

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZ JOURNAL

32. Jahrgang Nr. 3 September 2018



Wir bemalen Herzen für das Reha Zentrum St. Radegund



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

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

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

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

*Ansprechpartnerin:
Steirischer Herzverband
Dr. Jutta Zirkl
Radetzkystraße 1
8010 Graz
Mobil 0650 4013300
E-Mail jutta.zirkl@chello.at*

www.herzverband-stmk.at



Ratschläge, die man sich zu Herzen nehmen soll

„Gesundheit zum Frühstück“ wurde in der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft (FSLE) Großlobming serviert. Es ging diesmal um Kardiologie: „Herzen munter machen, Herzschwäche erkennen und behandeln“.

Mit ihrer Veranstaltungsreihe „Gesundheit zum Frühstück“ lassen die Veranstalter – das ATV-Team Walter Winter und Sonja Hubmann sowie Dr. Heimo Korber – auf sehr angenehme Art und Weise über Gesundheit, Medizin und Wohlbefinden aufklären. Wechselnde Themen und wechselnde Veranstaltungsorte sind ein Teil dieses Erfolgsrezeptes. Denn zu jedem Vortrag kamen immer mehr Frühstückser. Zum jüngsten Vortrag in der FSLE Großlobming „Kardiologie, müde Herzen munter zu machen, Herzschwäche erkennen und behandeln“ waren 120 Gäste angemeldet, etwa 130 sind tatsächlich gekommen.

FSLE-Direktorin Ing. Andrea Raser, Dipl.-Päd. Heidemarie Zechner, das Küchenteam und Schülerinnen haben für das Frühstück gesorgt. Die Obersteirische Molke- und Joghurt-Produktion steuerte Milch und Joghurt bei. Für den anderen Teil des Titels, die Gesundheit, haben Dr. Heimo Korber, Walter Winter und Sonja Hub-



mann DGKP Cornelia Czepe, MSc eingeladen.

Faustgroß und pausenlos im Einsatz

Zunächst hat Czepe in ihrem „zu Herzen gehenden“ Vortrag ein gesundes Herz gezeigt: Es ist ein faustgroßer Hohlmuskel der ständig mit seinen Vorhöfen Kammern und Herzkranzgefäßen dafür sorgt, dass der Körper mit Blut versorgt wird. Solche Hochleistungen kann das Herz immer weniger schaffen, wenn es durch Alkohol, Nikotin, Übergewicht, Bluthochdruck,

Stress, Cholesterin, Bewegungsmangel oder Diabetes gebremst wird. „Beobachten Sie sich selbst. Wenn Sie Atemnot bei Tätigkeiten bemerken, die sie einst mühelos geschafft haben, immer müde sind, ständig husteln oder Wassereinlagerungen bemerken, ziehen Sie einen Arzt zu Rate“, rät Czepe. Auch für den Arztbesuch hatte sie einen Rat: „Ärzte haben wenig Zeit. Überlegen Sie sich bitte vorher, was Sie dem Arzt sagen wollen. Sie ersparen dadurch auch anderen Patienten Wartezeit.“ Ein Dialog sollte die Zuhörer überzeugen: Arzt: „Wie geht es Ihnen?“ Patientin: „Eh ganz gut.“ Arzt: „Warum sind Sie denn dann bei mir?“ Patientin: „Weil es mir nicht ganz so gut geht.“

Nicht alle Erkrankungen des Herzens sind beeinflussbar. Als Beispiel nannte Czepe Herzklappenfehler, die bereits bei Babies auftreten.

Gäste des Herzverbandes: Dr. Jutta Zirkel, Präsidentin des Landesverbandes Steiermark und Bundesgeschäftsführer Helmut Schulter haben mit ihrem „Herzjournal“ auf ihre Organisation aufmerksam gemacht, die zahlreiche Informationen und Aktivitäten anbietet.



Gruppe Knittelfeld

Gertrude Oblak

Wie geht es Angina pectoris Patienten in Österreich wirklich?

Präsentation der „LENA“ Studiendaten beim heurigen Kongress der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) in Salzburg

Mancher Patient bewältigt seinen Alltag relativ ungehindert, während andere fast täglich mit den Symptomen ihrer koronaren Herzkrankheit zu kämpfen haben.

Um mehr Informationen zur Lebensqualität österreichischer Angina pectoris Patienten zu erhalten, wurden in Ordinationen von 46 Internisten, 36 Allgemeinmedizinern und in 4 kardiologischen Abteilungen Patienten ersucht, einen in zahlreichen Studien validierten und standardisierten Fragebogen (Seattle Angina Questionnaire), auszufüllen.

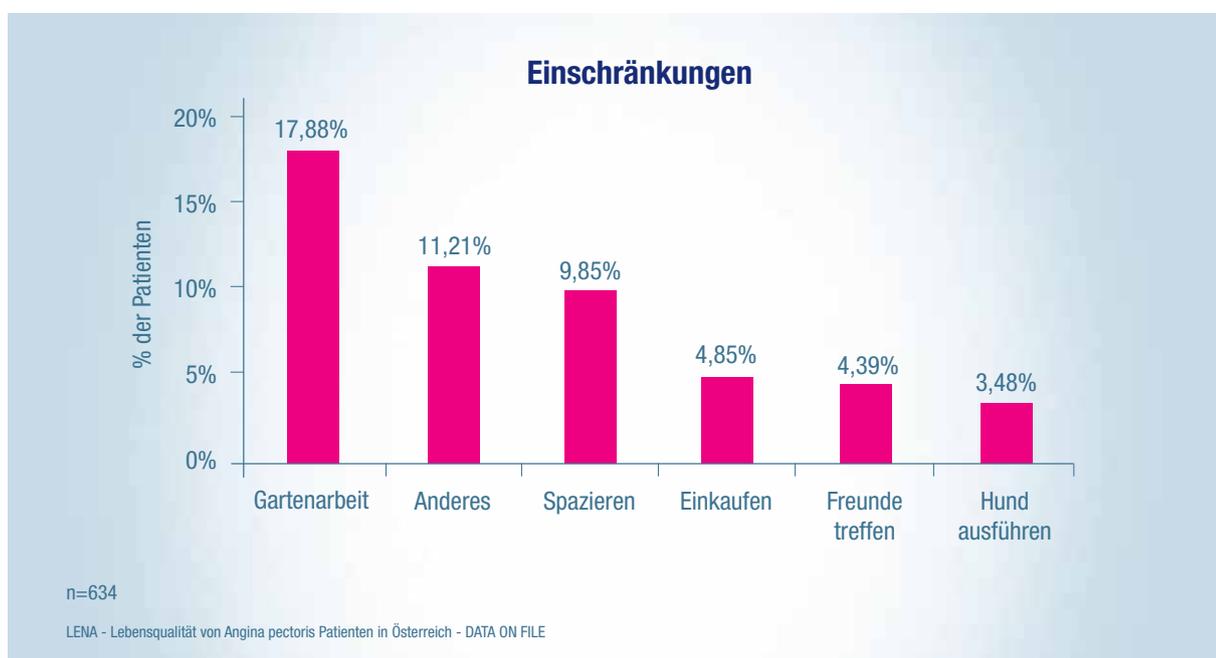
Der Fragebogen deckt 5 Themenbereiche ab:

- Beeinträchtigung körperlicher Aktivität
- Angina pectoris Stabilität
 - Häufigkeit von Angina Symptomen
- Behandlungszufriedenheit
- Lebensqualität

In der Zeit von September bis Dezember 2017 konnten Daten von insgesamt 660 Patienten gesammelt werden. Die Ergebnisse dieser Befragung wurden heuer im Juni im Rahmen der Jahrestagung der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) erstmals vorgestellt.

Trotz des hohen Anteils der Patienten, die bereits einen Stent oder einen Bypass in der Vergangenheit erhalten haben, berichten mehr als 60% der Befragten über Einschränkungen bei der Bewältigung ihres Alltags. So gaben mehr als 40% der Patienten an, beim Bergaufgehen oder Treppensteigen mäßig bis stark eingeschränkt zu sein. Ähnliche Limitationen trafen für Aktivitäten wie z.B.: Gartenarbeiten, Staubsaugen oder Einkäufe tragen zu.

Tätigkeiten die aufgrund AP nicht ausgeübt werden können, aber dem Patienten wichtig wären.



Ein ähnliches Bild ergab die Befragung zur Symptommhäufigkeit: nur knapp 40% der Befragten gaben an in den vergangenen 4 Wochen keine Symptome gehabt zu haben. Nachgewiesenermaßen gibt es einen Zusammenhang zwischen Symptommhäufigkeit und Lebensqualität: Mehr als 60% der Patienten gaben eingeschränkte Lebensfreude an, wobei Frauen einen stärkeren Leidensdruck erfahren im Vergleich zu Männern. 16% der Befragten äußern Ängste bezüglich Herzinfarkt und Tod.

Tätigkeiten die aufgrund AP nicht ausgeübt werden können, aber dem Patienten wichtig wären.

Exemplarische Antworten

(rund 11% der Patienten gaben im Freitextfeld Aktivitäten an)

- Segeln
- Schifahren
- Holzarbeiten
- Kegeln
- Wäsche waschen
- Schwammerl suchen
- Jagen
- Tanzen
- Waldarbeit
- Berggehen mit Pensionistenclub
- Theaterspielen
- Sexualleben

LENA - Lebensqualität von Angina pectoris Patienten in Österreich - DATA ON FILE

Allerdings zeigte sich die überwiegende Mehrheit der Patienten mit der medizinischen Betreuung zufrieden, aber die Studienautoren vermuten, dass diesen Ergebnissen eventuell auch Resignation und eine niedrige Erwartungshaltung seitens der Patienten zugrunde liegen. Hier könnten Ärzte ansetzen und im Gespräch gezielter nach den Einschränkungen im Alltag fragen und die Therapie entsprechend anpassen.

AT-RAN-27-07-2018

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.

Schimmel: Wann gehört Essen in den Müll?

Gestern eingekauft, heute schon angeschimmelt – wie ärgerlich. Was Sie beachten sollten, wenn Brot, Erdbeeren oder andere Lebensmittel verderben

Vorsicht: Schimmelige Erdbeeren sollten Sie wegwerfen

Auf frisch gekauften Erdbeeren bilden sich weiße Härchen, der Apfel bekommt braune Stellen, mitten im Brot entsteht ein grünlich-weißer Flaum – Schimmel. Das wirft immer eine Frage auf: Wegwerfen oder ausschneiden?

Schimmelpilz kann gefährlich werden.



Während Edelkulturen aus Käse ungefährlich sind, kann unerwünschter Schimmel auf Lebensmitteln der Gesundheit schaden. Manche Schimmelpilzarten bilden giftige Stoffwechselprodukte – sogenannte Mykotoxine. Sie können langfristig Leber oder Nieren schädigen, wenn Betroffene mehrfach oder über eine bestimmte Zeit diesen Giftstoffen ausgesetzt sind. Dann wirken sie krebserregend, können das Erbgut schädigen und zu Fehlbildungen beim Embryo führen. "Mykotoxine lassen sich weder durch Kochen noch durch Einfrieren beseitigen", sagt Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Hinweis: In der Lebensmittelherstellung gibt es allerdings Möglichkeiten, verschiedene Mykotoxine zu inaktivieren. Diese Speisen bei Schimmel unbedingt wegwerfen.

Weiches Obst, Kompott, Säfte und Gemüse landen besser komplett in der Tonne. "Enthalten Lebensmittel viel Wasser, kann sich der Schimmelpilz schnell ausbreiten", warnt Gahl. Er kann bereits die ganze Erdbeere oder Pflaume betreffen, ohne dass Sie es erkennen. Für Weich-, Frisch- und Schnittkäse, Joghurt und andere Milchprodukte gilt das Gleiche.

"Auch bei angeschimmelten Konfitüren und Gelees gilt, diese grundsätzlich wegzuworfen", sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Diätkonfitüren und Fruchtaufstriche, die mit weniger Zucker auskommen, unbedingt im Kühlschrank lagern und bei Schimmelbefall entsorgen. Also auch selbst gemachte Marmeladen, die Frucht und Zucker im Verhältnis zwei zu eins oder drei zu eins enthalten.

Grenzfall Wurst und Hartkäse
Großzügig wegschneiden dürfen Sie oberflächlichen Schimmel, wenn er Hartkäse wie Parmesan betrifft. Allerdings nur, wenn der weißlich-grüne Fleck lediglich an der Oberfläche auftritt und es sich um ganze Stücke handelt. Bei stärkerem Schimmelbefall den Hartkäse wegwerfen, da die Pilze bereits in das Innere des Käses gelangt sein können! Geriebener Hartkäse hat ebenfalls keine Chance, er muss weg.

Luftgetrocknete Wurstwaren wie Salami oder Parmaschinken sollten bei Schimmelbefall auch wegwerfen werden. Ausnahme sind Rohwürste wie zum Beispiel Edelsalami, die mit speziellen Schimmelpilzkulturen besprüht werden. Je nach Rezeptur nutzen die Hersteller Naturdarm, den man mitesen kann. Die Schimmelpilzkulturen setzen Stoffwechselprozesse in Gang, Aroma und Geruch entwickeln sich. Gegen Ende der Reifung bildet sich eine weiße Schicht. Sobald die Salami angeschnitten ist, gehört sie in den Kühlschrank. Geschnittenes Brot und Toastscheiben gehören in den Müll. "So-



bald ein Schimmelpunkt oder ein Schimmelrasen erkennbar sind, ist davon auszugehen, dass bereits das gesamte Brot vom Schimmelpilz beziehungsweise den nicht sichtbaren Pilzfäden befallen ist", sagt Gahl. Im Zweifelsfall gilt: Lieber wegwerfen als entfernen.

Nuss-Schimmel

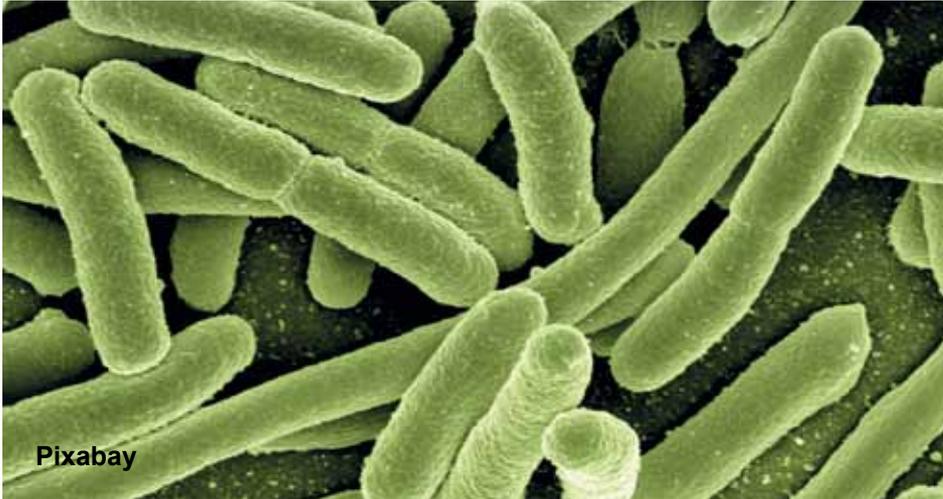
Besonders anfällig sind Nüsse, zum Beispiel Pistazien, Erdnüsse, Haselnüsse sowie Trockenfrüchte (Feigen) und Gewürze wie Pfeffer und Paprikapulver. Der "Nuss-Schimmel" setzt den giftigen Stoff Aflatoxin frei. Dies ist ein Stoffwechselprodukt (ebenfalls ein Mykotoxin), das von bestimmten Schimmelpilzarten gebildet wird, die vor allem in tropischen Ländern und daraus importierten Waren ein Problem sind. Aflatoxine gedeihen vorwiegend auf öl- und stärkehaltigen Samen sowie Nüssen, wenn das Erntegut zu feucht gelagert wurde. Aflatoxin schädigt die Zellen und kann Leberkrebs verursachen. Beginnen Nüsse an Schale oder Kern zu schimmeln, sollten Sie diese deshalb sofort aussortieren.

Schimmelbefall vorbeugen

Prinzipiell können Sie Schimmelbefall eindämmen, indem Sie Obst und Gemüse im Kühlschrank aufbewahren und Lebensmittel generell sauber, trocken und kühl lagern. Den Biomüll regelmäßig in die Biotonne befördern. Brot trocken, luftig und nicht zu warm – am besten im Brotkasten oder -topf – aufbewahren und häufig die Brotkrümel entfernen. Vorratsbehälter, Brotkasten und Kühlschrank zudem regelmäßig mit Essig reinigen.

Martina Melzer

Neues Medikament beugt Herzinfarkt vor.



Wissenschaftler aus den USA haben eine neue Klasse von Herz-Kreislauf-Medikamenten entwickelt, deren Angriffsziel Bakterien im Darm sind. Die Wirkstoffe verhinderten in Versuchen mit Mäusen die Entstehung bakterieller Stoffwechselprodukte, die mit Herzinfarkt und Schlaganfall in Verbindung stehen.

Die neue Wirkstoff-Klasse verringert zwei wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine erhöhte Reaktivität der

Thrombozyten sowie eine übermäßige Blutgerinnungsbildung. Das Medikament senkt die Konzentration an Trimethylamin-N-oxid, kurz TMAO. Wie die Forscher im Fachblatt *Nature Medicine* berichten, wird TMAO von Bakterien bei der Verdauung von Stoffen produziert, die in tierischen Produkten wie rotem Fleisch, Leber, Ei oder fettreichen Nahrungsmitteln enthalten sind. In früheren Arbeiten hatte sich bereits gezeigt, dass ein hoher TMAO-Pegel im Blut die Gefahr für Herzinfarkt und Schlagan-

fall erhöht. In einer Reihe von Experimenten konnten die Forscher nun nachweisen, dass die neuen Medikamente einen Reaktionsweg hemmen, über den Darmbakterien TMAO bilden. Einmal aufgenommen, inaktivieren sie ein spezielles Enzym und unterbinden so die Bildung von TMAO.

"Unseres Wissens ist dies derzeit die wirksamste Therapie, die über die Behandlung des Mikrobioms einen Krankheitsprozess verändert", sagt Studienleiter Stanley Hazen von der Cleveland Clinic in Ohio, USA. Die neue Wirkstoff-Klasse unterscheidet sich zum Beispiel von Antibiotika, die Darmbakterien unspezifisch abtöten und zu unerwünschten Nebenwirkungen und Resistenzen führen können. Mit der neuen Therapie würden die Darmbakterien dagegen nur verändert, nicht abgetötet. Damit sei es unwahrscheinlich, dass sie zur Entstehung von Resistenzen beitragen.

HH aponet.de.

Quelle: DOI 10.1038/s41591-018-0128-1

für Ihre Durchblutung

circumed® Gefäß-Sachets

ECA-MEDICAL

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

Der natürliche Blutdrucksenker: 6 g Arginin + 400 µg Folsäure



Nur 1 Sachet täglich.
(Bilanzierte Diät)

In Ihrer Apotheke

Zur diätetischen Behandlung von Durchblutungsstörungen, insbesondere bei

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



EMPFOHLEN
VOM
ÖSTERREICHISCHEN
HERZVERBAND



Gesunde Ernährung ist kein Mythos.

Es gibt wissenschaftlich eindeutige, evidenzbasierte Ernährungsrichtlinien. Ihre Befolgung würde das größte Gesundheitsproblem Europas lösen.

Im Rahmen einer Pressekonferenz präsentierte und kommentierte das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) die neuesten Ernährungsrichtlinien der European Food Safety Authority (EFSA). Sie definieren „gesunde Ernährung“ und könnten die größten gesundheitlichen Probleme Europas lösen – würden sie befolgt werden. Darüber hinaus erörterte das ÖAIE die dramatische ökonomische Bedeutung dieses Problems und forderte die Entscheidungsträger auf, neue Rahmenbedingungen für das Management und die Prävention ernährungsbedingter Krankheiten zu schaffen.

Ernährungsbedingte Krankheiten – Europas größtes Gesundheitsproblem

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs, Erkrankungen der Atemwege: Die sogenannten NCDs (non-communicable diseases) machen in der EU 77 Prozent aller Krankheiten und 86 Prozent der frühzeitigen Mortalität aus. Ihr Zusammenhang mit nicht gesunder Ernährung und Übergewicht ist evident gegeben. „Die ernährungsbedingten Krankheitsauslöser sind vor allem eine zu hohe Aufnahme von Energie, gesättigten Fettsäuren, Transfetten, Zucker und Salz und eine zu geringe Aufnahme von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten“, fasste Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE, zusammen. Weltweit sind in 46 Ländern mehr als 50 Prozent der Erwachsenen übergewichtig oder adipös, in einigen Ländern sogar 70 Prozent. Übergewicht und Adipositas sind in 20

Ländern Europas für rund 320.000 Todesfälle pro Jahr verantwortlich.

EFSA-Ernährungsrichtlinien

Die neuen, im Dezember 2017 veröffentlichten EFSA Ernährungsrichtlinien geben erstmals individuell je nach Alter, Geschlecht, dem sogenannten PAL (Physical Activity Level) und der individuellen Lebenssituation (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit etc.) klar definierte Aufnahmeempfehlungen für Energie, Kohlenhydrate, Protein, Fett und Wasser.

So zeigen die Richtlinien, dass zum Beispiel die Kohlenhydrate als Richtwert 45 bis 60 Prozent der zugeführten Gesamtenergie ausmachen dürfen. Wobei eine Aufnahme von über 20% der Energie in Form von Zucker zwar Triglyceride und Cholesterin erhöhen können, doch gibt es laut EFSA-Richtlinien für eine Forderung nach einer Obergrenze oder einer Reduktion der Zuckeraufnahme auf unter 10 Prozent keine Evidenz. Dagegen senkten die EFSA-Richtlinien die empfohlene Zufuhr von Proteinen weiter auf 0,66g/kg Kg/d gegenüber dem aktuellen Referenzwert von 0,8/kg Kg/d. Ebenfalls genau definiert werden die Richtwerte für die Aufnahme von Fett (mind. 20 bis 35 Prozent der Gesamtenergie) und für diverse Fettsäuren.

Zusammengefasst lässt sich über die neuen EFSA-Richtlinien sagen, dass sie sich „evidenzbasiert am aktuellen Stand der Wissenschaft befinden“ so Widhalm, und „sie die Grundlage für alle Ernährungs-Guidelines sein sollten“, wie der Ernährungsmediziner betont. Zudem hob Widhalm hervor, dass „länderspezifische Ernährungsempfehlungen wissenschaftlich nicht gerechtfertigt“ seien, sondern dass „gesunde Ernährung“ gut definierbar sei für Menschen unter vergleichbaren Lebensbedingungen. „Gesunde Ernährung ist kein Mythos“, betonte Widhalm.

Ernährungspyramiden und bisherige Ansätze

Die bisherigen Ernährungsempfehlungen in Form von sogenannten „Ernährungspyramiden“, wie sie zum Beispiel in Österreich, Holland oder etwa in Belgien als eine auf die Spitze gestellte Ernährungspyramide vermittelt wurden, „erwiesen sich leider als völlig ineffektiv in Bezug auf die Änderung von bestehenden Ernährungsgewohnheiten“, erklärte Widhalm. Das ÖAIE bevorzugt dagegen die Darstellung der Harvard Medical School eines „gesunden Tellers“ mit vier unterschiedlich großen Anteilen von Gemüse, Obst, Vollkorn- und Eiweißprodukten. „Doch bleibt die Herausforderung bestehen, wie Ernährungsgewohnheiten tatsächlich geändert werden können“, so Widhalm.

Ökonomische Bedeutung ernährungsbedingter Krankheiten

Die mit Abstand bedrohlichste Formen aller ernährungsbedingten Krankheiten sind, gemessen an ihrer Gesamtbedeutung, Übergewicht und Adipositas. Rund 3,4 Millionen ÖsterreicherInnen sind übergewichtig (32 Prozent) oder adipös (14 Prozent), die Männer häufiger als Frauen (Übergewicht 39 zu 26 Prozent, Adipositas 16 zu 13 Prozent). „Was das an ökonomischer Belastung für unser Gesundheitssystem bedeutet, kann im Gesamten kaum seriös geschätzt werden“, sagte Gesundheitsökonom Dr. Markus Pock vom Institut für Höhere Studien. Alleine die medizinischen Kosten von Diabetes mellitus betragen – laut einer Johanninum Research Studie von 2015 – in Österreich rund 1,5 Milliarden Euro pro Jahr bzw. fünf Prozent der Gesundheitsgesamtausgaben.

An effektiven Präventionsmaßnahmen nennt Pock eine ganze Palette möglicher Maßnahmen: Bewusstseinsbildung und Öffentlichkeitsar-

beit, Vorsorgeuntersuchungen in Risikogruppen, verstärkte altersspezifische Aktivitäten in Schulen und Kindergärten, besser Kennzeichnungen auf Nahrungsmitteln und Getränken sowie höhere Steuern auf Tabakwaren und Alkohol.

Biochemische Grundlagen einer gesunden Ernährung

„Es sollte uns klar sein, dass aus biochemischer Sicht die Ernährung des Menschen in erster Linie der Deckung des Energiebedarfs dient“, sagte der Ernährungswissenschaftler und Biochemiker Doz. Dr. Clemens Röhl. „Adipositas ist immer die Folge eines chronischen Energieüberschusses. Neben einer ausgewogenen Energiebilanz – die in unserer Kultur zum großen Teil leider nicht mehr stimmig ist – braucht es eine adäquate qualitative Zusammensetzung der Nahrung zur optimalen Funktion des Stoffwechsels“, erklärte Röhl. Al-

len voran sind hier die gesättigten und ungesättigten Fettsäuren in ihrer Bedeutung für eine gesunde Ernährung zu nennen.

Guidelines-Management in der ärztlichen Praxis

„Nachhaltige Ernährungsumstellungen sind extrem schwierig und leider nur selten erfolgreich“, berichtete Dr. Gabriele Müller-Rosam, Internistin und Ernährungswissenschaftlerin, aus der Praxis. Die Ärztin bemängelte vor allem fehlenden Strukturen, fehlende Honorierungen und eine mangelnde ernährungsmedizinische Ausbildung der Ärzte als Hemmnisse für ein erfolgreiches Management ernährungsbedingter Krankheiten und deren erfolgreiche Prävention.

Forderung nach neuen Rahmenbedingungen

„Der Ball liegt damit – neben persönlichen Rettungsversuchen von

Betroffenen – vor allem bei den Entscheidungsträgern“, reüssiert Widhalm. „Es gibt eine ganze Reihe bereits evaluierter Maßnahmen in der Behandlung vor allem aber in der Prävention ernährungsbedingter Krankheiten“, sagt Widhalm. Zusätzlich ist eine Bewusstseinsänderung für den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und der Entstehung bzw. Verhinderung von vermeidbaren Krankheiten essenziell.

„Was es braucht, ist Mut und Entschlossenheit, diese Herausforderungen auch anzupacken“, fordert der Ernährungsmediziner. „Denn sonst fahren wir mit unseren Ernährungsgewohnheiten und deren fatalen Folgen in einer absehbaren Zeit gegen die Wand“, sagte Widhalm abschließend.

Pressekonferenz
(Wien, am 28. Juni 2018)

DER GESUNDE TELLER

Verwenden Sie gesunde Öle, wie Olivenöl und Rapsöl zum Kochen sowie für Ihre Salate. Begrenzen Sie den Verzehr von Butter und vermeiden Sie Transfettsäuren.



Je mehr Gemüse – und je größer die Abwechslung – desto besser. Kartoffeln und Pommes frites zählen nicht zum Gemüse.

Essen Sie viel Obst aller Art und Farbe.



BLEIBEN SIE AKTIV!

© Harvard University



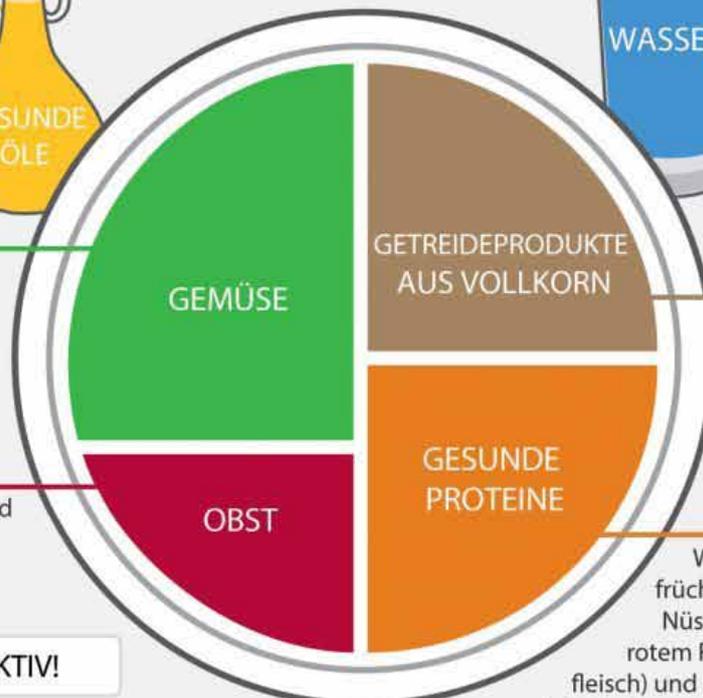
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Trinken Sie Wasser, Tee oder Kaffee (mit wenig oder keinem Zucker). Begrenzen Sie den Genuss von Milch und Milchprodukten auf 1-2 Portionen täglich und den Genuss von Saft und Saftschorlen auf ein kleines Glas täglich. Vermeiden Sie gesüßte Getränke.

Essen Sie verschiedene Vollkornprodukte (z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis). Begrenzen Sie den Genuss stark verarbeiteter Getreideprodukte (z.B. Weißbrot und weißer Reis).

Wählen Sie Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Nüsse. Schränken Sie den Genuss von rotem Fleisch (z.B. Rindfleisch, Schweinefleisch) und Käse ein. Vermeiden Sie Schinken, Aufschnitt und andere verarbeitete Fleischwaren.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Vitamin-D Anreicherung in Nahrungsmitteln zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen

Ein Mangel an Vitamin-D tritt in allen Bevölkerungsgruppen sehr häufig auf und kann in weiterer Folge eine Reihe von Erkrankungen verursachen.

Vitamin-D: Lebensstil verursacht gesundheitsbeeinträchtigenden Mangel

Vitamin-D ist im Körper beispielsweise für einen gut funktionierenden Kalziumhaushalt, das Immunsystem oder auch das Hormonsystem verantwortlich. Daher ist ein ausgewogener Vitamin-D Spiegel für die Gesundheit sehr wichtig. Da Vitamin-D auf Grund der geringen Konzentration nur in sehr kleinen Teilen über die Nahrung aufgenommen werden kann (ca. 20 Prozent) – hier vor allem in Form von Fettsäuren, Milchprodukten und Speisepilzen – spielt die körpereigene Produktion von Vitamin-D über eine chemische Hautreaktion eine sehr wichtige Rolle. „Rund 80% des Bedarfs an Vitamin-D werden mit Hilfe von UV-B Strahlung vom Körper selbst gebildet“, erklärt Assoz.-Prof. PD Dr. Stefan Pilz, PhD von der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie der Med Uni Graz. Tatsache ist, dass ein Vitamin-D Mangel ein über alle Bevölkerungsgruppen sehr häufig zu beobachtendes Phänomen darstellt. „Unser Lebensstil, der mit einer sehr geringen Sonnenlichtexposition einhergeht, ist hauptverantwortlich für diesen mitunter sehr gefährlichen Mangel“, so Stefan Pilz. Neben Erkrankungen der

Knochen und der Muskulatur auf Grund eines durch Vitamin-D Mangel verursachten Ungleichgewicht im Kalziumhaushalt, können auch vermehrt auftretende Infekte und Schwangerschaftskomplikationen bzw. bei sehr immunschwachen Personen Todesfolgen auf einen Vitamin-D Mangel zurückgeführt werden. „Das Vitamin-D wirkt ähnlich wie Schilddrüsen- und Sexualhormone bzw. Steroidhormone im gesamten Körper und steuert dort viele Gene“, beschreibt Stefan Pilz. Daher ist ein ausgewogener Vitamin-D Haushalt auch besonders wichtig.

Anreicherung von Vitamin-D in Lebensmitteln gegen den Mangel

In einigen Ländern, wie beispielsweise den USA, Kanada, Indien oder Finnland, wurde eine systematische Anreicherung von verschiedenen Lebensmitteln mit Vitamin-D eingeführt, um dem gefährlichen Mangel zu begegnen. Basierend auf neuesten Erkenntnissen zur Wirksamkeit und besonders auch Sicherheit einer Vitamin-D Zufuhr hat Stefan Pilz gemeinsam mit vielen der weltweit führenden Vitamin-D ForscherInnen ein sogenanntes „Guidance Paper“ im Journal „Frontiers in Endocrinology“ veröffentlicht. In dieser Publikation werden die wissenschaftlich hinterlegten Motive für eine Vitamin-D Anreicherung in der Nahrungsmittelindustrie dargelegt und es werden vor allem konkrete Vorschläge bzw. Szenarien für eine Umsetzung dieser gesundheitspolitischen Maßnahme skizziert. Eine Reihe der Publikationen, welche die wissenschaftliche Grundlage für die Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitamin-D darstellen, sind im Rahmen des EU-Projekts ODIN - Food-based solutions for optimal vitamin D nutrition and health through the life cycle – entstanden, welches zum

Teil auch an der Medizinischen Universität Graz durchgeführt wurde. www.odin-vitd.eu

Vitamin-D Substitution: Finnland als Pionier in der EU

Innerhalb der Europäischen Union hat Finnland bereits vor einigen Jahren begonnen systematisch Milchprodukte mit Vitamin-D anzureichern. „Diese von der Politik initiierte Intervention war nicht nur sicher und gut akzeptiert, sondern führte auch dazu, dass es in der finnischen Bevölkerung nahezu keine Menschen mehr gibt, welche einen Vitamin-D Mangel mit Werten des 25-Hydroxyvitamin D unter 12 ng/mL (30 nmol/L) haben“, fasst Stefan Pilz zusammen. „In Ländern wie z.B. Österreich und Deutschland ist eine Vitamin-D Anreicherung in Nahrungsmitteln wie in Finnland eine für mich notwendige und geeignete Maßnahme, um vielen Menschen die negativen gesundheitlichen Folgen eines Vitamin-D Mangels zu ersparen“, so der Forscher weiter.

„Länder wie z.B. die USA führen eine Vitamin-D Anreicherung in Nahrungsmitteln nicht nur wegen der Verbesserung der Volksgesundheit durch, sondern auch weil sich dadurch im Sinne der Kosteneffektivität Einsparungen im Gesundheitssystem ergeben. Das Ziel unserer Publikation ist es ein Dokument zu haben, das uns bei der Einführung oder Verbesserung der Vitamin-D Anreicherung in der Nahrungsmittelindustrie als Richtschnur dient, wobei ich sehr hoffe, dass die dafür zuständige Politik in Österreich und Deutschland gewillt ist dies auch umzusetzen. Wir stehen dafür gerne unterstützend zur Verfügung“, schlussfolgert Stefan Pilz.

*Assoz.-Prof. PD Dr. Stefan Pilz, PhD
Klinische Abteilung für Endokrinologie
und Diabetologie*

Risiko einer Depression durch „Junk Food“

Für den menschlichen Organismus sind Fette ein wichtiger und wertvoller Energielieferant und Baustein einer ausgewogenen Ernährung. Doch auch hier bewahrheitet sich das Sprichwort: „Die Dosis macht das Gift“, da ein zu viel an Fett negative Auswirkungen auf die Gesundheit nach sich ziehen kann. „Vielen sind die Gesundheitsfolgen einer sehr fettreichen Ernährung bekannt, doch nicht nur der Körper leidet an zu viel Fett, sondern auch der Geist“, sagt Univ.-Prof. Mag. Dr. Peter Holzer vom Lehrstuhl für Pharmakologie am Otto Loewi Forschungszentrum der Medizinischen Universität Graz. Großangelegte Humanstudien wiesen schon bisher auf ein erhöhtes Risiko einer Depression bei vorherrschender Ernährung mit „Junk Food“ hin. Aktuell ist jedoch noch wenig über die biologischen Mechanismen bekannt, welche zwischen ernährungsbasierter Fettleibigkeit und Depression herrschen. Daher haben WissenschaftlerInnen an der Med Uni Graz rund um Peter Holzer mit KollegInnen aus Belgien und Großbritannien die Auswirkungen einer sehr fettreichen Ernährung auf das Darmmikrobiom, den Hirnstoffwechsel, das Neuropeptid-Y und das Verhalten untersucht.

Fettbedingte Depression durch Störung des Darmmikrobioms und der Gehirnfunktion

Im Rahmen der Studie erhielten Mäuse über mehrere Wochen eine sehr fettreiche Diät mit einem Fettanteil von 60%, was zu einer deutlichen Gewichtszunahme führte. Die Kontrollgruppe erhielt im selben Zeitraum eine ausgewogene Ernährung mit einem Fettanteil von 12%. „Nach acht Wochen Fettdi-



ät hatte sich auch das Verhalten der Tiere deutlich verändert“, beschreibt Dr. Ahmed M. Hassan von Prof. Holzers Arbeitsgruppe seine Beobachtungen. „Die Tiere hatten weniger Interaktionen mit ihren Artgenossen, vernachlässigten ihr Fell und verspürten wenig Lust, zuckerhaltiges Wasser normalem Wasser vorzuziehen: alles Anzeichen eines depressiven Verhaltens.“ Diese auffälligen Befunde ließen die beteiligten WissenschaftlerInnen die Frage stellen, wie eine Falschernährung derartige mentale Veränderungen hervorrufen kann. Die nachfolgende Analyse ergab, dass die Kommunikation zwischen Darm und Hirn deutlich gestört sein muss.

„Zunächst konnten wir durch rDNA-Sequenzierung zeigen, dass eine fettreiche Ernährung die relative Zusammensetzung des Darmmikrobioms aus der Firmicutes- und Bacteroidetes-Bakteriengruppe verändert“, so Peter Holzer. Eine Abnahme von Bakterien aus der Familie der Lachnospiraceae und Ruminococcaceae im Dickdarm der Mäuse wurde auch bei PatientInnen mit einer Depression beobachtet. Diese mikrobiellen Änderungen im Darm gehen mit auffälligen neurochemischen Störungen im Gehirn einher. Eine Metabolom-Analyse mit NMR-Spektroskopie durch KollegInnen der Universität Reading in Großbritannien machte Änderungen des Hirnstoffwechsels und der Signalübertragung sicht-

bar. Außerdem war die Expression des Neuropeptids-Y in bestimmten Gehirnarealen, die für Appetit, Angstempfinden und Stimmungslage von Bedeutung sind, deutlich erniedrigt. „Diese Effekte weisen auf eine Störung der Gehirnfunktion hin, die das depressive Verhalten nach einer Hochfettdiät erklären kann“, resümiert Peter Holzer.

Kausale Zusammenhänge und therapeutische Aspekte

Trotz dieser neu entdeckten Zusammenhänge bleiben noch viele Fragen offen. So versucht die Arbeitsgruppe von Peter Holzer durch gezielte Manipulation des Darmmikrobioms herauszufinden, inwieweit das Darmmikrobiom bzw. welche Anteile des Darmmikrobioms ursächlich an der fettbedingten Depression beteiligt sind. Da eine Behandlung mit Antidepressiva und Antidiabetika keinen Einfluss auf das depressionsartige Verhalten der fettreich ernährten Mäuse hat, scheint eine sehr spezielle Interaktion zwischen Nahrungsfaktoren, Darmmikrobiom und Gehirnfunktionsstörung zu bestehen. Eine unmittelbare Folgerung aus dieser Erkenntnis besteht darin, dass bei der Prävention und Behandlung psychiatrischer Erkrankungen besonderes Augenmerk auf die Qualität der Ernährung und die Zusammensetzung des Darmmikrobioms gelegt werden sollte.

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

KORONARTURNEN

Donnerstag von 18:30 bis 19:45 Uhr
Nußbaumerstraße 36,
(beim ORF - Zentrum), Buslinie 64

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 15,30 Uhr LKH Leoben

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 16,30 bis 17,30
Uhr im Turnsaal beim Jahnhaus, Bruck a.d.Mur.

Gruppe Knittelfeld

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

KORONARTURNEN

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

Gruppe Rottenmann

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Tel: 0664-5360867

KORONARTURNEN

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Das „ProHeart – Kardiologische Trainingscenter“ freut sich von Oktober 2018 bis April 2019 ein individuelles herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining (am Fahrradergometer oder Laufband) sowie ein Training an geführten Kraftgeräten, unter sportwissenschaftlicher Leitung, mit allen sportbegeisterten Herzverbandmitgliedern durchzuführen und hofft auf zahlreiche Anmeldungen!

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

Auskunft und Anmeldung bis spätestens 13.9. und vom 26.9 bis 27.9. bei Jutta Zirkl
jutta.zirkl@chello.at Tel. 0650 40 13 300

Vertragsmöglichkeiten:

Vertrag für 7 Monate von

Donnerstag	13,00 - 14,30 Uhr	4. Oktober 2018 bis 25. April 2019
Freitag	11,30 - 13 00 Uhr	5. Oktober 2018 bis 26. April 2019

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

Vertrag für 6 Monate

Donnerstag	13,00 - 14,30 Uhr	1.November 2018 bis 25. April 2019
Freitag	11,30 - 13 00 Uhr	2.November 2018 bis 26. April 2019

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

2 Nachholtermine nach Vereinbarung sind möglich

Beim Krafraining!



Auch das ist Ausdauertraining!



Gruppe Graz

Wir bemalen Herzen für die Rehaklinik St. Radegund.



Als Jutta fragte, ob wir bei einer Mal-Aktion in der Rehaklinik St. Radegund mitmachen würden, stimmten einige sofort zu. Am 17. Mai trafen wir neugierig in der Klinik ein. Helmut, Gundi, Peggi, Jutta, Kurt und Amalia. Frau Dr. Eder begrüßte uns und bei Obst und Getränken und erklärte uns ihre Ideen. Die Überraschung war groß: es sollten Styroporherzen bemalt werden, die dann an Schnüren von der Wand baumeln. Etwas ratlos sahen wir unser erstes, weißes Herz an. Bilder kamen uns in den Sinn, mit denen wir Botschaften und Vorstellungen deutlich machen wollten. Auf ein weißes Herz sollten wir mit dem Pinsel Farben aufgetragen. Ein Wechselspiel von hellen und dunklen Farben. Ich wollte auch Bewegung auf mein Herz bringen. Mit Bewegung die Leistungsfähigkeit des Herzens wiederherstellen war meine Idee! Das Spektrum der Formen, Farben und Materialien mit denen die Styroporherzen gestaltet wurden ist mannigfaltig und kaum vorstellbar. Die verschiedensten Ideen und die Kreativität sind erstaunlich, so vielfältig, interessant und schön sind die zahlreichen Herzen geworden. Natürlich haben auch Patienten, und Angestellte der Rehaklinik St. Radegund fleißig gemalt.

Uns allen hat es Spaß gemacht und wir sind schon neugierig wenn wir alle Herzen im Eingangsbereich bewundern können.

Ein ganz besonderes DANKE an Frau Dr. Barbara Eder die uns so liebevoll betreut hat.

Amalia und Jutta



Mit dem Bus zum Wandern

Um unsere wöchentlichen Wanderungen mit noch mehr Abwechslung zu bereichern, fahren wir alle 14 Tage, mit dem Bus, in die nähere und weitere Umgebung von Graz.

Es begann schon im Mai mit einer Erlebnisfahrt in den Tierpark nach Herberstein, gefolgt von einem Ausflug nach Krumegg zu einer herrlichen Rosenschau.

Im Juni ging es einmal auf die Teichalm, wo uns wunderbare Wanderwege erwarteten und auf den Reinischkogel. Der Juli begann mit einer Fahrt auf die Brandlucken, wo wir wieder neue Wege erkundeten. Zur Schwammerlzeit führte uns die Reise nach Glashütten, von wo wir zum Lenzbauer gewandert sind. Der August begann mit einer Fahrt an die Steirisch-Kärntnerische Grenz auf die Pack, zur Wanderungen von Hütte zur Hütte (z. Bsp. Knödelhütte – Bernsteinhütte) Dann auf die Hebalmbalm zur Rehbockhütte und unser nächster Programmpunkt, auf den Rechberg mit einer gemütlichen Wanderung zum Gasthof Haider steht auch schon fest.

All diese Fahrten sind so gewählt, dass für alle 4 Wandergruppen ein passender Weg zur Verfügung steht und alle ihr Bewegungsprogramm in der Natur genießen können.

Ich möchte aber betonen, dass all diese, für Herzpatienten und auch Jene, die erst gar keine werden wollen, so wichtige Bewegungstherapie von den Teilnehmern zum großen Teil selbst bezahlt werden. Den Rest bezahlt uns unsere Präsidentin Frau Dr. Jutta Zirkl, aus den letzten Ersparnissen, nachdem das Land Steiermark, sowie auch die Stadt Graz ihre Subventionen für den Steirischen Herzverband, ohne Vorwarnung, plötzlich und zur Gänze eingestellt haben.

Damit wünsche ich allen Wanderinnen und Wanderern einen schönen Sommer und freue mich auf weitere schöne Fahrten.

Helmut



auf der Brandluckn



Gruppe Graz



Rehbockhütte



Bernsteinhütte



Knödlhütte



Rehbockhütte

Hier ein Bericht über unsere Herzsportwandergruppe

Diese Gruppe macht längere Touren und auch mehr Höhenmeter. Wir wandern ca. alle drei Wochen mit unserem Wanderführer Adi, der tolle Wanderungen in seinem Programm hat.

Am 9. Juli war es wieder einmal so weit. Wir fuhren bis zum Bodenbauer – dem Beginn unserer Wanderung. Die Temperatur war trotz des herrlichen Wetters angenehm, liegt doch schon der Bodenbauer auf 884 m. Der Weg führte uns nun stetig bergauf immer mit Sicht runter zu unserem Ausgangspunkt. Nach ca. 4 Stunden erreichten wir die Häuselalm. Sie liegt auf 1526 m! Hier stärkten wir uns mit einer guten und kräftigen Jause. Da wir noch immer nicht genug hatten, wanderten wir auch noch runter zum Sackwiesensee und wieder zurück zur Häuselalm, das war dann doch etwas anstrengend. Das herrliche Wetter und auch die tolle Aussicht entschädigte uns aber für die Mühe. Bei unserem Ausgangspunkt wieder angekommen waren wir stolz auf unsere Leistung. Wir waren doch ca. 5 Stunden unterwegs. Es war eine unserer längeren Wanderung doch Adi hat auch einfachere in seinem Programm. Neue Wanderfreudige sind bei uns immer willkommen.

Luis



Häuselalm



Murauen

Gruppe Bruck/Mur-Kapfenberg

Unsere letzte Turnstunde vor den Sommerferien haben wir am 02.Juli. d.J. absolviert. In den Monaten Juli und August werden wir je nach Gesundheitszustand unserer Teilnehmer einige Wanderungen machen, geplant sind Teichalm, Weintal, Tragöß, Grüner See und dergleichen. Im vergangenen Quartal konnten wir ein neues Mitglied beim österreichischen Herzverband und beim Koronarturnen in unserer Ortgruppe begrüßen. Wir heißen Herrn Josef Bauer herzlich in unserer Runde willkommen und wir hoffen das sich Herr Bauer bei uns wohl fühlt und gerne an unseren Aktivitäten teilnimmt. Mit Schulbeginn am Montag den 10. September 2018 um 16:30 gehts wieder los



mit Koronarturnen.

Im Oktober oder November d.J. werden wir mit der Rotkreuz-Dienststelle Bruck a.d.Mur wieder einen HLW- (Herz-Lungen Wiederbelebung)Kurs durchführen an dem alle Mitglieder gratis teilnehmen können.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Wenn Sie für sich und Ihr Herz selbst etwas tun wollen, 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.

Die Gruppenleitung wünscht ALLEN Mitgliedern mit Familien einen schönen Sommer und gute Erholung im Urlaub

Walter Stelzer, Richard Haider

TERME  KRKA

Für ein gesundes Leben.



**Buchungskode:
Herzverband
Steiermark**

Terme Šmarješke Toplice

Schon ab 60,40 € im Hotel Šmarjeta 4*
pro Person für 1 Nacht
mit Halbpension (vom 2.9. – 27.10.2018).

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

www.terme-krka.at

Gruppe Leibnitz

Unsere Wanderungen nach Slowenien auf den Pohorje und nach Ragnitz wurden unter reger Teilnahme abgehalten. Das Frühjahr haben wir diesmal beim BS Gründl ausklingen lassen.

Nach den langen Sommerferien beginnt unsere Herbstsaison mit der Freitagswanderung am 7.9.2018 Treffpunkt 10`00 bei der MZH in Wagna.

Das erste Koronarturnen wird am 12.09.2018 mit unseren Betreuungsarzt abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien - von 17`30 bis 18`30 in der MZH der VS Wagna statt.

Weiterer Wandertermin 5.10.2018



„ Wir tun auch im Herbst etwas für unser Herz bevor es für uns nichts mehr tut“

Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Euer Robert Perger

Gruppe Rottenmann

3. Juli 2018

Der erste Weg, beim Wandern gehen führt uns hinauf in Lichte Höhn um auf der Höller-Alm zu rasten und bei der Amni dann zu fasten

Bei Buttermilch, Kaffee und Brot gab es für ^{unser} alle keine Not und dann gestärkt und ohne Bangen sind wir wieder heimggegangen.

Freunde der Hölleralm vom Herzverband Rottenmann

Striet Ruedolf, Ober, Anna
Angelika



Gruppe Leoben



„SOMMERZEIT IST WANDERZEIT" Die Turngruppe macht Sommerpause. Wir treffen uns wieder am Donnerstag den 4. Oktober um 15:30 Uhr im Turnsaal des LKH Hochsteiermark Leoben. Unsere Therapeutin Frau Susanne Heinrich wird uns wieder abwechslungsreich beim wöchentlichen Koronarturnen unterstützen. Für die Wander- und Walkinggruppe geht es allerdings erst jetzt so richtig los. Bis in den späten Herbst hinein machen wir bei gutem Wetter wöchentlich 2 Wanderungen (Mittwoch und Freitag) Die Bilder zeigen zwei Wanderungen aus dem bisherigen Programm. Zum einen wanderten wir vom Trasattel im Leobener Gössgraben auf den Wetterkogel und über die Hochalm wieder zurück zum Trasattel. Die zweite hervorzuhebende Tour war von der unteren Bodenhütte über das Antonikreuz auf den Bremstein und retour. Beide Wanderungen sind mittelschwer und erfordern mittlere bis gute Kondition. Dauer jeweils ca. 3

bis 4 Stunden reine Gehzeit. Natürlich vergessen wir dabei auch nicht auf das Einkehren auf den Almen. Das nächste Ziel erfahren sie wie immer bei Gruppenleiter Toni Steger (0699 1228 5961). Mitglieder des steirischen Herzverbandes, auch aus anderen Gruppen oder Personen die einmal Schnuppern wollen, sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Leider gibt es nicht nur erfreuliches zu berichten. Am 12. Juni 2018 ging uns unsere eifrige Walkerin Elfi Wachter auf den ewigen Wanderweg voraus. Sie hat im 67. Lebensjahr ihre Augen für immer geschlossen.

Am 29. Juni 2018 verstarb 80-jährig auch Berta Klumaier, welche uns mit ihrer sonnigen Art immer durch die Tunstunden begleitete.

Wir werden den beiden immer ein ehrendes Andenken bewahren!



**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)



-10 %
NACHLASS FÜR
HERZVERBAND-
MITGLIEDER

Der Drei Herzen-Symbol präsentierte das eingetragene Warenzeichen der Gesellschaft Radenci Miral d.o.o.

Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

Saison	A	B	C
Hotel Izvir ****	51 €	55 €	61 €

Preis pro Person und Nacht unter der Woche.
Saison A: 25. 11. - 20. 12.; **Saison B:** 19. 8. - 13. 10., 18. 11. - 24. 11. 2018;
Saison C: 6. 7. - 18. 8. 2018, 14. 10. - 17. 11. 2018.
 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.

-10% NACHLASS AUF WELLNESS UND KURLEISTUNGEN.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

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



MERKUR
 DIE VORSICHERUNG.

Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.

boso

BOSCH + SOHN
GERMANY

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



Erhältlich in
Apotheke und Sanitäts-
fachhandel



- besonders einfache Handhabung
- misst Ihren Blutdruck präzise in bewährter boso Qualität
- zeigt Bewegungsstörungen bei der Messung an
- speichert 60 Messwerte
- erkennt eventuelle Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | www.boso.at

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

DRUCKEREI
MOSER

Plakate, Poster, Neon Plakate, Großflächen Plakate, Flyer, Transparente, Planen, Fahrzeugfolien, Mesh Gitterplanen, Folienschriften, Aufkleber, Etiketten, Milchglasfolien, Bodenaufkleber, Aluminium Schilder, Alu-Verbund Schilder, Kunststoffschilder, Roll Ups, Folder, Magazine, Visitenkarten, Kataloge, Kalender, Briefpapier, Kuverts, Mappen, Postkarten, Blöcke

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

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

LKH – Univ. Klinikum Graz

Univ. Klinik für Innere Medizin

Supl. Leiter **Ass. Prof. Dr. Helmut Brussee**

Auenbruggerplatz 15

Klinische Abteilung für Kardiologie

Tel. 0316/385-2544 , Fax 0316/385-3733

Univ.-Klinik für Chirurgie

Klinische Abteilung für Herzchirurgie

Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt

Email: otto.dapunt@medunigraz.at

Tel: +43 316-385 12820

LKH - Bad Aussee

Prim. Dr. Dietmar Kohlhauser

Leiter der Abteilung für Innere Medizin

Tel. 03622/52555-3036

Sommersbergseestraße 396, 8990 Bad Aussee

LKH-Knittelfeld

Prim. Dr. Giorgio Giacomini

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Intensivmedizin; Leiter der Abteilung für Innere Medizin

Privatordination Dr. Giacomini:

Leonhardstraße 44, 8010 Graz

Anmeldung unter : 0677 611 863 86

www.kardiologie-giacomini.at

Privatordination Dr.med. univ. Ronald Hödl

FA für Kardiologie

ÖÄK-Diplom für Sportmedizin

Ordinationszentrum 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. med. univ. 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

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

Voranmeldung 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

Voranmeldung: 03862 58769

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark, A-8010 Graz, Radetzkystraße 1

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl

Layout und Satz: Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2018, Redaktionsschluss ist der 25.10. 2018

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 25.10. 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

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.

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)

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

Dep. Leit. Dr. Wolfgang Weihs

Dep. für Kardiologie und Intensivmedizin, LKH West Graz

Prim. Doz. Dr. Dieter Brandt

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

Prim. Dr. Ronald Hödl

Med. Leiter d. Rehabilitationszentrum St. Radegund

Dr. Viktor Weinrauch

FA für interne Medizin u. Kardiologie, Privatklinik Ragnitz

Prim. Univ. Doz. Dr. Gerald Zenker

Vorstand der intern. Abt. LKH Bruck/Mur

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

Familienname: Vorname:

Wohnort: PLZ: Straße:

Tel. Nr.: Geb. Datum:

E-Mail:



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Datum und Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen u. Herzjournale verwendet werden.

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.