

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZ JOURNAL

33. Jahrgang Nr. 2 Juni 2019

Wanderung bei Judendorf-Straßengel



© Ida Dobernig



© Jutta Zirkl



© Helmut Schulter

selpers Online-Kursreihe

Leben mit Angina pectoris



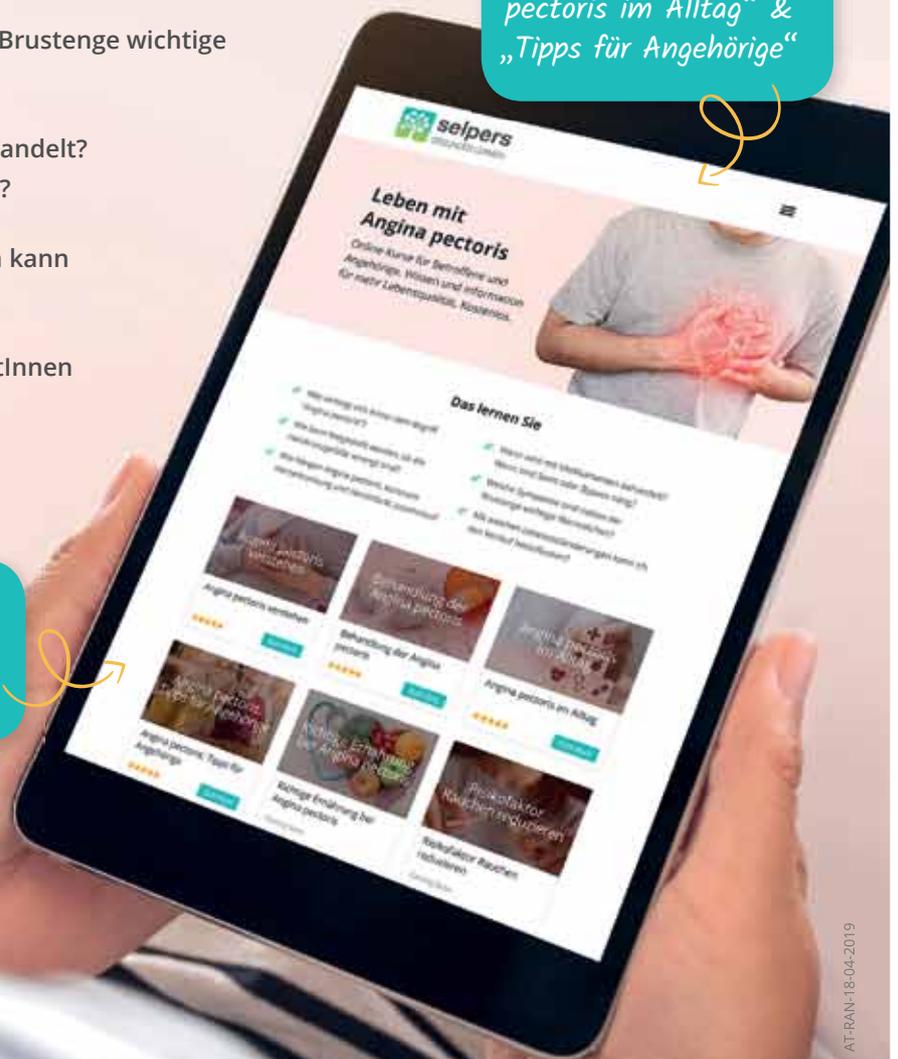
Mehr Wissen über die eigene Erkrankung führt zu besserer Lebensqualität. Deshalb bietet die kostenlose Online-Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ einfach und verständlich aufbereitete wissenschaftliche Informationen zur Brustenge für PatientInnen und Angehörige.

In Video-Interviews beantworten ExpertInnen aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen wichtige Fragen wie:

- ❓ Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Angina pectoris“?
- ❓ Welche Symptome sind neben der Brustenge wichtige Warnzeichen?
- ❓ Wann wird mit Medikamenten behandelt? Wann sind Stent oder Bypass nötig?
- ❓ Mit welchen Lebensstiländerungen kann ich den Verlauf beeinflussen?
- ❓ Wie können Angehörige die PatientInnen unterstützen?

Neue Kurse: „Angina pectoris im Alltag“ & „Tipps für Angehörige“

Alle Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung



www.selpers.com/angina-pectoris

Diese Kursreihe
widmet Ihnen



Empfohlen von



Mensch ärgere dich nicht!

Kein Kinderspiel, aber wichtig für die Gesundheit. Denn Stress und Ärger beanspruchen die Seele und ganz besonders das Herz.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält Stress für eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Permanenter Stress ist mitverantwortlich für jene Krankheiten, die heute große seelische Belastungen und volkswirtschaftlich die meisten Kosten verursachen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs aber auch Depressionen und psychosomatische Erkrankungen.

Stress ist ein uraltes Phänomen

Wir sprechen von Stress, wenn vitale bzw. persönliche Bedürfnisse nicht erfüllt werden oder Gefahr droht. Für unsere urzeitlichen Vorfahren bewährten sich als Überlebens-Strategien: Angriff, Flucht und Starre. Heute sind die Stress-Auslöser selten existenziell. Meist handelt es sich dabei um berufliche Überforderung, selbst auferlegten Leistungsdruck, soziale Verpflichtungen und Mehrfachbelastungen die mit den gesellschaftlichen Veränderungen einhergehen.

Noch vor rund 100 Jahren war Arbeit eine andauernde, meist körperlich anstrengende Beschäftigung. Obwohl wir heute mehr Freizeit haben und kaum körperliche Arbeiten verrichten, sind in jeder Branche hohe Anforderungen an Wissen, Flexibilität und Eigeninitiative Voraussetzung. Eine Person sollte sowohl die Fähigkeiten eines Experten wie auch eines vielseitigen Allrounders mitbringen. So muss sich mittlerweile ein Arzt mit Software auseinandersetzen, ein Designer programmieren und ein Schlosser am Fließband

Maschinen und Roboter bedienen können. Zusätzlich sind soziale und emotionale Intelligenz, Wissen über Gruppendynamik, Kommunikation, Präsentationstechniken und vieles mehr gefordert. Das alles zusammen erzeugt Stress, der generell sehr subjektiv empfunden wird. So erleben wir Menschen, die sehr nervös wirken und immer auf der Flucht zu sein scheinen, während andere relativ „cool“ bleiben. Oftmals wirkt der berufliche Leistungsdruck auch in Privatleben und Freizeit, die optimal und effizient gestaltet werden müssen. Das ist auch der Grund, weshalb sogar Menschen ohne berufliche Verpflichtungen wie etwa Pensionisten unter Stressbelastungen leiden.

Was Ihnen Stress erzeugt, kann somit viel über Sie und Ihre Persönlichkeit aussagen - Ihre persönliche Schlüsselfrage sein. Dazu ist hier ein Buchtipp: Das Cafe am Rande der Welt, (John Strelecky). Dr. Weinrauch, der auch rät, Sorgen keinen großen Raum zu geben, hat hier weitere Tipps, wie Sie **Stress und Ärger keine Chance geben:**

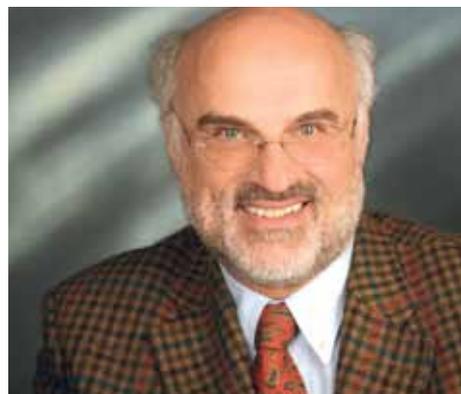
- ausreichend schlafen
- regelmäßig bewegen, Sport
- Ausgleich schaffen
- Auszeiten genießen
- positive Menschen treffen
- Ziele definieren
- Dinge erledigen
- Selbstmanagement optimieren
- Neinsagen üben



Foto: Gisela Peter_pixelio.de

„Man ärgert sich nie ohne Grund, aber selten aus einem guten.“

Benjamin Franklin (1706 - 1790)



Für persönliche Konsultationen:

Dr. Viktor Weinrauch,
Facharzt für Innere Medizin
und Kardiologie sowie
zertifizierter Coach und
Hypnotherapeut

Privatlinik Graz Ragnitz
Tel: +43 316 5906-0
Tel: +43 316 581 20-0
Email: ordination@weinrauch.at

Artriosklerose: Elastische Gefäße: So halten Sie Ihr Herz gesund

Elastische Blutgefäße schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Doch es gibt einige Faktoren, die unsere Gefäße altern lassen. Kommt es zu Ablagerungen und Verkalkungen, steigt das Risiko, zu erkranken. Mit diesen Tipps können Sie Ihre Gefäße elastisch halten.

Elastische Blutgefäße können alle Organe gut versorgen. Liegen jedoch Ablagerungen vor, etwa durch Arteriosklerose, ist der Versorgungsfluss gehemmt. Über Jahre lagern sich Fette, Cholesterin und Blutzellen als Plaques an der Gefäßwand ab, sodass das Gefäß immer enger wird. Das passiert mit zunehmendem Alter bei jedem Menschen, doch man kann diesen Prozess hinauszögern.

Auch Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhte Cholesterinwerte zählen zu den größten Risikofaktoren für Gefäßverengungen.

Um die Gefäße elastisch zu halten, können folgende Maßnahmen helfen:

1. Auf Rauchen verzichten: Nikotin lässt die Gefäße besonders schnell altern

Um die Gefäße bis ins hohe Alter elastisch zu halten, ist es wichtig, einige Faktoren zu reduzieren oder komplett auszuschalten. Rauchen schadet den Gefäßen besonders und beschleunigt die Verengung. Nichtraucher haben in der Regel ein um zehn Jahre jüngeres Gefäßalter.

2. Ernährung umstellen: Omega-3-Fettsäuren halten die Gefäße gesund

Dazu sollten Sie sich ausgewogen ernähren. Eine vollwertige Kost mit Hülsenfrüchten, Fisch, Obst, Gemüse und Nüssen ist besonders empfehlenswert. Dabei können Sie sich auch an Rezepten der Mittelmeerküche orientieren. Diese Kost enthält viele wertvolle

Omega-3-Fettsäuren. Sie kann der Körper gut verwerten, baut sie in die Zellwände ein und macht sie so elastischer. Tierische Fette, zum Beispiel in Form von Schweinefleisch, und Zucker gehören hingegen nur in sehr kleinen Dosen auf den Speiseplan.

3. Mehr Bewegung im Alltag: Eine halbe Stunde Sport am Tag Experten raten dazu, am Tag jeweils eine halbe Stunde Sport zu treiben. Gemütliches Spazieren gehen reicht jedoch nicht, etwas anstrengender sollte es schon sein. Gehen Sie eine halbe Stunde joggen, zügig walken oder fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit. Wichtig ist es, ein bisschen ins Schwitzen zu kommen. Bisherige Bewegungsmuffel sollten sich zu Beginn jedoch nicht übernehmen, sondern die Trainingszeit langsam aufbauen.

t-online.de

ITACTIV® D3+K2
mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



ITACTIV® D3
14.000 I.E.-Kapseln
vegetarische Kapseln



In Ihrer Apotheke



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

Für den Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktionen, stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte.



Fokus Herz: Verstehen wie das Herz nach einem Infarkt heilt.

Neue immunologische Diagnose und Therapietools im Visier der Wissenschaft.

Ein Herzinfarkt ist ein einschneidendes Erlebnis und zieht eine lange Phase der Rehabilitation nach sich. Trotz großer Fortschritte in der Behandlung, ist noch immer relativ wenig über die molekularen Prozesse bekannt, die der Heilung des Herzens nach einem Infarkt zu Grunde liegen. Daher ist es oft nicht möglich vorherzusagen, ob sich die Herzfunktion nach einem Infarkt kritisch verändert. Forscher der Med Uni Graz haben sich mit Kollegen aus Deutschland und Frankreich zum Ziel gesetzt, die molekularen Reparaturprozesse im Herzen nach einem Infarkt grundlegend zu untersuchen, um daraus neue diagnostische und therapeutische Möglichkeiten ableiten zu können.

Diagnose Herzinfarkt:

Rund 34.000 Menschen jährlich betroffen

Plötzlich auftretende Schmerzen in Brust und Schulter, Atembeklemmungen, kalter Schweiß und Erstickenungsgefühl: Diese und noch viele Symptome mehr deuten auf einen Herzinfarkt hin. Rund 34.000 Menschen erleiden in Österreich jährlich einen Herzinfarkt. Die Rehabilitation nach einem Infarkt besteht aus mehreren Stufen und nimmt einen längeren Zeitraum in Anspruch. „Obwohl es in der Therapie des Herzinfarkts große Fortschritte gibt, ist bis dato noch wenig über die molekularen Reparaturprozesse im Herzen nach einem Infarkt bekannt“, erklärt Peter Rainer von der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Medizinischen Universität Graz. Gemeinsam mit KollegInnen vom Diagnostik- und Forschungsinstitut

für Pathologie der Med Uni Graz, des Universitätsklinikums Würzburg und der Sorbonne Universität Paris forscht er als Projektleiter an der Entschlüsselung dieser molekularen Vorgänge. Warum das Wissen darüber so wichtig ist, erklärt Peter Rainer so: „Bei einem Herzinfarkt stirbt Herzmuskelgewebe ab, vernarbt und wird durch Bindegewebe ersetzt. Dieses Bindegewebe ist starr und trägt in der Folge nicht mehr zur Pumpfunktion des Herzens bei. Daher ist es besonders wichtig, dass das verbleibende noch funktionsfähige Herzgewebe sich möglichst vollständig erholt und so eine adäquate Pumpleistung möglich ist und es nicht zu chronischem Herzversagen kommt. Dies gilt es mit geeigneten diagnostischen Methoden zu überwachen.“

Immunantworten verstehen: ForscherInnen schauen den Helferzellen genau zu

Noch sind die Reparaturprozesse im Herzen wenig erforscht. Daher ist es nicht immer möglich Patientinnen und Patienten rechtzeitig zu therapieren, wenn sich die Herzfunktion im heilenden Gewebe verschlechtert und unzureichend wird. In ihrer Arbeit nutzen die WissenschaftlerInnen nun modernste Methoden, um die Reparaturvorgänge im Herzen zu verstehen und daraus neue Therapiemöglichkeiten abzuleiten. Entzündliche Prozesse sind dabei im Fokus der Forschung an der Med Uni Graz. „Nach einem Herzinfarkt muss das Immunsystem schnell reagieren, um den

Heilungsprozess in Gang zu setzen“, sagt Peter Rainer. Spezialisierte T-Zellen – Helferzellen des Immunsystems – wandern dabei zu den geschädigten Stellen und regulieren dort einen entzündlichen Prozess, bei welchem das beschädigte Gewebe abgebaut wird. Überbordende Immunreaktionen sind aber schädlich und vergrößern den Schaden. Diesen molekularen Prozess gilt es nun zu untersuchen und zu beschreiben.

Herzgesundheit: Immunbasierte Prognosewerkzeuge und innovative Behandlungskonzepte

Dazu beobachten die WissenschaftlerInnen die T-Zell-Antworten bei Patientinnen und Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten haben, mit Hilfe von Next Generation Sequencing – die Weiterentwicklung der DNA-Sequenzierungstechnologie – und korrelieren diese mit klinischen Ergebnissen. „In einem nächsten Schritt kombinieren wir die gewonnenen Daten mit Daten, die aus präklinischen Krankheitsmodellen stammen“, beschreibt Peter Rainer. Aus den Ergebnissen ihrer Forschung erhoffen sich die ForscherInnen rund um Peter Rainer neue immunbasierte Prognosewerkzeuge und innovative Behandlungskonzepte für Patientinnen und Patienten mit Herzinfarkt und koronarer Herzkrankheit.

*Assoz.-Prof. PD DDr. Peter Rainer
Klinische Abteilung für Kardiologie
Universitätsklinik für Innere Medizin*

Sport hält fit!



3 spannende Ansätze für mehr Bewegung im Alltag

Bewegung ist Leben! Was wie eine abgedroschene Phrase klingt, ist vielmehr das Ergebnis einer Studie der Harvard-Universität. Eine Forschergruppe konnte zeigen, dass Bewegungsmangel für etwa ein Zehntel der weltweiten Todesfälle verantwortlich ist. Ein bewegungsarmer Lebensstil begünstigt nicht nur Verspannungen im Nacken und Rücken – sondern auch das Risiko an schweren Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose, Arthrose und Darmkrebs zu erkranken, steigt. Das Problem: Viele wissen nicht, wie und wann sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren sollen. Der Weg ins Fitnessstudio ist zu lang, der innere Schweinehund zu groß oder der Geldbeutel zu klein. Dabei lässt sich Sport auch ganz bequem im eigenen Zuhause ausüben. Wer dann noch zusätzlich auf das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. achtet, kann sich sicher sein, dass er auch seinem Rücken etwas Gutes tut.

Ein Leben voller Bewegung ist für die meisten eine wahre Herausforderung. Umso besser, dass viele

Hilfsmittel existieren, die auch in den eigenen vier Wänden ein effektives Training ermöglichen. So spart man sich nicht nur den Weg ins überlaufene Fitnessstudio, sondern kann auch bei passender Gelegenheit kleine Workouts in den Alltag integrieren. Auf diese Weise gelingt auch Sportmuffeln der erste Schritt zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil.

Online-Rückenprogramme halten fit

Mit AGR-zertifizierten Online-Trainingsprogrammen gelingt der Einstieg in ein aktiveres Leben spielend leicht. Die von Physiotherapeuten entwickelten Bewegungsprogramme können bequem zuhause vor dem eigenen PC durchgeführt werden und nehmen Rücksicht auf das individuelle Fitnesslevel sowie körperliche Beschwerden. Die Übungen werden außerdem anschaulich erklärt. Zusätzlich ist bei Unsicherheiten und Rückfragen ein persönlicher Kontakt, zum Beispiel über Videochat, möglich. Mit den Online-Angeboten kann jeder selbstständig den eigenen Bewegungsapparat stärken und stabilisieren. Damit wird Verspannungen und Rückenschmerzen aktiv vorgebeugt. Gut zu wissen: Viele Krankenkassen be-

zuschussen die Online-Trainings. Zusätzliche Informationen zu den Programmen unter: www.agr-ev.de/trainingsprogramme und www.agr-ev.de/rueckentherapiegeraete.

Fitnessstudio für zuhause

Im Alltag ist vor allem unser Kopf gefragt, der Körper meist passiv. Sport bietet die optimale Möglichkeit nach einem arbeitsintensiven Tag den Kopf auszuschalten, den Körper mal wieder richtig zu spüren und ins Schwitzen zu kommen. Wer nicht vor die Tür mag und eine platzsparende Lösung für Zuhause sucht, findet in einem Mini-Trampolin den optimalen Partner. Schon wenige Minuten Springen verlangen dem Körper einiges ab und fordern Körperspannung und Kondition gleichermaßen. Ganz nebenbei macht das Hüpfen großen Spaß und befreit. Wichtig bei der Wahl des Trampolins ist eine einfache Handhabung zum einfachen Verstauen und Aufbauen. Zusätzlich sollte die Federung weich und sanft sein, um gelenkschonend springen zu können. Unter www.agr-ev.de/trampolin gibt es weiterführende Informationen.

Um gezielt Kraft aufzubauen und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist ein Im- und Expander, wie etwa der SYWOS ONE, ein praktisches Hilfsmittel. Das Besondere: Sowohl beim Auseinanderziehen, als auch beim Zusammendrücken sind die Muskeln durch Widerstände gefordert. Schon mit leichten Übungen ist ein effektives Muskeltraining für den ganzen Oberkörper möglich. So wird ein symmetrisches Training für Arme, Rumpf und Schultern möglich. Individuell einstellbare Widerstände setzen neue Trainingsreize und können dem eigenen Fitnesslevel angepasst werden. Egal ob im Stehen, Liegen und Sitzen – die Anwendungsmöglichkeiten sind zahlreich. Ein weiteres Plus: Sogar unterwegs ist der Im- und Expander ein guter Begleiter. Durch das Ab-

schrauben der Handgriffe lässt es sich in (fast) jeder Tasche optimal verstauen. Zusätzliche Informationen sind unter www.agr-ev.de/ex-und-impander zu finden.

Entspannung durch Faszientraining

Wer seinen Muskeln nach einem anstrengenden Workout etwas Gutes tun will oder sich nach sanften Bewegungen sehnt, wählt Faszienrolle oder Faszienball als Hilfsmittel. Sie ermöglichen mit einfachen Bewegungen eine wohltuende Massage der bindegewebigen Muskelhüllen. Die sogenannten Faszien werden auf diese Weise elastisch und funktionsfähig gehalten. Sind sie verklebt und verhärtet, können Verspannungen und Schmerzen auftreten. Vibrationsrollen ermöglichen zusätzlich eine Stimulation der tieferliegenden Muskeln und Nerven. Der Effekt: Das zentrale Nervensystem arbeitet intensiver und die bearbeitete Muskulatur gewinnt an Kraft. Wichtig ist, dass die Produkte zur Faszienmassage robust und formstabil sind, da sie dem Körpergewicht standhalten müssen. Für eine leichte Anwendung sollten außerdem gesteuerte Rollbewegungen möglich sein. Bei vibrierenden Rollen ist zu beachten, dass verschiedene Frequenzbereiche bzw. Vibrationsstärken



wählbar sind. Die Anwendung sollte zudem grundsätzlich im Liegen, Sitzen, Knien und Stehen möglich sein. Weitere Informationsmaterialien zur Faszienbehandlung unter: www.agr-ev.de/faszienbehandlung.

Kurz & bündig

Ein funktionsfähiger und gesunder Körper zeichnet sich durch Kraft und Kondition aus. Das Problem: Durch lange Arbeitstage und sitzende Tätigkeiten sind die meisten Menschen in einem bewegungsarmen Umfeld gefangen – der Körper wird kaum gefordert. Damit Muskeln durch langes Sitzen nicht verspannen, verkürzen und verkümmern, ist ausreichende Bewegung wichtig. Vielen graut es aber vor dem Besuch des Fitnessstudios – der Wunsch nach einer Lösung für die eigenen vier Wände ist groß. Von der AGR zertifizierte Produk-

te ermöglichen genau das. Egal ob Online-Programm, Trampolin oder Faszienrolle – die Möglichkeiten für ein Mehr an Bewegung im eigenen Zuhause sind zahlreich. Auf diese Weise lässt sich Sport einfach in den Alltag integrieren.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de

(lifePR) (Bremervörde, 25.04.19)

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.

ÖAIE fordert politische Maßnahmen für österreichweite Ernährungsumstellung.



Presseinformation:

Eine globale Ernährungsumstellung würde nicht nur 11,1 Millionen Todesfälle bis 2030 verhindern, sondern wesentlich dazu beitragen, unseren Planeten zu retten. Das ÖAIE fordert die Politik auf, die entsprechenden Maßnahmen zu beschließen.

(Wien, am 24. Jänner 2019) „Unsere Lage gestaltet sich in mehreren Bereichen zunehmend dramatisch. Sie erfordert entschlossene Maßnahmen zur Korrektur“, eröffnete Prof. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), am 24. Jänner im Wiener Billrothhaus die Pressekonferenz zum Thema: „Mit Essen die Welt retten?“

Konkret fordert das ÖAIE vier Maßnahmen, die sofort umgesetzt werden sollten:

1. Start einer umfassenden Informations-Kampagne für Verbraucher auf Basis ernährungsmedizinischer Grundlagen, um den Konsum von rotem Fleisch drastisch zu reduzieren
2. Eine möglichst rasche Umstellung der Landwirtschaft zur Reduktion der Fleischproduktion mit Forcierung des Gemüseanbaus

3. Verzicht auf Werbemaßnahmen, die einen erhöhten Fleischkonsum unterstützen

4. Eine Diskussion über preisgesteuerte Maßnahmen

Reduktion vorzeitiger Todesfälle um 20 Prozent möglich

Die EAT-Lancet-Kommission veröffentlichte vergangener Woche neue, evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen für eine deutlich stärker pflanzenbasierte Ernährung: maximal 35 Gramm rotes Fleisch pro Tag, ein höherer Anteil von Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse und Früchten, eine Reduktion gesättigter Fettsäuren sowie eine Erhöhung von einfach und mehrfach gesättigten Fetten in unserer Nahrungsaufnahme. Eine Befolgung dieser Richtlinien würde nicht nur vorzeitige Todesfälle um 20 Prozent reduzieren – um 11,1 Millionen pro Jahr bis 2030 – sondern darüber hinaus den bedrohlichen Klimawandel ökologisch nachhaltig bremsen. Denn in Summe ist unsere Lebensmittelproduktion, insbesondere die von Fleisch, eine maßgebliche treibende Kraft im Klimawandel. Sie verbraucht hohe Mengen an Wasser, Anbau-, Futter- und sonstige Ressourcen und verantwortet damit insgesamt einen hohen Anteil der CO₂-Emissionen.

Auch die Protein-Bilanz ist in der Fleischproduktion nicht nachhaltig: „Wir verbrauchen derzeit zur Herstellung von 1 Kilogramm Fleisch-Protein rund 6 Kilogramm pflanzliches Protein. Von den vielen weiteren damit verbundenen schädlichen Umweltwirkungen, wie die Austragung von Pflanzenschutzmitteln, dem Verlust der Artenvielfalt, der Bodennitrifizierung, dem unverhältnismäßig hohen Gesamt-Energieverbrauch und so weiter, gar nicht zu reden“, hob Ernährungsexperte Prof. Harry Aiking von der Universität Amsterdam hervor.

Europäischer Ernährungs-Aktionsplan 1915-2020 der WHO klar verfehlt

„In der EU wird die höchste Anzahl von nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) als führende Ursachen für Behinderung und Todesfälle gezählt“, zitiert Widhalm die WHO. „Kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs und respirative Erkrankungen machen in Europa 77 Prozent der Krankheiten und 86 Prozent der frühzeitigen Mortalität aus“, so Widhalm. Als deren vorrangige Ursachen gelten ein Zuviel an Energie, gesättigten Fettsäuren und Transfette, Zucker und Salz und ein Zuwenig an Gemüse, Obst und Vollkornprodukte in unserer Nahrung. „Übergewicht und Adipositas sind verantwortlich für 320.000 Todesfälle von Männern und Frauen in 20 Ländern Europas pro Jahr“, sagt Widhalm.

Europaweite Reduktionsstrategien wichtiger als nationale Ernährungsprogramme

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat das Problem erkannt und Richtlinien für die Zufuhr von Energie, Makro- und Mikronährstoffe entwickelt. Die Daten sind soweit wie möglich wissenschaftlich untermauert und wurden zu fast al-

len EU-Mitgliedsstaaten ermittelt. Sie decken die nationalen Ernährungsempfehlungen weitgehend ab, weshalb eine Erarbeitung nationaler Ernährungsempfehlungen grundsätzlich nicht mehr notwendig ist. Entwicklungen für Reduktionsstrategien für Fett, Zucker und Salz stehen dabei im Vordergrund des politischen Handelns.

„Notwendig ist die nationale Überprüfung, inwieweit die EFSA-Daten umgesetzt werden. Gemeinsam mit der jeweiligen nationalen Ernährungsaufklärung müssen entsprechende Untersuchungen durchgeführt werden, ob es tatsächlich zu einer Reduzierung des Körpergewichtes und ernährungsbedingter Erkrankungen über die Zeit gekommen ist“, betont Prof. Dr. Klaus-Dieter Jany seitens der EFSA.

„Gesund“ für Individuum und Biosphäre

„‘Gesund‘ in Bezug auf Makronährstoffe kann heute nicht mehr allein für das Individuum gelten, sondern

muss unsere gesamte Biosphäre miteinbeziehen“, verdeutlicht Prof. Dr. Thomas Stulnig, Leiter der Stoffwechselambulanz an der MedUni Wien, am Beispiel Fette und Öle. Eine Assoziation mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Tod findet sich bei diesen nämlich nur für die Fettqualität. Der geforderte Ersatz von gesättigten durch ungesättigte Fette und Öle ist dabei nicht nur für den Einzelnen günstig: „Während das gesättigte Palmöl die ökologisch besorgten Schlagzeilen füllt, führt es gleichzeitig zu Herzinfarkten. Hingegen beugen ungesättigte Öle, insbesondere auch solche mit Omega-3 Fettsäuren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor – und sind auch für unsere Biosphäre weit besser verträglich“, so Stulnig.

Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) wurde 1996 auf Initiative des damaligen Präsidenten der Ärztekammer, Prim. Dr. Michael Neumann, mit dem Ziel gegründet, Ärztinnen und Ärzte im Fach der Ernährungsmedizin fortzubilden.

Das ÖAIE ist interdisziplinär ausgerichtet und vereint unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm Expertinnen und Experten aus den Bereichen der Medizin, Psychologie, Ernährungswissenschaften, Diätologie, Sportwissenschaften und Nahrungsmittelproduktion. Als führende Fortbildungs- und Forschungs-Institution für Ernährungsmedizin in Österreich richtet es regelmäßig wissenschaftliche Veranstaltung aus und publiziert vierteljährlich das "Journal für Ernährungsmedizin". Weitere Informationen unter: www.oeaie.org

Rückfragehinweis:

Mag. Johannes Martschin, Martschin & Partner GmbH, Strategische Kommunikationsberatung, Albertgasse 1a, 1080 Wien, Tel.: 01/409 77 20, martschin@martschin.com, www.martschin.com



MERKUR
DIE VORSICHERUNG.

Lungenflora: Bakterien in den Atemwegen.

Der Mikrobiologe Professor Michael Schloter vom Helmholtz-Zentrum München erforscht die Bakterienvielfalt in der Lunge. Er erklärt, warum die Keime für unsere Gesundheit wichtig sind

Professor Michael Schloter leitet die Abteilung für vergleichende Mikrobiomanalysen am Helmholtz-Zentrum München. Dort erforscht er das Mikrobiom der Lunge und die Möglichkeiten, es zu beeinflussen. Wir haben ihn interviewt:

Herr Professor Schloter, von Bakterien im Darm hat jeder schon gehört oder gelesen, von der Lungenflora aber kaum jemand. Woran liegt das?

Bis vor Kurzem dachte man, die Lunge ist bei gesunden Menschen steril. Man ging davon aus, dass nur bei Infektionen der unteren Atemwege die Erreger und ihre Begleitflora dort nachweisbar sind. Durch die Anwendung moderner molekularer Verfahren ist es in den letzten Jahren gelungen, auch ein Lungenmikrobiom von Gesunden zu beschreiben. Das war extrem schwierig. Denn die Anzahl an Mikroorganismen in der Lunge ist deutlich geringer als im Darm. Und viele Bakterien wachsen sehr langsam, wenn wir sie kultivieren.

Welche Mikroorganismen siedeln in einer gesunden Lunge?

Zum Beispiel Bakterien der Gattung *Prevotella*. Diese finden sich auch im Darm und einige Arten haben dort wahrscheinlich probiotische Eigenschaften. Sie können andere Bakterien im Zaum halten, die eine Glucose-Intoleranz fördern. Was *Prevotella* in der Lunge tut, wissen wir aber noch nicht.

Welche generellen Aufgaben hat das Lungenmikrobiom?

Vermutlich sind es drei Kernfunktionen. Erstens schützt es vor Infektionen. Denn Krankheitserreger haben es schwerer, sich in einem bereits besiedelten Lebensraum zu etablieren. Zweitens wechselwirken auch die Mikroorganismen der Lunge mit unserem Immunsystem. Es lernt, dass es sich um harmlose Organismen handelt, die nicht bekämpft werden müssen. Und drittens baut das Mikrobiom wohl Schadstoffe ab, die beim Einatmen in die Lunge gelangen. Wir konnten Bakterien identifizieren, die potenziell in der Lage sind, komplexe organische Verbindungen abzubauen.

Weiß man schon etwas darüber, was dem Lungenmikrobiom schadet?

Eine Reihe äußerer Faktoren hat einen negativen Effekt. Dazu zählt in erster Linie das Rauchen, aber auch eingeatmete Nanopartikel können starke Schäden verursachen.

Störungen der Darmflora werden für alle möglichen Krankheiten mitverantwortlich gemacht – von Verdauungsbeschwerden bis zu Morbus Parkinson. Welche negativen Auswirkungen hat ein nicht intaktes Lungenmikrobiom?

Eine gesunde Lungenflora zeichnet sich durch eine große Vielfalt verschiedener Bakterien aus. Diese ist zum Beispiel bei Asthma deutlich reduziert. Das konnten wir an Mäusen zeigen. Doch wie bei fast allen Krankheiten, die mit dem Mikrobiom zusammenhängen, stellt sich die Frage nach der Henne und dem Ei. Im konkreten Beispiel heißt das: Ändert sich zuerst das Mikrobiom, und deshalb erkrankt ein Mensch an Asthma? Oder führen verengte Atemwege, Luftnot und ständiges Husten dazu, dass sich das Mikrobiom wandelt? Die Antwort darauf kennen wir noch nicht.

Nützliche Bakterien, sogenannte Probiotika, sollen das Mikrobiom des Darms günstig beeinflussen. Liegt es nahe, etwas Ähnliches auch für die Lunge auszuprobieren?

Das ist eines unserer Hauptarbeitsfelder. Doch letztendlich weiß man bei Probiotika nie, wie stabil sie sich im Darm etablieren. Wir glauben, es ist nachhaltiger, in das bakterielle Kommunikationsnetz einzugreifen. Gemeinsam mit Kollegen des Leibniz-Forschungszentrums in Borstel haben wir bereits eine Reihe von Substanzen identifiziert, mit denen wir auf diese Weise das Darmmikrobiom verändern, zum Beispiel D-Aminosäuren.

Was hat das mit der Lunge zu tun? Die Darmbakterien stellen Stoffwechselprodukte her, die über das Blut in die Lunge gelangen und dort offensichtlich auch das Lungenmikrobiom verändern. Zumindest konnten wir durch das Zufüttern einer D-Aminosäure in sehr geringen Mengen die Vielfalt des Darmmikrobioms bei asthmatischen Mäusen erhöhen. Das reduzierte die Asthmasymptome und erhöhte auch die Vielfalt des Lungenmikrobioms. Wir überprüfen gerade, ob beim Menschen ähnliche Effekte zu beobachten sind.

Ihr Fazit aus den neuen Erkenntnissen?

Auch die Lunge hat ein Mikrobiom. Es erfüllt verschiedene Aufgaben, und wir können es über die Darm-Lungen-Achse beeinflussen. Daraus ergeben sich neue therapeutische und vorbeugende Ansätze für eine Vielzahl von Krankheiten der unteren Atemwege.

Dr. Achim G. Schneider



**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**

Asthmaanfall: so kann man helfen.



Foto: pixabay upper-body-944557

Wenn ein Asthmatiker einen Anfall erleidet, wissen die meisten Menschen nicht, was sie tun sollen. Dabei können schon ein paar wenige, einfache Maßnahmen dem Betroffenen das Leben retten. Darauf weisen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) hin.

Bei einsetzender Atemnot sollte der Patient als Erstes eine Körperstellung einnehmen, die ihm das Atmen erleichtert. Professor Dieter Köhler vom wissenschaftlichen Beirat der DGP erklärt: "Dazu kann sich der Betroffene hinsetzen, den Oberkörper vorbeugen und die Unterarme auf den Oberschenkeln abstützen – das nennt man den Kutschersitz. Oder der Patient geht in Torwarthaltung, indem er sich hüftbreit stehend und leicht vorgebeugt mit den Händen auf die Knie oder die Oberschenkel abstützt." Einengende Kleidung sollte gelockert werden. Anzeige

Dann ist es wichtig, den Patienten dabei zu unterstützen, dass er sein Asthma Notfallmedikament anwendet, welches er als Asthmatiker hoffentlich bei sich trägt. Das sollte möglichst ruhig vorstattengehen, wobei der Patient je nach

Bedarf gleich mehrere Züge bzw. Stöße hintereinander aus dem Inhalator einatmen darf. Dank der Bronchien-erweiternden Wirkung des Medikaments sollte es dem Betroffenen dann meist schnell wieder besser gehen.

Nur wenn diese Maßnahmen nicht helfen, ist ein Notarzt zu rufen. "Bis der kommt, sollte man dem Patienten mindestens einmal pro Minute sein typisches Asthma-Medikament, das inhalative Steroid, inhalieren lassen. Am allerwichtigsten sei es dabei, demonstrativ Ruhe zu bewahren und jede Panik zu vermeiden, damit sich der Patient nicht noch mehr aufregt und wieder weitgehend beruhigen kann. Aus diesem Grund sollten auch Schaulustige auf Entfernung gehalten werden.

aponet.de

DGP
Newsletter



-20%
Nachlass für
Herzverband-
mitglieder

Ihr Jungbrunnen

Kur & Wellness Oase Radenci, Slowenien

05.05. – 21.6.2019

Hotel Izvir****

3 Nächte / 4 Tage mit Halbpension
nur 228 € p.P.

182,80 €

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: Jungbrunnen.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

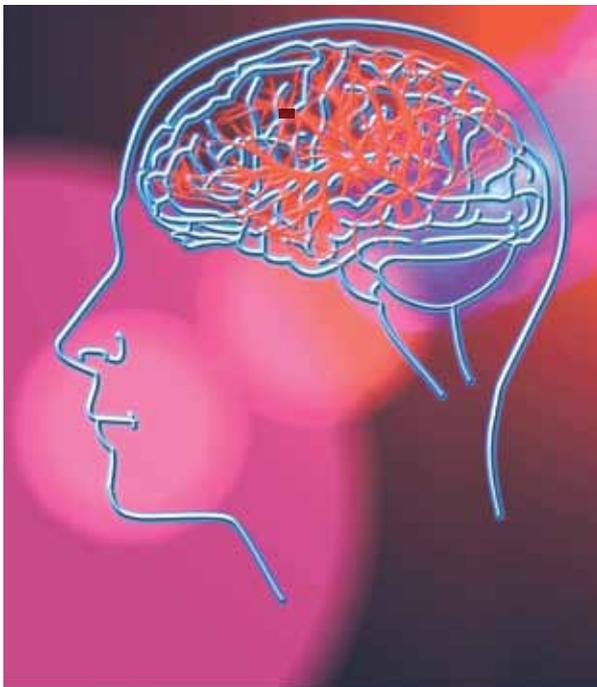
SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 512 54 30 | info@zdravilisce-radenci.si

www.sava-hotels-resorts.com

Schlaganfall: Das zweite Mal verhindern.

Damit sich ein Hirninfarkt nicht wiederholt, sind Präventionsmaßnahmen nötig. Bei Schlaganfällen unbekannter Ursache stellt das eine Herausforderung dar.



Pixabay; Gehirnschlag

Verschließt sich ein Blutgefäß im Gehirn, müssen Patienten mit dem Risiko leben, dass dies erneut passiert. Besonders in den ersten Tagen und Wochen nach einem Schlaganfall ist die Gefahr groß. Doch man kann gegensteuern. Mit wirksamer Vorbeugung erleiden jährlich nur rund fünf Prozent der Patienten einen erneuten Hirninfarkt.

Um geeignete Präventionsmaßnahmen festzulegen, muss der Arzt jedoch die Ursache des Schlaganfalls kennen. Bei etwa jedem vierten Betroffenen ist das aber nicht der Fall. Typische Gründe wie etwa eine verengte Arterie lassen sich nicht erkennen.

"Bei solchen Patienten ist eine besonders intensive Diagnostik nötig", sagt Professor Steffen Massberg, Direktor der Kardiologischen Uniklinik München: vom Ultraschall durch die Speiseröhre bis zur Analyse des Gehirnwassers. Trotzdem bleibt ein Anteil

"kryptogen", wie Experten sagen: Die Ursache liegt im Dunkeln. Vier typische Beispiele, wie Ärzte nach der Infarktursache suchen und was Patienten tun können.

1. Unerkanntes Vorhofflimmern

Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Herzrhythmus-Störungen. Die Vorhöfe des Pumporgans leiten das Blut nicht mehr mit kraftvollen Pulsen in die Herzkammern über, sie flimmern nur. Vor allem im sogenannten Herzohr des linken Vorhofs, wo das Blut dann besonders langsam fließt, bilden sich mitunter Gerinnsel. Sie können ins Gehirn gelangen und dort ein Gefäß verstopfen. 20 bis 30 Prozent aller Schlaganfälle entstehen auf diese Art.

Um Vorhofflimmern aufzudecken, zeichnen Ärzte eine meist etwa 24-stündige Elektrokardiografie (EKG) auf. Oft werden sie dabei nicht fündig, weil Vorhofflimmern bei vielen nur anfallsweise auftritt. Das kann fatal sein, weil diese Patienten zur Schlaganfall-Vorbeugung Blutgerinnungshemmer benötigen würden. Die Arzneien beugen der Klümpchenbildung vor, falls sich das Vorhofflimmern nicht abstellen lässt.

EKG-Langzeitaufzeichnung

Schon eine Verlängerung der EKG-Aufzeichnung auf 72 Stunden offenbart zusätzliche Fälle von selten auftretendem Vorhofflimmern, wie Studien zeigen. Noch höher ist die Rate, wenn die Messung über Monate erfolgt. Das ermöglichen sogenannte Loop-Recorder, die den Patienten in einem kurzen Eingriff unter die Haut implantiert werden. Sie beobachten den Herzrhythmus und speichern auffällige Sequenzen.

Eine Studie aus dem Jahr 2014 ergab, dass bei einer sechsmo-natigen Aufzeichnung bei neun Prozent der Patienten mindestens 30 Sekunden dauerndes Vorhofflimmern vorlag – obwohl das Kurzzeit-EKG keine Auffälligkeiten ergeben hatte. Allerdings ist bisher unklar, welche Bedeutung diesen kurzzeitig auftretenden schnellen Vorhofsschlägen zukommt.

Die derzeit übliche Dauer, ab der die Einnahme von Gerinnungshemmern infrage kommt, liegt bei fünf bis sechs Minuten Vorhofflimmern. Zudem hängt sie von bestimmten weiteren Risikofaktoren ab. "Wir müssen den Patienten ehrlich sagen, in manchen Fällen kann man keine eindeutige Empfehlung geben", sagt Kardiologe Massberg. Dann spiele der Wunsch des Patienten, ob er Medikamente nutzen oder darauf verzichten will, eine zentrale Rolle.

2. Blutklümpchen aus unbekannter Quelle

Engstellen in Blutgefäßen des Gehirns oder auf dem Weg dahin bilden die wohl häufigste Ursache von Schlaganfällen. Sie betreffen vor allem die Halsschlagader, die das Gehirn mit Blut versorgt. Dennoch erleiden auch Menschen einen Schlaganfall, bei denen diese Engstellen nur gering ausgeprägt sind und bei denen kein Vorhofflimmern vorliegt.

Für solche Fälle haben Neurologen den Begriff Esus geprägt. Er bedeutet in etwa: Schlaganfall durch ein angeschwemmtes Blutklümpchen unbekannter Quelle. "Es gibt Ablagerungen an Gefäßen, die noch keine hochgradige Verengung verursachen und dennoch gefährlich sein können", sagt Professor Armin Grau, Chefarzt der Neurologischen Klinik am Klinikum Ludwigshafen. An solchen sogenannten Plaques bilden sich leicht Gerinnsel, oder es lösen sich Klümpchen.

Das operative Entfernen der Ab-

lagerungen zur Vorbeugung eines weiteren Schlaganfalls kommt nur in Ausnahmefällen infrage, etwa bei sehr stark verengten Halsschlagadern. Stattdessen gibt es strikte Vorgaben für Medikamente. Empfehlung: Neben Acetylsalicylsäure oder Clopidogrel sollen die Patienten Statine einnehmen, die den LDL-Cholesteringehalt ihres Bluts deutlich senken, sowie Arzneien für die optimale Einstellung des Blutdrucks. Eine Zeit lang dachten Experten, dass gerinnungshemmende Mittel geeigneter wären. Doch zwei Gerinnungshemmer flopten in Studien.

Öffnung im Herz

Man kann es sich wie überlappende Membranen vorstellen: das "persistierende Foramen ovale" in der Wand zwischen den Herzvorhöfen. Normalerweise verschließt es sich kurz nach der Geburt, bei rund jedem Vierten aber nicht vollständig. Bei Druck, etwa bei anstrengenden Tätigkeiten, bei Husten oder Niesen, bei manchen sogar durch tiefes Atmen, öffnen sich die Membranen. Das Blut kann von einem Vorhof zum anderen gelangen.

Vor allem wenn junge Menschen einen Schlaganfall erleiden, kann das die Ursache sein. Möglicherweise gelangen Gerinnsel, die sich im Körper gebildet haben, aus dem rechten Herzvorhof in den linken und von dort über die hirnversorgenden Arterien ins Gehirn.

Dennoch galt es bis vor wenigen Jahren als zu ineffektiv und zu riskant, die Öffnung chirurgisch zu schließen. Drei neuere Studien haben diese Einschätzung verändert. Demnach kann das Einsetzen von einer Art Schirmchen zwischen den Vorhöfen das Risiko eines zweiten Infarkts mindern.

Das gilt jedoch nur für Menschen unter 60 Jahren mit einer größeren Öffnung im Herzen. "Außerdem müssen alle anderen Ursachen für den Schlaganfall ausgeschlossen sein", betont Professor Armin Grau, Mitverfasser einer neuen Leitlinie zur Behandlung der Vorhof-Öffnung.

Vielversprechende OP?

Auch die Komplikationsrate des Eingriffs ist bei diesen Patienten deutlich geringer als zuvor vermutet. Die häufigste schwerwiegende Nebenwirkung ist mit einer Rate von etwa fünf Prozent Vorhofflimmern, das meist schnell wieder abklingt. "Bei geeigneten Patienten, aber auch nur bei diesen, überwiegen die Vorteile", urteilt Grau.

Zu viel sollte man sich von der OP nicht versprechen. Sie verhindert überwiegend leichte Schlaganfälle. Und das Risiko eines zweiten Infarkts ist bei Vorhof-Öffnungen ohnehin geringer als etwa bei Vorhofflimmern. "Je jünger und gesünder die Patienten sind, desto eher bin ich für die Operation", sagt Professor Martin Grond, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Kreisklinikum Siegen.

4. Sonstige Ursachen: Einrisse, Erbkrankheiten und Gefäßentzündungen

Ein Schlaganfall kann noch unzählige weitere Ursachen haben. Etwa Einrisse in der Innenwand eines Gefäßes, durch die Blut in die Wand strömt, was diese aufbläht und so das Gefäß verengt. Dann muss über das Vorgehen im Einzelfall entschieden werden.

Besser behandelbar sind andere seltene Ursachen eines Schlaganfalls. Zum Beispiel Erbkrankheiten wie eine verstärkte Gerinnungsneigung oder die Stoffwechselstörung Morbus Fabry. Oder eine sogenannte Vaskulitis, eine Gefäßentzündung, die auch Gehirngefäße betrifft. Gegen all diese Erkrankun-

gen gibt es gut wirkende Medikamente. Atemaussetzer im Schlaf erhöhen ebenfalls das Schlaganfallrisiko. Dagegen gibt es unter anderem spezielle Masken.

Dem Schlaganfall vorbeugen

"Durch ein Bündel von Maßnahmen kann man einen Großteil der zweiten Schlaganfälle verhindern", sagt Armin Grau. Dazu gehört in erster Linie ein gesunder Lebensstil – also nicht rauchen, Übergewicht vermeiden, sich gesund ernähren und viel bewegen. Allein diese vier Faktoren bestimmen das Risiko für einen ersten Schlaganfall doppelt so stark wie die Gene, ergab die Analyse einer britischen Biobank mit 500 000 Patienten.

Zur Vorbeugung gehören zudem Medikamente. Für die meisten Patienten sind dies Mittel, die ein Zusammenkleben von Blutplättchen verhindern und erhöhten Blutdruck senken. Eventuell muss auch der Blutfettgehalt reduziert werden. In bestimmten Fällen, etwa bei Vorhofflimmern, sind Abweichungen nötig. Zudem ist die optimale Behandlung eines Diabetes wichtig. Bei Alkohol wird zur Zurückhaltung geraten. Und es gibt Hinweise, dass die Patienten von der Grippeimpfung profitieren. Vitaminpräparate aber, die viele in gutem Glauben schlucken, sind nutzlos. Das ergab kürzlich die Analyse von über 3000 wissenschaftlichen Studien.

Dr. Reinhard Door

 **APOTHEKEN Umschau**
www.apotheken-umschau.de



Individuelle Trainings - und Lebensstilberatung nach einer Therapie bei Herz-Kreislaufkrankungen.



Mag. Dr. Barbara Eder

Mein Motto: Schau auf dich

Nachdem ich meine Studien Sport und Geographie Lehramt (1989/90) sowie Sportwissenschaften mit medizinischem Schwerpunkt (1992) abgeschlossen hatte, bekam ich 1992 die Chance im Rehabilitationszentrum für Herz-Kreislaufkrankungen in St. Radegund / Graz als Sportwissenschaftlerin zu arbeiten. Es waren zu Beginn harte Lehrjahre, da der junge Beruf des Sportwissenschaftlers damals noch nicht etabliert war und Konkurrenzangst bei den anderen Gesundheitsberufen auslöste. Mein damaliger Chef, Herr Prim. Dr. Dieter Brandt, wünschte sich eine modernisierte Therapie und ließ mir viel freie Hand.

Trainingsberatung, Herz Qi Gong, Musik zur Rhythmusschulung und Motivation in den Gymnastikeinheiten, sowie das Theraband als Hilfsmittel zur Verbesserung der Muskelkraft führte ich damals sukzessive ein.

Die Zeit war reif und so durfte ich 1999 eine der modernsten Kliniken Deutschlands (Bad Berleburg) besuchen und daraufhin die Trainings-

therapie in St. Radegund neu gestalten. Ich baute mir in Deutschland ein berufliches Netzwerk auf und besuchte eine Fülle an Fortbildungen jährlich. 2003 integrierte ich Nordic Walking und 2005/2006 Krafttraining mit Kraftmaschinen in das Therapieprogramm unseres Reha-Zentrums. Die Patientinnen und Patienten wurden somit nach neuesten wissenschaftlichen Richtlinien betreut.

Die Wissenschaft war es auch, die mich packte und so wagte ich mich auf das glatte Parkett der Forschung. Fünf Jahre widmete ich mich intensiv speziellen Fragestellungen bzgl. Training bei älteren frisch operierten Patienten. Schließlich konnte ich diese Thematik in meiner Dissertation 2007 ausführlich bearbeiten und erfolgreich abschließen. Es folgten Jahre der Präsentationen und Publikationen, was mir sehr viel Freude bereitete.

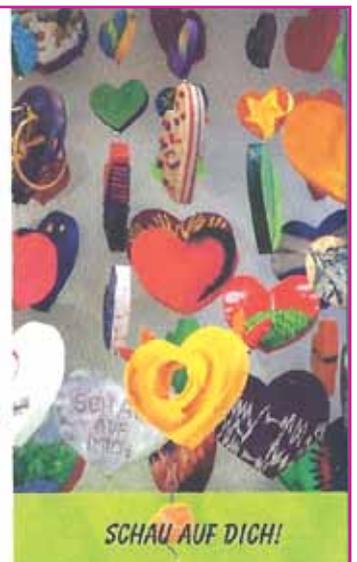
2013 wurde ich durch einen Vortrag aufmerksam auf den Zusammenhang Herz und Psyche. Dieses Thema ließ mich nicht mehr los und so absolvierte ich die Ausbildung „Psychokardiologisches Curriculum“, wodurch sich für mich der Kreis schloss und die Gesundheit als ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele klar verinnerlichte.

Neue Arbeitsumstände führten mich auch in eine neue Richtung. Ich biete mein über Jahre angesammeltes Wissen (derzeit habe ich 4000! Patientinnen/Patienten in St. Radegund beraten) nun auch zusätzlich in Graz privat an. Mit meiner Freundin Dr. Alexandra Strampfer (Kardiologin und Internistin, Engalgasse 6) möchten wir Menschen helfen, wieder mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu erlangen. Das medizinische Angebot von Dr. Strampfer finden sie auf ihrer Homepage. Mein derzeitiges Angebot Lebensstil- und Trainingsberatung findet ebenso in der Ordination Dr. Strampfer statt, wo sich auch ein kleines HerzAktiv Zentrum gerade entwickelt.
www.internist-strampfer.at

Mag. Dr. Barbara EDER
Trainings- und Lebensstilberatung

Sportwissenschaftlerin
Trainingstherapeutin
Sportpädagogin

email: eder.sportwissenschaft@gmail.com
Telefon 06888 642 337
A-8010 Graz, Engalgasse 6
(Ordination Dr. Strampfer)



SCHAU AUF DICH!

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 2019
In unserem Herzjournal September 3/2019 informieren wir sie darüber!**



Hoteli Bernardin
RESORTS & CONVENTION CENTER

*Perfekte Auswahl
für die
Generation Gold*

Ab
April 2019
Neuigkeiten
im San Simon
Resort



Mediterranes
Klima



Hallenbad mit
Meerwasser



Animation

Slowenisches Istrien, Izola

San Simon Resort, Doppelzimmer 3*

12.04. – 19.04.
05.05. – 30.05.
22.09. – 13.10.

44€

19.04. – 05.05.
30.05. – 05.07.
08.09. – 22.09.

58€

Zusätzlich
noch **10%**
Ermässigung

Preis gilt für Halbpension / Person / Tag bei min. Aufenthalt 3 Nächte

Verbringen Sie Ihre Ferien in Izola:

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

Bei Reservierung den CODE: **BESTAGER19** verwenden

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

a step to the sea

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

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

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

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

WANDERN

in 3 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 2019

SHIATSU

Terminvereinbarungen bitte direkt unter der Nummer 0650 5168844.

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 17:00 bis 18:00 Uhr im Turnsaal beim Jahnhaus, Bruck a.d.Mur.

Gruppe Knittelfeld

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

KORONARTURNEN

Montag 10:30 - 11:30 Uhr im Festsaal der Volkshaus Landschach, Landschachergasse 17

Gruppe Rottenmann

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Tel: 0664-5360867

KORONARTURNEN

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Gruppe Schladming

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer
Tel: 03687-2020/0

KORONARTURNEN

Dienstag, 18-19 Uhr Turnsaal Hauptschule

Gruppe Frohnleiten

Gruppenleiterin: Irmgard Spari
Tel: 0664/1231046

KORONARTURNEN

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

Graz, Gruppe A

Liebe OLGA, wir danken Dir!!!!



Wir danken Dir sehr herzlich für Deine langjährige Tätigkeit als unsere Wanderführerin.

Seit Frühjahr 2006 hast Du Woche für Woche Wanderungen, Verkehrsmittel und Mittagessen organisiert. Unsere Johanna, die vom ersten Tag an mit Deiner Gruppe gewandert ist, kann sich an keine nennenswerten Unstimmigkeiten erinnern. Das war Dein größtes Verdienst: Aus einer Ansammlung verschiedener Charaktere durch Umsicht eine Gemeinschaft zu gestalten, in der sich alle wohl fühlen.

Wir wünschen Dir anlässlich des Gruppenwechsels alles Gute und für die Zukunft viel Glück und Gesundheit.

Die gesamte Wandergruppe A

Wir gratulieren HANS zu seinem 95. Geburtstag!



Zum außergewöhnlichen 95. Geburtstag gratulierten wir bei einer Wanderung unserem Hans und wünschten ihm weiterhin Gesundheit und noch viele schöne Wanderungen mit dem Herzverband. Alle Wanderfreundinnen bedankten sich, dass er Teil der Gruppe ist und Ida betonte, dass wir sein großes Wissen und seinen Frohsinn sehr schätzen.

Die Überraschung war gelungen und Hans hat sich richtig gefreut. Ein Geschenk gab's natürlich auch. Hans lud uns zu einem Glas Wein ein und „Happy Birthday“ durfte auch nicht fehlen. Ganz beschwingt ging es danach wieder zurück nach Frohnleiten und nach Graz.

Amalia

Ein Hoch unserem Jubilar Hans! alle Mitglieder des Steirischen Herzverbandes schließen sich den Glückwünschen an und wünschen Dir vor allem viel Gesundheit!

Jutta

Wandererlebnis in Peggau.



Unsere liebe Wanderkollegin Krista hat uns den, für uns neuen Peggauer Märchenwanderweg schmackhaft gemacht.

Am 26.02.2019, bei mildem, sonnigem Vorfrühlingswetter haben sich 18 Mitglieder der Gruppe A vom Bahnhof Peggau aus auf den Weg gemacht.

Entlang der Peggauer Wand, dann auf angenehmen Wald- und Wiesenwegen folgten wir dem ehemaligen, nun umbenannten, Peggauer Rundwanderweg.

Jede Menge Leberblümchen, ein hoher Wasserfall am Mitterbach, der Farbtupfer Burgruine und das Marienbründl mit Tabernakel - Bildstock haben für Abwechslung und Staunen gesorgt.

Rückweg über Hinterberg zum Restaurant La Cucina, wo wir vor der Heimfahrt auf „italienisch“ Kraft getankt haben.

Ida

Graz, Gruppe F

Die Gruppe F machte auch am 1. Mai einen Wandertag. Wir wanderten vom Gasthof „Karlwirt“ nach St. Kathrein am Offenegg und wieder zurück zum „Karlwirt“.

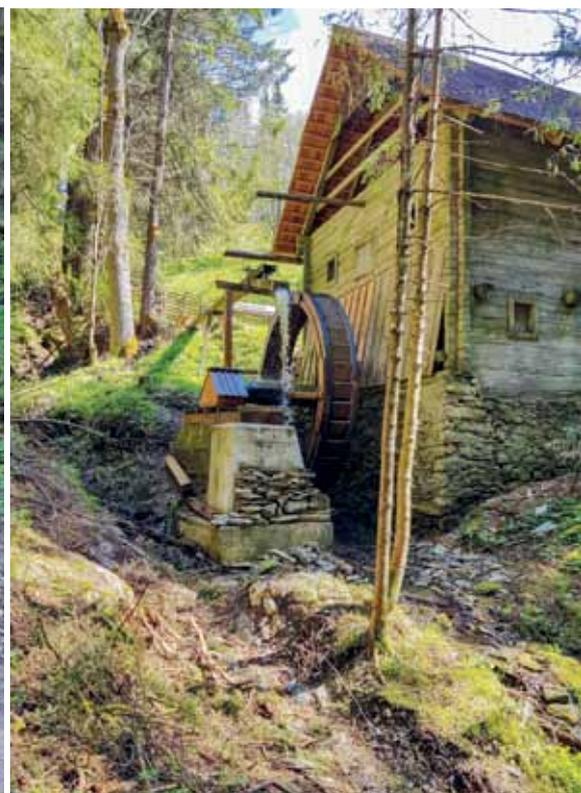
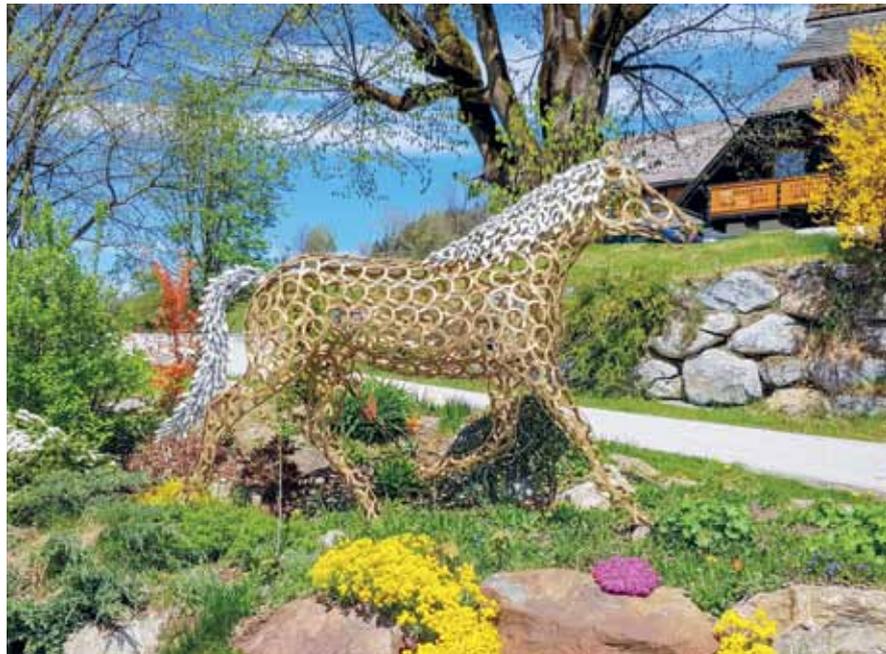
Der Mühlental-Wanderweg führt durch das Lambachtal, in dem es früher 102 Mühlen gab. Wir gingen über Wiesen- und Waldwege bergauf bis zur restaurierten „Grabenflormühle“. Vorbei an teilweise nur noch in Resten vorhandenen Mühlen ging es dann auf dem „Duftweg“ nach St. Kathrein am Offenegg. Die neueste Attraktion von St. Kathrein am Offenegg sind die übergroßen Hufeisen-Figuren vom *Almart-Künstler Sascha Exenberger*. Da gibt es eine Schnecke einen Panther, ein Pferd und vieles mehr!

Zurück ging es am „Kirchsteig“ wieder zum „Karlwirt“ wo wir uns stärkten. Mit dem Wetter hatten wir großes Glück – es war sonnig aber nicht heiß.

Diese Wanderung ist sehr empfehlenswert aber doch sehr anspruchsvoll. Der Weg führt meist über Wiesen und durch Wälder und ist bergab teilweise doch sehr steil.

An den Gesichtern der Wanderer konnte man ablesen, dass es allen gut gefallen hat.

Luis



Graz, Gruppe E

Die Wintermonate sind vorbei und der Frühling kam mit Temperaturen wie oft im Sommer, bis es plötzlich wieder kalt wie im Winter wurde. Trotz dieser unterschiedlichen Wetterlagen konnten wir unsere Wanderungen, bis auf eine Absage immer wahrnehmen und waren in der näheren und auch weiteren Umgebung von Graz unterwegs. Nach Wanderungen zum Thalersee, zum Kirchlein Johann und Paul, Fernitz oder Straßgang fuhren wir auch nach Mureck in die Murauen, zum Theaterweg nach St. Josef, auf die Laßnitzhöhe und nach Kumberg, auch in Rein waren wir 2 Mal unterwegs.

Bald kommt die Zeit und wir werden wieder mit dem Bus zu herrlichen Wandergebieten unserer schönen Steiermark unterwegs sein.

Damit wünschen wir allen einen schönen Sommer und genussvolle Wanderungen.

Anita und Helmut



Gruppe Leibnitz

Unsere Wanderungen nach Ehrenhausen und Wagendorf, wurden unter reger Teilnahme abgehalten. Auch wurde wieder ein „Ganztagesausflug“ organisiert. Dieser führte uns zu unseren Nachbarn nach Marburg. Eine für alle Interessante Stadtführung, sowie einem guten Mittagessen und einer Weinverkostung wurden noch die drei Teiche besichtigt. Auch das schlechte Wetter konnte unsere gute Laune nicht trüben.

Das Frühjahr lassen wir am 5.7. ausklingen. Das erste Koronarturnen wird am 11.09.2019 mit unserer Trainerin abgehalten. Dieses Koronarturnen findet jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulfriertagen - von 17:30 bis 18:30 in der MZH der VS Wagna statt. Die erste Freitagswanderung beginnen wir am 6.9.2019, mit Treffpunkt 10:00 Uhr bei der VS. in Wagna. Weitere Wander Termine: 7.Juni, und 5.Juli.; sowie 4.10.; Gäste sind bei den Wanderungen sowie beim Turnen jederzeit willkommen.

Ich wünsche allen einen erholsamen Sommer.

Euer Robert Perger



Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

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

boso medicus vital.

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

Fotos: Gruppe LEIBNITZ



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

DRUCKEREI **MOSER**

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

Druckerei Moser & Partner GmbH.
Maltesergasse 8 • 8570 Voitsberg • Tel: +43 3142/28 5 52
www.moserdruck.at • office@moserdruck.at

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

LKH – Univ. Klinikum Graz

Univ. Klinik für Innere Medizin

Univ.Prof. Dr.med. Andreas Zirlik

Auenbruggerplatz 15
Klinische Abteilung für Kardiologie
Tel. 0316/385-2544 , Fax 0316/385-3733

Univ.-Klinik für Chirurgie

Klinische Abteilung für Herzchirurgie

Univ.-Prof. Dr. Otto Dapunt

Email: otto.dapunt@medunigraz.at
Tel: +43 316-385 12820

LKH - Bad Aussee

Prim. Dr. Dietmar Kohlhauser

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

LKH-Knittelfeld

Prim. Dr. Giorgio Giacomini

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

Privatordination Dr. Giacomini:

Leonhardstraße 44, 8010 Graz
Anmeldung unter : 0677 611 863 86
www.kardiologie-giacomini.at

Privatordination Dr.med. univ. Ronald Hödl

FA für Kardiologie

ÖÄK-Diplom für Sportmedizin
Ordinationszentrum Privatklinik Graz-Ragnitz
Berthold-Linder Weg 15, 8047 Graz
Terminvereinbarung
Tel.: 0664 86 42 457, www.ordination-hoedl.at
Email: office@ordination-hoedl.at

Dr. med. univ. Manfred Grisold

FA für Innere Medizin und Kardiologie Alle Kassen

Klosterwiesgasse 103a, Messequartier, 8010 GRAZ,
Ordinationszeiten:
Montag, Dienstag, Freitag von 08:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag von 12:00 - 17:00 Uhr
Anmeldungen unter 0316-8306060

Dr. med. Alois Waschnig

FA für Innere Medizin und Angiologie

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

Univ.Doiz. 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

Univ.Doiz. Dr. Herwig Köppel

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

Impressum

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

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

Das nächste Herzjournal erscheint im Sept.2019, Redaktionsschluss ist der 9.8. 2019

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 9.8.2019 an die Redaktion zu senden!

ZARG (Zentrum für ambulante Kardiologische Rehabilitation) und PRO HEART (Kard. Trainingszentrum)

Prim. Dr. Hanns Harpf, OA Dr. Leonhard Harpf und Mag. Traninger

Medizinisch 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

Prim. Univ. Doz. Dr. D. Brandt

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

Priv.Doz. 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)

Ärztlicher Beirat

Prim. Dr. Ronald Hödl

Ordinationszentrum Privatklinik Graz-Ragnitz

Univ.Doz. Dr. Herwig Köppel

FA für Innere Medizin, Angiologie und Kardiologie,

Dr. Viktor Weinrauch

FA für interne Medizin u. Kardiologie,

Prim. Univ. Doz. Dr. Gerald Zenker

Vorstand der intern. Abt. LKH Bruck/Mur

ANMELDEFORMULAR ZUM ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND LV STEIERMARK

(jährlicher Mitgliedsbeitrag € 25,-)

Familienname: Vorname:

Wohnort: PLZ: Straße:

Tel. Nr.: Geb. Datum:

E-Mail:

Datum und Unterschrift:



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

Wichtige Adressen auf einen Blick

Österreichischer Herzverband Landesverband Steiermark

Radetzkystr.1/1, 8010 Graz
Mobil: 0650-4013300, E-Mail: jutta.zirkl@chello.at
www.herzverband-stmk.at

Präsidentin: 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

Leibnitz:

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

Rottenmann:

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

Bad Aussee:

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

Bruck/Kapfenberg:

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

Leoben-Trofaiach:

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

Frohnleiten:

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

Mürzzuschlag - Mariazell:

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

Knittelfeld:

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

Schladming:

Gruppenleiter: Herbert Sommerauer

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

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

Landesverband Burgenland

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

Landesverband Steiermark

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

Landesverband Tirol

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

Landesverband Niederösterreich

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

Landesverband Salzburg

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

Landesverband Wien

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

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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

