

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



HERZ JOURNAL

32. Jahrgang Nr. 4 Dezember 2018

Neues Herzkatheter-Labor in der
Privatklinik Graz Ragnitz



*Was Weihnachten ist,
haben wir fast vergessen
Weihnachten ist mehr als ein festliches Essen
Weihnachten ist mehr
als Lärmen und Kaufen,
durch neonbeleutete Straßen laufen.
Weihnachten ist:
Zeit für die Kinder haben,
und auch für Freunde
mal kleine Gaben.
Weihnachten ist mehr
als Geschenke schenken.
Weihnachten ist:
Mit dem Herzen denken.
Und alte Lieder beim Kerzenschein -
so soll Weihnachten sein!*

*Zum Weihnachtsfest wünschen wir
besinnliche Stunden.
Zum Jahreswechsel
Heiterkeit und Frohsinn.
Für das Neue Jahr Gesundheit,
Glück und Zufriedenheit!*



*HERZlichst
Ihr Steirischer Herzverband*

Privatklinik Graz Ragnitz

Cover Bildtext oben von links nach rechts: Dr. R. Hödl mit seinem Team DGKP R. Rosenberger, RT B. Plattner, RT N. Sammer und RT E. Kruhlenia
darunter (kleine Bilder): Dr. Hödl bei den Vorbereitungen zu einer Herzkatheter-Untersuchung.

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 Herzzisiko-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



Genderaspekte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen umfassen laut Definition der WHO eine Gruppe von Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße. Sie zählen zu den häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten und sind in den westlichen Ländern – und somit auch in Österreich – für rund 45 Prozent der Gesamtmortalität verantwortlich. Der Rückgang der Sterblichkeit durch



HKE in den letzten dreißig Jahren war bei Frauen weniger stark ausgeprägt. Den geschlechtsspezifischen Unterschieden bei HKE liegen sowohl biologische (Gene, Sexualhormone, Anatomie und Morphologie der Gefäßveränderungen) als auch psychosoziale Unterschiede (sozioökonomischer Status, Bildung, Lebensstil, Stress, psychische Veränderungen) zugrunde. Auch beim Alter, im Risikoprofil und bei den Begleiterkrankungen zeigen sich zumeist andere Verteilungsmuster. Des Weiteren tragen Unterschiede in den Symptomen, der Frühdiagnose und Akutversorgung sowie generell im invasiven und medikamentösen Management zu divergenten Ergebnissen bei. Frauen geben seltener als Männer Brustschmerzen oder vegetative Symptome als Hauptbeschwerden an, was die Früherkennung ebenso erschwert wie die Tatsache, dass verschiedene diagnostische Maßnahmen bei Frauen



weniger sensitiv ausfallen als bei Männern. Bei Frauen äußert sich die Angina Pectoris häufig anders. Der typische Brustschmerz tritt seltener oder gar nicht auf. Es treten Symptome wie Magenschmerzen, Übelkeit, Atemnot und Müdigkeit in den Vordergrund.

Text: Pressegespräch am 1.10.2018
A. Menarini Pharma GmbH

Foto: marion carniet

Darmflora beeinflusst das Altern.

Die Bakteriengemeinschaft im Darm ist wichtig für das Immunsystem. Probleme des Immunsystems können umgekehrt die Darmflora aus der Balance bringen. Wie Forscher berichteten, begünstigt das Ungleichgewicht altersbedingte Erkrankungen.

Die Zusammenhänge haben Forscher der ETH Lausanne (EPFL)



Bild, Stephanie Hofschlaeger_pixelio

nun an der Fruchtfliege *Drosophila melanogaster* unter die Lupe genommen. Forscher um Igor Iatsenko und Bruno Lemaitre entfernten einen Rezeptor des Immunsystems der Fliegen (PGRP-SD). Dieser erlaubt ihnen, krankmachende Bakterien zu erkennen und mit Immunzellen anzugreifen. Ohne diesen Rezeptor besaßen die Fliegen kein funktionierendes Immunsystem.

Kräfteverteilung verschoben

Die Tiere hatten zum einen eine kürzere Lebensspanne, zum anderen fanden die Forscher heraus, dass sich in ihrem Darm die Kräfteverteilung in der Bakteriengemeinschaft verschoben hatte: Sie stießen gehäuft auf das Bakterium *Lactobacillus plantarum*, ein verbreitetes Milchsäurebakterium. Wie das Team im

Fachblatt „Immunity“ berichtet, produzierten die Bakterien einen Überschuss an Milchsäure, was wiederum zur Entstehung hochreaktiver Sauerstoffradikale führte. Diese verursachen Schäden an Zellen und tragen so zur Alterung des Gewebes bei.

Als die Wissenschaftler umgekehrt die Menge des Immunrezeptors PGRP-SD bei Fruchtfliegen erhöhten, blieb die Darmflora im Gleichgewicht und die Lebensspanne der Tiere war sogar länger. Vermutlich spielen sich ähnliche Prozesse auch im Darm von Säugetieren ab. Ein besseres Verständnis der Wechselwirkungen zwischen Wirt und Bakteriengemeinschaft sowie deren Einfluss auf das Altern könnte beim Kampf gegen altersbedingte Erkrankungen helfen.

science.ORF.at/APA/sda

Neuer Herzkatheter in Graz

Die Fachärzte wissen es schon: Seit Juni 2017 ist in der Privatklinik Graz Ragnitz der neue Herzkatheter in Betrieb. Damit ist in Graz die Versorgung der Steirerinnen und Steirer wesentlich verbessert worden. Kardiologe Dr. Ronald Hödl, bisher Primarius im Rehabilitationszentrum St. Radegund, hat im Oktober den Schwerpunkt seiner ärztlichen Tätigkeit in die Privatklinik Graz Ragnitz verlegt. Hier leitet er seit jeher das Institut für interventionelle Kardiologie und Gefäßmedizin. Der erfahrene Herzspezialist Ass.-Prof. Dr. Helmut Brussee und auch die Gefäßexperten Priv.-Doz. Dr. Herwig Köppel, Dr. Edmund Pabst sowie der interventionelle Radiologe Dr. Peter Schedlbauer verstärken das Team.

Alle Gefäße im Blick

Auf der modernen Koronar-Angiografie-Anlage ab sofort Untersuchungen mittels Links- und Rechts-Herzkatheter zur Beurteilung von Herzklappenfehlern sowie Gefäßtherapien durch Stent-Implantationen bzw. Ballondilatationen und als weiterführende Diagnostik – wenn nötig - Druckdrahtmessung (FFR) und intravaskulärer Ultraschall (IVUS) möglich. Auch alle Eingriffe an den Gefäßen der Beine und des Beckens sowie endovaskuläre Gefäßtherapien können hier durchgeführt werden.

Alle Untersuchungstermine binnen 10 Tagen

Rasche Untersuchungstermine fördern die Gesundheit von Herz-Patienten. Gerade sie erleben das lange Warten oft als große psychische Belastung mit negativen Auswirkungen auf den Gesundheitszustand. Aus diesem Grund sorgt das neue Herzkatheter-Labor dafür, al-



Das spezialisierte Team beim Einsatz an der modernen Anlage.

len Patienten Untersuchungs-Termine binnen 10 Tagen anzubieten. Das ist möglich, weil das medizinische Team verstärkt und umfassend in die Infrastruktur der Privatklinik Graz Ragnitz investiert wurde.

In Abstimmung mit dem behandelnden Arzt stehen die Leistungen des neuen Herzkatheter-Labors Personen mit Zusatzversicherung bzw. Selbstzahlern zur Verfügung.



Dr. Hödl bei den Vorbereitungen zu einer Herzkatheter-Untersuchung.

Weitere Informationen

erhalten Sie in der Zeit von

Mo. bis Do. 8.00 – 16.00 Uhr
Freitag 8.00 – 14.00 Uhr
Tel: +43 316 596-3221

Gerne können Sie auch ein Email senden an:
herzkatheter@pkg.at

Institut für interventionelle
Kardiologie und Gefäßmedizin
an der Privatklinik Graz Ragnitz
Berthold-Linder-Weg 15

Exklusiv für den steirischen Herzverband:

2019 wird es im Rahmen eines „Tages der offenen Tür“ die Möglichkeit geben, den neuen Herzkatheter in der Privatklinik Graz Ragnitz zu besichtigen. Ebenso ist für den steirischen Herzverband eine Veranstaltung mit einem Experten-Vortrag geplant.

WHO brandmarkt Zigarettensammel als Umweltgift.



Pixelio R K by lichtkunst

Zigaretten sind nicht nur schuld am Tod von weltweit mehr als sieben Millionen Menschen pro Jahr. Laut einem neuen Bericht der Weltgesundheitsorganisation WHO belasten sie auch die Umwelt schwer. Achtlos weggeworfene Stummel vergiften die Böden.

Das dokumentiert die WHO zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai in ihrem neuen Bericht „Tabak und die Umweltfolgen“.

7.000 verschiedene Chemikalien

- Zehn der 15 Milliarden Zigaretten, die täglich verkauft werden, landen in der Umwelt“, heißt es in dem Bericht. „Zigarettenstummel machen 30 bis 40 Prozent des Abfalls aus, der bei Aufräumaktionen in Städten und Küstengewässern anfällt.“ Die WHO schätzt, dass neben zwei Millionen Tonnen Papier, Zellophan, Metallfolie und Klebstoff aus den Verpackungen in einem Jahr zwischen 340 und 680 Millionen Kilogramm Zigarettenstummel beim Rauchen übrig bleiben.

- Zigarettenstummel enthielten bis zu 7.000 verschiedene Chemikalien, so die WHO. Viele seien giftig für die Umwelt, mindestens 50 seien krebserregend. Studien hätten

die Gefährlichkeit für Meereslebewesen nachgewiesen. „Zigarettenstummel müssen auf Mülldeponien entsorgt werden“, sagte WHO-Experte Vinayak Prasad.

- Tabakfirmen hätten Filter in den 50er Jahren angepriesen, weil sie das Rauchen „gesünder“ machten, heißt es im Bericht. Diese Behauptung bezeichnete die WHO als „Betrug“. Vielmehr hätten Filter das Rauchen leichter gemacht und damit mehr Leute in die Abhängigkeit gezogen.

WHO für teurere Zigaretten

- Auch die Deutsche Krebshilfe prangert die ökologischen Folgen des Rauchens an. „Die Auswirkungen durch Urwaldrodungen, Monokulturanbau, Überdüngung und Pestizideinsatz belasten nicht nur die Menschen in den Anbauländern, sondern auch das weltweite Klima“, sagte Katrin Schaller von der Stabsstelle Krebsprävention des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Zudem sei in den Tabakanbauländern Kinderarbeit verbreitet und der Schutz der Arbeiter vor Pestiziden und Nikotin oft unzureichend.

- Die WHO plädiert unter anderem für Werbeverbote für Tabak sowie

für Rauchverbote in der Öffentlichkeit und am Arbeitsplatz. Eine der am wenigsten eingesetzten, aber zugleich wirkungsvollsten Maßnahmen sei eine Verteuerung von Zigaretten und anderen Tabakprodukten durch höhere Steuern, erklärte WHO-Vizedirektor Oleg Schestnow.

Tabakanbau zerstört die Umwelt

Der Anbau von Tabak braucht Felder, Wasser, Dünger, Energie und verursacht klimaschädliche Emissionen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zerstört Rauchen die Umwelt und untergräbt die nachhaltige Entwicklung.

Für Tabakplantagen und -verarbeitung würden Wälder abgeholzt, Böden ausgelaugt, Kohle und Holz verbrannt, heißt es in dem Bericht, den das Sekretariat der Anti-Tabak-Konvention der WHO am Dienstag veröffentlichte. Die dabei entstehenden Treibhausgasemissionen verschärften den Klimawandel.

Die Konvention war 2005 in Kraft getreten und hat heute 181 Mitgliedsländer. Sie verlangt etwa eine klare Einschränkung von Tabakwerbung, Gesundheitswarnhinweise auf Packungen und stärkeren Schutz von Nichtrauchern. Vertreter der Mitgliedsländer beraten zurzeit in Genf über neue Strategien gegen das Rauchen.

Entwicklungsländer betroffen

Für die Herstellung von sechs Billionen Zigaretten im Jahr 2014 seien 32,4 Millionen Tonnen grüner Tabak auf vier Millionen Hektar Land angebaut worden. Die Herstellung habe 0,2 Prozent des weltweiten Ausstoßes von klimaschädlichen Emissionen verursacht, 84 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalent. Zudem entstünden 25 Millionen Tonnen Abfälle, darunter auch die Milliarden weggeworfenen Kippen, die mit ihren giftigen Inhaltsstoffen

nach Angaben der WHO Wasserquellen verunreinigen. Für Tabakanbau und Verarbeitung würden zudem 22 Milliarden Tonnen Wasser verbraucht. Ein Raucher, der 50 Jahre 20 Zigaretten am Tag raucht, sei für den Verbrauch von 1,4 Millionen Liter Wasser verantwortlich. Fast 90 Prozent des Tabaks werde in Entwicklungsländern angebaut, während fast der gesamte Profit der Industrie in reichen Ländern lande, heißt es in dem Bericht weiter. «In Industrieländern angesiedelte Tabakkonzerne verbrennen im übertragenen und im wahrsten Sinne des Wortes die Ressourcen und die Zukunft der am wenigsten geschützten Menschen auf dem Planeten», meint einer der Autoren, Nicholas Hopkinson vom Herz- und Lungeninstitut am Imperial College in London.

science.ORF.at/APA/dpa

Zusammenfassung

Etwa 5,6 Billionen Zigaretten werden jährlich geraucht. Rund 4,5 Billionen davon landen Schätzungen zufolge als Kippe in der Natur.

Über 4000 Chemikalien sind in Zigaretten enthalten. Neben Nikotin zum Beispiel Arsen, Schwermetalle wie Blei, Kupfer, Chrom, Kadmium.



Pixelio R K by lichtkunst

Insbesondere im Filter stecken viele giftige Inhaltsstoffe.

Giftige Stoffe werden durch Regen aus den Zigarettenstummeln heraus gewaschen und gelangen so in Boden und Wasser.

Die Giftstoffe landen in der Nahrungskette: Dies wurde zum Beispiel bei Fischen nachgewiesen.

In Klärwerken kann Nikotin nicht vollständig abgebaut werden, und die Filter müssen aufwändig aus dem Abwasser gesiebt werden. Nikotin ist ein starkes Nervengift. Früher wurde es als Pestizid ver-

wendet, um Insekten und andere Schädlinge zu töten.

Zigarettenfilter verrotten nur sehr langsam.

Beim Anbau von Tabak werden viele Pestizide und Düngemittel eingesetzt

Für den Anbau werden große Waldflächen zerstört. Nach zwei bis drei Jahren Tabakanbau ist der Boden ausgelaugt

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.

Fitte Muskeln sorgen für fittes Gehirn.

Mit Krafttraining lässt sich die Stärke der Muskulatur verbessern – und vielleicht sogar die Gesundheit des Gehirns. Anlass zu dieser Vermutung gibt eine britische Studie, in der Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Muskelstärke und Hirngesundheit gefunden haben. Den Ergebnissen zufolge funktioniert das Gehirn bei muskulöseren Menschen offenbar besser.

Die Kraft, die Personen bei einem Handgriff-Test aufbringen konnten, liefert offenbar einen deutlichen Hinweis auf die Gesundheit des Gehirns. Stärkere Menschen schnitten im Mittel bei allen Tests von Gehirnfunktionen besser ab. Sie absolvierten unterschiedliche

Gedächtnistests sowie Tests zur Reaktionsgeschwindigkeit und zur Lösung logischer Probleme. Dies berichten die Forscher um Dr. Joseph Firth von der University of Manchester in der Fachzeitschrift *Schizophrenia Bulletin*. Der Zusammenhang, der sich bei der Analyse von mehr als 475.000 Teilnehmer-Daten abgezeichnet hatte, habe sich nicht nur bei älteren Menschen gezeigt, sondern auch Personen unter 55 Jahren.

"Wir konnten einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Muskelstärke und der Hirngesundheit erkennen", sagt Firth. Nun seien weitere Studien nötig, um herauszufinden, ob man die Gesundheit des Gehirns durch Krafttraining

fördern könne. Frühere Studien hätten bereits darauf hingedeutet, dass dies auf Ausdauertraining zutrefte. "Unsere Ergebnisse haben zudem gezeigt, dass die Verbindung zwischen Muskelkraft und Hirnfunktionen auch bei Menschen existiert, die unter Schizophrenie, schweren Depressionen und bipolaren Störungen leiden – alles Krankheiten, die die normalen Gehirnfunktionen stören", sagt Firth. Dies deute auf die Möglichkeit hin, dass Krafttraining die körperlichen und mentalen Funktionen von Menschen mit diesen Erkrankungen ebenfalls verbessern könnte.

HH aponet.de

Quelle: DOI 10.1093/schbul/

Krafttraining für alle

Zu alt, zu jung, zu schwach - mit solchen Ausreden kann sich niemand mehr um den Krafraum drücken, ohne als Gesundheits-Faulpelz oder Sportmuffel zu gelten. Aktuelle Forschungen zeigen, dass jeder vom Umgang mit Hantel & Co profitieren kann.

Nach Ansicht von Experten sind etwa Senioren mit kräftigen Muskeln unter anderem in puncto Herz-Kreislauf, Knochenbau, Gelenken und Blutzuckerwerten klar im Vorteil. Außerdem kommt das Krafttraining älteren Menschen bei Stürzen zugute, zeigt eine Freiburger Studie - sie können sich dann besser abfangen. Und Jugendliche, die bereits vor der Pubertät ihre Muskeln trainieren, werden dafür mit besseren "Haltungsnoten" belohnt, wie sportwissenschaftliche Studien der Uni Bayreuth belegen.

-10 %

Nachlass für
Herzverband-
mitglieder

Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

Saison

A

B

Hotel Izvir ****

51 €

55 €

Preis pro Person und Nacht unter der Woche.

Saison A: 25. 11. - 20. 12. 2018; Saison B: 6. 1. - 1. 2. 2019.

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. **Buchungscode:** Top Winter Herzverband.

-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

Blutdruckmessung: Erst ruh'n dann tun!



Pixelio 703924

Eine standardisierte Blutdruckmessung dauert insgesamt etwa acht Minuten; fünf Minuten davon entfallen auf die Ruhephase vor der Messung. Dies erscheint lang, doch es lohnt sich: Hält man das standardisierte Vorgehen ein, lässt sich der Blutdruck besser in den Griff bekommen. Tipps für die optimale Blutdruckmessung:

- Eine korrekte Blutdruckmessung beginnt mit der Vorbereitung: eine halbe Stunde vorher Kaffee, Sport und Rauchen vermeiden, Blase

entleeren und eine mindestens fünfminütige Ruhepause vor der ersten Messung einhalten. "Das bedeutet: nicht reden, lesen oder fernsehen", so Professor Dr.

Carsten Böger vom Nierenzentrum Traunstein bei der Expopharm in München. Wichtig sei auch, entspannt und angelehnt zu sitzen und den Arm so hinzulegen, dass die Manschette auf Herzhöhe liegt.

- Beim ersten Mal misst man an beiden Armen, später auf der Seite mit den höheren Werten. Der Kardiologe Böger empfiehlt Mehrfachmessungen alle ein bis zwei Minuten. Wenn der Blutdruck zwischen zwei Messungen um mehr als 10 mmHg abfällt, müsse man weiter messen, bis der Unterschied nur noch 5 mmHg ist.

- Dokumentiert werden genaue Werte, keine gerundeten, sowie die Zeit von Messung und Medikamenteneinnahme. Empfehlenswert sei die Eigenmessung morgens und abends vor der Medikamenteneinnahme für fünf bis sieben Tage und zwar in der Woche vor dem Praxis- oder Apothekentermin, erklärt Böger.

- Noch ein Hinweis des Experten: "Die Ziel- und Grenzwerte in Leitlinien beziehen sich auf standardisierte Messungen. Dabei ist zu beachten, dass Eigenmesswerte 5 bis 7 mmHg niedriger liegen als in der Praxis oder der Apotheke gemessene Werte."

- Idealerweise sollten die Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg liegen. Gemäß der neuen europäischen ESC/ESH-Leitlinie gilt zudem eine neue Untergrenze: Der systolische oder obere Wert soll bei Patienten, die ihren Blutdruck medikamentös behandeln, nicht unter 120 mmHg abfallen.

PZ/HH

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

Der Nutzen einer Grippe-Impfung wird noch immer unterschätzt.

Die Gefahren einer Grippeerkrankung werden immer noch unterschätzt. Besonders Risikogruppen lassen sich nicht regelmäßig impfen. Dabei kann eine Erkrankung tödlich enden.

In Deutschland lassen sich zu wenige Menschen gegen Grippe impfen. Vor allem Risikogruppen wie Senioren oder medizinisches Personal unterschätzen nach wie vor den Nutzen der Schutzimpfung, wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) am Montag in Köln mitteilte. Einer Umfrage zufolge schätzt nur knapp die Hälfte (47 Prozent) derer, denen eine Grippeimpfung empfohlen wird, diese als wichtig ein. Lediglich 40 Prozent der Befragten, die zu einer der Risikogruppen gehören, lassen sich nach eigenen Angaben regelmäßig gegen Grippe impfen. Einer der Hauptgründe, warum die Impfung nicht regelmäßig wahrgenommen wird, ist die Meinung, Grippe sei keine besonders schwere Krankheit.

"Eine echte Grippe ist keine einfache Erkältung, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung", stellte BZgA-Leiterin Heidrun Thaiss klar. Sie verwies auf die außergewöhnlich starke Grippewelle im vergangenen Winter. So gab es zum Beispiel geschätzte neun Millionen influenzabedingte Arztbesuche. Insgesamt wurden in der vergangenen Saison in Deutschland rund 334.000 im Labor bestätigte Grippeerkrankungen registriert, was ungewöhnlich viel ist. Die Dunkelziffer dürfte noch höher gewesen sein, weil nicht jede Grippe abgeklärt wird. Zudem geht nicht jeder Patient zum Arzt. Außerdem wurden etwa 1.665 Todesfälle im Zusammenhang mit Influenzainfektionen bestätigt. Jedes Jahr neuer Grippeimpfstoff Die Experten empfehlen, sich im Oktober oder November gegen Grippe impfen zu lassen. Der Impfstoff wird jedes Jahr neu angepasst. Empfohlen wird die Schutzimpfung insbesondere für sogenannte Ri-

sikogruppen wie Menschen ab 60 Jahren, Schwangere oder chronisch Kranke und Gruppen mit erhöhter Ansteckungsgefahr, wie zum Beispiel medizinisches Personal und Pflegekräfte.

Grippeviren sind sehr ansteckend und können sich schnell verbreiten. Meist zeigt sich die Influenza mit schweren Krankheitszeichen wie plötzlichem hohem Fieber über 38,5 Grad Celsius, trockenem Reizhusten sowie Kopf- und Gliederschmerzen.

Die Erkrankung betrifft den ganzen Körper und dauert selbst in unkomplizierten Fällen fünf bis sieben Tage. Es können auch Komplikationen auftreten wie Lungen- oder Herzmuskelentzündungen, in schweren Fällen sogar mit Todesfolge. Vor allem ältere Menschen sind hier gefährdet.

T-online Verwendete Quellen: AFP

ECA-MEDICAL

CHOLESTERIN ? im GRIFF ?



monamed® Rote Reis-Kapseln

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

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

IN IHRER APOTHEKE

Gescreente leben länger und besser! Das Bauchaortenaneurysma gehört zu den gefährlichsten Gefäßerkrankungen bei über 60-Jährigen. Mittels Bauchultraschall lässt es sich gut erkennen. Die Effekte des Screenings beschränken sich dabei nicht nur auf die Früherkennung von Aneurysmen – erweiterte Bauchschlagadern, die bei Ruptur zum Tod führen können –, sondern ermöglichen auch die Früherkennung von Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt. Diese einfache und schmerzlose Vorsorgemaßnahme ist in anderen europäischen Ländern wie Deutschland, Schweden und England schon längst als von den Krankenkassen bezahlte Vorsorgemaßnahme etabliert, sie fehlt aber in Österreich.

Seit 2011 setzt sich deshalb das Gefäßforum Österreich für das Screening-Programm als Teil der Gesundheitsvorsorge für alle über 65-jährigen ein. Jährlich finden Gefäßgesundheitstage im Herbst statt. An der Initiative beteiligen sich dieses Jahr insgesamt elf Gefäßambulanz in Wien, Niederösterreich, Burgenland, Oberösterreich und der Steiermark. In der Steiermark bietet das LKH Hochsteiermark – Standort Bruck heuer dieses Service an.

Wie wirksam dieses Screening-Programm ist, zeigen mittlerweile Langzeitstudien aus Schweden. Hier konnte eine Reduktion der durch Aneurysmen verursachten Sterblichkeit von 4 % pro Jahr erreicht werden.

Screening verhindert unnötige Todesfälle

Neben den Todesfällen infolge geplatzter Bauchschlagadern hat das Screening einen nicht zu unterschätzenden gesundheitspolitischen Wert. Bei einer Studie in Schweden wurde für gescreente Männer ein besseres und längeres Überleben als für nicht gescreente Männer im gleichen Alter nachgewiesen. Dies rührt vorwiegend daher, dass Risikofaktoren, die zur

Entstehung und zum Fortschreiten von Gefäßerweiterungen führen, im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung häufig entdeckt und behandelt werden. Rauchen, Bluthochdruck, hohes Cholesterin – alles Risikofaktoren, die keine Beschwerden verursachen, jedoch langsam und beständig den Körper schädigen – können vor allem mit der Sorge eines erweiterten Gefäßes im Hintergrund besser behandelt werden. So können auch kleine Aneurysmen im Wachstum eingeschränkt werden und bei Optimierung der Risikofaktoren kann eine mögliche Operation gänzlich vermieden werden. Neben den positiven Effekten auf das Aneurysma führen diese Risikooptimierungen zu einer relevanten Verringerung von Herzinfarkt, Schlaganfall und Minderdurchblutung der Beine. Insbesondere der Verzicht auf die Zigarette scheint einen besonders wichtigen Effekt zu haben.

Schwedische Studie belegt Wirksamkeit

Screening-Maßnahmen wie Koloskopie, Mammografie oder urologische Untersuchungen sind etablierte Vorsorgeuntersuchungen zur Vermeidung von Krankheit und Sterblichkeit. Im vaskulären Bereich gibt es eine international etablierte Vorsorgeuntersuchung, die nicht nur die krankheitsbezogene Sterblichkeit, sondern die Gesamterblichkeit positiv beeinflusst. „Die Langzeitdaten aus Schweden (Wanhainen A, et al. Circulation 2016;134), wo 2006 ein nationales Screening-Programm mittels Ultraschalluntersuchung zur Diagnose von Ausweitungen der Bauchschlagader mit mehr als 3 cm im maximalen Querdurchmesser etabliert wurde, sind zwingend und klar ein Beleg der Sinnhaftigkeit dieser einfachen Vorsorgeuntersuchung, die in Österreich noch immer nicht angeboten wird“, erklärt Prim. PD Dr. Afshin Assadian, Vorstand der Gefäßchirurgie im Wilhelminenspital und wissenschaftlicher Sprecher des Gefäßforums Österreich.

In den schwedischen Daten von mehr als 257.513 untersuchten 65 Jahre alten Männern hatten 1,5 % (3.863) eine Bauchschlagader mit mehr als 3 cm Durchmesser. Innerhalb von durchschnittlich 4,5 Jahren wurden 1.120 Patienten geplant an einem Aneurysma mit einer Größe ab 5,5 cm operativ behandelt. Das Ergebnis der Screening-Maßnahme war eine Reduktion der durch Aneurysmen verursachten Sterblichkeit von 4 % pro Jahr. „Somit unterzogen sich in dieser Population 65-jährige Männer einer einfachen, schmerzlosen Ultraschalluntersuchung. In dieser Patientengruppe müssen nur 1,5 % operativ behandelt werden, um einen vorzeitigen Tod zu verhindern. So kann in Schweden mit 9,5 Millionen Einwohnern mit dieser einfachen Maßnahme jährlich 90 unerwarteten, vermeidbaren Todesfällen vorgebeugt werden“, so Dr. Assadian.

Das Gefäßforum Österreich

Das Gefäßforum Österreich wurde im April 2011 als gemeinnütziger Verein mit der Hilfe von österreichischen SpitzenmedizinerInnen und Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben gegründet. Es ist die erste interdisziplinäre Gesundheitsplattform für PatientInnen zum Thema Gefäßerkrankungen und folgt dem Motto „Gefäße sind Leben!“. Gründungsanlass war die besorgniserregende und dramatische Zunahme an Gefäßerkrankungen in Österreich. Das Gefäßforum Österreich sieht es daher als seine gesellschaftliche Verantwortung und Aufgabe, öffentlichkeitswirksame und gesundheitspolitisch nachhaltige Maßnahmen zu setzen.

Presse-Rückfragen:
com.media PR, Mag. Dr. Karin Assadian

M: karin.assadian@commedia.co.at
www.commedia.co.at

Prim. Priv.-Doz. Dr. Afshin Assadian
Vorstand der Gefäßchirurgie,
Wilhelminenspital Wien
M: assadian@gefaess-medizin.at

Unsere Aktivitäten in der Steiermark:

Gruppenleiterin: Dr. Jutta Zirkel
Tel: 0650-4013300
E-Mail: jutta.zirkel@chello.at

Wanderungen: Tel: 0650-4013300

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 Stunden leichte Steigungen

E ca 2-3 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

WOHLBEFINDEN UND AKTIVITÄT – BÜRGT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT!

Bereits seit 19 Jahren bietet unser Haus – neben der ambulanten Herztherapie – auch physikalische Therapien und Massagen an. Häufig leiden Patienten mit Herzerkrankungen auch an Schmerzen des Bewegungsapparates. Mit speziellen Techniken und Übungen können Fehlhaltungen korrigiert, und die Schmerzen gelindert werden.

Nach Herzoperationen werden Narben oft als störend und unangenehm empfunden. Die Bewegungsfreiheit kann dadurch eingeschränkt werden. Durch manuelle Techniken nehmen wir Einfluss auf das Narbengewebe, um diese Störfaktoren zu minimieren. Wir bieten sowohl fachliche Kompetenz bei orthopädischen, neurologischen und rheumatologischen Beschwerden, als auch vorbeugende Maßnahmen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit an.

Gemeinsam mit Ihnen erstellt das Team, bestehend aus PhysiotherapeutInnen und MasseurInnen ein individuelles Übungsprogramm. Unsere Räumlichkeiten befinden sich im 1. Stock des ZARG-Zentrum für ambulante Rehabilitation Graz.

Unser engagiertes Rezeptionsteam klärt Sie gerne über die Art und Kosten Ihrer Therapie auf. Wir sind sehr bemüht Ihren Wünschen bezüglich Ihrer Termine entgegenzukommen, was bei unseren individuell langen Öffnungszeiten gelingen sollte.

Für weitere Informationen, wie zum Beispiel Massageangebote oder Geschenkgutscheine, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Beginnen Sie jetzt eine Therapie und starten Sie aktiv in den Winter!



ProPhysiko

Zentrum für ambulante
Rehabilitation Graz GmbH

Gaswerkstraße 1a/1. Stock
A-8020 Graz

Tel +43/316/58 27 44

Fax +43/316/58 27 44 40

Email: office@pro-physiko.at

Öffnungszeiten:

Mo–Mi: 8.00–19.30 Uhr

Do: 8.00–16.30 Uhr

Fr: 08.00–13.00 Uhr



Ausdauer- und Krafttraining im ProHeart

Beim Krafttraining!



Beim Ausdauertraining!



Liebe Mitglieder, liebe Freunde des Steirischen Herzverbandes und UnterstützerInnen unserer Petition.

Heuer im Jänner haben wir begonnen für unsere Petition ambulanten – Herzreha, Phase 3 Unterschriften zu sammeln. Dank ihrer aktiven Unterstützung haben mehr als **3400 Personen** diese unterschrieben.

Nach der Urlaubszeit, Anfang September haben wir Kopien mit den mehr als 3400 Unterschriften und einem Schreiben an folgende Damen und Herrn weitergeleitet:

Herrn Bundeskanzler Sebastian Kurz, Herrn Vizekanzler Heinz-Christian Strache, Frau Bundesministerin Mag. Beate Hartinger-Klein, Herrn Dr. Alexander Biach und Frau Generaldirektorin HR Mag. Andrea Hirschenberger.

Bis zum heutigen Zeitpunkt hat nur Herr Dr. Alexander Biach geantwortet. Wobei uns folgender Absatz aus seinem Schreiben wichtig scheint:

„Gleichzeitig möchte ich nomals betonen, dass die Rehabilitation an sich, bis eben auf die nachbetreuende Phase III, überhaupt nicht betroffen ist. Vielmehr zeigte sich bisher, dass es für die betroffene Personengruppe durchaus Sinn machen kann, nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin entsprechende im Einzelfall benötigte Therapien zu absolvieren und vom Krankenversicherungsträger bewilligen zu lassen.“

Die Situation in den anderen Bundesländern

In Oberösterreich gibt es einen neuen Vertrag mit GKK für Phase III Pensionisten (neues Leistungsprofil). In Kärnten ist der Vertrag mit GKK für Phase III Pensionisten gerade verlängert worden (altes Leistungsprofil)

In Salzburg, Tirol, Vorarlberg gibt es einen laufenden Vertrag GKK Phase III Pensionisten (altes Leistungsprofil)

Im Burgenland gibt es keine ambulante Reha.

In Niederösterreich werden fallweise Pensionisten Phase III über die GKK bewilligt.

Den NERV getroffen? doralgomed® Mobil-Kapseln

doralgomed® dient zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulensyndromen, (z. B. Hexenschuss, HWS-Syndrom u.a.) Nervenschmerzen (Neuralgien) und Polyneuropathien (z. B. diabetische Polyneuropathie). Die neurotrophen Nährstoffe UMP und CMP aktivieren in Kombination mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 körpereigene Reparaturmechanismen und beschleunigen die Regeneration geschädigter Nervenstrukturen und ihrer Funktion. doralgomed® stimuliert den Zellstoffwechsel der Nervenfasern, beschleunigt den Wiederaufbau beschädigter Nervenstrukturen und trägt so zur raschen Reduktion von Beschwerden bei.

- beschleunigt die Regeneration geschädigter Nerven
- verringert die Schmerzintensität
- fördert die Beweglichkeit
- verbessert die Lebensqualität

zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulensyndromen, Nervenschmerzen (Neuralgien) und Polyneuropathien.



1 x täglich

In Ihrer Apotheke

ECA-MEDICAL

Gruppe Leibnitz

Der Herbst wurde mit einer Wanderung, in der wunderschönen Weinregion am Eichberg, begonnen. Eine weitere Wanderung führte uns nach St. Nikolai ob Draßling, wo eine Pupensammlung sowie eine Modelleisenbahn besichtigt wurde. Ebenso wurde unter Reger Teilnahme das Turnen am 12.09 wieder aufgenommen.

Unser Jahresrückblick mit anschließender Weihnachtsfeier wird am Donnerstag den 20.12.2018 mit Beginn 17'30 im Gasthof Stollitz, in Wagna abgehalten und ich möchte alle Mitglieder mit Begleitung dazu herzlich einladen.

Der letzte Turntag im Jahre 2018 ist der 19. Dezember.

Das Koronarturnen wird wie bisher jeden Mittwoch (außer Feiertags und Schulferien) in der MZH der VS Wagna mit Beginn am 9. Jänner 2019 um 17'30 unter Leitung einer Therapeutin abgehalten.

Die erste Freitagswanderung ist am 1. März 2019 vorgesehen.

Weiterer Wandertermin ist am 5. April;

Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Auf diesem Wege möchte sich die Bezirksgruppe Leibnitz beim Landesverband für die gute Zusammenarbeit und Betreuung recht herzlich bedanken.

Die Bezirksgruppe Leibnitz wünscht allen Mitgliedern sowie Lesern dieses Journals ein Frohes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2019.

Euer Robert Perger



Gruppe Knittelfeld

„Gezielte moderate Bewegung und Herz-Kreislauftraining kann in jedem Alter begonnen werden.“

Darum treffen wir uns jeden Montag von 10:30-11:30 Uhr im Festsaal der Landschacher Volksschule in Knittelfeld (NEU).

Es kann jederzeit ein unverbindliches Schnuppertraining absolviert oder ins Training eingestiegen werden.

Auf rege Teilnahme freut sich

eure Trainerin Annemarie.

Bei Fragen 0699/81956727“



Gruppe Graz Urlaub in Strunjan September 2018



Wanderung am Kliff



Fahrt nach Izola



Künstlergasse in
Izola



Wanderung nach Piran





Hum, Kleinste



Stadt der Welt



Künstlerstadt Groznanj

Am Vojak (1401m)
höchster Berg von Istrien

Blick nach Triest



Gruppe Bruck/Mur-Kapfenberg

Koronarturnen

Seit Jänner 2017 ist unsere Herzturngruppe bei reger Teilnahme

zur Freude unserer Physiotherapeutin Frau Evelyn Seehofer, wieder voll in Aktion.

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

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

Wenn Sie selbst für ihre Herzgesundheit, (selbstverständlich auch als Prävention) etwas tun wollen

bevor ihr HERZ für Sie nichts mehr tut, kommen Sie zu uns, lernen Sie uns und unsere Aktivitäten kennen, kommen Sie und absolvieren Sie eine gratis Schnupperturnstunde mit unserer Turnrunde. Sie sind HERZlich bei uns willkommen.

Aktivitäten

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.

Termine

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

Die Weihnachtsfeier findet im Dezember 2018, beim Hiaslwirt in Kapfenberg statt.

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

Richard Haider

Tief betroffen erfuhren wir in der Ortsgruppe vom Ableben unsers langjährigen Mitgliedes Frau Anna Leitgeb.

Anna Leitgeb wurde am 28. Juli 1932 geboren und war seit Februar 2007 Mitglied in unserer Gemeinschaft. Bis ins Jahr 2016 nahm Sie regelmäßig an unseren Turnstunden, Wanderungen und sonstigen Veranstaltungen teil, danach war es ihr auf Grund einer schweren Erkrankung nicht mehr möglich.

Am 06. September dieses Jahres erfuhren wir von Ihrem Tod, am 13. September nahmen wir am Friedhof Kapfenberg von Ihr Abschied.

Die Ortsgruppe Bruck/Mur - Kapfenberg des österr. Herzverbandes (Landesgruppe Steiermark) wird Sie stets ob Ihres freundlichen Wesens und Ihrer humorvollen Art in liebevoller Erinnerung behalten.

***Für die Ortsgruppe
Die HERZ-Turnrunde***



Gruppe Leoben



Die Koronarturngruppe ist wieder aus der Sommerpause zurück.

Am 4. Oktober trafen wir uns wieder im Turnsaal des LKH Leoben. Am selben Tag erfuhr der Guppenleiter bei einer Besprechung des Landesverbandes, dass es in näherer Zukunft keinerlei Subvention für den Steirischen Herzverband gibt. Das bedeutet für die Koronar - Turngruppe Leoben, dass wir die Kosten für die Physiotherapeutin fortan aus eigener Tasche bezahlen müssen. Es stimmt mich traurig, dass es unseren politischen Verantwortungsträgern offensichtlich völlig egal ist, ob es ein präventives Ehrenamt gibt oder nicht. Die Koronare Herzkrankheit gilt als die Volkskrankheit Nummer eins. Die Rehabilitation und die Folgewirkung der koronaren Ereignisse kostet dem Gesundheitswesen Milliarden. Umso wichtiger ist eine vorbeugende, und wenn schon einmal etwas passiert ist, eine Lebensqualität erhaltende Aktivität. Das und nichts anderes passiert in unseren Koronarturnstunden und allen anderen Aktivitäten wie Nordik - Walken, Bergsteigen, Wandern und Schneeschuh - Gehen. Allen Unbilden zum Trotz geben wir aber nicht auf und machen unbeirrt weiter. WIR TUN WAS FÜR UNSER HERZ, BEVOR ES NICHTS MEHR FÜR UNS TUT! Ob, das der hohen Politik nun gefällt oder nicht.

Wir treffen uns weiterhin jeden Donnerstag um 15:30 im Turnsaal des LKH Leoben zum Turnen, einmal monatlich zur Unterwassergymnastik und jeden Mittwoch und Freitag zum Nordikwalken oder je nach Jahreszeit und Wetterlage auch zu unseren anderen Outdoor - Aktivitäten.

In der Sommerpause haben wir unseren Gruppenausflug gemacht. Er führte uns dieses Mal in das steirische Apfelloand. Nach der Anreise mit einem Bus von Ebner-Reisen aus Kammern, teilten wir uns bei strahlendem Wetter in Stubenberg am See in 2 Gruppen. Die eine Gruppe begann mit einer Schiffsrundfahrt am Stubenbergsee und besichtigte nach dem Mittagessen den Apfelhof Wilhelm, wo auch die dort erzeugten Köstlichkeiten verkostet wurden. Die zweite Gruppe frönte ihrer Wanderleidenschaft auf dem Stubenberger Buschenschankweg. Natürlich nicht ohne zum Mittagessen in einer Buschenschank ein zukehren. Am späteren Nachmittag trafen wir alle wieder in der Hofbrauerei Moarpeter zusammen. Dort gab es neben dem gemütlichen Ausklang auch eine Brauereiführung mit anschließender Bier und Wiskyverkostung. Alles in allem ein vergnüglicher und rundum gelungener Ausflug.

Sollten auch Sie an unseren Tätigkeiten interessiert sein, und auch was zur Vorbeugung, bzw. Linderung ihrer Beschwerden beitragen wollen, dann melden Sie sich einfach bei Gruppenleiter Toni Steger (Tel. 0699 1228 5961) und kommen Sie zu einer unverbindlichen Probeaktivität vorbei.

Allen unseren Freunden, Mitgliedern und Interessierten wünschen wir einen hoffnungsvollen Advent, ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches gesundes neues Jahr.

Gruppe Rottenmann

Unsere Wanderung entlang dem Pilgerweg der Weltreligionen

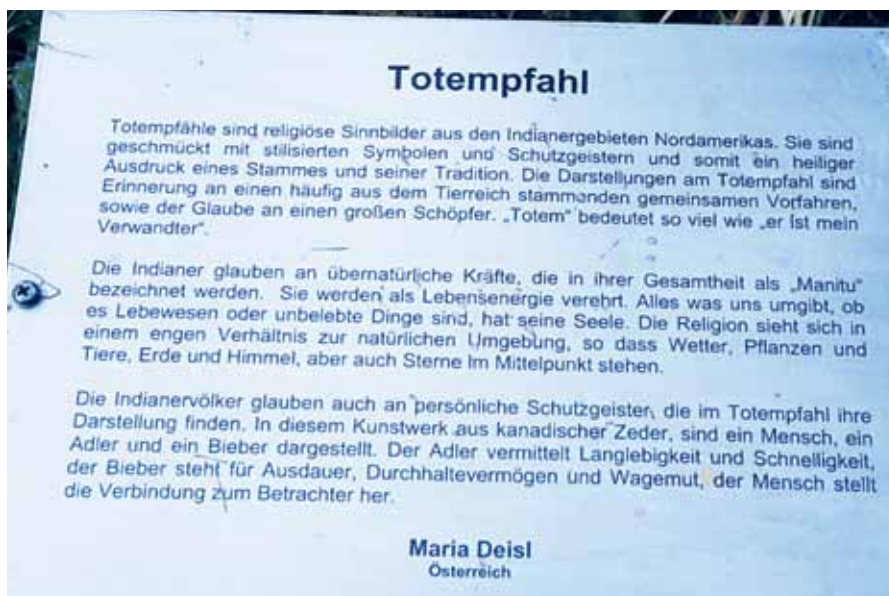
Der Pilgerweg beginnt in Rottenmann an der Abfahrt von der B135 zur Rottenmannerhütte. Es ist ein Glaskreuz von Andreas Döringer aus Rottenmann, geschaffen 2004. Da fuhren wir natürlich mit dem Auto vorbei bis zum Parkplatz an der Seilbahnstation.

Hier steht eine Hinweistafel und die nächste Figur, die 5Hände von Dusan Rytrarik aus Bratislava, 2004. Als Nächstes folgt eine Figur zum Gedenken an den Zoroastrismus von Gerhard Sölkner aus Lassing, Stmk 2016.

Der Totempfahl, welcher an indianische Kulturen erinnert wurde von Maria Deisl, Österr. 2012 errichtet. Die Sikh sind durch eine Figur von Erich Knapp, 2006 vertreten. Ebenso die Zen seit 2006. Das Werk von Richard Zozulak aus der Slowakei seit 2005 an den Taoismus. Christus ist die größte Figur aus einer Fichte. Dargestellt von Frau Naira Bösch-Geworkian aus Rottenmann 2003. Ali Hameed, Bagdad machte die Figur für den Islam 2004. Wizlaw Pastula aus Krakau (Polen) schuf 2004 die Figur für Swiatowid, und Dieter Tomisch machte 2004 die Figur für Isati. Die nächste Figur kommt wieder von dem Lassinger Gerhard Sölkner und steht für den Gott Vishnu seit 2004. Lior Selzer aus Natania in Israel schaffte 2004 den David Stern. Im selben Jahr entstand auch der Buddha von Gus Geymann aus Paris. 2003 schufen die Rottenmanner Erich Kirnbauer, Deng Dit und Gustav Schöpf die Christenzirbe.

Die Figuren sind zwischen 1m und 6m hoch und entlang dem Wanderweg bis zum Globokensee verteilt.

Genaueres und Bilder auf der Homepage "Pilgerweg der Weltreligionen".



**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**



MERKUR

DIE VORSICHERUNG.

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



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

DRUCKEREI
MOSER

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 Zirkel

Layout und Satz: Jutta Zirkel, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2019 , Redaktionsschluss ist der 25.30.1. 2019

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 30. 1. 2019 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

Klinischen Abt. für Kardiologie, Univ. Klinik Graz

Dep. Leit. Dr. Wolfgang Weihs

Dep. für Kardiologie und Intensivmedizin, LKH Süd-West Graz

Prim. Doz. Dr. Dieter Brandt

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

Dr. Ronald Hödl

Ordinationszentrum Privatklinik Graz-Ragnitz
Terminvereinbarung

Tel.: 0664 86 42 457, Email: office@ordination-hoedl.at

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:

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: klinik.schladming@diakonissen.at

Bad Aussee:

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

Mürzzuschlag - Mariazell:

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

Leoben-Trofaiaich:

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

Frohnleiten:

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

Rottenmann:

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

Knittelfeld:

Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau
Bachweg 15, 8720 St. Margarethen
Tel.: 0699 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 Schuster
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

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

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

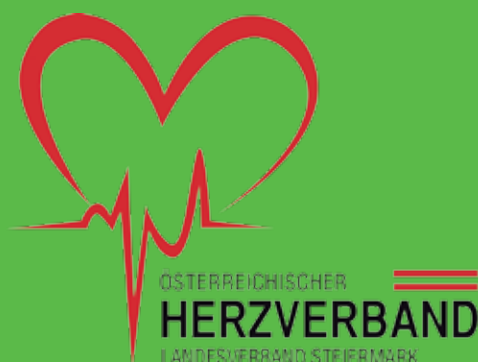
Landesverband Steiermark
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

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

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

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

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



Landesverband Steiermark, Radetzkystr. 1/1, 8010 Graz

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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