



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark

HERZ JOURNAL

34. Jahrgang Nr. 1 März 2020

Frühlingswanderung in den Murauen bei Mureck



Foto: Jutta Zirkl



Unsere Aktivitäten in der Steiermark:

Gruppe Graz

Gruppenleiterin: Dr. Jutta Zirkl

Tel: 0650-4013300

E-Mail: jutta.zirkl@chello.at

www.herzverband-stmk.at

Wanderungen: 0650 4013 300

QI GONG

Auskunft: Dr. Jutta Zirkl 0650 4013300

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- 2,5 Stunden leichte Steigungen

F 3 Stunden und mehr 3-500 hm

KORONARTURNEN

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

KARDIOLOGISCHES TRAINING:

PROHEART, nur gegen Anmeldung
Beginn: Oktober 2019

Functionaltraining: Beginn Juni 2020

SHIATSU

Terminvereinbarungen bitte direkt unter der Nummer 0650 5168844.

HERZTREFFEN

im Cafe Frohsinn, Theodorkörnerstr, 60
Dienstag

Auskunft: Maria Höfler Tel.0681 106 040 33

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 Festsaal der Volkshaus Landschach, Landschachergasse 17

Gruppe Rottenmann

Gruppenleiter: Rudolf Streit

Tel: 0664-5360867

KORONARTURNEN

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Bewegungsfreiheit in jedem Alter

Foto: Fotolia_84455403_X



Wir wissen es alle: Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten sind in jedem Alter gesund. Dazu ermutigen alle Ärzte und besonders die Internisten. Aber was machen Menschen, die z.B. unter Schmerzen oder Übergewicht leiden? Sie kommen zusätzlich unter Druck, weil sie rasch an ihre Grenzen stoßen und zudem wissen, dass sie sich eigentlich viel mehr bewegen sollten.

Bewegung fördern - Schmerzen behandeln

Zur Erhaltung der Mobilität ist immer eine konservative Therapie, die der ersten Wahl, also eine Behandlung ohne chirurgischen Eingriff.

Ziel ist es, durch Injektions- und Knorpelregenerationskuren, Physiotherapie, Ergometer-Training und physikalische Therapien inklusive Strom- und Ultraschall-Behandlungen die Beschwerden zu minimieren und damit Bewegung wieder zu ermöglichen.

Mit schonender OP-Methode zum neuen Gelenk

Ist ein Knie- oder Hüftgelenk jedoch zu stark geschädigt, wird eine Operation (OP) meist unumgänglich. Mittlerweile gibt es minimalinvasive OP-Methoden, die eine rasche Regeneration und Mobilisation nach der OP unterstützen: So sind etwa Arthroskopien bei Meniskus-OPs als Routineeingriff bekannt. Auch die Techniken beim Gelenkersatz an Hüfte und Knie entwickeln sich laufend weiter.

Durch die schonende OP-Methode sind Drainagen und Naht obsolet geworden. Ein deutlich kürzerer Hautschnitt macht möglich, dass die Haut an dieser Stelle verklebt wird, was eine schöne Narbenbildung fördert.

Auch Fußfehlstellungen werden mit kleinen Stichinzisionen korrigiert. Das minimiert postoperative Schmerzen, unterstützt die Beweglichkeit und ein ästhetisches Ergebnis – speziell nach einer Großzehen-OP.

Besonders ältere Patientinnen und Patienten mit Begleiterkrankungen wie z.B. Herzerkrankungen profitieren von diesen modernen OP-Techniken. Sie können z.B. bei laufender Thrombo-ASS-Therapie und bei Patienten mit Stents in den Herzkranzgefäßen durchgeführt werden.

Wochenlanges Tragen von Kompressionsstrümpfen gehört der Vergangenheit an, ebenso die postoperative Gabe von Fremdblut.

Nur außer Haus sollten etwa 3 Wochen Stützkrücken oder Nordic Walking Stöcke die Gangsicherung unterstützen.

Für Ihre individuelle Beratung und Behandlung in der Privatlinik Graz Ragnitz bin ich für Sie erreichbar:
T: +43 316 83 03 12



Priv.-Doz. Dr. Heimo Clar, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie an der Privatlinik Graz Ragnitz, Zusatzfach Geriatrie, Schwerpunkte:

- Endoprothetischer Gelenkersatz
- Hallux valgus Operationen
- Arthroskopische Operationen
- Arthrotherapie
- Therapie bei Wirbelsäulenbeschwerden

Koromed - Ihr pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Herz- und Gefäßgesundheit

Der Weißdorn, der in Europa weit verbreitet ist, ursprünglich aber aus Nordamerika stammt, blickt auf eine jahrtausendealte Tradition als Heilpflanze zurück. Bereits bei den alten Griechen (ca. um das 1. Jhd.) fand die Blüten und Blätter des, optisch attraktiven Rosengewächses Anwendung in der Medizin. Seither sind die Blüten und Blätter ein fester Bestandteil des traditionellen europäischen Heilpflanzenschatzes und finden Anwendung zur Verbesserung der Gefäßdurchblutung am Herzen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass nur die Kombination des Weißdornblattextrakts und des -blüten Extraktes positiv auf, die altersbedingt nachlassende, Leistungsfähigkeit des Herzens wirkt.

In Koromed – Kapseln sind 190 mg Weißdornblätter und -blüten Extrakt (4-6:1) mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid) enthalten. Die Naturstoffklasse der Flavonoide bilden die Hauptinhaltsstoffe. Sie erhöhen unter anderem die Sauerstoffaufnahme in den Koronargefäßen und verbessern die periphere Blutzirkulation, darüber hinaus verfügen Flavonoide über eine Vielzahl positiver Eigenschaften. Eine Kapsel - **Koromed** täglich reicht aus, um die Herzkreislauffunktion zu unterstützen und die Herz- und Gefäßgesundheit zu verbessern. Die **Koromed-Kapseln** sind gut verträglich, von einer wechselseitigen Beeinflussung mit anderen Präparaten und Medikamenten ist nicht auszugehen.

In Ihrer Apotheke!

ECA-MEDICAL

Der Weißdorn in Herzensangelegenheiten

- zur Unterstützung der Herzkreislauffunktion
- für die Herzgesundheit
- für die Gefäßgesundheit

- zur Unterstützung der Nervenfunktion
- beruhigender Effekt
- kann als Einschlafhilfe dienen

190 mg Weißdornblätter und -blüten Extrakt (4-6:1)
mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden
von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid).



koromed®

Weißdorn- Kapseln




Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel für die Unterstützung
der Herzkreislauffunktion, der Herz- und Gefäßgesundheit.

ANGEBOT - Functional Training für Herzverbandmitglieder im PROHEART



Start am Freitag den 29.05.2020 ab 4 Personen

Geschlossene Gruppe, freitags von 11:30 bis 12:15 Uhr

Von Ende Mai
bis Ende Juli

10 Einheiten 29.05.2020 bis 31.07.2020

Normalpreis: € 215,00 / Sonderpreis für Herzverbandmitglieder: € 129,00

Von Ende Mai
bis Anfang Sept.

15 Einheiten 29.05.2020 bis 04.09.2020

Normalpreis: € 322,50 / Sonderpreis für Herzverbandmitglieder: € 194,00

Statt € 21,50 NUR € 13,00 pro Einheit (40% Vergünstigung)

Anmeldung bis 15.05.2020

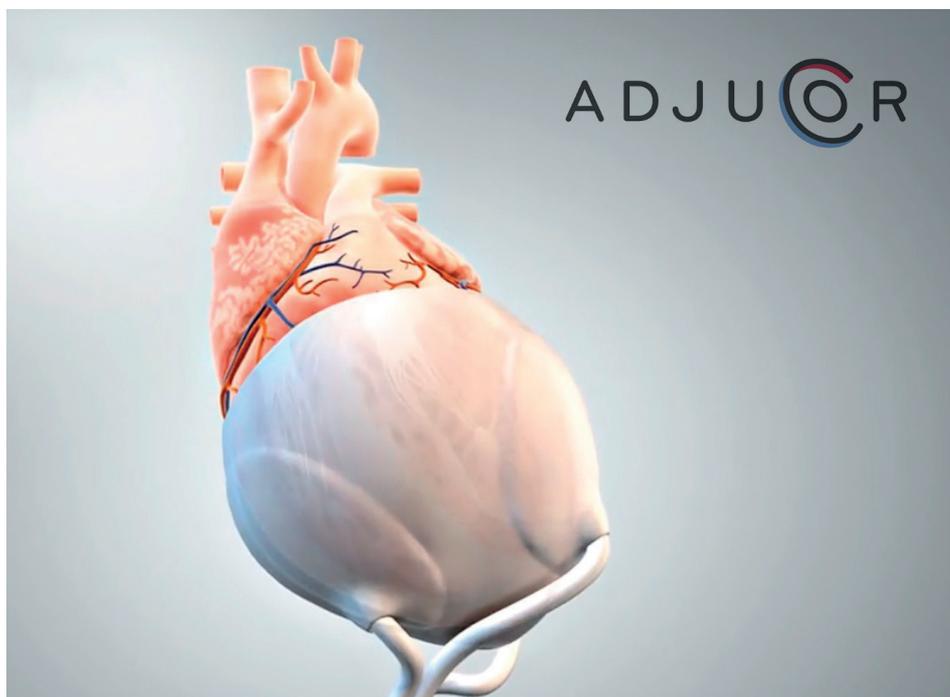
bei ProHeart unter 0316 57 70 50 17 (Mo-Do 07.00 bis 20.00 Uhr, Fr 07.00 bis 13.00 Uhr)

oder beim Herzverband bei Frau Jutta Zirkel unter 0650 40 13 300



Künstliches Herzbeutel-Gewebe aus dem 3D-Drucker

Fraunhofer-Institut für Angewandte Polymerforschung IAP



Als erste Anwendung des Perikard-Ersatzmaterials soll eine neuartige Oberfläche für ein extravaskuläres Herzunterstützungssystem mittels 3D-Druck hergestellt werden. © AdjuCor GmbH

Neuartige Polymere sollen es künftig ermöglichen, künstlichen elastischen Gewebeersatz für Perikard, Herzklappen oder Blutgefäße individuell anzufertigen. In dem Projekt PolyKARD werden biomimetische Polymere entwickelt, die mechanische Eigenschaften des Herzbeutel-Gewebes nachahmen können. Mittels 3D-Druck und Elektrosponnen sollen daraus maßgeschneiderte Implantate hergestellt werden. Zusätzlich soll erstmalig ein 3D-Drucker entwickelt werden, der Medizinprodukte der Klasse III herstellen kann.

Die PolyKARD-Partner – AdjuCor GmbH, das Fraunhofer-Institut für Angewandte Polymerforschung IAP, das NMI Naturwissenschaftliches und Medizinisches Institut, die Young Optics Europe GmbH und die pro3dure medical GmbH – wollen die Herstellung der Implantate bis zu ersten klinischen Studien, voraussichtlich in 2022, vorantreiben.

Herzleiden gehören zu einer der häufigsten Todesursachen. Weltweit leiden rund 23 Millionen Menschen an Herzschwäche – Tendenz steigend. Dem gegenüber stagniert die Zahl der Herztransplantationen bei ca. 3000 Transplantationen pro Jahr weltweit. Künstlich hergestellte Implantate könnten vielen Betroffenen helfen, die auf ein Spenderorgan warten. Der 3D-Druck von passgenauen Implantaten ist in der Medizin nicht mehr wegzudenken, etwa in der Orthopädie oder der Zahnchirurgie. Bei Implantaten, die elastisches Gewebe ersetzen sollen, ist der Forschungsbedarf jedoch deutlich größer, denn die Anforderungen an die Materialien sind hoch: sie müssen ihre mechanischen Eigenschaften über viele Jahre hinweg erhalten, hundertprozentig beständig und biokompatibel sein und dürfen keine Abstoßungsreaktionen des Immunsystems hervorrufen. Letzteres ist vor allem bei Materialien wichtig, die permanent mit dem Körper in Kontakt sind.

Neue Polymere für moderne Drucktechnologien und individuelle Medizintechnik

Im Rahmen des Projektes PolyKARD werden biomimetische Polymere entwickelt, die die biologischen und mechanischen Materialeigenschaften des Herzbeutels, auch Perikard genannt, nachahmen sollen. Das Perikard ist eine kollagenhaltige und mechanisch enorm stabile Struktur, die das Herz umgibt. Klinisch wird das Perikard von Rindern oder Schweinen bereits als Ersatz für menschliche Herzklappen oder zur Rekonstruktion von Blutgefäßen verwendet. Doch die Aufarbeitung des tierischen Gewebes ist teuer und gewährleistet mechanisch keine Langzeitstabilität. Problematisch sind zudem die unzuverlässige Qualität aufgrund der großen Variabilität zwischen den Spendertieren sowie ethische und religiöse Aspekte.

»In dem Projekt entwickeln wir biomimetische Perikard-Ersatzmaterialien, die beispielsweise für künstliche Herzbeutel, Herzklappen, Blutgefäße, Stents, Sehnen oder Septumverschlüsse eingesetzt werden können. Das Besondere daran ist, dass die Implantate aus Photopolymeren bestehen und individuell im 3D-Drucker oder mittels Elektrosponnen hergestellt werden können. Die Monomere werden dafür als Tinten, bzw. Harze entwickelt. Sie polymerisieren erst, wenn sie mit UV-Licht bestrahlt werden«, erklärt Dr. Wolfdietrich Meyer, der das Projekt am Fraunhofer IAP in Potsdam leitet. Das Forscherteam am Fraunhofer IAP synthetisiert dafür ein photovernetzbares Material, das aus unterschiedlichen Polyurethansegmenten sowie Kollagenanteilen besteht.

Elastisch, biokompatibel und beständig

Die neu synthetisierten Polymere werden am NMI in Reutlingen nach DIN EN ISO 10993-5 auf in vitro-Zytotoxizität untersucht. Bei der Verarbeitung der Polymere kommen einerseits verschiedene, 3D-Druck-Fertigungsverfahren zum Einsatz, andererseits wird das sogenannte Elektrosinning eingesetzt. Am NMI entstehen mit Hilfe dieses Spinnverfahrens poröse Strukturen, die mit dem körpereigenen Gewebe des Patienten verwachsen können. Die hergestellten Trägersubstrate werden hinsichtlich ihrer mechanischen und biologischen Eigenschaften charakterisiert. Ein besonderer Fokus wird hierbei auf die Nachbildung der mechanischen Eigenschaften des Perikards sowie auf das Anwachsverhalten von Zellen gelegt.

Als erste Anwendung des biomimetischen Polymers soll eine neuartige Oberfläche für ein extravaskuläres Herzunterstützungssystem gedruckt werden. Das System der Münchner AdjuCor GmbH basiert auf einem

patientenspezifischen, mechanischen Implantat, welches vollständig außerhalb des Blutstroms (extravaskulär) in der Perikardhöhle um die epikardiale Oberfläche beider Herzkammern positioniert wird. »Ein biomimetisches Perikard-Ersatzmaterial würde nur geringe Immunreaktionen verursachen und würde somit zu einer schonenden Heilungsphase führen. Hierdurch können Intensiv- und Krankenhausaufenthalte weiter verkürzt werden«, erklärt Herzchirurg und CEO von AdjuCor Prof. Stephen Wildhirt.

Mit ganzheitlicher Chemie zu neuen Materialien

Das dreijährige Projekt PolyKARD startete im April 2019 und wird vom VDI Verein Deutscher Ingenieure e.V. als Projektträger, im Auftrag des BMBF im Rahmen der Fördermaßnahme »Materialinnovationen für gesundes Leben: ProMatLeben – Polymere« unterstützt (FKZ: 13XP5087D). Am 4. Februar 2020 treffen sich die Partner erneut, um erste Meilensteine vorzustellen. »Wir konnten bereits erste elastische Photourethanharze aus nicht toxischen Ausgangsmaterialien

erfolgreich synthetisieren und drucken«, erklärt Wolfdietrich Meyer.

»In Zukunft möchten wir das medizinische Konzept der Ganzheitlichkeit noch stärker bei unserer Chemie verwirklichen. Wir wollen mehr Materialien auf Basis nachwachsender Rohstoffe für den 3D-Druck und das Elektrosinning entwickeln, die biokompatibel sind und sich in höchster Präzision verarbeiten lassen. Auch den Lebenszyklus des Bauteils und gegebenenfalls eine umweltverträgliche Entsorgung behalten wir dabei im Blick«, so Meyer.

Wir machen Polymere fit für die Zukunft!

Am Fraunhofer IAP entwickeln wir biobasierte und synthetische Polymere, die effizient, intelligent und nachhaltig sind – vom Labor bis in den industrienahen Maßstab.

Die Anwendungen sind vielfältig: biobasierte Verpackungen, neuartige Materialien für den Leichtbau, flexible Displays, Reifen mit weniger Abrieb, bioabbaubare Knochen-schienen, antimikrobielle Kontaktlinsen und vieles mehr.

Fraunhofer-Institut für Angewandte Polymerforschung IAP

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.

Unser Darm, ein außergewöhnliches Organ

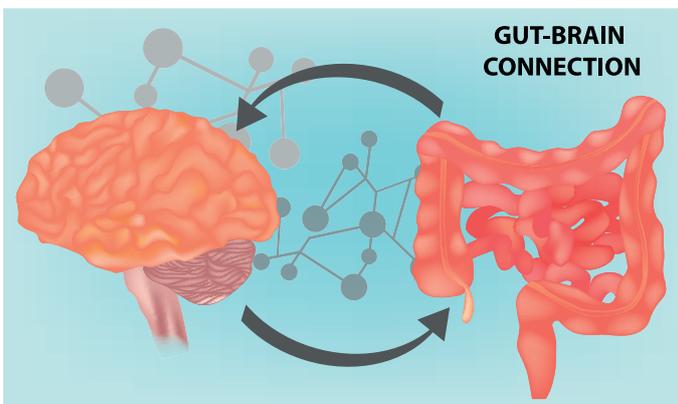


Im menschlichen Darm leben etwa 1000 verschiedene Bakterienarten. Die Gesamtheit all dieser Bakterien wird als Mikrobiom (Mikrobiota oder Darmflora) bezeichnet. Das Gewicht des Mikrobioms beträgt ca. 2 kg, somit sind die Darmbakterien ungefähr gleich schwer wie das Gehirn. Der Darm verfügt über ein eigenes Nervensystem, indem 100 Mio. Nervenzellen an Signalübertragungen beteiligt sind. Diese Nervenzellen reagieren sowohl auf Druck des Nahrungsbreis als auch auf Bakterien.

Nicht nur der Darm, sondern der gesamte Verdauungstrakt ist mit Bakterien besiedelt. Die Besiedelungsdichte nimmt in Regionen langsamerer Verdauungsbewegungen zu, da den Bakterien hier aufgrund der längeren Verweildauer des Nahrungsbreis mehr Nährstoffe zur Verfügung stehen. Weiter unten im Verdauungstrakt, etwa im Dünndarm, fühlen sich die Bakterien schon wohler. Hier machen es sich vor allem Lactobacillus Arten heimisch. Das Ende des Verdauungstrakts, der Dickdarm, sticht mit seiner höchsten Bakterienzahl besonders hervor. Sein anaerobes und ebenfalls saures Milieu begünstigt das bakterielle Wachstum vor allem von Bifidobakterien.

Der Mensch steht mit seinem Mikrobiom eng in Verbindung. Im physiologischen Zustand des Gleichgewichts (Eubiose) zwischen Bakterien und Mensch können die Bakterien folgende positiven Eigenschaften entfalten:

- In der Darmschleimhaut befinden sich etliche Hormondrüsen des Körpers, die von Darmbakterien stimuliert werden. Zum Beispiel werden Sättigungshormone und Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin im Darm gebildet und haben über die Darm-Hirn-Achse somit indirekten Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden.



- Darmbakterien stimulieren das Darm-assoziierte Immunsystems und sind deshalb wichtig für die Bildung und Ausreifung von Immunzellen. Autoimmunerkrankungen, chronische Entzündungsprozesse, Unverträglichkeiten (Milch, Getreide) und Allergien stehen in direktem Zusammenhang mit einem dysbiotischen Mikrobiom, denn der Darm ist die zentrale Ausbildungsstätte des Immunsystems.

- Bakterien stabilisieren die Darmschleimhaut und erhöhen die Barrierefunktion = das Zusammenwirken der Barriere Komponenten Darmflora, Darmschleimhaut und darm-assoziiertes Immunsystem. Dort verdrängen sie pathogene (krankmachende) Keime und verhindern, dass Schadstoffe in den Körper gelangen. Je höher die Biodiversität und die Anzahl der guten Bakterien im Darm, desto besser können pathogene Keime über den Verdrängungsmechanismus ferngehalten werden (Kolonisationsresistenz).
- Darmbakterien schließen die Nahrung auf und synthetisieren lebensnotwendige Vitamine und Nährstoffe (Vitamin K2, B-Vitamine)

Faktoren, die das Gleichgewicht (Eubiose) des Darmmikrobioms beeinflussen sind Lebensalter, Arzneimittel, Erkrankungen des Verdauungstrakts (Entzündungen der Darmschleimhaut durch Viren, Bakterien), Stress und in großem Maße Ernährungsgewohnheiten.

Arzneimittel, die das Darmmikrobiom verändern können sind insbesondere Antibiotika, weil sie durch ihre bakterienabtötenden Effekte auch nützliche, gesunde Darmbakterien abtöten. Dadurch vermindern sie die Bakterienzahl und ihre Vielfalt (= Diversität). Eine hohe Diversität ist jedoch unbedingt notwendig für die Aufspaltung, Aufnahme und Bildung von Nährstoffen, Produktion von Immunzellen und Bildung von Energie. In diesem Zustand der Dysbalance zwischen nützlichen und pathogenen Keimen (Dysbiose) kann das Darm-Mikrobiom seine vielfältigen Aufgaben nicht mehr erfüllen. Pathogene Keime samt deren Giftstoffen, welche die gesunde Darmflora normal unter Kontrolle halten kann, können unter Antibiotika-Therapie leichter überhand nehmen, Entzündungsreaktionen hervorrufen und Diarrhö auslösen. Das Risiko, dabei ein postinfektiöses Reizdarmsyndrom zu entwickeln, ist 8-15-fach erhöht. Schmerzmittel des Typs NSAR bewirken direkte Darmschleimhautschädigungen. Praktisch regelhaft kommt es bei längerer Einnahme zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut. Im Zusammenhang mit NSAR, Ernährung mit ballaststoffarmen, stark verarbeiteten Lebensmitteln wird, aufgrund von Energiemangel in den Schleimhautzellen, der Begriff „leaky gut = löchriger Darm“ verwendet, bei welchem die Barrierefunktion der Darmschleimhaut vermindert ist. Das darunter liegende Darm-Nervensystem wird gereizt, Schadstoffe können somit leichter in den Blutkreislauf gelangen, die normalerweise mit dem Stuhl ausgeschieden würden und eine überschießende Immunreaktion hervorrufen.

Auch das Reizdarmsyndrom steht in engem Zusammenhang mit einem „leaky-gut“, welches mit Durchfallbeschwerden, Verstopfung, Blähungen, Schmerzen und Krämpfe verbunden ist.

Der Ernährung kommt das bedeutsamste Kriterium für die Zusammensetzung des Mikrobioms und der Prävention einer Dysbiose zu. Entscheidend ist dabei die Art und Verdaulichkeit der Kohlenhydrate, Proteine und Lipide. Leicht verdaulich sind z.B. Einfachzucker, wie Glucose, in Weißmehlprodukten. Sie werden bereits in den oberen, gering besiedelten Dünndarmabschnitten resorbiert und gelangen nicht in den Dickdarm. Dadurch sind sie für den Großteil der Darmbakterien keine Nahrungsquelle.

Schwer verdauliche Nahrungsbestandteile mit hohem Ballaststoffanteil wie komplexe Kohlenhydrate in Vollkorn-Produkten und Gemüse/Obst, resistente Stärke (in Linsen, abgekühlten stärkehaltigen Lebensmitteln) oder resistentes Maltodextrin, Inulin (in Korbblütlern vertreten: Topinambur, Artischocke, Zichorie, Löwenzahn) und Quell- /Ballaststoffe wie Leinsamen wirken

sich sehr günstig auf das Darmmikrobiom aus. Diese Nahrungsbestandteile können von menschlichen Verdauungsenzymen nicht gespalten werden und gelangen in untere Darmabschnitte, wo sie einer Vielzahl an Bakterien als Nahrungsquelle dienen und deren Aktivität und Vermehrung fördern. Man spricht hier von einer präbiotischen Wirkung von Ballaststoffen, von denen man mindestens 30g pro Tag verzehren sollte.

Ballaststoffe werden von Darmbakterien in kurzkettige Fettsäuren abgebaut. Diese übernehmen einerseits eine wichtige Barrierefunktion (Ansäuerung des Milieus, direkte Hemmwirkung auf Fremdeime) und andererseits fördern sie die Darmbewegung und den Energiestoffwechsel von Darmschleimhautzellen. Darüber hinaus fungieren die kurzkettigen Fettsäuren als antientzündliche Schutzstoffe.



Auch Probiotika können nach längerer Einnahme einer Dysbiose Abhilfe schaffen:

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die in ausreichenden Mengen konsumiert, einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Das Prinzip der Probiotika ist in erster Linie die unspezifische Stimulation der Bildung von Immunzellen (sekretorisches Immunglobulin A – sIgA) in der Darmschleimhaut. Zum Wiederaufbau einer intakten Darmschleimhaut durch Wiedererlangung des mikrobiellen Gleichgewichts steht eine langfristige Einnahme von mindestens 3 Monaten über einer kurzzeitigen (oft nur 2-wöchigen) Anwendung von Probiotika mit hoher Diversität und Zahl.

Probiotische Lactobacillen und Bifidobakterien in colomed® gewährleisten durch ihre Milchsäurebildung eine Modulation des pH-Werts für das physiologische Gleichgewicht der Darmflora und erhöhen somit die Kolonisationsresistenz. Das Wachstum von Fäulnisbakterien und die daraus resultierenden, toxisch wirkenden Stoffwechselprodukte fallen in geringerem Maße an und entlasten die Leber. Durch Enterococcus faecium wird zudem ein immunstimulierender Effekt erwartet. Durch Lactobacillen und Bifidobakterien werden Durchfallbeschwerden nach Antibiotikagabe und bei Reizdarmsyndrom-Patienten positiv beeinflusst.

Auch fermentierte Lebensmittel können einem gesunden Mikrobiom Vorschub leisten:

Im Gegensatz zu Probiotika sind fermentierte Lebensmittel Probiotika beinhaltende mit undefiniertem mikrobiellem Gehalt. In der Fermentation geschieht eine spontane bzw. durch Starterkulturen vollzogene Umwandlung von Zucker, in der Abwesenheit von Sauerstoff, in organische Säuren, Alkohol, Gase und Kohlendioxid durch die in den Lebensmitteln vorhandenen Milchsäure- (Yogurt, Sauerkraut, Kimchi) bzw. Essigsäure bildenden (Kombucha) Mikroorganismen.



Katrin Butternhauser ECA-MEDICAL

ECA-MEDICAL

Zum Diätmanagement bei

DURCHFALLERKRANKUNGEN

z.B. im Rahmen einer Antibiotikatherapie, bei Magen-Darm-Infekten oder bei Reisedurchfall. colomed® enthält 4 hochdosierte, vermehrungsfähige Bakterienstämme zur gezielten Regeneration der gestörten Darmflora.



colomed® Durchfall-Kapseln

Exklusiv in Ihrer Apotheke!





Herzinsuffizienz: Versteifung der Herzkammern als Krankheitsursache

Weltweit zählt die Herzinsuffizienz zu einem der größten Probleme für das Gesundheitssystem und verursacht diesem hohe Kosten. Allein in Österreich sind Statistiken zufolge rund 300.000 Menschen betroffen. Wissenschaftler an der Medizinischen Universität Graz arbeiten an neuen Therapiekonzepten, um die Herzfunktion bei Herzinsuffizienz zu verbessern.

Wenn eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Körpers über das Blut nicht mehr gewährleistet ist, spricht man von einer Herzinsuffizienz. Bei etwa der Hälfte der Patientinnen und Patienten kann die Herzinsuffizienz auf eine verminderte Pumpleistung des Herzens zurückgeführt werden. Die andere Hälfte der Betroffenen leidet an einer vermehrten Steifigkeit der Herzkammern. „Diese Versteifung der Herzkammern wird in der Medizin als „Heart Failure with preserved Ejection Fraction – kurz HFpEF – bezeichnet und ist mit einer schlechten Prognose und Lebensqualität verbunden“, klärt Markus Wallner von der klinischen Abteilung für Kardiologie der Medizinischen Universität Graz auf. Trotz intensiver Forschungsanstrengungen gibt es derzeit keine prognoseverbessernde Therapie für Patientinnen und Patienten mit HFpEF. Diese Versorgungslücke hat sich der junge Wissenschaftler gemeinsam mit internationalen Kolleginnen und Kollegen zum Fokus für seine wissenschaftliche Arbeit genommen.

Internationale Forschung: HDAC Inhibitoren als Therapieoption

Im Rahmen eines Forschungsaufenthaltes an der Temple University in Philadelphia entwickelte Markus Wallner gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen ein präklinisches Modell, welches viele wichtige kardiopulmonale Veränderungen wie bei HFpEF aufweist und laut den ESC Heart Fai-

lure Guidelines – ESC steht für European Society of Cardiology - alle Kriterien erfüllt, um eine HFpEF Diagnose stellen zu können. „Im nächsten Schritt untersuchten wir die kardiopulmonalen und metabolischen Effekte von SAHA, einem Histone Deazetylase (HDAC) Inhibitor in diesem Modell“, beschreibt Markus Wallner. HDAC Inhibitoren sind aktuell zur Behandlung verschiedener Tumoren, nicht jedoch zur Behandlung von Herzinsuffizienz, zugelassen. Im Körper bewirken HDAC Inhibitoren eine chemische Anlagerung von Acetylgruppen, wodurch sie eine wichtige Rolle bei der Genexpression spielen. Durch diese Wirkstoffe wird eine Modifikation und Regulation von Zellfunktionen erreicht. Die Forschungsergebnisse wurden aktuell sehr prominent im international renommierten Journal „Science Translational Medicine“ publiziert und entstanden durch eine internationale Forschungs Kooperation der Medizinischen Universität Graz mit CBmed, der Temple University, Philadelphia und der University of Colorado.

Unter Druck: Ganzheitliche Verbesserung im Labormodell

Betrachtet man die Forschungsergebnisse im Detail, so konnte Markus Wallner mit seinen Forschungspartnern folgende Ergebnisse entdecken: Bei einer bereits ausgeprägten linksventrikulären Hypertrophie – einer krankhaften Vergrößerung des Herzmuskels der linken Herzkammer – führte die HDAC Inhibition im HFpEF Modell zu einer deutlichen Abnahme der Herzmuskelmasse. Ebenso führte die Behandlung zu einer verbesserten Kontraktionsfähigkeit des Herzens und zu einer Abnahme des linksventrikulären Füllungsdruckes, der bei Herzinsuffizienz krankhaft erhöht ist. „Der Füllungsdruck be-

schreibt den Druck, der am Ende der Entspannungsphase des Herzens den Ventrikel vorherrscht“, erklärt Markus Wallner. Die verbesserte Relaxation des Herzens im Labormodell konnte unter anderem auf eine Verbesserung in der myofibrillären Relaxation zurückgeführt werden, also einer Verbesserung der Entspannungsfähigkeit in den Herzmuskelfasern.

„Durch die ganzheitliche Verbesserung der kardialen Funktion konnte in weiterer Folge auch eine Reduktion der pulmonalen Druckverhältnisse und dadurch eine Verbesserung der Lungenfunktion erreicht werden“, ergänzt Markus Wallner ein weiteres wichtiges Forschungsergebnis. Abschließend konnten die WissenschaftlerInnen auch positive Effekte in der Skelettmuskulatur und dem Mitochondrium nachweisen.

Vision: HDAC Inhibition als effektive Therapiestrategie

Einige dieser vielversprechenden Effekte von HDAC Inhibitoren könnten sich auch positiv bei Patientinnen und Patienten mit HFpEF auswirken. „Neue Therapiekonzepte für HFpEF sind dringend erforderlich, da die Prognose und Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit HFpEF schlecht sind und bis dato noch keine effektiven Therapieoptionen verfügbar sind“, fasst Markus Wallner zusammen. Die nun vorliegenden Forschungsergebnisse leisten einen wichtigen Beitrag, um zukünftig die Effekte von HDAC Inhibitoren bei Herzinsuffizienz im Rahmen klinischer Studien untersuchen zu können.

Weitere Informationen und Kontakt *PD Dr.med.univ. Dr.scient.med. Markus Wallner*

*Klinische Abteilung für Kardiologie
Univ.-Klinik für Innere Medizin Med.
Uni. Graz*

Immunsystem stärken - mit natürlichen Mitteln

Im Herbst und Winter verbreiten sich Krankheitserreger rasend schnell. Wer eine Infektion mit Bakterien oder Viren verhindern möchte, sollte sein Immunsystem stärken. Vor einer Erkältung schützen beispielsweise Zink, Vitamin C, Vitamin D, grüner Tee, Ingwertee, kalte Gesichtsgüsse, feuchte Luft - und Singen.

Wenn der Körper Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren bemerkt, werden die Abwehrzellen aktiv. Wie gut das Immunsystem reagiert, hängt von vielen Faktoren ab. Diese lassen sich zum Beispiel durch eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflussen.

Zink:

Infektion verhindern

Zink ist wichtig, damit das Immunsystem Antikörper gegen Krankheitserreger bilden kann, zum Beispiel sogenannte Fresszellen. Besonders viel Zink ist in Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten enthalten. Die dauerhafte Einnahme von Zinktabletten ist allerdings nicht empfehlenswert, denn sie kann das Herz schädigen.

Vitamin C:

Erkältung abschwächen

200 Milligramm Vitamin C pro Tag können eine Erkältung abschwächen oder verkürzen. Viel Vitamin ist beispielsweise in Zitrusfrüchten wie Orangen und auch in Paprika enthalten. Das Vitamin aktiviert die Makrophagen ("Fresszellen") des Immunsystems. Einen vorbeugenden Effekt von Vitamin C konnten Wissenschaftler nicht nachweisen.

Ingwertee:

Viren im Hals abtöten



699370Tim Reckmann_pixelio.de

Wer ein Kratzen im Hals bemerkt, kann Viren zum Beispiel mit Ingwertee abtöten - und dadurch dem Immunsystem einen Teil der Arbeit abnehmen. Denn die im Ingwertee enthaltenen Gingerole aktivieren die Makrophagen. Schon beim leichtesten Kratzen im Hals sollte man einen Ingwertee trinken. Haben sich die Viren bereits vermehrt, sind sie nur noch schwer zu bekämpfen.

Vitamin D:

Mangel ausgleichen

Ein Vitamin-D-Mangel kann zu einer verstärkten Anfälligkeit für Infekte führen. Ursache ist oft zu wenig Sonnenlicht im Herbst und Winter, da der Körper ohne Sonne kein Vitamin D bilden kann. Hat der Arzt per Blutuntersuchung einen Vitamin-D-Mangel nachgewiesen, kann die Einnahme von Vitamin-D-Tabletten das Immunsystem stärken.

Grüner Tee:

Viren im Mund bekämpfen



105281_Philipp Flury_pixelio.de

Gurgeln mit grünem Tee wird in der chinesischen Medizin gegen Krankheitserreger im Mundraum eingesetzt. In einer Studie hatten Probanden, die täglich mit grünem Tee gurgelten, dreimal weniger Infekte als Probanden, die nur mit Wasser gurgelten. Ursache sind Gerbstoffen im grünen Tee, die Viren um Mund abtöten.

Kalte Güsse:

Abwehrkraft stärken

Kalte Gesichtsgüsse nach Kneipp können Studien zufolge das Immunsystem stärken.



792392Thommy Weiss_pixelio.de

Frische Luft:

Unterstützung für die Schleimhäute
Im Winter ist die Schleimhaut durch trockene Luft oft ausgetrocknet. Das behindert die Abwehrzellen bei der Arbeit. Wichtig ist viel Bewegung an der frischen Luft: Dadurch wird die Schleimhaut befeuchtet und die Gefäße stellen sich weit - das Immunsystem wird aktiv.

Sauna:

Gut für Herz, Haut und Abwehrkraft

Wer ab und zu in die Sauna geht, unterstützt dadurch Herz, Haut und Abwehrkraft. .

Singen:

Therapie für mehr Antikörper

Singen als Therapie macht nicht nur gut Laune, sondern kann auch das Immunsystem stärken. Antikörper im Speichel.

Hände regelmäßig waschen

Nur selten atmen wir Erreger direkt aus der Luft ein, nachdem jemand geniest hat. Die meisten Erreger finden ihren Weg über unsere Hände in Mund und Nase. In der Erkältungszeit ist es deshalb unerlässlich, regelmäßig die Hände zu waschen und zu desinfizieren.

aus: www.herzverband.at
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Immunsystem-staerken-mit-natuerlichen-Mitteln,immunsystem108.html>



662282_Rolf Handke_pixelio.de

Gesundes Schlafen – Welche Schlafmythen stimmen wirklich?



449543_original_R_B_
by_Thomas Weiss_pixelio.de-

Schlafen hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Und je wichtiger ein Thema ist, desto mehr Mythen ranken sich darum! Wir klären Sie über gängige Schlafmythen rund um gesundes Schlafen auf und beleuchten diese aus medizinischer Sicht.

5 Mythen über gesundes Schlafen – Was stimmt und was nicht?

Mythos 1:

Jede/r braucht mindestens 8 Stunden Schlaf.

Mythos! Das Schlafbedürfnis jedes Menschen ist individuell wie auch die Forschung bestätigt. Das Alter spielt dabei eine zentrale Rolle. Laut dem Zentrum für Schlafmedizin in Zürich brauchen Säuglinge und Kleinkinder zwischen 12 und 16 Stunden Schlaf, während Erwachsene zwischen 7 und 8 Stunden schlafen. Extreme KurzschläferInnen fühlen sich bereits nach 4 bis 5, LangschläferInnen nach 10 und mehr Stunden ausgeschlafen. Je nach Ihrer Diagnose kann auch Ihre Krankheit Einfluss auf Ihr Schlafbedürfnis haben.

Mythos 2:

Ältere Menschen brauchen weniger Schlaf

Auch das ist ein Mythos, wie das Schweizer Zentrum für Schlafmedizin bestätigt. Laut den ExpertInnen nimmt die Dauer des Nachtschlafs im höheren Alter zwar ab. Die Gesamtschlafzeit auf Grund von Nickerchen untertags etc. bleibt über den ganzen Tag verteilt jedoch unverändert.

Mythos 3:

Ausreichend Schlaf ist wichtig für die Gesundheit

Stimmt! Wer ausreichend schläft, sieht nicht nur vitaler aus, sondern ist es auch. Doch Vorsicht: Zu viel Schlaf kann ungesund sein. ForscherInnen der McMaster Universität in Kanada und des Peking Union Medical College in China haben in einer aktuellen Studie belegt: Ein gesunder Mensch braucht täglich zwischen 6 und 8 Stunden Schlaf, doch wer mehr als 8 Stunden schläft, kann ein um 5 Prozent höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder frühzeitigen Tod haben. Bei einer Schlafdauer von 9 bis 10 Stunden steigerten die ProbandInnen der Studie ihr Risiko um 17, mit mehr als 10 Stunden sogar auf 41 Prozent.

Mythos 4:

Alkohol hilft beim Schlafen

Mythos! Ein Glas Bier oder Wein ist eine beliebte Art, sich am Abend zu entspannen. Doch dass Alkohol auch die Schlafqualität verbessert, ist ein Irrglaube, wie eine aktuelle Studie aus Finnland belegt. Daten von über 4.000 Personen wurden im Zuge dieser Studie untersucht. Das Ergebnis: Schon ein einziger Drink hat einen negativen Einfluss auf die Qualität des Schlafes.

Konsum von Alkohol reduziert die Regeneration vor allem in den ersten drei Stunden Schlaf massiv. Besonders interessant: Auch die jungen, sportlichen Personen waren nicht gefeit vor dem Stress, dem ihr Körper durch Alkohol ausgesetzt war.

Mythos 5:

Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste.

Stimmt, wenn es nach Dr. Matt Walker geht, einem britischen Wissenschaftler und Professor für Neurowissenschaften und Psychologie an der University of California, Berkeley. Der Experte unterstreicht in einem Interview mit dem amerikanischen Nachrichtenmagazin Time, wie wichtig der Schlaf in der Nacht ist. Unser Schlaf charakterisiert sich durch einen 90-Minuten-Rhythmus, während sich unser Gehirn zwischen einem tiefen, non-REM-Schlaf (non rapid eye movement) und einem leichterem, traumintensiven REM Schlaf bewege. Er erklärt, dass der besagte erholsame non-REM-Schlaf in den ersten Stunden in der Nacht überwiegt.

Gesundes Schlafen: Impulse für einen besseren Schlaf

Es sind schon kleine Umstellungen, die Großes bewirken können und Ihnen einen gesunden Schlaf bescherten. Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie ihren Schlaf verbessern? Dann abonnieren Sie unsere Impulse für einen besseren Schlaf!



Dr. med. Iris Herscovici

Impulse für besseren Schlaf

selpers Impulse für besseren Schlaf bieten Ihnen Anregungen, wie Sie mit kleinen Veränderungen wieder leichter einschlafen und besser durchschlafen können.

Acht Tage lang begleiten wir Sie und schicken Ihnen täglich eine neue Inspiration für besseren Schlaf an Ihre E-Mail Adresse. Schritt-für-Schritt und Tag-für-Tag lernen Sie besser auf sich zu achten und neue, gesunde Gewohnheiten aufzubauen.

Impulse kostenlos erhalten

Was sind selpers Impulse?

So funktioniert's

Melden Sie sich jetzt zu den selpers Impulsen für besseren Schlaf an und starten Sie gleich mit dem ersten Impuls.

<https://selpers.com/impulse-fuer-besseren-schlaf/>

Ich wünsche Ihnen eine spannende Woche und dass Sie die eine oder andere neue Gewohnheit für sich entdecken. Denken Sie daran: Es sind die kleinen Dinge, die Großes bewirken.

Ihre Dr. med. Iris Herscovici
Gründerin selpers

PS. Schreiben Sie mir, welcher Impuls Ihnen besonders geholfen hat: iris@selpers.com.

Sie können die Schlaf-Impulse bzw. den Newsletter natürlich jederzeit wieder abbestellen. Ihre Daten sind geschützt und werden nicht an Dritte weitergegeben.

selpers Online-Kursreihe



Leben mit Angina pectoris

Mehr Wissen über die Erkrankung führt zu besserer Lebensqualität. Deshalb bietet die kostenlose Online-Kursreihe „Angina pectoris“ einfach und verständlich aufbereitete wissenschaftliche Informationen für PatientInnen und Angehörige.

In unserem neuen Online-Kurs „Angina pectoris: Tipps für Angehörige“ erhalten Sie von Prim. Mag. Dr. Aichinger Antworten auf Fragen wie:

- ❓ Welche Aspekte der Angina pectoris sind für Betroffene besonders belastend?
- ❓ Wie kann ich meine/n PartnerIn bei Lebensstiländerungen unterstützen?
- ❓ Wie reagiere ich bei einem Angina-pectoris-Anfall richtig?
- ✅ Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung

www.selpers.com/angina-pectoris

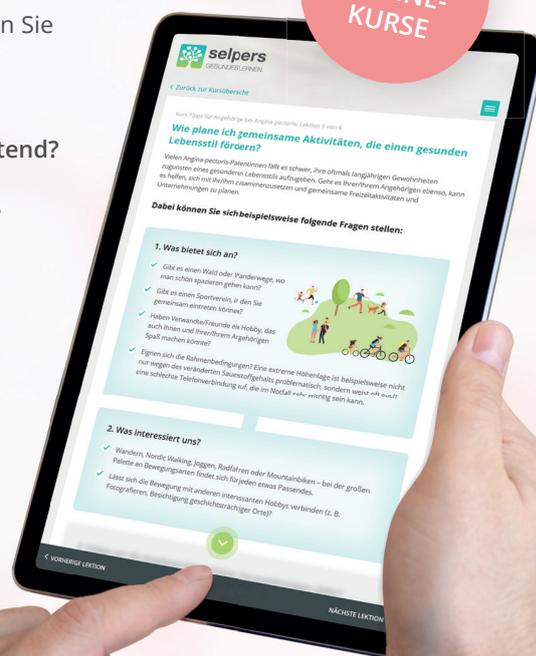
Diese Kursreihe
widmet Ihnen



Empfohlen von



NEUE
ONLINE-
KURSE



Vitaktiv D3+K2 – ihr veganes Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Knochenstoffwechsels.

Vitamin D3 wird auch langläufig als das Sonnenvitamin bezeichnet, da der Körper in der Lage ist mit Hilfe von Sonnenlicht, dieses selbst zu produzieren. Leider senken der UV-Index in unseren Breiten, Kleidung, die Anwendung von Sonnenschutzcreme sowie viele andere Faktoren die körpereigene Produktionskapazität.

Die wichtige Rolle des Vitamin D3 für den menschlichen Organismus ist Ihnen aus ihrer Kindheit wohl bekannt. Babys und Kleinkinder erhalten in ihren ersten Lebensjahren zusätzliches Vitamin D3 um die Mineralisation und die Entwicklung der Knochen sicherzustellen. Später, im Alter wird zur Therapie und Prophylaxe der Osteoporose ebenfalls

Vitamin D3 eingesetzt. Darüber hinaus bestätigen wissenschaftliche Untersuchungen die antientzündlichen Effekte und den positiven Einfluss von Vitamin D3 auf die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern. Die wichtigste Rolle des Vitamin K2, ebenso wie Vitamin D3 fettlöslich, besteht darin in den verschiedenen Stufen der Blutgerinnung als Hilfsmolekül für fungieren. In Zusammenarbeit mit dem Vitamin D3 sorgt es auch für die Calciumaufnahme aus dem Darm und verhindert, dass Calcium vermehrt über die Niere ausgeschieden wird. Es steht ausreichend Calcium für den Knochenstoffwechsel bereit. Gemeinsam tragen Vitamin D3 und Vitamin K2 maßgeblich zur Erhaltung der Knochendichte, Härtung

und Mineralisation bei. Vitamin D3 unterstützt darüber hinaus auch die Erhaltung der Muskelkraft und -funktion.

In **Vitaktiv D3+K2** Kapseln sind 2000 IE Vitamin D3 (aus Flechten gewonnen) und 100 µg Vitamin K2 enthalten. Eine Kapsel Vitaktiv D3+K2 täglich reicht aus und kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden. Bitte beachten Sie, dass vor Beginn der Einnahme eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels sinnvoll ist und dass bei der Einnahme von **Vitaktiv D3 und K2** Kapseln gemeinsam mit Medikamenten ein Wechselwirkungspotential vorliegt.

Vitamin D

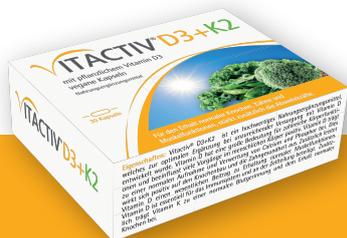
- trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm bei, ist für deren Verwertung wichtig, reduziert die Calciumausscheidung über die Nieren und unterstützt daher einen normalen Calciumspiegel im Blut
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- ist an der Mineralisation und der Erhaltung von gesunden Zähnen beteiligt
- spielt eine Rolle bei der Erhaltung normaler Muskelfunktion

Vitamin K

- ist für den Knochenstoffwechsel essentiell und leistet einen Beitrag zur Erhaltung gesunder Knochen (Vitamin D + K)
- Vitamin K spielt insbesondere eine wichtige Rolle im Rahmen der Blutgerinnung

VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



In Ihrer Apotheke



ECA-MEDICAL

Zur Aufrechterhaltung eines normalen Vitamin D- und K- Spiegels für die Erhaltung gesunder Knochen.

Graz Gruppe F

„Der Weg der Sinne“ in St. Johann im Saggautal war das Ziel unserer Wanderung am 22. Jänner.

Mit dem Auto über die A9 nach Leibnitz, Heimschuh, Großklein nach St. Johann. Bei strahlend blauem Himmel, aber -6 Grad starteten wir unsere Wanderung. Nach einem kurzen Stück auf der Straße beginnt der Anstieg durch ein Waldstück, und schließlich entlang von Weingärten und Buschenschänken hinauf auf den Ratzberg. Rote und grüne Markierungen zeigten uns die Richtung. Die Aussicht auf die Koralpe und den Gleinalm-Speik war grandios, doch leider waren alle Berge schneefrei! Nur in weiter konnten wir den schneebedeckten Zirbitzkogel erkennen. Zahlreichen Stationen machen diese Route (Motto: genießen, wohlfühlen, die Seele baumeln lassen) zu einem schönen Wandererlebnis. Nach 3 Std. führte uns der Weg, vorbei an der schönen Barockkirche, wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Amlia



© Jutta Zirkl

Wie jedes Jahr stoßen wir am Buchkogel auf ein gesundes Jahr 2020 an!



Qi Gong,
Weihnachtsessen



© Jutta Zirkl

Foto: „Weg der Sinne“ im Saggautal



© Jutta Zirkl

**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**

Gruppe Knittelfeld

Allheilmittel - Bewegung überall durchführbar:

1. Übung:

für eine aufrechte Haltung und Gleichgewicht:

Hüftbreiten Stand einnehmen, Arme neben dem Körper, in den Zehenstand drücken und dabei Bauch- und Gesäßspannung beachten. Die Hände nach außen drehen, Schulterblätter nähern sich.



2. Kräftigungsübung:

Mit den Armen auf einer Arbeitsplatte, Fensterbank oder Geländer abstützen. Bauch und Gesäß anspannen. Der Körper bildet eine Linie vom Kopf bis zu den Fersen. Hohlkreuz vermeiden. Arme beugen und strecken.



Pro Übung 8-12 Wiederholungen

Bleibt's in Bewegung,

eure Annemarie

Graz Gruppe A



Neues Jahr – neuer Wanderweg

In der 4. Jänner-Woche haben wir es mit einer für uns neuen Wanderung versucht. Gestartet in Mariatrost - Fölling – sind wir über Berg und Tal nach Oberschöckl zum Gasthaus Rinner, vulgo Windischhhansl gewandert. Der Weg ist recht abwechslungsreich und angenehm zu gehen. Angenehm war auch der Aufenthalt im Gasthaus, wir sind sehr freundlich aufgenommen und kulinarisch verwöhnt worden. Sobald es im Frühling grünt und blüht, werden wir diese Wanderung ganz sicher wiederholen.

Ida

Gruppe Leibnitz

Auch im Jahr 2020 „TUN WIR WAS FÜR UNSER HERZ; BEVOR ES FÜR UNS NICHTS MEHR TUT“ so lautet unser Motto! Jeder turnt nur nach seinen Möglichkeiten!



Nach den Weihnachtsferien haben wir wieder mit dem Koronarturnen am 8. Jänner begonnen.

Diese Turnstunden werden jeden Mittwoch – außer an Feiertagen und in den Schulferien - von 17:30 bis 18:30 in der MZH der VS Wagna unter Leitung einer Trainerin auch im Jahre 2020 abgehalten.

Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 6. März mit Treffpunkt 10:30 Uhr bei der MZH der VS Wagna. Weitere Wandertermine sind: 3.4.; 8.5.; 5.6., 3.7.; Treffpunkt jeweils 10:00 Uhr bei der MZH der VS Wagna.

In der Gruppe macht das Turnen sowie das Wandern immer mehr Spaß, deshalb sind bei allen Veranstaltungen Gäste und Interessierte HERZlichst willkommen.

Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Euer Robert Perger



Mediterranes
Klima



Hallenbad mit
Meerwasser



Animation

Perfekte Auswahl für die Generation Gold

Slowenisches Istrien, Strunjan, Salinera Resort

Im März

min. 2 Nächte

Hotel Salinera 4*
Schon ab

49€

Hotel Salinera 3*
Schon ab

39€

Im April

min. 3 Nächte

Hotel Salinera 4*
Schon ab

64€

Hotel Salinera 3*
Schon ab

54€

Verbringen Sie Ihre Ferien in Strunjan:

- Lage direkt am Meer
- Mildes Klima
- Ausgezeichnete Kulinarik
- Vielfältiges Animationsprogramm
- Aktivitäten im Freien

Preis gilt für HP im Doppelzimmer/Person/Tag

Bei Reservierung den CODE: **HERZJOURNAL20** verwenden

✉ booking@h-bernardin.si ☎ +386 5 690 7000 🌐 www.hoteli-bernardin.si

Hoteli Bernardin
RESORTS & CONVENTION CENTER

**Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.**

**BOSCH
+SOHN** **boso**

boso medicus vital.



Erhältlich in
Apotheke und Sanitätsfach-
handel

- 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

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

Gruppe Rottenmann



Nun ist das Turnen voll im Gange
vom Aufwärmtraining und Gerange
vom Dehnen, Strecken all die Sachen
die unsre alten Knochen machen.

Mit etwas Wehmut und viel Freud
denkt man an die Weihnachtszeit
wo man bei an reich gedenkten Tischen
sich konnt die besten Sachen fischen

Zwei Riesenbrezen, gut bestückt
haben uns zuerst beglückt
Kuchen und Kekse von den Damen
wir alle gern entgegen nahmen

Getränke schenkt die Wirtin fein
in Glas und Tassen uns dann ein
so war die Weihnachtsfeier heuer
sehr nett und auch nicht allzu teuer

Günthers Wanderbilder gefielen sehr
und Eva brachte Geschichten zu Gehör
die Zeit ist schnell dahin gegangen
und Turnen hat bald angefangen

Ich muss Euch sagen Turnersleute
auf Weihnachten freu ich mich schon heute
bis dahin ists jedoch noch weit
jetzt ist nun einmal Turnezeit

Für heute grüßt euch liebe Leut
aus Rottenmann
der Rudi Streit



-20%
Nachlass für
Herzverband-
mitglieder

Ihr Jungbrunnen

Kur & Wellness Oase Radenci, Slowenien

📅 Bis 31.03.2020

Hotel Izvir****

3 Nächte / 4 Tage mit Halbpension
nur 243 € p.P.

194,40 €

Das Programm beinhaltet:

unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad, 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel.

Jungbrunnenbad mit dem Mineralwasser aus Radenci 20 Min., Rückenmassage 20 Min., Trinkkur mit dem Mineralwasser und Hennis Gedenkglas, täglich frischer Apfel im Zimmer, Unterhaltungsprogramm.

Buchungscode: Herzverbandmitglieder.

ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 512 51 50 | info@zdravilisce-radenci.si

www.sava-hotels-resorts.com

patient
partner

Ein Service
für Menschen
mit HERZSCHWÄCHE

Materialien für Menschen mit Herzschwäche



Folder „Müde Herzen munter machen – Herzschwäche erkennen und Handeln“

Ein Informationsfolder mit vielen wichtigen Tipps und Fakten zum Thema Herzschwäche.

Mein Herz Tagebuch

Mein Herz Tagebuch

Ein nützlicher Begleiter für alle, die unter der Erkrankung Herzschwäche leiden.

www.herzstark.at

Für ein besseres Leben
mit Herzschwäche



Herzstark 3D App

Ein kostenloser Service, der die Kommunikation zwischen Betroffenen und ÄrztInnen unterstützen soll. Zusätzlich finden Sie sehr viele nützliche Informationen die durch Bilder und Videos anschaulich erklärt werden. – Für Android und Apple im Appstore erhältlich.

Broschüre „Leben mit Herzschwäche“

Mit wertvollen Tipps im Umgang mit Herzschwäche.



WEITERE INFORMATIONEN
ÜBER HERZSCHWÄCHE
FINDEN SIE AUF
WWW.HERZSTARK.AT

 **NOVARTIS**

Ein Service von
Novartis Pharma GmbH

1020 Wien, Stella-Klein-Löw-Weg 17

Tel.: +43 1 866 57-0

www.novartis.at

patient
partner

PATIENT.PARTNER INFOLINE

Kostenfreie sozialrechtliche und
psychologische Information

0800/203909

Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr

patient.partner@novartis.com

e

MERKUR

DIE VORSICHERUNG.

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



Plakate, Poster, Neon Plakate, Großflächen Plakate, Flyer,
Transparente, Planen, Fahrzeugfolien, Mesh Gitterplanen,
Folienschriften, Aufkleber, Etiketten, Milchglasfolien, Bodenauf-
kleber, 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.

Univ. Klinikum für Innere Medizin Klinische Abteilung für Kardiologie

Univ.Prof. Dr.med. Andreas Zirlik
Auenbruggerplatz 15 8036 Graz
Tel. 0316/385-2544 , Fax 0316/385-3733

Univ.-Klinik für Chirurgie Klinische Abteilung für Herzchirurgie

suppl. Leitung: ao Univ. Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Ameli Yates
Auenbruggerplatz 29 8036 Graz
Tel: +43 316/385-12820, Fax: +43 316/385-14672

LKH - Bad Aussee

Prim. Dr. Dietmar Kohlhauser
Leiter der Abteilung für Innere Medizin
Tel. 03622/52555-3036
Sommersbergseestraße 396, 8990 Bad Aussee

SKZ-RZ St. Radegund für Herz-Kreislaufkrankungen

Med. Leitung: Prim. Dr. Andreas Dorr
8601 St.Radegund
Quellenstraße 1, Tel. 03132/2351

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. Alois Waschnig

Fa für Innere Medizin und Angiologie
Schillerstraße 3, 8700 Leoben;
Tel: 03842-45770, Fax DW 14
Ordination: Mo. 8-13.00 Uhr und 15-18 Uhr, Di., Do. u. Fr.
8 -13 Uhr, Mi. 16.00-19.00 Uhr, alle Kassen
Herz- Kreislauf, Angiologie, Magen- und Darmspiegelungen

Univ.Do. Dr. Johann Dusleag FA für Innere Medizin und Kardiologie

Hans-Sachs-Gasse 14/II, 8010 Graz,
Tel.: 0316/833083
KFA, SVA, Wahlarzt der übrigen Kassen
Ordination: Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr

Dr. med. Michael Goritschan

FA für Innere Medizin, Notarzt
ÖÄK Diplome für Sportmedizin, Akupunktur, Reisemedizin
Ultraschalluntersuchungen des Herzens, der Hals- und Bein-
gefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergo-
metrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung
BVA, KFA Graz und Wien, SVA, VAEB,
Wahlarzt GKK und Privat
8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)
Mo, Di, Do, Fr 8-11Uhr, Mo u. Mi 15-19 Uhr
Vor Anmeldung erbeten:
Tel. 03865/3600, – 4 DW Fax
www.dr-michael-goritschan.at

Dr. med. Erich Schaflinger

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Gastroenterologie
8662 Mitterdorf i. M., Rosenweg 2
Leistungen: Kardiologische Untersuchungen,
Carotis-verbralis-Sonographie können mit allen Kassen ver-
rechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr
Anmeldung von 8 - 11:30 Uhr und während der
Ordinationszeiten unter Tel.: 03858/32888

Prim. Univ. Prof Dr. Gerald Zenker

FA für Innere Medizin, Spezialist für Stentimplantationen
Vorstand Medizinische Abteilung LKH Hochsteiermark/ Bruck
(Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin)
Wahlarztordination
Dr.Theodor Körnerstrasse 27 Bruck/Mur
Vor Anmeldung: 03862 58769

Impressum

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

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl **Layout und Satz:** Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Juni 2020 Redaktionsschluss ist der 2.5..2020

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 2.5. 2020 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 überwacht 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

PRODOC Ärztezentrum Graz-Eggenberg

office@pro-doc.at

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

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

Priv.Do. OÄ Dr. Sabine Perl

FÄ für Innere Medizin und Kardiologie, Privat und Wahlärztin für alle Kassen, Vertragsärztin der KFA

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)

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

Univ.Do. Dr. Herwig Köppel

FA für Innere Medizin, Angiologie und Kardiologie,
Marschallgasse 15 8020 Graz
Tel. 0316 716206
Mobil: 0676 6465169

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: Dr. Jutta Zirkl
Bürostunden: bitte telefonisch anmelden bei
Jutta Zirkl 0650 4013300
Kurt Schäfer 0650 3928410

Gruppen in der Steiermark

Graz:

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

Bad Aussee:

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

Frohnleiten:

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

Leibnitz:

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

Bruck/Kapfenberg:

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

Mürzzuschlag - Mariazell:

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

Schladming:

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer

Rottenmann:

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

Leoben-Trofaiaich:

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

Knittelfeld:

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

Landesverbände

Österreichischer Herzverband

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

Landesverband Burgenland

Präsident: Andreas Unger
7142 Illmitz Schellgasse 31
0699 1030030
andreas.unger@bnet.at

Landesverband Niederösterreich

Präsident: Franz Fink
A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
franz.fink@herzverband-noe.at

Landesverband Oberösterreich

Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig
A-4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 73 41 85
info@herzverband-ooe.at

Landesverband Steiermark

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

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

Landesverband Tirol

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

Landesverband Wien

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

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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

