



Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark

HERZ JOURNAL

34. Jahrgang Nr. 2 Juni 2020

***Wir, die Mitglieder des
Steirischen Herzverbandes
sagen allen Heldinnen und Helden
des Alltags,
sowie dem gesamten
Gesundheitsdienst
für ihre Hilfe
in dieser so schwierigen Zeit***

DANKE

Sicherheit im Fokus

Die Privatklinik Graz Ragnitz setzt in Zeiten der Corona-Krise auf strenge Sicherheits- und Hygienevorkehrungen



Prim. Dr. Michael Hessinger,
Ärztlicher Leiter

Fotocredit: PremiQaMed

Die Privatklinik Graz Ragnitz gilt als ein verlässlicher, kompetenter und „sicherer“ Partner in nahezu allen Gesundheitsfragen. Allerdings bekommt das Gefühl der Sicherheit im Krankenhaus aktuell eine ganz neue Bedeutung.

Viele Menschen haben geplante Arztbesuche und auch Klinikaufenthalte in den letzten Monaten aufgrund der Corona-Krise verschoben. Der Ärztliche Direktor der Privatklinik Graz Ragnitz, Primar Dr. Michael Hessinger, bekräftigt, dass es nun an der Zeit ist, notwendige Behandlungen bzw. Vorsorgeuntersuchungen nicht länger auszusetzen: „Manche Krankheitsverläufe wie beispielsweise

Herz-Kreislaufkrankungen sollte man nicht allzu lange unbehandelt lassen. Wir wollen unseren Patienten signalisieren, dass wir als verlässlicher und sicherer Partner zur Verfügung stehen und dass sie und ihre Gesundheit bei uns in den besten Händen sind.“

Die Spezialisten der Privatklinik Graz Ragnitz sind jederzeit für ihre Patienten da – selbstverständlich unter Einhaltung aller nötigen Sicherheits- und Hygienevorkehrungen. Transparente Kommunikation ist dabei besonders wichtig. Die gesetzten Maßnahmen dienen dazu, die kompetente und persönliche Betreuung aller Patienten in gewohnt hoher Qualität weiterzuführen.

„Die Gesundheit und die Sicherheit unserer Patienten, Mitarbeiter und Ärzte haben für uns höchste Priorität. Wir haben bereits sehr früh mit lückenlosen Zutrittskontrollen, Testungen und verstärkten Hygienemaßnahmen begonnen und passen die notwendigen Maßnahmen laufend an die aktuelle Situation an“, erklärt Primar Dr. Hessinger.

Alle aktuell gültigen Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln finden sich auf der Homepage: www.pkg.at

Coronavirus-Test vor jedem stationärem Aufenthalt



Bei Patienten, die stationär in der Klinik aufgenommen werden, wird vorab ein Test mittels Nasen-/Rachenabstrich (PCR-Test) durchgeführt.

Zutrittskontrollen



Der Zutritt zur Klinik ist ausnahmslos nur über gekennzeichnete Eingänge möglich. Es erfolgt eine von geschultem Personal überwachte Händedesinfektion. Alle Personen werden beim Betreten der Klinik evaluiert.

Maskenpflicht



Alle Personen müssen in allen Bereichen der Klinik einen Mund-/Nasen-Schutz (Maske) tragen.

Verstärkte Hygienemaßnahmen



Neben dem Einhalten der Abstandsregel und der hygienischen Reinigung von Oberflächen ist wirksames Händewaschen und Händedesinfektion nicht nur für das Personal sondern auch für die Patienten besonders wichtig.



INFOBOX der Privatklinik Graz Ragnitz

Ausstattung:

144 Betten in Ein- oder Zweibettzimmern
5 OP-Säle, 1 Eingriffsraum für Endoskopie
4 Entbindungszimmer
Intensivstation
Schlaflabor (zertifiziert)
MRT, CT mit Kassenvertrag
Digitales Röntgen, Durchleuchtung, 3-D-Ultraschall, Labor
Herzkathetertisch
Ordinationszentrum mit einer Vielzahl an Spezialisten

Medizinische Schwerpunkte:

Gynäkologie und Geburtshilfe
Bewegungs- und Stützapparat
Magen und Darm
Herz und Gefäße
Urologie
Chirurgie
Lungenheilkunde
HNO

Alkohol erhöht das Risiko für Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen

Schwedische Wissenschaftler haben den Alkoholkonsum auf Zusammenhänge mit dem Auftreten von acht Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin untersucht. Das Ergebnis: Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto höher ist das Risiko für einen Schlaganfall oder eine Durchblutungsstörung der Extremitäten.

Anhand genetischer Merkmale schätzten die Forscher den Alkoholkonsum von Testpersonen und untersuchten, wie oft es zu bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei ihnen kam. Es zeigte sich, dass Personen mit einem hohen Alkoholkonsum dreimal so oft an einer Verengung der Arterien litten, die zu einer verminderten Durchblutung

der Extremitäten – meist der Beine – führt. Zudem stieg ihr Schlaganfallrisiko um 27 Prozent. Weiter zeigten sich Hinweise auf einen Zusammenhang mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Herzrhythmusstörungen und einer Erweiterung der Hauptschlagader (Aortenaneurysma).

Alkohol schädigt die Gefäße im Körper

Die Forscher nehmen an, dass Blutdruckveränderungen durch Alkohol die Ursache für die Gefäßerkrankungen sind. "Ein höherer Alkoholkonsum ist eine bekannte Ursache für Tod und Behinderung. Bisher war jedoch unklar, ob Alkoholkonsum auch eine Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

Angesichts der Tatsache, dass viele Menschen regelmäßig Alkohol konsumieren, ist es wichtig, Risiken und Vorteile zu entwirren", sagte Prof. Dr. Susanna Larsson vom Karolinska Institut in Stockholm.

Beobachtungsstudien hatten zuvor bereits durchweg gezeigt, dass ein starker Alkoholkonsum das Risiko für bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Solche Studien eignen sich jedoch im Gegensatz zu dieser genetischen Analyse nicht, um die Ursache herauszufinden, unter anderem, weil die Personen in Befragungen ihren Alkoholkonsum (möglicherweise falsch) selbst einschätzen.

ZOU

Quelle: DOI 10.1161/
CIRCGEN.119.002814
aponet.de.

Hautärzte schlagen Alarm: vernachlässigte Hautkrebsvorsorge in COVID-19-Krise für viele lebensbedrohlich

Pressebericht

Leere Dermatologiepraxen und schwer Erkrankte, die zu spät den Hautarzt aufsuchen: ÖGDV berichtet von aktuell besorgniserregenden Entwicklungen und appelliert, Hautkrebs-Früherkennung in der Krise keinesfalls zu vernachlässigen

(Wien, am 5. Mai 2020) Die Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV) schlägt Alarm: „Es gehen zur Zeit so gut wie keine Patient*innen zur Vorsorgeuntersuchung, selbst bei akuten Symptomen einer Hautkrankheit sind die Patient*innen sehr zurückhaltend“, berichtet Univ. Prof. Dr. Rappersberger, Präsident der ÖGDV. „Es kommen derzeit fast ausschließlich Patient*innen mit manifesten Hauttumoren in unsere Ordinationen und Spitalsambulanzen“, fasst er Berichte seiner Kolleginnen und Kollegen zusammen.

Eine brandgefährliche Situation, denn für den Heilungserfolg vieler schwerer Erkrankungen tickt meistens die Zeit, so auch beim Hautkrebs. „Niemand braucht übertriebene Sorge vor einer COVID-19-Ansteckung zu haben, wenn er/sie eine Hautärztin oder einen Hautarzt besucht. Wir schützen unsere Patient*innen und uns mit Masken und bei Eingriffen mit allen erforderlichen Schutzvorkehrungen“, beruhigt Rappersberger.

„Unser Hautvorsorge-Untersuchungen in den letzten Jahren waren so erfolgreich, wir dürfen diesen Erfolg jetzt nicht aufs Spiel setzen“, warnt Rappersberger.

Über 2.000 invasive Hautkrebs-erkrankungen jedes Monat

Rund 25.000 invasive Hautkrebs-Neuerkrankungen gibt es jedes Jahr in Österreich. Das sind über 2.000 in jedem Monat. Die Folgen eines fast „ausgelassenen“ Monats in der Früherkennung, wie es das vergangene in der COVID-19-Krise war, können d r a m a t i s c h verlaufen, warnt die ÖGDV.



101763_original_R_K_by_marika_pixelio.de.jpg

Das Heimtückische am Hautkrebs ist, dass er meist lange Zeit nicht als solcher von Patient*innen erkannt werden kann, zudem nicht juckt oder Schmerzen verursacht und daher nur mit fachlich geschulten Blicken einer Dermatolog*in diagnostiziert werden kann. „Der weiße Hautkrebs sieht oft aus wie ein kleines, hautfarbenes Knötchen. Patient*innen denken oft, es wäre nur ein Pickel“, sagt Dr. Neuhofer, Fachgruppenobmann der oberösterreichischen Hautärzte. Doch gibt es beim Basalzellkrebs keine Vorstufe. Schon die erste Veränderung ist eine Krebsgeschwulst, die entfernt werden sollte.

Deutlich bösartiger als der weiße Hautkrebs ist der schwarze Hautkrebs (Melanom), da er schon sehr früh Metastasen in anderen Organen bildet. Melanome ähneln auf den ersten Blick harmlosen Muttermalen und „Alterswarzen“ und treten oft an normalerweise bekleideten Körperstellen auf.



Pixabay sunburn-2117351.jpg

Bei beiden Krebsarten sind die Heilungschancen heute hervorragend – wenn sie rechtzeitig entdeckt und behandelt werden. Zu spät entdeckte Hautkrebserkrankungen verlaufen dagegen oft dramatisch. So sterben jedes Jahr in Österreich rund 400 Menschen an Hautkrebs. Männer sind davon insgesamt häufiger betroffen.

Allergiebehandlungen in der Krise nicht aufschieben

Auch die Allergieambulatorien schlagen Alarm: „Wir erhalten aktuell Berichte über stark erkrankte Patient*innen mit einer überdurchschnittlich hohen Anzahl an Entgleisungen“, informiert Doz. Dr. Stefan Wöhr, Allergieexperte und Präsidiumsmitglied der ÖGDV. „Diese sind vor allem auf das zu späte Aufsuchen eines Ambulatoriums oder einer ärztlichen Behandlung zurückzuführen.“ Ein Verhalten, das von vielen leider unterschätzt wird. „Das Nichtbehandeln starker allergischer Reaktionen kann gefährlich sein“, warnt Wöhr.

Behandlung schwerer Haut-Krankheiten mit Systembeteiligung nicht vernachlässigen

Ähnliches wie für „Allergiker“ gilt auch für Patient*innen mit schweren entzündlichen Hautkrankheiten. Viele dieser Krankheiten gehen mit Erkrankungen anderer Organe einher besonders betroffen sind Herz und Blutgefäße, Muskeln, Gelenke, Nieren, Lunge, Gehirn etc. „Diese schweren Krankheiten müssen weiter behandelt werden, weil sich sonst schwerste, ja lebensbedrohliche Krankheitsbilder entwickeln können. Dies gilt ganz besonders für Patient*innen die mit Cortison, Immunsuppressiva und vor allem mit Biologika oder „small molecules“ behandelt werden“, appelliert Rappersberger. Entsprechende Informationen für diese Patient*innengruppe von der AG-Biologika finden sich auf der ÖGDV-Homepage unter: www.oegdv.at



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE
AUSTRIAN SOCIETY OF
DERMATOLOGY AND VENEROLOGY

Die Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV) ist eine gemeinnützige medizinische Fachgesellschaft und hat ihren Sitz in Wien. Zweck der Gesellschaft ist die Förderung der wissenschaftlichen Entwicklung und der praktischen Umsetzung des Fachgebietes der Haut- und Geschlechtskrankheiten einschließlich seiner Spezialdisziplinen; das sind Allergologie, Angiologie/Phlebologie, Dermatohistopathologie, Immundermatologie, dermatologische Genetik, operative Dermatologie, dermatologische Onkologie, Proktologie, dermatologische Kosmetologie, Photobiologie und dermatologische Laser- und Strahlentherapie, dermatologische Labordiagnostik, dermatologische Mikrobiologie, die klassischen Geschlechtskrankheiten und die anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen (STD), physikalische Dermatotherapie, psychosomatische Dermatologie, Umweltmedizin, das Gutachterwesen sowie die Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation im gesamten Gebiet.

selpers Online-Kursreihe

Leben mit Angina pectoris

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie viel zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Die mehrteilige Online-Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ bietet daher einfach verständliche Informationen für PatientInnen und Angehörige. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie im Alltag besser mit Ihrer Erkrankung umgehen können.

Im neuen Kurs „Angina pectoris im Alltag“ erklärt Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Irene Lang in mehreren Video-Interviews die Auswirkungen auf Beruf, Sexualität und Reisen und beantwortet wichtige Fragen wie:

- ❓ Wie steigern ich durch gesunden Lebensstil meine Lebensqualität?
- ❓ Mit welchen Übungen kann ich mich im Arbeitsalltag entspannen?
- ❓ Wie meistern andere Betroffene ihren Alltag?
- ✓ Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung

www.selpers.com/angina-pectoris



Corona

Verantwortungsvoller Umgang, aber keine Panik

Weltweit gibt es Verunsicherung. Die Medien schüren Angst. Die Politik ergreift Maßnahmen, die an die Grundrechte des Menschen gehen. Jetzt meldet sich die medizinische Fachszene – z.B. die Virologie – öffentlich zu Wort und fordert Angemessenheit. Was heißt das aber für Herzpatienten? Eine Klärung aus Sicht des ÖHV. (ÖHV =Österreichischer Herzverband)



Was ist das Coronavirus?

In unserem Lebensraum gibt es Millionen verschiedener Virustypen. Eine Familie von Viren sind die Coronaviren, die z.B. auch die gewöhnliche Verkühlung hervorrufen. Das neue Virus heißt SARS-CoV-2 und besteht aus Erbinformation (RNA) und einer Hülle. SARS ist die Abkürzung von Severe Acute Respiratory Syndrome: schweres, akutes Atmungssyndrom.

Haltbarkeit und Vermehrung des Virus

Viren vermehren sich nur im lebenden Organismus. Außerhalb einer lebenden Zelle können sie sich nicht fortpflanzen, aber eine zeitlang überleben. Die (Lipid-)Hülle des neuen Coronavirus ist fettlöslich: 20-30 Sekunden Kontakt mit einer handelsüblichen Seife löst sie auf und zerstört das Virus. Allerdings ist SARS-CoV-2 sehr leicht übertragbar (Speichel, Nasenschleim): Also die allgemeine Corona-Etikette beachten!

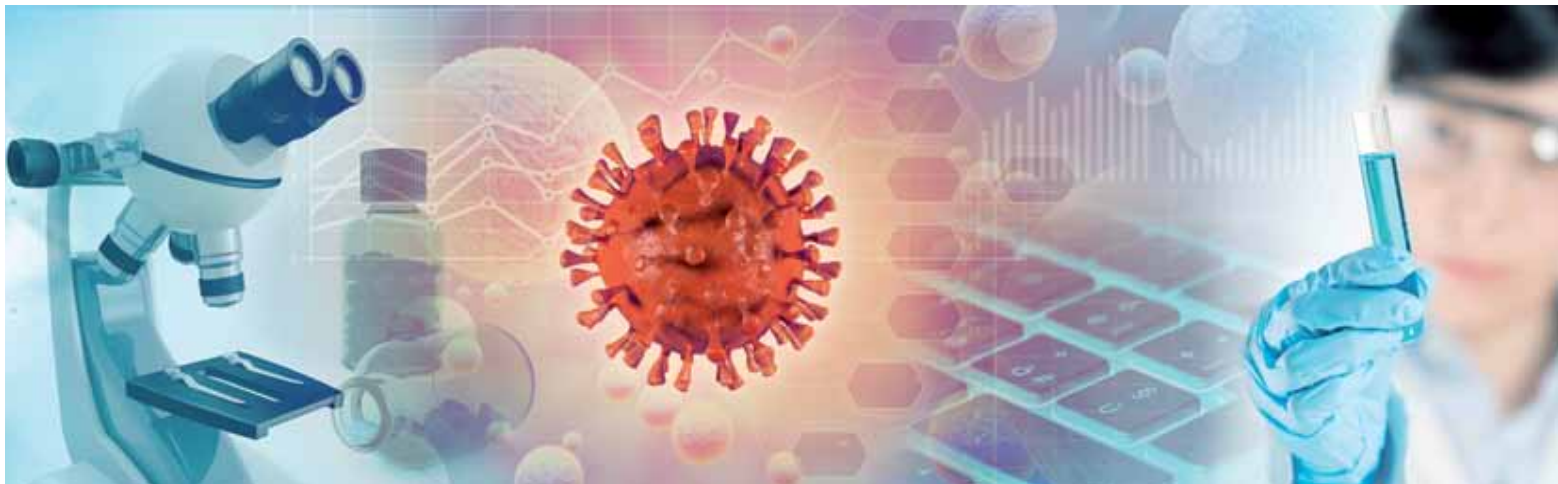
Infiziert, erkrankt und wie schwer?

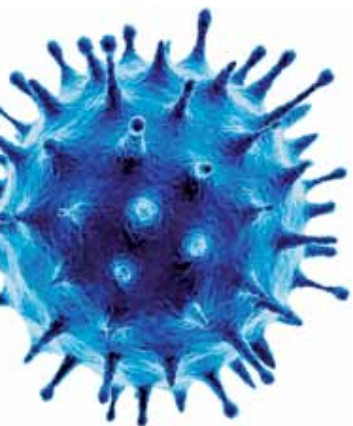
Virologen weisen deutlich darauf hin, dass man zwischen infiziert und erkrankt unterscheiden muss. Wir können Viren in uns tragen, uns aber völ-

lig gesund fühlen – das gilt auch für SARS-CoV-2. Dann gibt es Erkrankte mit einem harmlosen Verlauf, z.B. Kinder. Es gibt aber auch Personen mit höheren Risiken. Dazu sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO): Die meisten Menschen mit COVID-19-Infektion erkranken leicht bis mittelschwer im Bereich der Atemwege und werden ohne besondere Behandlung wieder gesund. Ältere Menschen und solche mit Herz-Kreislauf-Erkrankung, Diabetes, chronischer Atemwegserkrankung oder Krebs werden wahrscheinlich schwerer erkranken.

Wir ergänzen noch: Patienten mit medikamentöser Immunsuppression oder Erkrankungen des Immunsystems. Und: Es gibt keine Hinweise darauf, dass SARS-CoV-2 aggressiver sei als die Viren, die wir etwa von Grippewellen vergangener Jahre kennen. Und nach einer COVID-19-Erkrankung ist diese vorbei, nicht wie etwa bei einer HIV-Infektion, die AIDS (acquired immune deficiency syndrome) hervorruft, eine Krankheit, die sich verschlimmert. Das darf man nicht vergleichen!

Forschung: COVID-19 & Herzpatienten
Forschung zu COVID-19 läuft auf





Hochtouren. Personen mit Bluthochdruck und Erkrankung des Herzkreislauf- und/oder Atemwegsystems haben oft einen massiveren COVID-19-Verlauf [1]. Das Virus kann auch akute Herzmuskelerkrankungen und chronische Schäden im Herz-Kreislaufsystem hervorrufen [2]. Bei Herz-Kreislaufkrankung aber ohne Schädigungen des Herzmuskels dürfte eine Infektion glimpflicher verlaufen als mit Schädigung des Myokard [3]. Zudem können COVID-19-Behandlungen Nebenwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben [4]. Insgesamt also: möglichst eine Infektion vermeiden!

Bestes Mittel: Starkes Immunsystem

Während bakterielle Erkrankungen sehr gut medikamentös behandelt werden können, sind wir bei Virusinfektionen vor allem auf unser Immunsystem angewiesen. Dieses können wir aber durch unseren Lebensstil gut beeinflussen.

- Gesundheitssport und Fitness stärken das Immunsystem [5]. Der Herz-Sport des ÖHV macht sich auch hier

bezahlt – nicht nachlassen! Besonders in der frischen Luft tut Sport gut.

- Panik und Stress stören das Immunsystem. Auch wenn Zusammenhänge zwischen Angst und Immunmodulation kompliziert sind [6], z.B. auf Panikmache von Medien mit Panik zu reagieren ist schädlich. Psychische Ausgeglichenheit ist im ÖHV zentral und auch hier von besonderem Wert.

- Gesunde Ernährung, wie sie der ÖHV empfiehlt, ist für die Stärkung des Immunsystems genau so am Platz.

Das Herz nicht vergessen!

Zurzeit scheint es fast nur mehr ein Thema zu geben: Corona. Laut www.worldometers.info gibt es weltweit bis jetzt (5. April 2020) knapp 65 Tausend Coronatote. Nach WHO sterben jährlich aber etwa 18 Millionen Menschen an Herz-Kreislaufkrankungen. Die Anzahl der COVID-19-Toten ist also kleiner als ein halbes Prozent der jährlichen Herz-Kreislauftoten. Damit ist klar: nicht das individuelle ÖHV-Herz-Kreislauf-Programm vernachlässigen! Der ÖHV kann wegen der politischen Maßnahmen zurzeit allerdings keine Gruppenaktivitäten durchführen.

Auch keine eigenmächtigen Veränderungen der Medikation vornehmen! Auch wenn SARS-CoV-2 die menschlichen Zellen über ACE-2-Rezeptoren infiziert: Fragen zu ACE-Hemmern oder Angiotensin-II-Rezeptor-Blockern (ARB) immer mit dem Arzt besprechen.

Und falls es zu akuten Problemen mit dem Herz kommt: Wie üblich sofort in die Klinik und ja nicht das Ende der Corona-Pandemie abwarten!

Wir wünschen gute Gesundheit und Freude am Leben!

Univ.-Prof. Dr. Dr. Dr. Wolfgang Mastnak, Präsident des Österreichischen Herzverbands

Roland Weißsteiner, Vizepräsident des Österreichischen Herzverbands
Helmut Schulter, Bundesgeschäftsführer der Österreichischen Herzverbands

Fotos: AdobeStock

Literatur

- [1] Yang J, Zheng Y, Gou X et al. Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. *Int J Infect Dis.* 12 März 2020. doi: 10.1016/j.ijid.2020.03.017
- [2] Zheng YY, Ma YT, Zhang JY, Xie X. COVID-19 and the cardiovascular system. *Nat Rev Cardiol.* 5. März 2020. doi: 10.1038/s41569-020-0360-5
- [3] Guo T, Fan Y, Chen M et al. Cardiovascular implications of fatal outcomes of patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19). *JAMA Cardiol.* 27. März 2020. doi: 10.1001/jamacardio.2020.1017
- [4] Driggin E, Madhavan MV, Bikdeli B et al. Cardiovascular considerations for patients, health care workers, and health systems during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *J Am Coll Cardiol.* 18. März 2020. doi: 10.1016/j.jacc.2020.03.031
- [5] Lancaster GI, Febbraio MA. Exercise and the immune system: implications for elite athletes and the general population. *Immunol Cell Biol* 2016; 94(2):115-116. doi: 10.1038/icb.2015.103
- [6] Ray A, Gulati K, Rai N. Stress, anxiety, and immunomodulation: A pharmacological analysis. *Vitam Horm.* 2017; 103:1-25. doi: 10.1016/bs.vh.2016.09.007



Aktiv auf die eigene Gesundheit achten!

Zweifelsohne befinden wir uns in sehr herausfordernden Zeiten! Im Sinne eines selbstverantwortlichen Umganges mit der eigenen Gesundheit, sind wir diesen Zeiten aber nicht machtlos ausgeliefert und zur Passivität gezwungen, sondern können aktiv sein! So wie wir es eigentlich immer sein sollten! Aktiv zu sein und somit auch ein Stück weit Struktur und Kontrolle zu haben, kann besonders jetzt als enorm entlastend empfunden werden! Und wie passend können da Übungen sein, die Namen wie „In die Weite atmen“, „Raum schaffen“ oder „Energie einsammeln“ tragen! Generell empfiehlt es sich jeden Tag einfache gymnastische Übungen zu machen! Auch im Shiatsu, einer Form der Körperarbeit, die wörtlich übersetzt „Fingerdruck“ bedeutet, wird vermittelt bzw. zumeist selber in den Behandlungen erkannt, wie wichtig ein aktiver Lebensstil für das Wohlbefinden ist und dass man sich selbständig darum bemühen muss!

In dieser Ausgabe möchte ich daher 4 besonders schöne und einfache Übungen vorstellen, die selbständig durchgeführt werden können. Sie verbinden Bewegung mit bewusstem Atmen und sind Teil einer Serie, die sich „Die sieben Atemöffner“ nennt.

Ohne Atmung gibt es kein Leben. Da Atmung immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche wirkt, hilft uns bewusstes Atmen unser Wohlbefinden zu steigern. Die Atmung verleiht uns Vitalität, Lebendigkeit und seelisches Wohlbefinden. Körperliche und seelische Blockaden können gelöst werden. Die Einatmung verleiht uns Kraft, die Ausatmung schenkt uns Entspannung.

Die vorgestellten Übungen vergrößern den Atemraum und das Lungenvolumen. Die Atmung wird ruhiger, gleichmäßiger und tiefer. Sie fördern den Energiefluss im Körper, gleichen aus und beruhigen

den Geist. Spannungen im Brustbereich können sich lösen, die Beweglichkeit der Schulterblätter wird verbessert und eine aufrechte Körperhaltung gefördert. Die Übungen kräftigen und beleben den Körper und unterstützen den gesamten Kreislauf. Insofern eignen sie sich gut für den Morgen um in Schwung zu kommen oder am Nachmittag um sich wieder zu aktivieren.

Ausführung:

Stelle dich aufrecht hin. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Beine nehmen eine hüftbreite Position ein. Die Schultern sinken nach unten und der Blick ist nach vorne gerichtet. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Konzentriere dich zu Beginn auf den Körper und spüre hinein. Während den Übungen stimme deine Bewegungen auf deinen Atemrhythmus ab und gestalte sie ruhig und fließend. Wiederhole jede Übung 3-mal.

Nach den Übungen bleibe für ein paar Momente in der Ausgangsposition und spüre nach. Beobachte wie dein Atem fließt und deine Wirbelsäule ausgerichtet ist.

Wenn du Gefallen daran gefunden hast, integriere die Übungen in deinen Alltag! Alle Übungen findest du in dem Büchlein „In die Weite atmen.“ von Sakina Sievers und Nigrun Loh.

Wenn du mehr praktische Anregungen erhalten möchtest, komme zum Koronarturnen oder zu einer Shiatsueinheit! Herzverbandmitglieder können zum Vorteilspreis von 40 Euro eine 50-minütige Behandlung im Herzen von Graz in Anspruch nehmen!

In diesem Sinne, bleibt gesund und aktiv! Christina



Übung 1: Zum Himmel öffnen

Verschranke die Finger vor deinem Unterbauch. Mit dem Einatmen hebe deine Arme vor dem Körper an und führe sie in einem Bogen über den Kopf. Strecke dich am Ende der Aufwärtsbewegung in die Länge. Mit dem Ausatmen bewegst du deine Hände abwärts zurück zur Ausgangsposition.



Übung 2: In die Weite atmen

Die Handflächen zeigen nach oben. Bringe die Hände mit dem Einatmen entlang der Körpermitte nach oben. Über dem Kopf drehst du die Handflächen nach außen und bringst die Arme mit dem Ausatmen in einem Bogen seitlich des Körpers zurück zur Ausgangsposition.



Übung 3: Die Energie einsammeln

Bei dieser Übung werden die Arme mit dem Einatmen seitlich des Körpers angehoben. Sobald sich die Hände über dem Kopf treffen, werden sie entlang der Mitte mit der Ausatmung nach unten geführt. Du kannst die Hände auch aneinander schließen



Übung 4: Raum schaffen

Hebe die Hände entlang der Mitte nach oben. Drehe auf Schulterhöhe die Hände nach außen und schiebe sie zur Seite bis die Arme gestreckt sind. Entspanne dann die Arme und bringe sie in einem seitlichen Bogen zurück zur Ausgangsposition.

TCM: Wirkungsweg der Akupunktur an der Med Uni Graz erforscht

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bildet die klassische Akupunktur seit mehr als 2.000 Jahren eine Behandlungsmethode, bei der eine therapeutische Wirkung durch Nadelstiche an bestimmten Punkten des Körpers erreicht werden soll. Wissenschaftler an der Med Uni Graz liefern nun den Nachweis eines Wirkweges der Akupunktur. Dadurch soll die Akzeptanz der Akupunktur seitens der konventionellen Medizin weiter steigen. Die Forschungsergebnisse wurden kürzlich im Fachjournal „acupuncture in medicine“ veröffentlicht.

Therapieerfolg: Klassische Akupunktur vs. Sham-Akupunktur

Das internationale besetzte Team rund um Andreas Sandner-Kiesling und Thomas Ots, beide Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin der Med Uni Graz, untersuchte in einem systematischen Review über 1.000 Forschungsarbeiten zum Thema „Einsatz der Akupunktur bei verschiedenen Störungen bzw. Erkrankungen“, die jeweils mit einer Kontrollgruppe durchgeführt wurden, die im selben Zeitraum mit Sham-Akupunktur – auch Schein-Akupunktur genannt – behandelt wurde. Bei der Schein-Akupunktur werden die Akupunkturnadeln in Körperareale gestochen, von denen die klassische Akupunkturlehre ausgeht, dass sie unwirksam seien. Dabei konnte hochsignifikant gezeigt werden, dass sich die Wirkung von der klassischen Akupunktur umso weniger unterscheidet, je mehr die Nadeln der Kontrollgruppe in

identische Dermatome (Hautareale) gestochen werden. Sehr wohl unterscheidet sich die Wirkung, je weniger gemeinsame Dermatome durch die Kontroll-Akupunktur gereizt werden.

Kenntnis der segmentalen Struktur als Schlüssel zum Therapieerfolg

Die klassische Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin besagt, dass ca. 2 cm abseits des Akupunkturpunktes bzw. des entsprechenden Meridians keine Akupunkturwirkung mehr zu erwarten sei. „Die Unkenntnis der Bedeutung der segmentalen Struktur für die Akupunktur hat bei vielen bisherigen Untersuchungen dazu geführt, dass hinsichtlich der Wirkung zwischen Akupunktur nach TCM und Schein-Akupunktur kein großer Unterschied bestand“, beschreibt Andreas Sandner-Kiesling. Das führte wiederum dazu, dass der Wirkeffekt der Akupunktur in diesen Studien als gering eingestuft wurde, ähnlich einem Placebo-Effekt. „So zeigte sich beim großen deutschen Modellvorhaben von 2000 bis 2006 etwa, dass die Akupunktur bei Rücken- und Kniebeschwerden gegenüber schulmedizinischen Therapien deutlich überlegen war. Die Schein-Akupunktur schnitt aber im Vergleich zur klassischen Akupunktur nur unwesentlich schlechter ab“, berichtet Andreas Sandner-Kiesling.

TCM: Neue biologische Erkenntnisse und Tradition im Einklang

Thomas Ots sieht die Erkenntnisse so: „Durch diese Studie wird die Akupunktur auf ein weiteres

neurophysiologisches Bein gestellt, einige tradierte kulturelle Methapern der chinesischen Medizingeschichte werden durch biologische Erkenntnisse abgelöst.“ Dies soll in Zukunft dazu führen, dass die Akupunktur leichter verständlich wird. Weiters hält der Forscher fest, dass er und seine Kollegen an der Med Uni Graz die Bedeutung des Segments als einen Wirkweg für die Akupunktur wohl als erste wissenschaftlich nachgewiesen haben, aber bereits Dr.in Ingrid Wancura-Kampik (Wien/Bayreuth) vor 30 Jahren über diesen Zusammenhang publiziert hat. Abschließend richtet Thomas Ots das Wort an seine Kolleginnen und Kollegen aus der Medizin: „Ich bin gespannt auf die Reaktion derjenigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, welche die Akupunktur auf Grund ihrer antiken chinesischen Erklärungsmodelle bis dato abgelehnt haben. Die Akupunktur ist eine wirksame Erfahrungsheilkunde, ihre Erklärungsmuster werden zusehends wissenschaftlicher, u.a. neurophysiologischer und damit auch internationaler. Wir stehen vor einem echten Paradigmenwandel.“

In ihrer nächsten Studie zum Thema Akupunktur wollen sich die Grazer Experten der Frage widmen, welche Bedeutung weitere Anteile des Segmentes, z.B. die Muskeln (Myotome) für die Wirkweise der Akupunktur spielen.

Univ.-Prof. Dr. Andreas Sandner-Kiesling

DDr. Thomas Ots
Universitätsklinik für Anästhesiologie
und Intensivmedizin
Medizinische Universität Graz

Herzranke: Blutverdünner nicht absetzen!

Schwere Verläufe von Covid-19 scheinen Gerinnungsstörungen und Lungenembolien auszulösen. Das verunsichert viele Herzpatienten. Doch gerade jetzt sollten sie ihre Gerinnungshemmer weiternehmen

Herzpatienten sollten während der Corona-Pandemie unbedingt weiter ihre blutverdünnenden Medikamente einnehmen. Es ist also nicht ratsam, sie aus Verunsicherung wegen angenommener Komplikationen im Falle einer Ansteckung mit dem Virus eigenmächtig abzusetzen. Das betont die Deutsche Herzstiftung.

Was Herzranke, die Gerinnungshemmer einnehmen, aber tun sollten: Falls Sie an Covid-19 erkranken, informieren Sie Ihre behandelnden Ärzte unbedingt darüber, dass Sie schon Medikamente zur Vorbeugung einer Thrombose einnehmen. Das verhindert laut der Stiftung eine unerwünschte Doppelbehandlung mit Gerinnungs-



Pixabay fever-thermometer-1935504.jpg

hemmern. Gerinnungsstörungen als Komplikation einer Covid-19-Infektion

Nach Angaben der Experten sehen Mediziner einen Zusammenhang zwischen Gerinnungsstörungen und schwerwiegenden Verläufen von Covid-19 - „mit Komplikationen wie tiefen Beinvenenthrombosen und Lungenembolien bis hin zum Tod“. Besonders bei Patienten mit Herzleiden, die mit einer erhöhten Gefahr für Embolien und Infarkte einhergehen und die aus diesem Grund dauerhaft Blutverdünner

einnehmen müssen, führten entsprechende Berichte zu Verunsicherung.

Vorbeugend raten die Experten zu Sport, um das Herz fit zu halten. Laufen, Radfahren oder Gymnastik förderten die Durchblutung und die Gefäßelastizität und verringern den Angaben nach das Risiko eines schweren Covid-19-Krankheitsverlaufs, falls man sich ansteckt.

von dpa,



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.

Vorsorge: So halten Sie Ihre Lunge fit

Wer körperlich fit ist, kräftige Atemmuskeln besitzt und Tricks kennt, um die Atemwege frei zu halten, kann Krankheiten wie Lungenentzündungen möglicherweise schneller und besser überstehen. Was Experten raten

Viele Menschen haben in diesen Tagen Angst, an der Lungenkrankheit Covid-19 ernsthaft zu erkranken und möchten aktiv etwas tun, um sich vor einem schweren Verlauf zu wappnen. Klar ist: Außer den empfohlenen Hygienemaßnahmen, Abstandhalten und möglichst zuhause bleiben gibt es keinen Schutz vor dem gefährlichen Virus. Wissenschaftliche Beweise, dass ein Lungentraining den schweren Verlauf einer Covid-19-Erkrankung beeinflussen kann, gibt es nicht. Doch gezielte Maßnahmen versprechen bei einer Erkrankung zumindest Hoffnung auf einen milderen Verlauf. Grundsätzlich gilt bei jeder Krankheit: Je fitter Betroffene zu Beginn sind, desto besser sind sie in der Lage, die Strapazen durchzustehen.

Weniger Klinikeinweisungen

"Wer an Covid-19 erkrankt aber eine fitte Lunge und einen gestärkten Körper hat, könnte womöglich eher an einer Klinikeinweisung und gar an einer künstlichen Beatmung vorbeikommen", sagt Dr. Sandra Gawehn. "Trainierte Patienten, die zum Beispiel wegen einer Lungenoperation an eine Beatmungsmaschine angeschlossen werden müssen, erholen sich oftmals rascher und genesen anschließend schneller." Die Fachärztin für Innere Medizin arbeitet an einer Reha-Klinik auf der Insel Usedom, wo Atemwegserkrankungen behandelt werden.

Zusammen mit weiteren Ärzten und Physiotherapeuten hat sie ein multimediales Lungentraining zusammengestellt, das Interessierte selbstständig und gratis online zuhause absolvieren können. "Jeder kann mitmachen", sagt sie, "Schwangere, Kinder,

Senioren, selbst Bettlägrige können etwas für ihre Lunge tun." Dabei spielt vor allem der Aufbau der Atem- und der Atemhilfsmuskeln eine Rolle.

Die Lunge aktiv unterstützen

Die Lunge selbst verfügt über keine eigene Muskulatur. Das Organ ist abhängig von der Unterstützung der umliegenden Muskelgruppen. Wichtigster Motor dabei ist das Zwerchfell, welches "wie ein aufgespannter Regenschirm unter der Lunge liegt", erklärt Gawehn. Diese Platte aus Muskeln und Sehnen kann bis zu 80 Prozent der Arbeit übernehmen, die für das Ein- und Ausatmen nötig ist. Doch auch die kleinen Zwischenrippenmuskeln, sowie Muskulatur am Hals, im Nacken, Rücken und am Bauch helfen beim Luftholen.

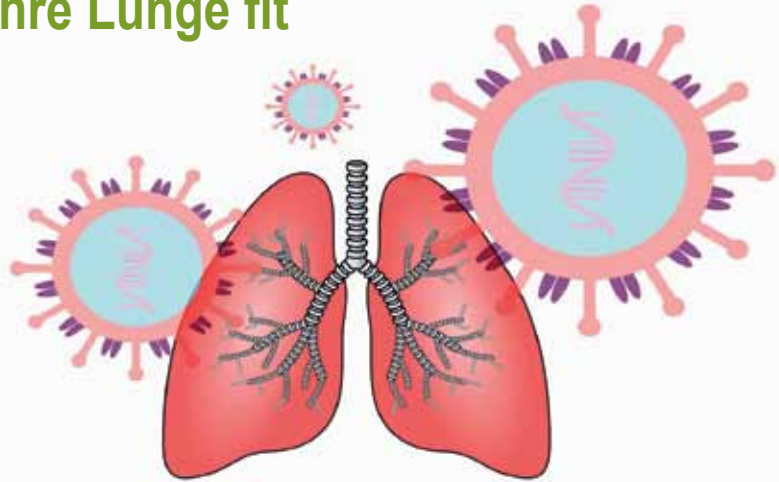
Neben Dehn- und Kräftigungsübungen für den Bewegungsapparat bietet die Atemtherapie Tricks und besondere Positionen, die etwa das Abhusten von Schleim erleichtern und auch beim Durchlüften der tieferen Regionen der Lunge helfen. "Im Alltag nutzen wir nur einen Bruchteil unseres Atemvolumens", erläutert Gawehn. Der untere Teil der Lunge wird meist schlecht durchblutet, "Schleim und Flüssigkeit bilden dort eine Oase für Keime".

Studien zeigen Wirksamkeit

Die Wirksamkeit eines Lungentrainings bestätigt Dr. Anselm Reiners, Chefarzt für Frührehabilitation und Physikalische Medizin am Klinikum Bogenhausen in München. Sein

Team bereitet Patienten vor einer geplanten Lungen-OP, etwa bei Tumorerkrankungen, mit einem gezielten Trainingsplan vor. Das Ziel dabei ist, Komplikationen zu vermeiden und die Zeit der Genesung zu beschleunigen. "Nach einem ein- bis zweiwöchigen Aufenthalt auf der Intensivstation", sagt Reiners, "benötigen die Patienten noch bis zu dreimal so lange bis sie wieder so fit sind wie vorher." Das Lungen-Workout kann diese Dauer verkürzen. "Unsere Erfahrung sowie wissenschaftliche Studien zeigen: Je fitter Patienten in eine Operation gehen, je besser ihre körperliche Verfassung ist, umso schneller können sie das Krankenhaus wieder verlassen."

Um sich auf eine drohende Covid-19-Erkrankung vorzubereiten, empfiehlt der Experte eine Kombination aus Ausdauertraining, wie Gehen und Joggen, sowie Atemübungen. Er rät: "Gute Anleitungen finden Sie dazu auf Lungensport- und Yoga-Portalen." Besonders Patienten, die an chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck leiden, legt er ans Herz, es mit dem Training jedoch nicht plötzlich zu übertreiben. "Gehen Sie es langsam an, achten Sie auf Signale für Infekte und vermeiden Sie Pressatmung!" Wichtiger als eine schnelle Steigerung sei es, ein gutes Gefühl für den Körper und das Fließen der Atmung zu entwickeln. "Trainieren Sie so, dass es Ihnen Spaß macht." Dr. Gawehn aus Usedom meint: "Summen Sie zum Beispiel laut unter der Dusche eine Melodie und



Pixabay coronavirus-4844592_1920

drehen Sie unterwegs das Autoradio auf und singen Sie laut mit." Auch das habe einen kräftigenden Effekt auf die Atmung und sorgt nebenbei für gute Laune.

Tricks für mehr Gelassenheit

Ein positives Bewusstsein hilft auch, aufkommende Panikattacken in den Griff zu bekommen – sei es aus Angst vor einer Infektion oder wenn wegen einer Erkrankung tatsächlich die Puste ausbleibt. Dr. Sebastian Hellmann erlebt in letzter Zeit öfters, dass Patienten in seiner Münchner Praxis über Angstzustände und Atemnot klagen, deren Lunge "eigentlich ganz gesund ist". Der Facharzt für Innere Medizin war lange im Lungenzentrum Augsburg tätig und hat sich auf Pneumologie (Lungenheilkunde) spezialisiert.

"Wer die passende Atemtechnik kennt, kann solche Situationen in der Regel gut meistern", sagt er. Von allen autonom gesteuerten Funktionen unseres Körpers – dazu zählen Atmung, Herzschlag, Verdauung, Stoffwechsel und *Blutdruck – lässt sich allein die Atmung durch den Willen beeinflussen*. Die Tricks dazu sind so effektiv wie simpel: Zum Beispiel doppelt so lange aus- wie einatmen. Dazu am besten durch die Nase ein- und den nur leicht geöffneten Mund ausatmen, innerlich mitzählen.

Begleiterkrankungen erkennen und abklären

Ob eine gestärkte Atemmuskulatur und erlernte Atemtechniken bei einer Infektion mit dem neuen Sars-CoV-2 tatsächlich vor einem schweren Krankheitsverlauf schützen, bezweifelt Dr. Hellmann allerdings. "Dabei spielen einfach zu viele Faktoren eine Rolle", meint er. Für eine gute Vorsorge erachtet er es als wichtiger, Vorerkrankungen abklären zu lassen. "Viele wissen nicht, dass ihre Lunge angegriffen ist", sagt er. Doch kleinste Entzündungen, die auf niedriger Flamme vor sich hin köcheln, würden das Lungengewebe porös machen und Viren und Bakterien den Eintritt erleichtern. Hellmann zufolge können auch junge, fitte Menschen betroffen sein, die selbst beim Sport keine Leistungseinschränkungen bemerken. Von solch versteckten bronchialen Entzündungen sind häufig Raucher betroffen. Der Lungenarzt hofft, dass die Corona-Pandemie den einen oder anderen dazu motivieren mag, mit Zigaretten Schluss zu machen.

Jeder, der Lungenprobleme hat, sollte jetzt intensiv darauf achten, diese optimal zu behandeln. Für Asthmapatienten bedeutet das: Überprüfen Sie, ob Sie trotz Medikamenten immer noch zu

Symptomen wie Husten und Atemnot neigen, und besprechen Sie ihre Beschwerden unbedingt mit dem Arzt. Patienten mit schwerem Asthma oder COPD (Chronische obstruktive Lungenerkrankung; englisch chronic obstructive pulmonary disease) sollten unbedingt sämtliche Therapiemaßnahmen, die ihnen verschrieben wurden, beachten. Dazu zählen meist neben Inhalationen und Physiotherapie eben auch gezielte Atemübungen. Keinesfalls sollten Betroffene rauchen.

Auch alle, die an einer Vorerkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck leiden, betont Hellmann, müssen nun "besonders penibel" auf gut eingestellte Werte achten. Fälle in Italien zeigten, dass Patienten mit Begleiterkrankungen besonders schwer von Covid-19 betroffen sind. "Nehmen Sie verordnete Blutdrucksenker und Diabetes-Medikamente jetzt ordnungsgemäß ein", rät der Mediziner, "und achten Sie ansonsten auf einen gesunden Lebensstil."

Zuhause trainieren!!

Ute Wild, 13.04.2020



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.

Herzinsuffizienz

Das Vorliegen einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist oft mit einer sehr deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität und sogar Lebenserwartung verbunden.

Das Risiko für die Entstehung einer Herzinsuffizienz ist bei Menschen mit Diabetes mellitus deutlich erhöht, bei Frauen um das etwa 4-fache, bei Männern um das 2-fache. Der Grund für diesen großen geschlechtsspezifischen Unterschied ist nicht ganz klar.

Die Ursachen für die Entstehung einer Herzinsuffizienz bei Menschen mit Diabetes ist vielfältig. Auf der einen Seite kann es bei Vorliegen einer Koronaren Herzerkrankung (KHK) zu einer Minderdurchblutung und Schädigung des Herzmuskels kommen (ischämische Kardiomyopathie), andererseits kann es durch zahlreiche andere Diabetes-spezifische Mechanismen unabhängig von einer Minderdurchblutung ebenso zu einer chronischen Schädigung des Herzmuskels kommen. Neben dieser Unterscheidung was die Ursachen dieser sogenannten diabetischen Kardiomyopathie betrifft wird auch noch eine Herzschwäche mit erhaltener Auswurf-fraktion (HFpEF) von jener mit reduzierter Auswurf-fraktion (HFrEF) und einer mit mittelgradig reduzierter Auswurf-fraktion (HFmrEF) unterschieden. Die Unterscheidung kann nur mittels Herzultraschall (Echokardiographie) getroffen werden. Dies ist insofern von Bedeutung als es – abgesehen von der Basistherapie – nur für die Behandlung einer HFrEF eine spezifische Therapie gibt.

Vor etwa 5 Jahren zeigte sich erstmalig in einer kardiovaskulären Outcome Studie, dass sogenannte **SGLT-2 Inhibitoren zu einer Reduktion der Hospitalisierungsrate aufgrund einer Herzinsuffizienz** führen. SGLT-2 Inhibitoren (Sodium Glukose Transporter 2 Hemmer) reduzieren die Aufnahme von Glukose und Natrium

aus dem Primärharn in die Niere. Dadurch kommt es zu einer vermehrten Ausscheidung von Glukose im Harn und daraus resultierend einer Senkung des Blutzuckers. Gleichzeitig kommt es auch zu einer moderaten Abnahme des Körpergewichts und einer leichten Reduktion des Blutdrucks. Dieser positive Effekt auf die Hospitalisierungsrate wegen Herzinsuffizienz hat sich später auch in anderen Studien an Menschen mit Diabetes bestätigt.

Ein anderes Charakteristikum dieser Wirkstoffklasse ist, dass sie sich als **protektiv für die Nierenfunktion** erwiesen haben, dies ist besonders deswegen so wichtig, weil Nierenfunktionsstörungen häufige Spätfolgen von Diabetes mellitus sind.

In einer kürzlich publizierten Studie konnte dann auch gezeigt werden, dass PatientInnen mit einer Herzinsuffizienz mit reduzierter Auswurf-fraktion (HFrEF) ganz unabhängig davon, ob sie an Diabetes mellitus erkrankt sind oder nicht von der Einnahme eines SGLT-2 Inhibitors profitieren.* Die Mechanismen, die für diese positiven Effekte verantwortlich sind, sind noch nicht endgültig geklärt. Aus den Studien lässt sich aber ableiten, dass sie unabhängig von der Blutzucker-senkenden Wirkung auftreten. Vermutet wird, dass die vermehrte Ausscheidung von H₂O und Natrium über den Harn ebenso wie ein veränderter Energiestoffwechsel in den Herzmuskelzellen und eine Verbesserung der Nierenfunktion zur Stabilisierung der Herzfunktion beitragen.

Die internationalen (EASD/ADA) und nationalen Leitlinien (ÖDG) zur Behandlung von Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 sehen seit mehr als einem Jahr eine maßgeschneiderte, personalisierte Therapie vor. Die Basistherapie bei Diabetes mellitus Typ 2 besteht neben einer entsprechenden Lebensstilmodifikation weiterhin aus einer medikamentösen Behandlung mit Metformin. Für Menschen mit Diabetes und kardialer Vorerkrankung oder einer Niereninsuf-



fizienz soll dann weiter unterschieden werden, ob es sich primär um eine auf Gefäßverkalkung zurückzuführende Herzerkrankung handelt, oder die Herzinsuffizienz bzw. Niereninsuffizienz bei diesen PatientInnen im Vordergrund steht. Für weitere wird dann eine zusätzliche Behandlung mit den genannten SGLT-2 Hemmern empfohlen. Die Wirkstoffklasse kann aber ebenso als Zweitlinientherapie bei vorrangiger Atherosklerose (zB KHK) angedacht werden, alternativ kommt hier auch eine andere Substanzklasse zum Einsatz (GLP-1 Agonisten). Einen wesentlichen Stellenwert haben SGLT-2 Inhibitoren ebenso wie GLP-1 Agonisten zur Behandlung von Menschen mit Diabetes, bei denen eine Gewichtsreduktion vorrangig ist.

Zusammenfassend steht mit den SGLT-2 Inhibitoren eine neue Therapieoption bei Menschen mit Diabetes und Herzschwäche zur Verfügung, erste Studien zeigen zudem auch, dass sich dieser günstige Effekt auch bei Menschen mit HFrEF ohne manifesten Diabetes mellitus findet, weitere Studien werden in Kürze zeigen, ob sich diese positiven Daten auch für PatientInnen mit HFpEF bestätigen lassen.

Text: Prof Susanne Kaser, Medizinische Universität Innsbruck. Mit freundlicher Unterstützung von AstraZeneca
AT-3299 03/2020

Fotos: AdobeStock

*Diese Substanzklasse ist noch nicht zur Therapie von Herzinsuffizienz zugelassen.

Gruppe Graz

Zur lieben Erinnerung an Frau Ingrid Döhrn

Unser langjähriges Mitglied Frau Ingrid Döhrn starb überraschend am 24. April in Graz.

Sie war von 2007 – 2011 Schriftführerin des Steirischen Herzverbandes und wir konnten uns mit Sicherheit immer auf Sie verlassen.

Gerne erinnere ich mich an unsere gemeinsamen Tagungen in Radenci, an die vielen Herzverbandsitzungen und Besprechungen, an das scheinbar nie enden wollende anspruchsvolle Ausfüllen von Formularen für Subventionen und vieles mehr.

Solange es ihre Gesundheit zu ließ, half sie immer, wenn sie gebraucht wurde.

Besonders verbunden war sie mit ihrer Grazer Wandergruppe.

Es freut mich ganz besonders, dass Ingrid bei unserer letzten Weihnachtsfeier heuer noch dabei sein konnte.

Wir alle schätzten ihre ruhige, zuvorkommende und ausgesprochen liebenswürdige Art.

„Unsere Ingrid“ werden wir nie vergessen, Ingrid du fehlst uns, wir vermissen Dich!

Unser Mitgefühl gilt Ihren 3 Kindern und 9 Enkelin.

Jutta Zirkl

*Im Namen der Grazer Wandergruppe
und des Steirischen Herzverbandes*



Gruppe Graz

Rückblick

Wir hatten uns gerade wieder auf die Busfahrten gefreut, als das Coronavirus in Österreich ankam. Die Ereignisse um das Covid 19 stellten auch den Herzverband vor große Herausforderungen, gehören unsere Mitglieder doch zum größten Teil zur Risikogruppe. Wir sind alle zu unserem eigenen, und zum Schutz anderer Mitglieder angehalten, die Schutzmaßnahmen einzuhalten. Somit können wir, so sehr uns soziale Kontakte fehlen, vorerst keine Wanderungen, Koronaturnen, Qi Gong usw. abhalten. Aber niemand kann uns die Erinnerung an die schönen Busfahrten 2019, die uns Frau Dr. Zirkel ermöglichte, nehmen.

Ein besonderes Erlebnis war die 2 tägige Wanderfahrt ins Waldviertel, mit den Kittenberger Erlebnispark in Schiltern. Den, in voller Blüte stehenden Mohnfeldern, die gute Mohnkuchen, die wir während einer Filmvorführung genossen. Die Vorführung der Glaskunst in der Waldglashütte, den Besuch der Wasserbüffelweide bevor wir unsere Wanderung im Naturpark Blockheide begannen. Durch unsere Präsidentin wurden wir über die Gesteine aufgeklärt, so wurde der Besuch ein besonderes Erlebnis.

Aber auch unsere Tagesfahrten mit allen 4 Wandergruppen waren beliebt und erlebnisreich. Von Graz aus starteten wir mit dem Bus zu unseren Wanderzielen:

Vom Rechberg nach Nechnitz, zum Gasthof Haider, oder den Holzskulpturenweg hinauf zum Gscheid Nock Gipfel. Teichalm und Sommeralm; Grüner See, der sich jedes Jahr nach der Schneeschmelze mit kristallklarem, smaragdgrünem Schmelzwasser füllt.

Lenzbauer, Reinischkogel, Pack, Rehbockhütte, (da hat es ausnahmsweise geregnet) Altes Almhaus, Hahnshofhütte, Zirbitzkogel, und last but not least, Brandlucken, wegen des guten Essens, nach der Wanderung, besonders beliebt.

Wie immer waren alle Wanderungen toll organisiert und auch das Wetter hat es gut mit uns gemeint.

Ich möchte mich bei Jutta nochmals im Namen aller, bedanken und hoffe, dass wir die sozialen Kontakte bald wiederherstellen können, und der Verzicht auf Outdoor Aktivitäten demnächst aufgehoben wird.

Eure Amalia



Wir freuen uns schon auf unsere nächsten Wanderungen!!





Individuelle Busreisen und Busfahrt mit **NINA TOURS GmbH**

Wir freuen uns, dass wir in Wildon unseren Busbetrieb mit angeschlossenem Reisebüro eröffnet haben. Der nächste Ausflug kommt bestimmt und damit dieser euch lange in guter Erinnerung bleibt sind wir der ideale Partner für euer Vorhaben.

Ob Tagesfahrten, Gruppenreisen, Firmenausflüge, Schulfahrten, Städtetrips oder Flugreisen, bei uns steht alles unter dem Motto „Wir machen euren Urlaub zu unserer persönlichen Angelegenheit“.

Alle Reisen werden individuell und maßgeschneidert für euch zusammengestellt und organisiert. **NINA TOURS GmbH** steht für Qualität, Engagement und Sicherheit.

Ein Angebot oder unseren aktuellen Reisekatalog kannst du unter Tel.: 0664/ 79 26 561 oder unter www.nina-tours.at anfordern.

Wenn du dich persönlich über unsere Angebote informieren möchtest oder einfach nur wissen möchtest, wer wir sind, dann freuen wir uns auf deinen Besuch!

*Wir freuen uns auf euch – mit lieben Grüßen **Nina und Stefan***



Gruppe Knittelfeld

Die Übung kann 8-12x wiederholt werden.
Freue mich auf ein Wiedersehen!

Bleibt's gesund und in Bewegung!

Eure Annemarie

1.) Aufwärmen: Mobilisieren der Schultern

*im hüftbreiten Stand oder auch im Sitzen durchführbar.
Zum Mobilisieren beide Schultern rückwärts kreisen.*

2.) Übung: Kräftigung des Rumpfes und der Schultern (Foto 1)

*Im Sitzen oder im Stehen durchführbar.
Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Bauchnabel nach innen ziehen. Arme abgewinkelt. Daumen zeigen nach hinten. Arme langsam nach oben strecken. In dieser Stellung kurz verweilen.*

Ellbogen nach hinten und unten ziehen. Schulterblätter zusammenziehen. In Endstellung kurz halten.

Nackенbereich bleibt dabei locker. (Foto 2)

Dehnungsübung

Ausgangsposition aufrechter Stand. Beine überkreuzen. Überkörper langsam Wirbel für Wirbel nach vorne rollen. Arme mit einem Flechtgriff nach hinten und oben anheben. Einige Atemzüge in dieser Position verweilen. (Foto3)

(Foto 1)



(Foto 2)



(Foto 3)



**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 Leibnitz

Auch unsere Gruppe wurde vom „Corona Virus“ –ausgebremst!

So haben wir unser letztes Turnen am 4.März mit voller Kraft abgehalten.

Wie es mit Wanderungen und Turnen weiter geht ist noch nicht bekannt. Wahrscheinlich beginnen wir wieder im Herbst.

Ich wünsche allen Lesern des Herzjournals alles Gute und bleiben Sie Gesund und zuversichtlich. Tun Sie auch in dieser Zeit „etwas für Ihr Herz bevor es für Sie nichts mehr tun kann“.

Euer Robert Perger



PROHEART

EIN WICHTIGER TEIL IN DER TRAININGSTHERAPIE – DAS KRAFTTRAINING!

Auf Grund zahlreicher wissenschaftlicher Studien weiß man heute, dass strukturiertes, regelmäßiges Training (med. Trainingstherapie) eine der wichtigsten Säulen – wenn nicht überhaupt die wichtigste Säule – zur Prävention und Rehabilitation vieler Krankheiten ist.

Neben dem Ausdauertraining, welches in den letzten Jahren als die wichtigste Trainingsintervention angesehen wurde, weiß man heute, dass Krafttraining und Koordinationstraining ebenso wichtige Komponenten darstellen. Eine Kombination aus Ausdauertraining, Krafttraining und Koordinationstraining – die medizinische Trainingstherapie – ist heute für nahezu jegliches Krankheitsbild wie ein Medikament einzusetzen.



Das medizinische Trainingscenter **PRO-HEART** ist ein für individuelle Trainingstherapie spezialisiertes Zentrum, indem für jedermann/frau dieses „Medikament“ in der richtigen Dosis zusammengestellt wird.

Mit speziell für die Prävention und Rehabilitation konzipierten Krafttrainingsgeräten wird das immer wichtiger werdende Krafttraining auf eine neue, spielerische Art und Weise näher gebracht.

Informieren Sie sich!

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



Liebe Herzverbandmitglieder!

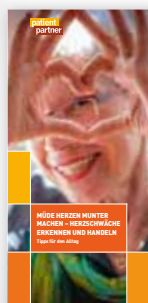
**Unser Ausdauer- und Krafttraining im PROHEART beginnt wieder im Oktober 2020
In unserem Herzjournal September 3/ 2020 informieren wir sie darüber!**

Die Trainingsstunden, die Corona bedingt nicht abgehalten werden konnten, werden bei der nächsten Trainingseinheit im Okt. 2020 aliquot gut geschrieben!

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

www.herzstark.at
Für ein besseres Leben
mit Herzschwäche

Herz für Österreich | NOVARTIS

Mein Herz Tagebuch

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



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

Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.

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

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



Erhältlich in
Apotheke und Sanitäts-
fachhandel



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

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

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



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

**DRUCKEREI
MOSER**

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

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
Ordnation: 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
Ordnation: 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 Gefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergometrie, 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 verrechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordnation: 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 2.8..2020

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 2.8. 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 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

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-Trofaiaach:

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 Schulter
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schulter@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.

