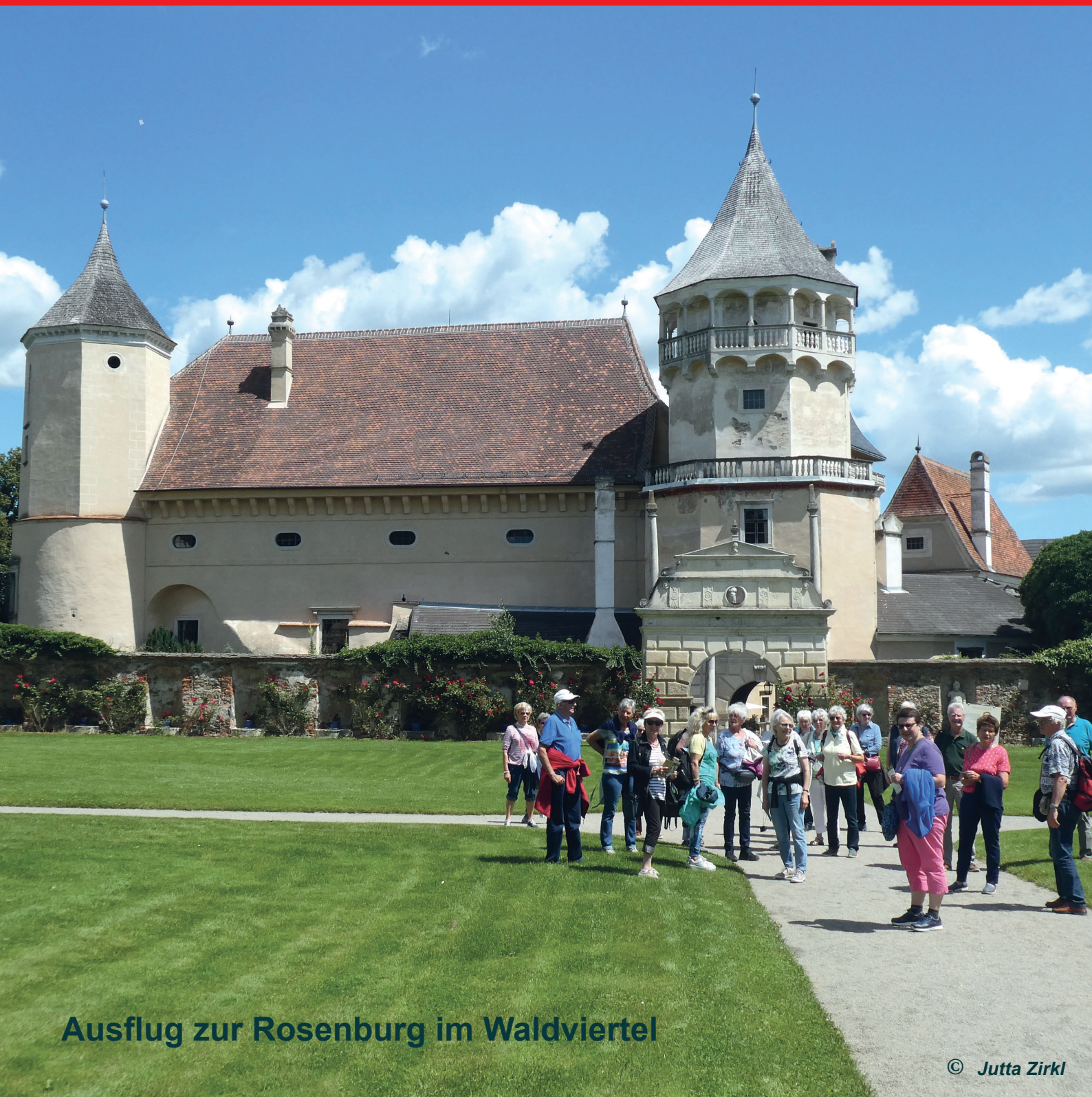
Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZ JOURNAL

34. Jahrgang Nr. 3 September 2020



Ausflug zur Rosenburg im Waldviertel

© Jutta Zirkl

Wenn das Herz

nicht mehr so pumpt wie früher…

Was ist Herzinsuffizienz/Herzschwäche?

Herzinsuffizienz, oft auch als „Herzschwäche“ bezeichnet, ist eine schwere Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Das kann passieren, wenn das Herz nicht mehr genügend Kraft hat, das Blut aus dem Herzen durch den Körper zu pumpen, oder wenn sich das Herz nicht mit genügend Blut füllen kann. Herzinsuffizienz kann mild ausgeprägt sein und nur geringfügige Symptome verursachen, sie kann aber auch schwerwiegend oder sogar lebensbedrohlich sein.[1]

Warum entsteht eine Herzinsuffizienz/Herzschwäche?

Die Ursache ist oft sehr unterschiedlich. Verschiedene Erkrankungen können zu einem erhöhten Risiko für eine Herzschwäche beitragen. Dazu gehören Diabetes, eine koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck oder ein früherer Herzinfarkt.[2] Auch bestimmte Lebensgewohnheiten erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzschwäche zu erkranken, ganz besonders dann, wenn Sie schon an Diabetes oder Bluthochdruck leiden. Rauchen, mangelnde Bewegung und eine salz- oder fettreiche Ernährung – all dies ist schädlich für das Herz. Unbehandelt können diese Erkrankungen und Lebensgewohnheiten im Laufe der Zeit Teile des Herzens schwächen oder schädigen, sodass es nicht mehr richtig pumpen kann.[1]

Wie wird Herzinsuffizienz behandelt?

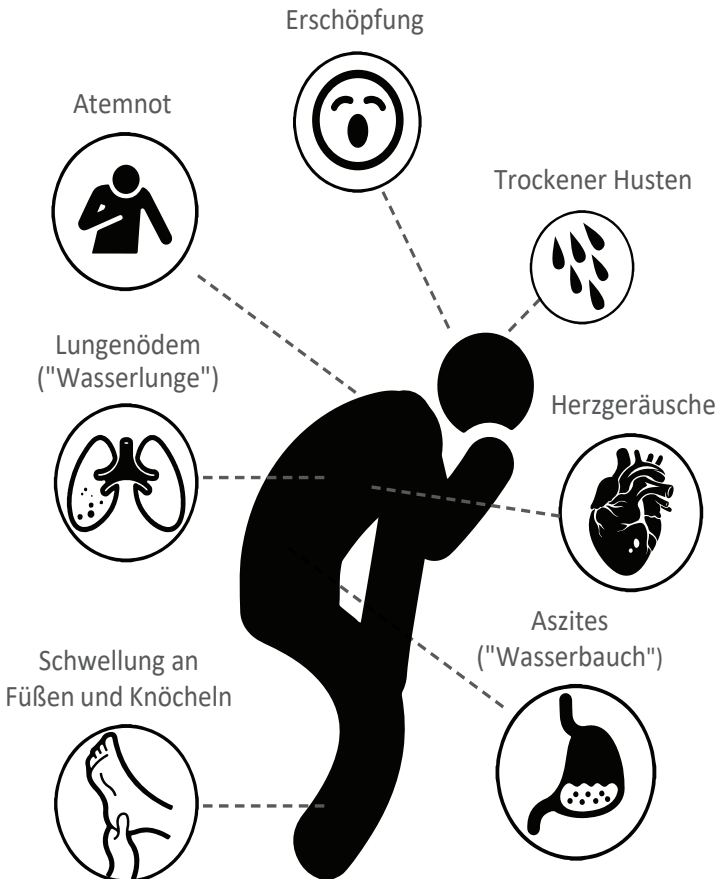
Auch wenn Herzinsuffizienz eine schwerwiegende Erkrankung ist, stehen sichere und wirksame Behandlungen zur Verfügung. Wenn eine Herzinsuffizienz diagnostiziert wird, ist es sehr wichtig, die Anweisungen des behandelnden Arztes genau zu befolgen und die verordneten Medikamente korrekt einzunehmen. Zusätzlich kann ein gesunder Lebensstil helfen, das Herz zu entlasten und dadurch die Lebensqualität zu steigern.[3]

Wie erkenne ich eine Herzinsuffizienz/Herzschwäche?

Eine frühe Diagnose ist oft schwierig, da die Symptome oft unspezifisch sind und sich mit Symptomen anderer Erkrankungen überschneiden. Kurzatmigkeit und eingeschränkte körperliche Belastbarkeit werden häufig als Alterserscheinung abgetan, es können aber ersten Anzeichen einer Herzschwäche sein![4]

Zu den häufigsten Symptomen einer Herzschwäche zählen: [1,5]

- Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Atembeschwerden in der Nacht
- Erschöpfung und eingeschränkte körperliche Belastbarkeit
- Trockener Husten
- Appetitlosigkeit
- Plötzliche Gewichtszunahme
- Geschwollene Beine, Füße und Knöchel



Was können Sie tun?

Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie häufig auch schon bei leichter körperlicher Anstrengung kurzatmig sind oder unter trockenem Husten, Müdigkeit und Erschöpfung leiden. Auch Schwellungen an den Knöcheln, eine plötzliche Gewichtszunahme aufgrund von Flüssigkeitsansammlungen, Schwindel, Verwirrtheit und Konzentrationsstörungen sind erste Anzeichen, auf die Sie achten sollten.[6]

Referenzen:

1. Mayo Clinic. Heart failure; 2017. Verfügbar unter: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142.
2. American Heart Association. Causes of heart failure; 2017. Verfügbar unter: https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/causes-and-risks-for-heart-failure/causes-of-heart-failure
3. Ponikowski P, Voors A, Anker S, et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC). Eur Heart J. 2016;37(27):2129-2200.
4. Remme WJ, McMurray JJ, Rauch B, et al. Public awareness of heart failure in Europe: first results from SHAPE. Eur Heart J. 2005;26(22):2413-2421.
5. American Heart Association. Warning signs of heart failure; 2017. Verfügbar unter: https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure
6. Fry M, Mclachlan S, Purdy S, Sanders T, Kadam UT, Chew-graham CA. The implications of living with heart failure; the impact on everyday life, family support, co-morbidities and access to healthcare: a secondary qualitative analysis. BMC Fam Pract. 2016;17(1):139.

Text & Foto:
Mit freundlicher Unterstützung von AstraZeneca

AT-3705 07/2020

Rauchen führt zu schwereren Verläufen bei COVID-19

cmyc smoking-397599_1920

Im Zusammenhang mit dem Corona-Virus wird der Einfluss des Rauchens diskutiert: Wer raucht, hat ein deutlich höheres Risiko, dass COVID-19 schwer verläuft.

Rauchende infizieren sich eher

Es gibt drei Aspekte, warum sich Menschen, die rauchen, eher zu infizieren scheinen:

Rauchen schwächt das Immunsystem. Die Wahrscheinlichkeit für Infektionen steigt, weil die Abwehrkräfte geschwächt sind. Erkrankungen brechen daher eher aus und verlaufen durchschnittlich schwerer. Die größten Gefahren für die schlechteren Abwehrkräfte gehen im Tabak vor allem von Nikotin und Teer aus.

Zusätzlich zum schlechteren Immunsystem haben viele Rauchende Vorschädigung bei Lunge und Bronchien. Das Corona-Virus Sars-CoV-2 greift die Lunge an. Bisherige Forschungen zeigen eindeutig, dass Menschen mit Vorerkrankungen besondere Risikogruppe sind.

Wer raucht, führt oft die Hand zum Mund – viel öfter als Nichtrauchende das tun. Auch das erhöht das Risiko für eine Infektion mit dem Corona-Virus, wie die WHO in ihrem aktuellen Newsletter feststellt. Ausdrücklich betont die WHO auch, dass Shishas aufgrund des häufig gemeinsamen Konsums mehrerer Personen die Ausbreitung des Virus begünstigen können.

In den USA warnt bereits die Food and Drug Administration (FDA) als oberste Behörde davor, dass sich Raucher eher mit dem Corona-Virus anstecken.

Rauchende haben bei Erkrankung eher Komplikationen

Bisherige Daten aus China, wo COVID-19 zum ersten Mal auftrat, teilten die Erkrankten in leichte Verläufe, mittlere Verläufe und schwere Verläufe. Als schwerer Verlauf zählte beispielsweise doppelseitigeLungenentzündung, Aufnahme in die Intensivstation, Notwendigkeit eines Beatmungsgeräts oder ausbleibende Besserung nach 14 Tagen.

Unter den Erkrankten mit „schwerem Verlauf“ sind überdurchschnittlich viele Rauchende. Mal häufiger Rauchende als Nichtrauchende. Eine Vorgeschichte als Raucher hatte in dieser Studie sogar stärkeren Einfluss auf die Schwere von COVID-19 als das Alter. Fraglich ist auch, ob die kolportierten häufig schwereren Verläufe bei Männern mit dem geschlechtsspezifischen Rauchstatus in China zusammenhängen: In China kommen auf eine rauchende Frau 23 rauchende Männer (2018: 288 Millionen Männer zu 12,6 Millionen Frauen). Auch in Spanien haben Männer eher einen schwereren Verlauf und versterben eher an Sars-CoV-2. In New York verstarben bisher fast doppelt so viele Männer wie Frauen am aktuellen Corona-Virus. Auch hier gilt als ein Erklärungsansatz, dass mehr Männer als Frauen rauchen.

Insgesamt, resümiert dieser erste Systematic Review, benötigen Rauchende mit COVID-19 im Vergleich zu Nichtrauchenden 2,4 Mal so häufig die Aufnahme auf die Intensivstation.

Mehr Andockstellen?

Eine kanadische Studie liefert einen weiteren Erklärungsansatz, warum das aktuelle Coronavirus Rauchende kränker macht als Nichtrauchende: Bei Rauchenden könnte es mehr Andockstellen (ACE2-Rezeptoren) für das Virus Sars-CoV-2 geben. ACE2 dient in der Zelle als Andockstelle für das aktuelle Coronavirus. Wer raucht, hat eine höhere Konzentration von ACE2-Rezeptoren. Dieselbe Studie ergab: Ex-Raucher hatten ähnlich niedrige ACE2-Werte wie Menschen, die nie geraucht hatten.

Auch E-Zigaretten-Raucher gefährdeter – Aerosol verteilt Virus

Robert Koch-Institut: Rauchende offizielle Risikogruppe

Es ist weltweit im Kommen, dass Raucherinnen und Raucher (Tabak, E-Zigarette, Cannabis) zu den offiziellen Risikogruppen für schweren Verlauf von COVID-19 gezählt werden. Sowohl das Robert-Koch-Institut als auch das Centre for Disease Control and Prevention (CDC) zählen Rauchende bereits zur offiziellen Risikogruppe für einen schweren Verlauf.

Aufhören dringend geraten

Das britische Centre for Evidence-Based Medicine betont angesichts der weltweiten Corona-Krise, dass es noch nie so sinnvoll wie jetzt war, mit dem Rauchen aufzuhören.

Selbst für bereits Erkrankte wird der Rauchstopp empfohlen: Wer während eines akuten Infekts des Atmungstrakts mit dem Rauchen aufhört, verringert die Wahrscheinlichkeit für ernsthafte Komplikationen.

Hilfe beim Rauchstopp:

- *Rauchfrei Telefon: 0800 / 810 013 (werktags 10 bis 18 Uhr) Mail-Beratung info@rauchfrei.at*
- *"Rauchfrei in 6 Wochen": Telefonberatung statt Gruppe, 05 / 0766 15 -1919 (werktags 8 bis 14 Uhr), rauchstopp@oegk.at*

Medical Excellence Austria

Privatklinik Graz Ragnitz

„Krankhaftes Schnarchen - was hilft?“

Dr. Heimo Liendl ist Lungenfacharzt und leitet das Schlaflabor an der Privatklinik Graz Ragnitz. Pro Jahr betreuen er und sein Team ca. 100 Patienten, die eine CPAP-Maske benötigen.

6 bis 10 Stunden Schlaf gelten für einen Erwachsenen als normal. Rund vier Prozent der Bevölkerung leiden an krankhaftem Schnarchen, der sogenannten Schlafapnoe, zwei Drittel davon sind Männer.
Wie wieder Ruhe ins Schlafzimmer einkehrt, erklärt Dr. Heimo Liendl, Facharzt für Lungenheilkunde und Leiter des Schlaflabors an der Privatklinik Graz Ragnitz, im Interview.

Was verstehen Sie unter krankhaftem Schnarchen?
Wenn man unter Schlafapnoe leidet, kommt es zu Atemaussetzern und infolgedessen zu einer verringerten Versorgung mit Sauerstoff. Ein Kennzeichen der Krankheit ist das explosionsartige „Aufschnarchen“ nach so einer Atempause. Das Gehirn erkennt den Sauerstoffmangel, schlägt Alarm und löst so einen Fast-Wachzustand aus, um die Atmung wieder zu aktivieren.

Was sind die Folgen?
Durch den Sauerstoffmangel kommt es auf längere Sicht gesehen zu Herzschäden, was in Folge auch einen Herzinfarkt auslösen kann. Auch das Gehirn wird geschädigt, der Blutdruck steigt und die Gefäße leiden. Ein zweites Problem ist der fragmentierte Schlaf. Jemand, der in einer Stunde bis zu 60 mal vom eigenen Gehirn aufgeweckt wird, kommt nie in eine Tiefschlafphase. Die würde der Körper aber brauchen, um sich zu erholen. Die Folge ist extreme Müdigkeit.

Was raten Sie Personen, die den Verdacht haben, von Schlafapnoe betroffen zu sein?
Man sollte keine Zeit verlieren, sondern möglichst bald einen Lungenfacharzt aufsuchen. Wenn man die Krankheit nicht behandelt, verliert man statistisch gesehen ca. zehn Lebensjahre durch die Folgekrankheiten.

Wie kann man Schlafapnoe behandeln?
Es gibt Vorstufen, in denen es schon hilft, wenn der Betroffene auf der Seite liegt oder Maßnahmen ergreift wie z.B. ein paar Kilos abzunehmen, am Abend vor dem Schlafengehen nur wenig zu essen und keinen Alkohol zu trinken sowie generell auf das Rauchen zu verzichten. Bei schweren Fällen erfolgt eine gesicherte Diagnose in einem Schlaflabor.

Wie läuft die Untersuchung in Ihrem Schlaflabor ab?
Die Untersuchung bzw. Diagnose-Nacht erfolgt bei uns in einem Einzelzimmer. Über eine Infrarotkamera erfolgt eine lückenlose visuelle Überwachung des Patienten während der Untersuchung. Beim Messen der Atmungs- und Kreislaufparameter werden verschiedene Körperfunktionen wie Hirnströme, Atmung, Herzschlag und Muskelbewegungen gleichzeitig aufgezeichnet. Die Auswertungen dieser Parameter helfen dabei, Schlaftiefe und -zusammensetzung festzustellen.

Privatklinik Graz Ragnitz • Berthold-Linder-Weg 15 • 8047 Graz • T: +43 316 596-0 • www.pkg.at

Medical Excellence Austria

Privatklinik Graz Ragnitz

Wie bzw. wann bekomme ich dann als Patient mein Untersuchungsergebnis?

Am Tag nach der Messung erfolgt die Auswertung von Schlafstruktur, Atmungsparametern und Videoaufzeichnung in einem umfassenden schriftlichen Befund. Den erhält der zuweisende Lungenfacharzt dann etwa eine Woche nach der Untersuchungsnacht.

Wie sieht die Behandlung bei schweren Fällen aus?

Wenn ein Patient tatsächlich von Schlafapnoe betroffen ist, wird in weiterer Folge die symptomatische Behandlung mit einer CPAP-Beatmungsmaske gestartet. Wir betreuen pro Jahr circa 100 Patienten, die eine solche Maske benötigen. In der gesamten Steiermark verwenden aktuell über 15.000 Personen so eine Maske.

Was ist ihr persönlicher Tipp für einen guten Schlaf?

Man sollte nie mit ungelösten Fragen oder Problemen ins Bett gehen. Das Wichtigste ist sicherlich, dass man mit seinem Tag abschließt.

INFOBOX:

Die Privatklinik Graz Ragnitz verfügt über ein modern ausgestattetes Schlaflabor, welches eine umfassende Abklärung und Therapieeinstellung bei Schlafstörungen, insbesondere des Schlafapnoe-Syndroms, durch spezialisierten Ärzte ermöglicht.

Das Schlaflabor der Privatklinik Graz Ragnitz wurde Anfang 2008 von der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (ÖGSM) akkreditiert.

Informationen und Terminvereinbarung: +43 316 596-3100

Darmflora beeinflusst Schwere eines Schlaganfalls

Unsere Darmflora hat Einfluss auf das Gehirn. Ist sie geschädigt, kann dies Krankheiten zur Folge haben, unter anderem auch Schlaganfälle. Auch die Schwere eines Schlaganfalls hängt mit der Darmflora zusammen, wie Wissenschaftler der Universität Duisburg Essen berichten.

Die meisten Schlaganfälle sind ischämisch. Das heißt: Das Gehirn wird durch eine blockierte Arterie nicht ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt; Hirnzellen sterben ab. Seit einigen Jahren weiß man, dass die Darmflora am Ausmaß und Verlauf eines Schlaganfalls beteiligt ist. Der Neurowissenschaftler Dr. Vikramjeet Singh erforscht derzeit, wie Darmbakterien und Immunzellen einen Schlaganfall beeinflussen.

Abwehrzellen richten Schaden im Gehirn an

Singh hat mit herausgefunden, dass ein Schlaganfall eine Entzündungsreaktion im Hirn auslöst und zusätzlich die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringt. Letzteres wiederum hat erhebliche Folgen für das verletzte Hirngewebe: Bei gesunden Menschen besteht die Darmflora aus ca. 1.000 verschiedenen Bakterienarten, sie regulieren das Immunsystem. „Ist die Vielfalt aber deutlich geringer oder ist der Darm mit Bacteroidetes überbesiedelt, einem Stoffwechselbakterium, aktiviert das spezielle Abwehrzellen: die Neutrophilen. Diese sind die häufigsten weißen Blutkörperchen, gehören zum angeborenen Immunsystem und bekämpfen Erreger“, erklärt Singh. Nach einem Schlaganfall erreichen Neutrophile als erste das verletzte Gehirn. „Dort produzieren sie Eiweiße und Enzyme, um das kaputte Gewebe zu reparieren – und zerstören doch mehr“, so Singh.

Bislang ist nicht vollständig verstanden, durch welche Signale die Neutrophilen aktiviert werden und wie sich dies verhindern lässt. Singh arbeitet derzeit gemeinsam mit seinem Team daran, Therapien zu entwickeln, damit die körpereigenen Immunzellen die Gehirnfunktion bei einem Schlaganfall nicht noch weiter schädigen.

NK
aponet.de

Das Körpergewicht wirkt sich auf die Gehirnfunktion aus

barbeque-1239407_1920. Pixabay

Ein höherer Body-Mass-Index (BMI) ist mit einer schlechteren Durchblutung des Gehirns verbunden.

Dies erhöht das Risiko für Alzheimer und andere psychische Erkrankungen. Das hat eine neue Studie ergeben, in der durch Hirnscans nachgewiesen wurde, dass der Blutfluss in allen Regionen des Gehirns umso geringer ist, je höher das Gewicht einer Person ist.

Sowohl in Ruhe als auch während Tests zur Aufmerksamkeit wurde bei Personen mit einem höheren BMI eine verminderte Hirndurchblutung beobachtet. Dies trat praktisch in allen Hirnregionen auf, einschließlich derjenigen, die an der Entstehung von Alzheimer beteiligt sind. Eine niedrige Gehirndurchblutung ist ein wichtiger Vorhersagewert für die Alzheimer-Krankheit. Sie ist auch mit Depressionen, ADHS, bipolaren Störungen, Schizophrenie, Sucht und anderen Erkrankungen verbunden.

Studienleiter Dr. Daniel G. Amen sagte dazu: "Diese Studie zeigt, dass Übergewicht die Gehirnaktivität ernsthaft beeinträchtigt und das Risiko für Alzheimer und viele andere psychiatrische und geistige Erkrankungen erhöht." Die Wissenschaftler analysierten für die Studie über 35.000 Hirnscans von mehr als 17.000 Personen, um den Blutfluss und die Gehirnaktivität zu messen.

"Die Erkenntnis, dass die Alzheimer-Krankheit eine Lebensstilkrankheit ist, die sich kaum von anderen altersbedingten Krankheiten unterscheidet, ist der wichtigste Durchbruch des Jahrzehnts", kommentiert Dr. George Perry, Chefredakteur der Fachzeitschrift "Journal of Alzheimer's Disease", in der die Studie erschienen ist. Die gute Nachricht ist, dass dies nicht unumkehrbar ist, sondern durch "hirngesunde" Gewohnheiten verbessert werden kann: eine gesunde, kalorienbewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung.

ZOU

Quelle: DOI 10.3233/JAD-200655

aponet.de

Miteinander.
Denn nichts ist so wichtig wie ein Kreislauf, von dem alle profitieren.
Die Menschen und die Region.
steiermaerkische.at

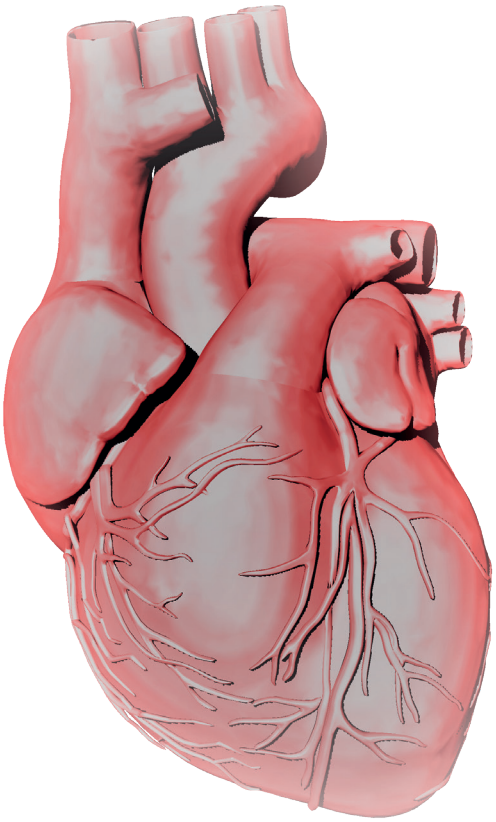
Steiermärkische SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

Neue Herzklappe aus eigenem Gewebe

Chirurgen des Uniklinikums Schleswig-Holstein testen eine neue Methode, um defekte Herzklappen zu ersetzen: Sie entnehmen aus dem Herzen ihrer Patienten körpereigenes Gewebe und formen daraus eine neue Klappe. Da diese lange halten, ist das Verfahren besonders für junge Patienten vorteilhaft.

Wenn eine Herzklappe defekt ist, ersetzen Herzchirurgen diese bisher durch künstliche Klappen oder durch Herzklappen von Tieren – meist von Schweinen oder Rindern. Bei einer künstlichen Herzklappe müssen die Patienten anschließend ihr Leben lang Medikamente einnehmen, weil sonst die Gefahr besteht, dass sich Blutgerinnsel bilden, die Schlaganfälle auslösen können. Bei den tierischen Herzklappen ist dies nicht notwendig, aber sie haben eine Lebensdauer von maximal 15 Jahren. Oft müssen sie schon deutlich eher ausgetauscht werden.

Nun wollen Herzchirurgen die Vorteile einer neuen Methode nutzen, die von dem Japaner Shigeyuki Ozaki entwickelt wurde. Dabei wird während der Operation ein kleiner Teil des Herzbeutels entnommen und daraus eine passende neue Klappe geformt, die die defekte ersetzt. Da diese Klappen elastisch sind, passen sie sich besser als



pixabay heart-1765298.png

künstliche Klappen an die Strömungsverhältnisse an, was der Bildung von Blutgerinnseln vorbeugt. Dadurch können die Patienten auf die Einnahme von Gerinnungshemmern verzichten.

Weitere Forschung ist notwendig
Da es sich um körpereigenes Material handelt, kommt es auch nicht zu störenden Immunreaktionen, die die Haltbarkeit von tierischen Herzklappen begrenzen. "Wir hoffen, dass sich diese wichtigen Punkte auch auf die Langzeiteffekte des Aortenklappenersatzes und damit auf die Prognose des Patienten auswirken", sagte Prof. Dr. med. Armin Welz, Herzchirurg und Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Stiftung für Herzforschung. Erfahrungen mit diesen neuen Herzklappen gibt es bisher nämlich nur wenige. Damit sich das ändert, soll das neue Verfahren in drei großen Teilprojekten im Vergleich zu den herkömmlichen Methoden getestet werden.

Das Herz hat vier Herzklappen. Sie arbeiten wie Ventile, die das Blut geregelt ein- und ausströmen lassen. Wenn sich eine Herzklappe nicht ausreichend öffnet, spricht man von einer Stenose. Der Herzmuskel muss dann gegen einen erhöhten Widerstand arbeiten, um das Blut in den Kreislauf zu befördern. Auf Dauer wird das Herz dadurch überstrapaziert und zunehmend geschwächt. Dann werden die Organe des Körpers nur noch unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

ZOU
aponet.de

Der Steirische Herzverband gratuliert der Med. Uni Graz ganz herzlich!

Große Freude: Erneut Hervorragende Bewertung für die Med Uni Graz
Platzierung der Gesundheitsuniversität im vordersten Sechstel des „THE Rankings“

Die Medizinische Universität Graz erhielt im Rahmen des globalen Hochschulrankings von Times Higher Education (THE World University Ranking) die ausgezeichnete Platzierung 201-250 von insgesamt 1.527 weltweit gereihten Institutionen. Somit konnte die Med Uni Graz ihre hervorragende und sehr starke Platzierung vom Vorjahr halten. Die Med Uni Graz ist gemeinsam mit den Medizinischen Universitäten in Innsbruck und Wien die zweitbeste von insgesamt 11 Österreichischen Institutionen.

„Die heute veröffentlichte erneute Platzierung der Medizinischen Universität Graz unter den Top 250 Universitäten weltweit, ist ein sehr motivierendes Zeichen für den eingeschlagenen Weg“, freut sich Rektor Hellmut Samonigg über das gute Ergebnis.

GESUNDHEIT.GV.AT
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Psychosomatik was ist das?

pixabay woman-2609115_1920.jpg

Die Psychosomatik ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, das sich mit dem Einfluss psychischer und sozialer Faktoren auf den Körper auseinandersetzt. Sie beschäftigt sich somit mit der Wechselwirkung von Psyche und Körper. Diese ist sehr komplex.

Bei psychosomatischen Erkrankungen können zum Beispiel seelische Belastungen, Lebenskrisen oder traumatische Erfahrungen körperliche Beschwerden auslösen und/oder verstärken. Aber auch körperliche Erkrankungen bzw. Beschwerden können die Psyche stark belasten. Man spricht dann von sogenannten somatopsychischen Reaktionen.

Was bedeutet Psychosomatik?

Der Vorreiter der Psychosomatik, Thure von Uexküll, führte den Begriff des „biopsychosozialen Systems“ ein. Er betonte, dass alle Erkrankungen in Zusammenhang mit biologischen (organischen und körperlichen) und psychischen/seelischen Funktionen stehen. Daneben spielen auch Beruf, Wohnverhältnisse und andere soziale Bedingungen eine große Rolle.

Die moderne Psychosomatik bezeichnet heutzutage jenen Bereich der Medizin und angrenzender Wissenschaften, der die vielschichtigen Zusammenhänge zwischen Körper, Psyche und sozialem Umfeld (z.B. Beruf, Familie) bei der Diagnose und Therapie von Beschwerden sowie Erkrankungen unter den aktuellen wissenschaftlichen Gegebenheiten berücksichtigt.

Welche psychosomatischen Krankheitsbilder gibt es?

Bei psychosomatischen Erkrankungen können etwa seelische Belastungen, Stress, Lebenskrisen oder traumatische Erfahrungen körperliche Beschwerden auslösen und/oder verstärken. Dabei kann es z.B. zu Verdauungsproblemen, chronischen sich langsam entwickelnd, anhaltend, langwierig weiterlesen Schmerzen, Herzbeschwerden oder Tinnitus kommen. Aber auch körperliche Erkrankungen bzw. Beschwerden können die Psyche belasten. Man spricht dann von sogenannten somatopsychischen Reaktionen. Bei diesen entstehen im Rahmen einer schwerwiegenden körperlichen Erkrankung psychische Probleme bzw. Störungen (z.B. depressive Reaktionen auf einen Herzinfarkt).

Zu den sogenannten psychosomatischen Erkrankungen im engeren Sinne gehören die sogenannten somatoformen (funktionellen) Störungen.

Zudem können auch chronische Schmerzstörungen, Essstörungen (z.B. Magersucht, Bulimie) sowie sexuelle Funktionsstörungen als Störungen aus dem Kreis der Psychosomatik bezeichnet werden.

Psychosomatische Zusammenhänge bei diversen Erkrankungen

Es gibt zudem viele verschiedene Erkrankungen, bei denen sich Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche zeigen und psychosomatische Zusammenhänge bei Diagnose und Therapie eine Rolle spielen können. Psychosomatische Aspekte können in unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen Berücksichtigung finden (z.B. Gynäkologie, Innere Medizin, Kinderheilkunde etc.).

Im Zuge der sogenannten Integrierten Psychosomatik können bei diesen ganzheitliche Behandlungsansätze zur Anwendung kommen.

Etwa in folgenden Bereichen:

- **psychische Erkrankungen (etwa bei posttraumatischer Belastungsstörung, Depression, Persönlichkeitsstörungen, Angststörungen, Zwangsstörungen etc.),**
- **Krebserkrankungen,**
- **Herzkrankheiten**
- **Erkrankungen des Bewegungsapparats**
- **Störungen des Magen-Darm-Trakts**
- **gynäkologischen Beschwerden oder**
- **bei einer Kinderwunschbehandlung.**

Welche Ursachen haben psychosomatische Beschwerden?
Ein allgemeines Erklärungsmodell setzt die Anforderungen und Belastungen eines Menschen in Beziehung zu seinen Bewältigungsmöglichkeiten. Das heißt: In Krisen ist der Mensch gefordert, die Balance zwischen Anforderungen einerseits und deren Bewältigung andererseits aufrecht zu erhalten. Und sie wieder nachhaltig herzustellen, wenn sie aus dem Lot gekommen ist.

Bei sehr schwerwiegenden und andauernden psychosozialen Belastungen oder akuten bzw. chronischen psychischen Traumatisierungen können diese Bewältigungsmechanismen nicht mehr hilfreich eingesetzt werden. Aber auch schon bei geringeren Belastungsanforderungen kann auf dem Hintergrund ungünstiger individueller Voraussetzungen oder geringer Ressourcen die Balance für längere Zeit aus dem Lot geraten. Es kommt zu einer Art mehr oder weniger schwerwiegenden psychischen Verletzung, die dann zu einer “psychischen Narbe“ führen kann. In der Folge ist es möglich, dass sich etwa psychische bzw. psychosomatische Folgen zeigen.

Der Entstehungsprozess von psychosomatischen Beschwerden ist demnach vielschichtig und nach wie vor Gegenstand der Wissenschaft. Genetische, biologische, soziale und psychische Aspekte zählen dabei zu den wesentlichen Faktoren. Je nach bestehenden Beschwerden oder zugrundeliegender möglicher Erkrankung können im Rahmen der Diagnose und Therapie individuelle Erklärungsmodelle entwickelt werden.

Der Ursprung von SARS-CoV-2

Ein internationales Forscherteam hat die Evolutionsgeschichte des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 rekonstruiert. Demnach zirkuliert das Virus schon seit Jahrzehnten unbemerkt in Fledermäusen und hat wahrscheinlich noch andere Verwandte, die Menschen infizieren könnten.

"Coronaviren haben genetisches Material, das stark rekombinant ist. Das bedeutet, dass verschiedene Regionen des Virus-Erbguts aus mehreren Quellen stammen. Dies hat es schwierig gemacht, die Ursprünge von SARS-CoV-2 zu rekonstruieren", so Maciej Boni von der Penn State University zu den Herausforderung bei der Frage nach der Herkunft des Virus. Die Erkenntnisse der Studie sind im Fachjournal "Nature Microbiology" veröffentlicht.

Die Forscher haben diese Regionen identifiziert und nachverfolgt, woher sie kommen. Auf diese Weise konnten sie die evolutionären Beziehungen zwischen SARS-CoV-2 und seinen nächsten bekannten Verwandten, bestimmten Fledermaus- und Pangolin-Viren, rekonstruieren. Demnach hat sich die Abstammungslinie der Viren, zu denen SARS-CoV-2 gehört, vor etwa 40 bis 70 Jahren von anderen Fledermausviren getrennt.
Die größte Ähnlichkeit hat SARS-CoV-2 zu einem Coronavirus, das 2013 in der chinesischen Provinz Yunnan bei einer Fledermaus gefunden wurde. Diese beiden Virus-Typen sind zu etwa 96 Prozent genetisch identisch, aber das Team hat festgestellt, dass sich beide schon seit mindestens 1969 unterschiedlich weiterentwickelt haben.
Ähnliche Viren bei Fledermäusen in China gefunden.

Eines der älteren Merkmale, das SARS-CoV-2 mit seinen Verwandten teilt, ist eines, mit dem das Virus an die Oberfläche menschlicher Zellen bindet. "Dies bedeutet, dass andere Viren, die Menschen infizieren können, in China in Hufeisenfledermäusen zirkulieren", sagte Prof. David L. Robertson von der Universität Glasgow. "Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Überwachung besteht darin, zu wissen, nach welchen Viren gesucht werden muss, und diejenigen zu priorisieren, die Menschen leicht infizieren können."

ZOU
Quelle:
DOI 10.1038/s41564-020-0771-4
aponet.de

Schlaganfalltherapie: Beatmungsdauer nach Thrombektomie ist prognoserelevant

Kürzere Beatmungszeit bringt bessere klinische Ergebnisse für PatientInnen

Bei der Behandlung eines Schlaganfalls zählt jede Minute, um schwere bleibende Schäden oder im schlimmsten Fall den Tod verhindern zu können. Die mechanische Thrombektomie ist eine Form der akuten Schlaganfalltherapie, die in spezialisierten Zentren durchgeführt wird und besonders für schwere Schlaganfälle mit großen Gefäßverschlüssen geeignet ist. WissenschafterInnen an der Med Uni Graz haben nun im Rahmen einer Studie gezeigt, dass nicht nur die akute Behandlung des Schlaganfalls entscheidend für den Krankheitsverlauf und die Genesung ist, sondern dass auch die Dauer der künstlichen Beatmung in Folge der Vollnarkose während des Eingriffs eine wichtige Rolle spielt. Die Forschungsergebnisse wurden jüngst prominent im „European Journal of Neurology“ veröffentlicht.

Schlaganfalltherapie: Thrombektomie als Verfahren für schwere Schlaganfälle

Rund alle sechs Minuten erleidet in Österreich jemand einen Schlaganfall. Nach Herzinfarkt und Krebserkrankungen ist der Schlaganfall statistisch betrachtet die dritthäufigste Todesursache. Bei den Krankheiten, die eine schwere Behinderung nach sich ziehen können, steht der Schlaganfall an erster Stelle. „Aus all diesen Gründen ist eine rasche Behandlung des Schlaganfalls entscheidend für den weiteren Krankheitsverlauf und die Genesung“, erklärt Simon Fandler-Höfler von der Universitätsklinik für Neurologie der Medizinischen Universität Graz. Die mechanische Thrombektomie ist eine besondere Form der akuten Schlaganfallbehandlung. Bei dieser wird das Blutgerinnsel, welches ein Hirngefäß verstopft, über einen Zugang durch die Leistenarterie mit Mikrokathetern und speziellen Werkzeugen entfernt. Damit ist die Thrombektomie ein minimalinvasives Verfahren, welches nur in spezialisierten Schlaganfall-Interventionszentren durchgeführt wird.

„Hier ist das LKH-Universitätsklinikum Graz einer der Vorreiter in Österreich“, ergänzt Simon Fandler-Höfler. Seit mehreren Jahren wird die mechanische Thrombektomie rund um die Uhr von der Klinischen Abteilung für Neuroradiologie, vaskuläre und interventionelle Radiologie (Leiter: Univ.-Prof. Hannes Deutschmann) durchgeführt. Hauptsächlich Patientinnen und Patienten aus der gesamten Steiermark und dem Südburgenland werden mit diesem Verfahren in Graz behandelt. Insbesondere schwere Schlaganfälle mit Verschlüssen großer Gehirngefäße eignen sich für eine mechanische Thrombektomie.

Therapieerfolg: Dauer der künstlichen Beatmung hat relevanten Einfluss

Auch wenn weltweit die Zahl an durchgeführten Thrombektomien steigt, fehlen über einige Auswirkungen auf die Patientinnen und Patienten nach erfolgreicher Gefäßwiedereröffnung noch wichtige Daten. „Die mechanische Thrombektomie wird häufig unter Vollnarkose durchgeführt, was eine künstliche Beatmung erforderlich macht. Wir haben gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen der Klinischen Abteilung für Neuroradiologie, vaskuläre und interventionelle Radiologie und der Universitätsklinik für Anästhesie und Intensivmedizin der Med Uni Graz untersucht, welchen Einfluss die Beatmungszeit nach erfolgter mechanischer Thrombektomie auf die Prognose behandelter Patientinnen und Patienten hat“, beschreibt der Wissenschaftler. Dazu wurden Schlaganfallpatientinnen und -patienten in eine Studie eingeschlossen, die innerhalb der letzten acht Jahre in Graz mittels mechanischer Thrombektomie unter Vollnarkose behandelt wurden. Dabei handelt es sich um 447 Patientinnen und Patienten mit einem ausgeglichenen Geschlechterverhältnis und einem mittleren Alter von 69 Jahren.

Untersucht wurde der Einfluss der Beatmungsdauer auf die langfristige Prognose, welche als gut definiert wurde, wenn Patientinnen und Patienten drei Monate nach dem Schlaganfall wieder ein unabhängiges Leben führen konnten. Zusätzlich wurde die Rate der aufgetretenen Lungenentzündungen erhoben.

Längere Beatmungszeit ist mit schlechterer Prognose verbunden

„Unsere Beobachtungen haben gezeigt, dass eine kürzere Beatmungszeit mit einer besseren Prognose und geringeren Langzeitfolgen des Schlaganfalls verbunden war“, so Simon Fandler-Höfler. „Auch nachdem wir eine Reihe anderer Faktoren, welche ebenfalls Einflüsse auf die Prognose haben können, in die Analyse einbezogen, bestand diesbezüglich ein starker Zusammenhang.

Eine längere Beatmungszeit war darüber hinaus mit einem höheren Risiko für Lungenentzündungen während des Aufenthalts auf der Intensivstation bzw. der Stroke Unit verbunden. Verglichen mit einer raschen Extubation, stieg die Rate an Lungenentzündungen bei verzögerter Extubation auf den dreifachen Wert an.

Simon Fandler-Höfler und seine KollegInnen schlussfolgerten, dass eine kürzere Beatmungszeit nach erfolgreicher mechanischer Thrombektomie ein unabhängiger Faktor für eine bessere Prognose war und gleichzeitig mit einer geringeren Rate an Lungenentzündungen einherging.

Diese Forschungsergebnisse wurden kürzlich im „European Journal of Neurology“ publiziert und auf der Titelseite von „Medscape“ – einer großen Plattform zur Fortbildung von Medizinerinnen und Medizinern – diskutiert.

Outcome: Auch Blutdruck spielt eine wichtige Rolle

In einer weiteren Untersuchung konnten die ForscherInnen an der Med Uni Graz zeigen, dass ausgeprägte Blutdruckabfälle während einer mechanischen Thrombektomie mit einer schlechteren Prognose verbunden sind. Daraus könnte sich zukünftig eine individuellere Narkoseführung während der mechanischen Thrombektomie ableiten.

Weitere Forschungsvorhaben hinsichtlich einer verbesserten und individualisierten Schlaganfallbehandlung werden von Thomas Gattringer, dem Leiter der Forschungsgruppe, und Christian Enzinger, dem supplierenden Leiter der Klinischen Abteilung für allgemeine Neurologie, koordiniert. Sie umfassen die Untersuchung der Gehirndurchblutung nach Thrombektomie mittels Ultraschall und Magnetresonanztomographie, von prognoserelevanten Blut-Biomarkern sowie den Einfluss von internistischen Begleiterkrankungen (wie Nieren- und Leberfunktionsstörungen) auf Schlaganfallpatientinnen und –patienten.

Simon Fandler-Höfler .

Bild: Med Uni Graz

Weitere Informationen und Kontakt
Dr. Simon Fandler-Höfler
Universitätsklinik für Neurologie
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 81781
simon.fandler@medunigraz.at

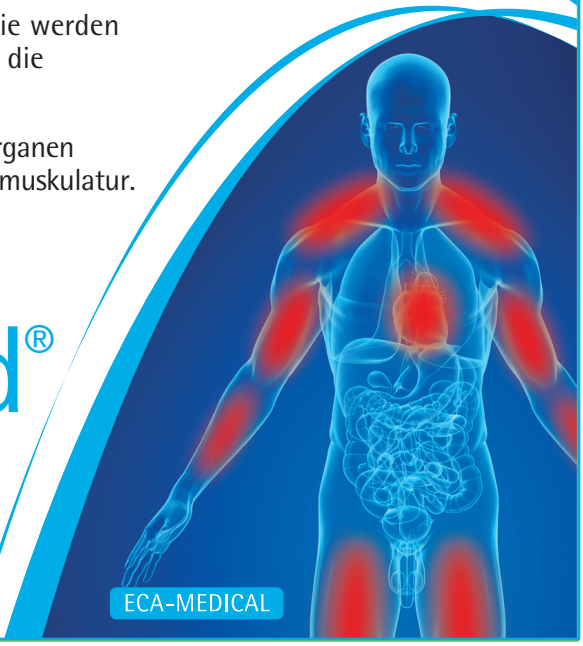
Wichtige Fakten zu Coenzym Q10

In Ihrer Apotheke!

- Q10 ist ein essentieller Bestandteil der Energiegewinnung: Als Bestandteil der Zellatmung reguliert es die ATP-Produktion im Körper (ATP – Adenosin Triphosphat – zellulärer Energieträger).
- Ab dem Alter von 30 Jahren kann eine reduzierte Eigenproduktion an Coenzym Q10 beobachtet werden.
- Die Einnahme von Statinen (Statine sind Cholesterinsenker, sie werden u.a. bei Hypercholesterinämie sehr häufig eingesetzt) hemmt die körpereigene Synthese von Coenzym Q10.
- Eine hohe Konzentration an Q10 findet sich in Geweben und Organen mit hohem Energiebedarf wie bspw. in Herz, Lunge oder Skelettmuskulatur.
- koromed® enthält 240 mg Q10 dient der Unterstüzung der täglichen Zufuhr.

koromed®
Q10

240 mg Coenzym Q10 pro Kapsel



ECA-MEDICAL

Schützen Hund und Katze vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

pixabay Friends-1149841_1920

Besitzer von Hunden oder Katzen werden zustimmen, dass ihre tierischen Mitbewohner zahlreiche positive Aspekte in ihr Leben bringen. Aber können sie auch unsere Gesundheit so beeinflussen, dass Krankheiten verhindert werden?

Eine kürzlich veröffentlichte Studie (Februar 2020) im „American Journal of Cardiology“ untersucht den Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauferkrankungen und den Besitz von Haustieren, konkret Hund oder Katze. In dieser Studie wurde in den USA im Rahmen einer Befragung zur Ernährung und Gesundheit der Bevölkerung zwischen 1996 und 2016 auch nach dem Zusammenleben mit Haustieren gefragt. Von fast 11.000 Befragten gaben ca. 42%, an, entweder einen Hund oder eine Katze zu besitzen. Es wurden zahlreiche Aspekte von Lebensgewohnheiten und Gesundheitszustand der Teilnehmer erfragt. Vor allem interessant war für die Forscher, ob ein Zusammenhang zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie koronare Herzkrankheit (auch bekannt als KHK), Herzinsuffizienz, Bluthochdruck oder Diabetes Mellitus feststellbar war. Außerdem wurde untersucht, ob das Halten von Haustieren einen Einfluss auf verschiedene Herz-Kreislauf-Folgeerkrankungen wie etwa Schlaganfälle hat.

Dabei vermuteten die Forscher nach ersten Analysen, dass Haustierbesitzer ein geringeres Auftreten von Diabetes, Bluthochdruck und Schlaganfällen haben könnten. Nachdem die Berechnungen hinsichtlich ergebnisverzerrender Einflüsse korrigiert waren, wurde erkennbar, dass sie mit einer Einschätzung recht behalten hatten.

Bluthochdruck seltener bei seltener bei Tierbesitzern

Denn hinsichtlich des Bluthochdrucks zeigte sich sowohl bei Katzen- als auch Hundebesitzern, dass diese deutlich seltener davon betroffen waren. Alle weiteren Annahmen (bezüglich Diabetes und Schlaganfall) konnten nicht bestätigt werden. Es gibt verschiedene Ansätze um die Ergebnisse zu erklären. So konnten ähnliche ältere Studien bereits zeigen, dass Haustiere emotionale Unterstützung bieten und so zu einem niedrigeren Blutdruck führen. Das geschieht durch eine positive Beeinflussung unseres autonomen Nervensystems, welches unseren Blutdruck ohne unseren Einfluss reguliert. In weiteren Studien wurde auch nachgewiesen, dass sich Hunde positiv auf die Normalisierung des Blutdrucks nach einer Stresssituation auswirken. Außerdem wurde festgestellt, dass psychosoziale Stressfaktoren wie soziale Isolation, Depression und Einsamkeit bei Hundehaltern in geringerem Ausmaß vorkommen.

Weitere Studien von Vorteil

Die Autoren zeigten sich jedoch auch kritisch gegenüber ihrer Studie. So konnte hier nicht festgestellt werden, ob Hundehalter durch ihre Tiere zu mehr körperlicher Aktivität animiert werden, oder ob sie unabhängig von einem Haustier ohnehin mehr sportlicher Betätigung nachgehen würden. Außerdem waren nur sehr wenige der Befragten von einer Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen. Es lässt sich daher annehmen, dass bei einer weiteren Untersuchung, mit mehr Herz-Kreislauf- Patienten, bessere und verlässlichere Ergebnisse erzielt werden könnten.

Auch ohne Haustiere Effekte erzielbar?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in einer groß ange-

legten Studie ein deutlich geringeres Auftreten von Bluthochdruck bei Besitzern von Hunden oder Katzen festgestellt werden konnte. Das könnte einerseits daran liegen, dass Tiere in stressigen Lebenssituationen Unterstützung bieten und unseren Körper so positiv beeinflussen. Andererseits könnten Haustiere auch zu mehr körperlicher Aktivität animieren, die sich wiederum nicht nur auf unserem Blutdruck, sondern auf die generelle Gesundheit positiv auswirken kann.

Mehr körperliche Aktivität und Stressabbau lassen sich mit einem Haustier müheloser und ohne großen Mehraufwand erzielen. Aber auch diejenigen, die nicht mit einem Tier zusammenleben können (Stichwort Allergie) oder die Zeit nicht investieren wollen, können versuchen die gleichen positiven Effekte zu erzielen. Körperliche Aktivitäten kann man auf vielfältige Arten auch ohne einen tierischen Begleiter betreiben und beim Umgang mit Stress hilft es, die individuellen „Ventile“ zu finden. Man könnte Stressabbau nicht nur bei einer Streicheleinheit mit dem Hund oder der Katze erzielen, sondern auch mit vielen anderen Methoden. Dabei ist es egal, ob man ein Bad nimmt, sich den Lieblingsfilm ansieht oder sich sonst etwas Gutes tut. Wichtig ist es, Zeit in das eigene Wohlbefinden zu investieren.Warum sollten sich also die positiven Effekte, die sich durch die Haustierhaltung ergeben, nicht auch ohne ein Tier erreichen lassen?

Autorin:
Dr. med. univ. Angelika Zöchmeister

Kostenlose Patientenschulung „Bewegung und Sport bei Angina pectoris“
https://selpers.com/kurs/bewegung-und-sport-bei-angina-pectoris/

selpers
GESUNDES LERNEN.

selpers
GESUNDES LERNEN.

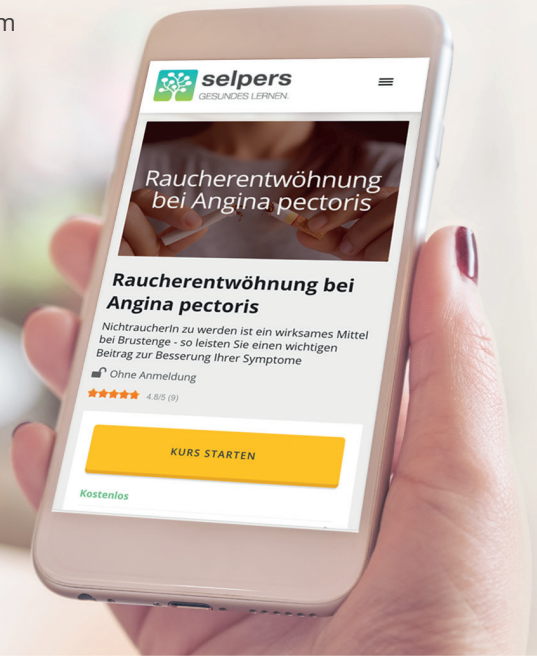
selpers Online-Kurs

Raucherentwöhnung bei Angina pectoris

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie viel zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Im neuen kostenlosen Online-Kurs **„Rauchentwöhnung bei Angina pectoris“** der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ erklärt Ihnen Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht in mehreren Video-Interviews wie Rauchen auf Ihre Blutgefäße wirkt. Sie lernen außerdem, welche körperlichen Verbesserungen eintreten, wenn Sie damit aufhören.

Sammeln Sie wichtige Tipps und Informationen, wie Sie es schaffen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Es werden unter anderem Fragen beantwortet wie:

- Wie bereite ich mich auf eine Raucherentwöhnung vor?
- Welche Hilfsmittel machen die Entwöhnung leichter?
- Was kann beim Umgang mit den Entzugssymptomen helfen?
- **Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung**



www.selpers.com/angina-pectoris

Diese Kursreihe widmet Ihnen A. Menarini Pharma

Empfohlen von Österreichischer Herzverband

EINE INITIATIVE VON AMGEN® UND Österreichische Atherosklerosegesellschaft AAS

Auch nach dem Herzinfarkt: **Auf den Cholesterinspiegel achten!**

Gibt es zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich in den Gefäßwänden ab. LDL-Cholesterin ist daher ein Hauptrisikofaktor für einen (erneuten) Herzinfarkt.
Gerade nach einem Herzinfarkt sollte der Wert dieses Cholesterins besonders niedrig sein:

Das LDL-Cholesterin sollte unter 55 mg/dl liegen!

Die Initiative HerzSchlag informiert, wie Sie Ihren Cholesterinspiegel in den Griff bekommen können:
Auf **www.herzschlag-info.at** finden Sie aktuelle, von der Österreichischen Gesellschaft für Atherosklerose geprüfte Informationen zum Thema, Gratis-Broschüren, ein Ernährungsmagazin mit cholesterinarmen Rezepten und Fragebögen für den nächsten Arztbesuch und um das eigene Risiko zu bestimmen.

HerzSchlag
LEBEN NACH HERZINFARKT & SCHLAGANFALL

www.herzschlag-info.at

AT-C-145-0220-081670

Gruppe Graz

Die Nockalmstraße

Am 4. Juli 2020 fuhren wir nach langer coronabedingter Wanderpause wieder mit dem Bus nach Kärnten zur Nockalmstraße. Bei den Alpen denkt man meist an schroffe, felsreiche Gipfel. Das die österreichischen Alpen auch anders sein können, erlebten wir auf der 35 km langen Nockalmstraße. Mit sanfter Steigung schlängelt sie sich in 52 Kehren und zahlreichen Kurven durch den Nationalpark (Biosphärenpark). Immer wieder bieten sich neue Aussichten auf Blumenwiesen, Zirbenwälder, Fichten, Lärchen und die runden, grasbewachsenen Gipfeln. Unser Ziel war die Zechner Alm. Nach einer Jause beim kleinen Bauernmarkt, führte uns ein leicht ansteigender Weg an wundervoll blühendem Almrausch vorbei, bis zur Kreuzung. Einige wanderten bis zum Friesenhalssee waren. Nach einem wundervollen Tag ging´s leider wieder retour. Die Heimfahrt führte uns durch das Murtal nach Graz zurück.

Amalia

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, Engament 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 Graz Nationalpark Thayatal, 6-8.Juli 2020

Unsere Jutta schlug eine 3 Tagesreise vom 6 - 8.Juli in den Nationalpark Thayatal mit Ninatours vor, die gerne angenommen wurde.
So starteten wir, mit Einhaltung aller Corona-Vorschriften, über den Semmeringim Waldviertel, zum ersten Ziel, der Rosenburg (siehe Titelblatt). Von weitem sichtbar thront das Renaissanceschloss auf einem Felsen. Mit ihren prächtigen Arkadenaufbauten, der Vielzahl an Türmen, dem Rosengarten, ist sie ein Juwel im Kamptal. Eine Führung durch die herrschaftlichen Räume mit antiken Möbeln, der Waffensammlung, die Prunksäle, der Bibliothek all das beeindruckte uns sehr. Die Greifvogelvorführung gab uns einen Einblick über die Entwicklung der Falknerei und der Zuchtprogramme.
Am Nachmittag ging es weiter nach Gars am Kamp, und dann zu unserem Hotel in Horn.
Nach einem ausgiebigen Frühstück brachte uns Stephan zum kleinsten Nationalpark Österreichs, dem Nationalpark Thayatal. Im Nationalparkhaus vermittelte uns eine Ausstellung die Kulturgeschichte, besondere Plätze und die Tier- und Pflanzenwelt und zu unserer Freude, eine Wildkatze im Gehege. Vom Parkhaus aus starteten wir eine Wanderung durch eine Waldlandschaft zur Thaya, weiter entlang der Thaya, vorbei an steilen Felswänden, ging es sehr steil hinauf zum bekannten Umlaufberg. Hier genossen wir einen beeindruckenden Ausblick auf die Mäander der Thaya und freuten uns über eine Smaragdeidechse.
Nach einer Stärkung ging es vorbei an Hardegg, der kleinsten Stadt Österreichs mit der aus dem 12. Jh. stammenden Burg, nach Retz.
Auf dem wunderschönen Hauptplatz bewunderten wir die Fassade, aus dem 16.Jh. Und den Rathausturm.
Die Stadt Retz ist unterkellert. Auch wir besuchtenn die unterirdische Welt der Weinkeller. Den Beginn machte eine kleine Filmvorführung, danach stiegen wir hinab in die kühlen Gänge. Alles hier ist in den einstigen Meeressand gegraben und bedarf keiner weiteren Stützen - trotzdem sind manche Keller zusätzlich mit Mauerwerk versehen: hier wollten die Besitzer zeigen, dass sie vermögend sind! Eine Besonderheit ist ausgestellt: eine Flasche Wein gekennzeichnet mit einer roten Binde, diese wurde zur Unterzeichnung des Österreichischen Staatsvertrages kredenzt!!!!
Der berühmte Retzer Erlebniskeller ist ein weitverzweigtes Labyrinth aus Stollen mit 20 km Länge, bis 20m tief.
Das Wahrzeichen der Weinstadt Retz, ist aber die Windmühle. Sie steht weithin sichtbar oberhalb der Stadt, inmitten von Weingärten und ist noch betriebsfähig.
Nach einem Besuch bei einem sehr guten Heurigen, endete dieser erlebnisreiche Tag.
Der letzte Tag führte uns zuerst nach Maissau zum Amethyst Schaustollen. Heute gilt die Fundstelle in Maissau als Europas größtes Bänderamethyst-Vorkommen. Rund um dieses einzigartige Vorkommen wurde in den vergangenen beiden Jahrzehnten eine faszinierende Erlebnis-Welt zum Thema Amethyst geschaffen.
Herzstück der Amethyst-Welt ist der weltweit einzigartige Schaustollen. Rund 40 Meter des Amethyst-Verlaufes wurden aufgeschlossen und sind in diesem Schaustollen zu bewundern.
Interessant, schon in der Altsteinzeit war der der Amethyst den Menschen bekannt, geriet dann aber in Vergessenheit. Nur Mineraliensammler suchten immer wieder, zum Ärger der Bauern, auf den Feldern nach Amethyst.
Der Amethyst war immer ein begehrter Stein, von Pharaonen über Kaiser, bis hin zu Hildegard von Bingen. Das prächtige Amethystband in 12 Meter Tiefe zusehen, war sehr beeindruckend. Natürlich konnte ich nicht widerstehen einige Geschenke zu kaufen.
Nächstes Ziel war das Renaissance Schloss Greillenstein. Ein Spaziergang-Foto von dieser mittelalterlichen Burganlage, ein Mittagessen im Gasthof und danach die Fahrt zu unserer letzten Station: Baden bei Wien. Im Badener Kurpark mit dem Beethoven-Tempel, den Künstler und Kaiserdenkmälern, dem Garten mit einer Vielzahl an subtropischen Pflanzen ließen wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen und traten die Heimreise an.

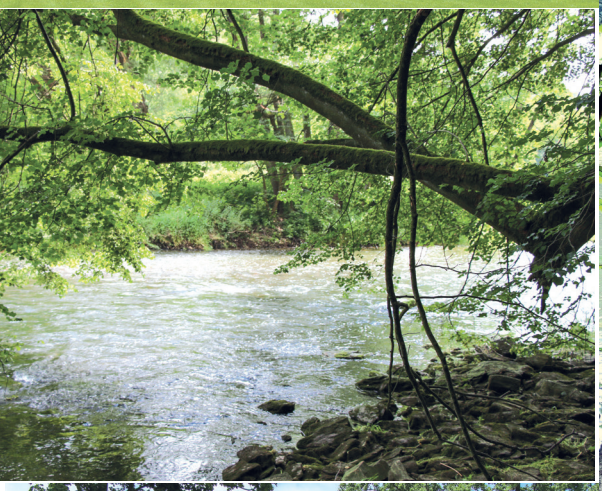
Kirschen in Schloßpark Greillenstein

Vielen Dank an unsere Präsidentin Frau Dr. Jutta Zirkl, die diese dreitägige schöne Fahrt ermöglichte, besonders nach den langen Corona bedingten Tagen der Wandereinschränkugen.

Text : *Amalia Schäfer*

Foto : Luis Ulbel, Jutta Zirkl

Rosenburg

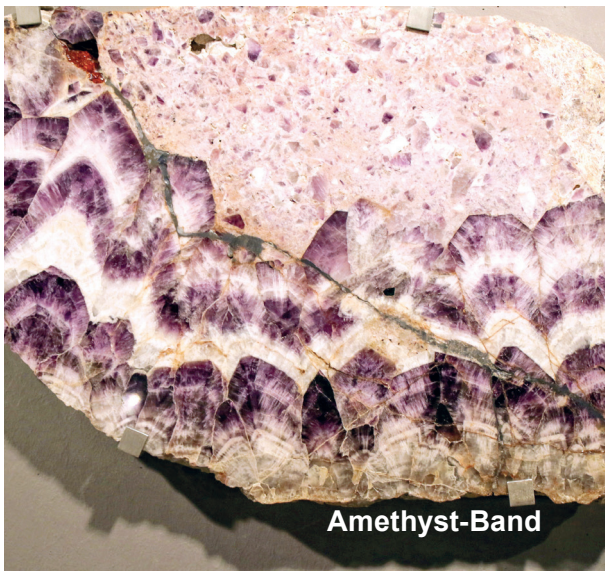


Schloß Greillenstein

Im Nationalpark

Retzer Windmühle

Im Retzer Weinkeller



Amethyst-Band

Gruppe Graz, A2

Heimatkunde durch unseren Herzverband

Durch unsere Wanderungen und Fahrten ein Stück unserer Heimat kennen zu lernen – und darüber hinaus manchmal auch unsere Nachbarländer- ist nur ein Nebenprodukt der Körperertüchtigung und Kontaktnahme, und dennoch für mich eine wichtige Beigabe. Ich denke, auch andere erleben so.

Was mich betrifft, war ich in jungen Jahren nach Köln gezogen, wo mir die Berge und die damit verbundene Wandermöglichkeit immer fehlte. Mein Heimatland hatte sich immer mehr entfernt, ich hatte es nur wenig kennen gelernt. Ein Auto war in unserer Jugend noch sehr selten vorhanden, ein Moped oder später ein Motorroller war schon etwas Besonderes. Weil wir in dieser Richtung wohnten, erinnere ich mich an Spaziergänge mit meinen Eltern nach Petersbergen und die für uns Kinder endlos langen Anmärschen dahin. Bei Schulausflügen war der Plabutsch ein beliebtes Ausflugsziel. Später wanderten wir Studenten mit Gleichaltrigen auf den Schöckl, manchmal im Gleinalmgebiet. Wir trugen unseren Proviant mit(in einer für mich schweren „Proviantdose"). Die Hütten boten ein einfaches Mahl z.B. eine Erbsensuppe. Mehr war auch finanziell für uns nicht drinnen. Manchmal fuhren wir mit dem Rad zum Thalersee, um uns zu sonnen oder zu schwimmen (und zu flirten!).

Als ich mit 50 Jahren wieder in die Heimat zurückkehrte, war nur mehr ein sehr lückenhaftes Wissen um ihre Örtlichkeiten vorhanden. Zuerst hatte ein lieber Wandergefährte wieder Vertrautheit gebracht, er brachte mir seine Lieblingsgebiete näher. Aber erst mein Beitritt zum Herzverband ungefähr 15 Jahre später erweiterte mein Wissen zuerst im Grazer Raum, später durch die sommerlichen (und teils auch winterlichen) Fahrten und Wanderungen. Damals gab es auch noch die steirischen Gruppentreffen, jeweils von den einzelnen Gruppenleitern organisiert. Ich erinnere mich noch an die eindrucksvolle Fahrt ins Ennstal, wo Rudi Streit uns empfing. Wir erlebten den „ Hauser Kaibling" in seiner vollen Größe und bestaunten die aus dem Winterschlaf erwachten Murmeltiere. Die meist letzte Fahrt im Jahr an die slowenische Grenze (Remschnigg –Alm) war für mich immer ein Erlebnis, dieses Verwobensein mit unserem Grenzland. Der vergangene Sommer hat uns in Bezug auf „Ausdehnung" unserer Erfahrungen in besonderer Weise mit unseren Almen vertraut gemacht, auf die wir vor der Hitze flüchteten. Unsere Ida bezeichnete diesen Sommer treffend als „Almsommer" (den der Sennerinnen bedenkend?). Ich denke besonders gerne an die Wege auf dem Gaberl, die vom „Alten Almhaus" wegführten.
Was unsere jährlichen Weihnachtsfahrten betrifft, hat mich die Bergwerksstadt Eisenerz bleibend beeindruckt. Und morgen geht es in die Lipizzanerheimat…

Ich konnte nur wenige Eindrücke herausgreifen aus der Vielfalt unserer Ziele unsere Heimat betreffend, die wir ja auch wandernd ausgemessen haben. So hat unser Herzverband auch eine Bildungsfunktion, die ja auch über unsere engeren Grenzen hinausführt. Wie gerne denke ich an den spätsommerlichen Aufenthalt in Strunjan, unsere Unternehmungen mit Olga , die Küstenrundfahrt mit ihr von Portoroz über Izola und Piran. Alle Ausflüge haben den Vorteil, in einer schon sehr vertrauten Gemeinschaft stattzufinden.
Leider beschneidet das Corona – Jahr die Möglichkeiten neuer Erfahrungen durch die nötigen Bestimmungen sehr stark.

So geht der Dank an alle Organisatoren, besonders an unsere Präsidentin Jutta, die uns Senioren durch ihre unermüdliche Tatkraft immer wieder neue Wege bahnt. Es ist sicher nicht leicht, die oft verschiedenen Geschmäcker in Einklang zu bringen, sind wir doch alle, eigenwillige Individualisten geworden, die mitbestimmen möchten. Auch unseren GruppenleiterInnen sei gedankt, dass sie sich um die Verfassung der jeweiligen Wege kümmern und die Gaststätten informieren.
Alles in allem ist das Netzwerk Herzverband eine gelungene und funktionierende Organisation. Freuen wir uns!

Erika Bodner

Wandern vor CORONA!

Sitzen mit „Abstand"!

Wandern zur CORONA - ZEIT!

Gruppe Graz, A

Bild links:
Wandern vor der Corona-Zeit

Wir wandern auch jetzt während der Corona-Zeit aber mit Abstand

Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen mit uns zu wandern!
Wir freuen uns über jede neue Wanderin und jeden neuen Wanderer

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

Herzinsuffizienz: Sind Sie schon richtig eingestellt?

Auch wenn Ihre Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bereits mit Medikamenten therapiert wird, kann es sein, dass diese nicht optimal ist. Achten Sie auf Ihre Symptome und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.

Sie nehmen Herzmedikamente und leiden dennoch unter mindestens einem dieser Symptome:

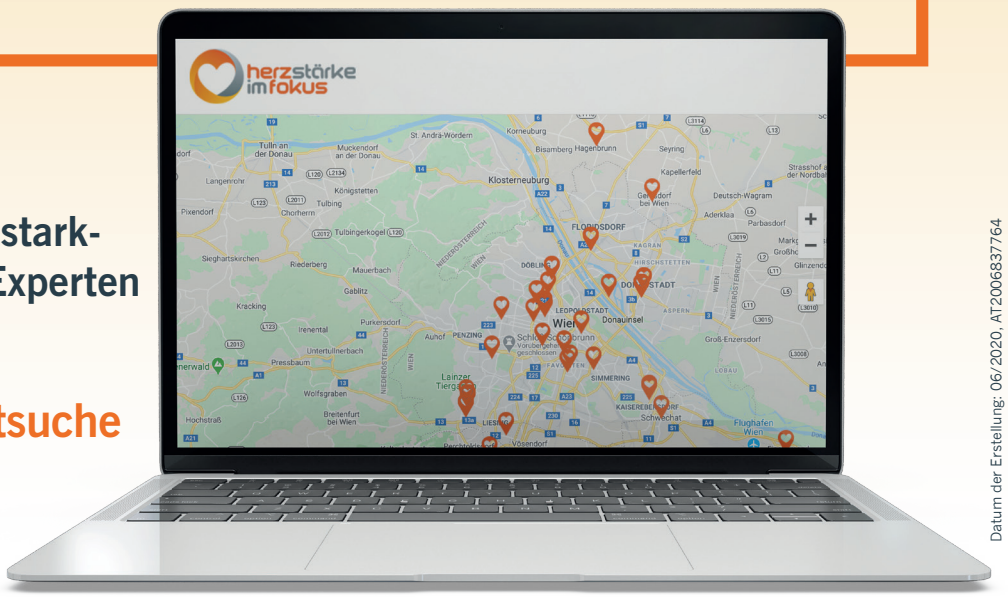
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

Die Anzeichen einer nicht optimalen Medikamenteneinstellung bei Herzinsuffizienz kommen oft schleichend. Daher werden sie leider meist als Zeichen des Alterns fehlinterpretiert.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit und ignorieren Sie nicht Ihre Beschwerden!

Finden Sie mit der Herzstark-Arztsuche* einen Herz-Experten in Ihrer Nähe:

www.herzstark.at/arztsuche



* Die angeführten Ärzte sind Herzspezialisten, welche in die Aufnahme der Liste www.herzstark.at eingewilligt haben. Eine Liste aller Herzspezialisten in Ihrem Bundesland wird von der Ärztekammer Ihres Bundeslandes geführt und ist auf deren Website abrufbar.

Datum der Erstellung: 06/2020, AT2006837764

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien
www.novartis.at

Patient.Partner Infoline:
0800/203909
Mo-Do: 9:00-16:00 Uhr,
Fr: 09:00-13:00 Uhr

www.herzstark.at

NOVARTIS

herz patient partner

Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

BOSCH +SOHN boso

boso medicus vital.

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

KLINISCH VALIDIERT ESH INTERNATIONAL PROTOCOL EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel

- 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, Kunstoffschilder, 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 fürInnere 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. Prof^{in}. Dr^{in}. 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-Kreislauferkrankungen

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

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

Univ.Doz. 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 Beingefäße, 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
Voranmeldung erbeten:
Tel. 03865/3600, – 4 DW Fax
www.dr-michael-goritschan.at

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

Prim. Univ. Prof Dr. Gerald Zenker
FA für Innere Medizin, Spezialist für Stentimplantationen
Vorstand Medizinische Abteilung LKH Hochsteiermark/ Bruck (Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin)
Wahlarztordination
Dr.Theodor Körnerstrasse 27 Bruck/Mur
Voranmeldung: 03862 58769

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark, A-8010 Graz, Radetzkystraße 1
Redaktion: Dr. Jutta Zirkl **Layout und Satz:** Jutta Zirkl, Christine Tanzler
Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2020 Redaktionsschluss ist der 2.11..2020
Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 2.11. 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.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)

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.Doz. 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: .....

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Datum und Unterschrift: .....

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

Wichtige Adressen auf einen Blick

Österreichischer Herzverband

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

Landesverband Steiermark

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

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

Leoben-Trofaiach:
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

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Landesverband Steiermark, Radetzkystr.1/1, 8010 Graz

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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