt gewisse Risiken mit sich. Für das NOAK Dabigatran gibt es ein spezifisches Gegenmittel welches die blutverdünnende Wirkung sicher und vollständig aufhebt. Bei den anderen NOAKs ist eine sofortige „Ausschalten“ derzeit noch nicht möglich.

Text: Österreichischer Herzverband
Fotos: fotolia

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 Juli 2018, Redaktionsschluss ist der 23.5. 2018

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 23.5. 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 überwachtetes Training sowohl für Menschen die die Rehabilitation schon abgeschlossen haben, sowie auch für Menschen die Sport als präventive und effektiv wirksame Maßnahme zur Vermeidung von Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems sehen.

Gaswerkstraße 1a 8020 Graz, Tel. 0316577050 DW17

Dr. Walter Fuhrmann

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin
8700 Leoben, Roseggerstrasse 15,

Tel.: 03842-44005, e-mail: dr.fuhrmann@medway.at

Leistungen: Ultraschalluntersuchungen Herz, Hals- u. Bein-gefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Ergometrie, Herzschrittmacherkontrolle, sämtliche internistischen Routineuntersuchungen, OP-Tauglichkeit. Alle Kassen und privat
Ordinationszeiten: (Mo., Di., Mi., Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr; Di. 15:00 bis 18:00 Uhr; Do. 14:00 bis 18:00 Uhr)

Internistengemeinschaft

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

Eggenberger Allee 37, 8020 Graz

Tel. 0316/581482, Fax 0316/58148220

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

Voranmeldung erbeten

Prim. Dr. Hanns Harpf

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

OA Dr. Leonhard Harpf

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

Prim. Dr. Viktor Weinrauch

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

Prim. Univ. Doz. Dr. D. Brandt

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

Ärztlicher Beirat

Univ. Prof. Dr. Otto Dapunt

Vorstand der klinischen Abteilung für Herzchirurgie, Univ. Klinik Graz

Ass. Prof. Dr. Helmut Brussee

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

Dr. Viktor Weinrauch

FA für interne Medizin u. Kardiologie, Privatklinik Ragnitz

Dep. Leit. Dr. Wolfgang Weihs

Dep. für Kardiologie und Intensivmedizin, LKH West Graz

Prim. Univ. Doz. Dr. Gerald Zenker

Vorstand der intern. Abt. LKH Bruck/Mur

Prim. Univ. Prof. Dr. Joachim Borkenstein

Vorstand der Intern. Abt. am LKH Leoben

Prim. Doz. Dr. Dieter Brandt

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

Prim. Dr. Ronald Hödl

Med. Leiter d. Rehabilitationszentrum St. 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
www.herzverband-stmk.at

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

Gruppen in der Steiermark

Graz:

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

Bruck/Kapfenberg:

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

Schladming:

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

Bad Aussee:

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

Mürzzuschlag - Mariazell:

Gruppenleiterin: Heide Rudischer
Stadtplatz 6/2, 8680 Mürzzuschlag
Tel./Fax: 03852 2881

Leoben-Trofaiaich:

Gruppenleiter: Toni Steger
Februar-Straße 41, 8770 St. Michael
Tel.: 0699-12285961
Mail: office@tonisteger.at

Frohnleiten:

Gruppenleiterin: Irmgard Spari
Ungersdorf 27, 8130 Frohnleiten
Mobil: 0664 1231046

Rottenmann:

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

Knittelfeld:

Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau
Bachweg15, 8720 St. Margarethen
Tel.: 0699 81956727
Mail: lorbrtau@ainet.at

Leibnitz:

Gruppenleiter: Robert Perger
Am Kögel 20, 8435 Wagna
Tel.: 0650-4432446

Die Landesverbände

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schülter
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

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

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

Landesverband Niederösterreich
Präsidentin: Viktoria Fiala
A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
viktoria.fiala@herzverband-noe.at

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

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

Landesverband Salzburg
Präsident: Hubert Kiener
A-5020 Salzburg, Georg-Nikolaus- von-
Nissen Str. 47/48
0680 21 78 351
hubert.kiener@herzverband-salzburg.at

Landesverband Wien
Präsident: Franz Radl
A-1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28
01 33 074 45
franz.radl@aon.at



Landesverband Steiermark, Radetzkystr.1/1, 8010 Graz

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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