

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

# HERZ JOURNAL

34. Jahrgang Nr.4. Dezember 2020





## Bei den neuen MINI MED-Webinaren können sich Interessierte online und bequem von zuhause aus über verschiedenste Gesundheitsthemen informieren

Bei den neuen MINI MED-Webinaren können sich Interessierte online und bequem von zuhause aus über verschiedenste Gesundheitsthemen informieren.

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen: Darum bringen wir die beliebten MINI MED-Vorträge direkt zu Ihnen nach Hause! 30 Minuten lang referiert ein Experte über ein medizinisches Thema – währenddessen können Sie schriftlich Ihre Fragen mittels Chatfunktion stellen. Nach dem Vortrag besprechen der jeweilige Referent und die beliebte Moderatorin Alice Herzog 30 Minuten lang die eingetroffenen Fragen. So erhalten Sie Antworten zu Ihren Gesundheitsfragen bequem in den eigenen vier Wänden.

Die vergangenen Webinare und weitere spannende Inhalte ua. Zu kardiologischen Themen finden Sie zum Nachsehen in unserer Videothek. (Webinare 3 Wochen lang online)

Folgendes Webinar findet noch im Dezember 2020 statt:

**07.12.20** Meine Herzklappe funktioniert nicht: Was nun?

**09.12.20** Wie moderne Technologie die Gesundheit stärkt: Einfluss von Computer und Co. auf unsere Gesundheit und Behandlung

Im Jahr 2021 sind 2 Webinare pro Monat geplant, wobei sich der Themenbogen von Demenz, Covid-19 bis hin zu Arthrose und vielen weiteren Themen spannen wird.

Die nächsten Termine sind folgende:

Mittwoch 03.02.21

Mittwoch 17.02.21

Mittwoch 03.03.21

Mittwoch 17.03.21

Die Vorträge starten jeweils um 19 Uhr, die genauen Themen finden Sie zeitnah unter [www.minimed.at/webinar](http://www.minimed.at/webinar).

*Wir freuen uns, wenn Sie vorbeischauen!*

## Miteinander.

Denn nichts ist so wichtig wie ein Kreislauf, von dem alle profitieren.  
Die Menschen und die Region.  
[steiermaerkische.at](http://steiermaerkische.at)

Steiermärkische  
**SPARKASSE** 

Was zählt, sind die Menschen.



**Wir wünschen  
allen Mitgliedern und Freunden des  
Steirischen Herzverbandes  
in dieser schwierigen Zeit  
gesegnete und friedliche Weihnachten  
und für das Jahr 2021  
Glück, Zufriedenheit, viel Freude  
und  
ein ganz besonderer Wunsch,  
bleiben Sie bitte gesund!**



## Schlag für Schlag



Fotolia

Kardiologie und Gefäßmedizin haben in der Privatklinik Graz Ragnitz eine lange Tradition

Das menschliche Herz schlägt pro Minute etwa 70 Mal, das heißt etwa 100.000 Mal am Tag. Das Herz pumpt dabei in jeder Minute unsere gesamte Blutmenge – ca. 6 Liter – einmal durch den Körper und versorgt so alle Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen. Es ist der am stärksten beanspruchte

Muskel unseres Körpers, der nur mit intakten Herzkranzgefäßen seine volle Leistung erbringen kann. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten unserer Zeit. Ihr Erscheinungsbild reicht vom Herzinfarkt und Schlaganfall, die bei Nichtbehandlung oft schwerwiegende bis tödliche Fol-

gen haben können, über arterielle Durchblutungsstörungen bis hin zum klassischen Krampfaderleiden.

Kardiologie und Gefäßmedizin haben in der Privatklinik Graz Ragnitz eine lange Tradition. Hier erwarten Sie die Spezialisten aus den Bereichen Kardiologie, Gefäßmedizin (Angiologie) und Gefäßchirurgie. Sie sind für Sie da, um die Ursachen von Herz und Gefäßerkrankungen zu klären und Folgeerkrankungen – vom Bluthochdruck bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall – rechtzeitig vorzubeugen.

### **Herzkatheteruntersuchung**

Die Koronarangiografie bzw. Herzkatheteruntersuchung ist eine invasive Methode zur Gefäßdarstellung. Damit können Engstellen in den Herzkranzgefäßen lokalisiert, beurteilt und etwa mittels Stent behandelt werden.

**Die Privatklinik Graz Ragnitz ist das einzige Privatspital der Steiermark, das diese Spezialuntersuchung anbietet.**

## HERZ & GEFÄSSE

### **Diagnose und Behandlung in der Privatklinik Graz Ragnitz**

- arterielle Verschlusskrankheit
- arterielle Gefäßerweiterungen
- Halsschlagaderverengung
- Krampfadern
- venöse Durchblutungsstörung
- Beingeschwüre
- Diabetes

### **Folgende Untersuchungsmethoden stehen in der Privatklinik Graz Ragnitz zur Verfügung:**

- Doppler-/Duplex-Sonografie
- Herz-CT
- Digitale Subtraktions-Angiografie
- PTA (perkutane transluminale Angioplastie)
- Herzkatheteruntersuchung/Koronar-Angiografie
- Intravaskulärer Ultraschall
- Druckdrahtmessung
- Ballondilatation mit Stent-Implantation

# Atmung und Sauerstoffmangel

Wir atmen rund 25.000 Mal am Tag ein und aus, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Die Lunge spielt bei diesem Vorgang die Hauptrolle.

Die Atmung des Menschen ist ein komplexes System. Durch das Zusammenspiel verschiedener Muskeln im Oberkörper hebt sich der Brustkorb. Das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel zieht sich zusammen, und das wiederum ermöglicht, dass sich die Lunge auch in den Bauchraum nach unten ausdehnen kann. Durch diese Bewegung wird die Atemluft – die unter anderem 21 % Sauerstoff und 0,03 % Kohlendioxid, vor allem aber Stickstoff enthält – über Rachen, Kehlkopf, Luftröhre und Bronchien bis in die Lunge gesogen. Hier wird ein Teil des Sauerstoffs vom Blut aufgenommen. Als „Trägermaterial“ fungiert der Blutfarbstoff Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. Dies nennt man „äußere Atmung“.

## Was ist Gasaustausch?

Auf dem Weg des Blutes durch den Körper werden alle Zellen mit Sauerstoff – und anderen wichtigen Nährstoffen – versorgt. Das wird als „innere Atmung“ bezeichnet. Bis das Blut zurück zur Lunge gelangt, ändert es seine Zusammensetzung, das Blut ist sauerstoffärmer und angereichert mit Kohlendioxid, als wichtiges „Abfallprodukt“ des Stoffwechsels. Das Kohlendioxid wird beim Ausatmen aus dem Körper „entsorgt“. Diesen Vorgang nennt man in seiner Gesamtheit Gasaustausch. Atemmechanisch entspannt sich die Atemmuskulatur bei der Ausatmung, das Volumen im Brustkorb und somit auch das Lungenvolumen wird dadurch verkleinert und die Luft wird durch die Atemwege wieder aus dem Körper hinausgedrückt. Ausgeatmete Luft enthält nur mehr 17 % Sauerstoff, dafür steigt der

Kohlendioxid-Anteil auf 4 %. Dieser Teil der Atmung erfolgt passiv, bedarf also keiner aktiven muskulären Unterstützung. Beim Sprechen oder Singen kann jedoch auch die Ausatmung bewusst beeinflusst werden.

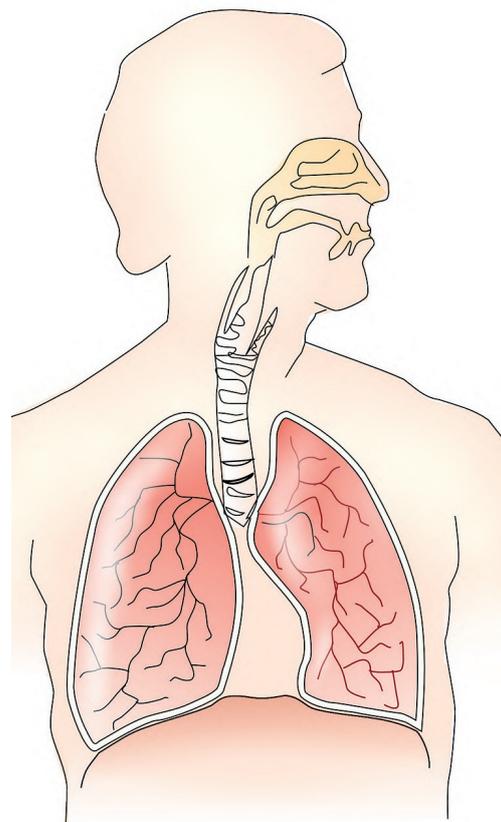
## Die Aufgabe des Sauerstoffs

Alle Körperzellen – so auch unsere Organe und Muskeln – benötigen für ihre jeweiligen Funktionen Energie. Diese erhalten sie aus Zucker, Kohlenhydraten (Speicherzucker im Gewebe) und Fetten. Um die Nährstoffe optimal verwerten zu können, bedarf es einer „kontrollierten Verbrennung“ in den Zellen. Dafür ist der Sauerstoff zuständig. Mit Hilfe von Sauerstoff kann ein Vielfaches an Energie produziert werden. Bestimmte Organe können nur mit Hilfe von Sauerstoff Energie bereitstellen – so vor allem das Gehirn, dann folgt das Herz.

## Sauerstoffmangel im Blut

Die Sauerstoffsättigung des Blutes liegt im Normalbereich zwischen 94 bis 98 Prozent. Bei einem geringeren Wert spricht man von Sauerstoffmangel im Blut (Hypoxämie). Das kann sich durch Schwächegefühl, Schwindel und allgemeines Unwohlsein bemerkbar machen. Je nach Dauer des Zustandes werden Atmung und Puls beschleunigt. Es kann bei den Betroffenen zu Kurzatmigkeit bereits bei geringer Belastung, Schmerzen in der Brust, Zittern, Schweißausbrüche, abwechselndem Hitze- und Kältegefühl sowie einer veränderten Wahrnehmung bis hin zu Bewusstlosigkeit kommen. Häufig sind die Symptome recht diffus und unspezifisch. Um Organschäden durch längerfristige Sauerstoff-Unterversorgung vorzubeugen, empfiehlt sich eine rasche ärztliche Abklärung der Beschwerden.

Bei Verdacht auf eine Hypoxämie



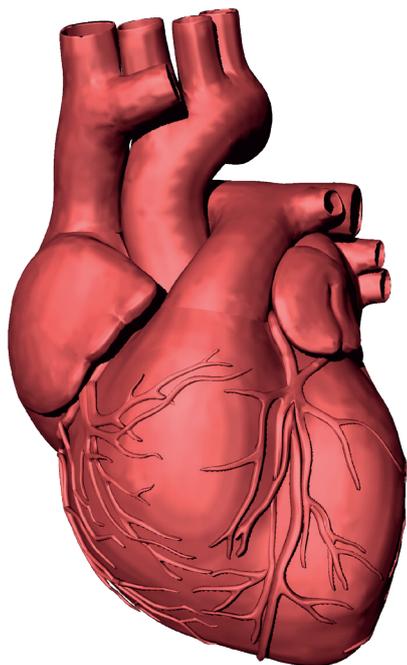
pixabayanatomy-145696\_1280.png

werden der im Blut gelöste und sofort verfügbare Kohlendioxid- und der Sauerstoffdruck anhand einer Blutgasanalyse gemessen, mittels leicht verfügbarer, da nicht teuren unblutiger Oxymetrie wird nur die Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen gemessen – diese kann allerdings bei Durchblutungsstörungen der Finger falsche Werte anzeigen. Sauerstoffmangel im Blut kann vielerlei Ursachen haben, wie beispielsweise ein verminderter Sauerstoffgehalt in der Umgebungsluft, Blutarmut (Anämie), COPD oder andere Lungenerkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Behandlung eines Sauerstoffmangels im Blut ist abhängig von der diagnostizierten Ursache.

Autorin:  
*Margit Koudelka*

Quelle:  
[tps://www.minimed.at/veranstaltungen/vor-ort-vortraege/](https://www.minimed.at/veranstaltungen/vor-ort-vortraege/)

# Herzinsuffizienz



Pixabay heart-1765298.png

**Herzinsuffizienz ist eine äußerst schwere und immer häufiger auftretende Erkrankung des Herzens, die durch die Schwächung des Herzmuskels verursacht wird. Körper und Organe werden durch die Herzschwäche nicht mehr vollständig mit Blut versorgt, wodurch es in denselben zu einem Sauerstoff- und Nährstoffmangel kommt.**

Ein Mensch, der unter Herzinsuffizienz leidet, wird zuerst bei körperlicher Anstrengung, später auch während des Ruhezustands, besonders in der Nacht beim Liegen darauf aufmerksam. In der Folge entstehen neben Müdigkeit und allgemeiner Schwäche, durch den Sauerstoffmangel in den Muskeln, auch eine Fehlfunktion der Niere. Diese hält Salz und Wasser zurück in der falschen Annahme, der Körper habe nicht genug Blut. Dadurch sammelt sich im Körper zuviel Flüssigkeit an, was zuerst die linke und bald auch die rechte Seite des Herzens belastet.

Bei Versagen der rechten Herzseite, erhöht sich der Druck in den Venen wodurch es zur Flüssigkeitsansammlung in den Beinen und an den Knöcheln, in schwereren Fällen auch im Bauchbereich, kommt.

Dadurch fühlt sich der Bauch oft gebläht an, und die Patienten leiden oft unter Appetitverlust. Auch ein lang anhaltender Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine weitere häufige Ursache für Herzinsuffizienz. Der Bluthochdruck führt zur Verdickung des Muskels der linken Herzkammer.

Dadurch wird die Beweglichkeit der linken Kammer vermindert und die Pumpleistung reduziert. Ohne eine Verminderung des Blutdrucks verdickt sich der Herzmuskel immer mehr wodurch es zu einer chronischen Minderdurchblutung und Schädigung der Innenschichten des Herzmuskels kommt.

Diesem anhaltenden Bluthochdruck kann das Herz auf Dauer nicht mehr stand halten, und es kommt in Folge zu einem zunehmenden „Herzversagen“. Durch chronischen Bluthochdruck kann zusätzlich auch eine Schädigung der Herzkranzarterien (koronare Herzkrankheit) entstehen, und so das Herzinfarktrisiko vermehrt auftreten.

## Entstehung von Herzinsuffizienz

Herzinsuffizienz entsteht durch Beschädigung des Herzmuskels.

Die häufigsten Ursachen dafür sind:

- Koronare Herzkrankheit (Atherosklerose der Herzkranzarterien > „Arterienverkalkung“)
- Abnormer Bluthochdruck (Hypertonie)

Risikofaktoren, die zu koronarer Herzkrankheit führen, erhöhen auch die Gefahr zur Entstehung einer Herzinsuffizienz.

Zu den stärksten Risikofaktoren gehören:

- Hoher Cholesterinwert (Hyperlipidämie)
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Diabetes
- Übergewicht
- Rauchen

Weitere mögliche Ursachen für Herzinsuffizienz sind:

- Kardiomyopathien (Erkrankungen des Herzmuskels, beispielsweise bedingt durch eine Viruserkrankung)

- Erkrankungen der Herzklappen (Klappen schließen nicht richtig oder sind zu eng)

- Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien), d.h. der Herzrhythmus ist entweder zu schnell, zu langsam oder zu unregelmäßig

- Angeborene Herzfehler – solche können schon bei jungen Patienten zur Herzinsuffizienz führen.

Der geschädigte Herzmuskel ist nun zu schwach, um die zur Versorgung des Körpers erforderliche Blutmenge zu befördern. Das Herz ergreift Gegenmaßnahmen, die zunächst sinnvoll sind. Die Herzfrequenz steigt und der Herzmuskel vergrößert sich, um mehr Blut aufzunehmen und dieses mit mehr Druck ausstoßen zu können. Aber ab einer bestimmten Größenzunahme wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt, die Architektur des Herzens verändert sich – kurz das Herz arbeitet insuffizient.

## Symptome für Herzinsuffizienz:

Selten erkannt wird eine leichte Herzinsuffizienz, da die Patienten nur geringe Beschwerden und Symptome bzw. Einschränkung der Herzfunktion aufweisen. Sobald aber die Diagnose für Herzinsuffizienz feststeht, muss die Erkrankung unbedingt von einem Arzt behandelt und überwacht werden, auch wenn die Beschwerden und Symptome nur gering sind.

Nur auf diese Weise kann das Fortschreiten der Herzinsuffizienz verlangsamt oder verhindert werden.

**Allgemeine Symptome** der Herzinsuffizienz sind starke Müdigkeit, Brustschmerzen, Schwindel und Benommenheit, Kurzatmigkeit, Schwellungen in den Knöcheln, Beinen und Füßen. Derartige Symptome bedeuten nicht automatisch eine Herzinsuffizienz, trotzdem sollte ein Arzt konsultiert werden um die Ursache herauszufinden.

### Starke Müdigkeit

Ursache ist die Unterversorgung der Organe mit Sauerstoff wodurch es zu Energiemangel und Müdigkeit

sogar im Ruhezustand oder nach minimaler Anstrengung kommt. Denn die Muskeln und andere Gewebe des Körpers erhalten durch die verminderte Pumpleistung des Herzens sowohl weniger Sauerstoff als auch weniger Nährstoffe aus dem Blutkreislauf.

#### Brustschmerzen

Schmerzen in der Brust (dies wird Angina pectoris genannt) können auftreten, wenn das Herz nicht genügend Blut und Sauerstoff erhält und sich das Herz dadurch mehr anstrengen muss.

#### Kurzatmigkeit

Diese entsteht, wenn sich in der Lunge Flüssigkeit ansammelt und die Lungenfunktion behindert. Eine „Lungenstauung“ entsteht, durch Reduktion der Pumpleistung der linken Herzkammer. In schweren Fällen kann dies zum lebensbedrohlichen Lungenödem führen. Kurzatmigkeit kann sowohl während körperlicher Aktivitäten als auch im Ruhezustand und sogar im Schlaf auftreten. Auch Husten kann möglich sein. Rasselgeräusche sind beim Atmen zu hören.

#### Schwindel und Benommenheit, Gedächtnisstörungen

Dies wird durch Minderversorgung des Gehirns mit Blut verursacht.

Schwellungen der Beine und Füße  
Weil das Herz auch die Nieren nicht gut versorgen kann, bleibt viel Wasser im Körper, statt ausgeschieden zu werden. Es sammelt sich dann in Beinen und Knöcheln an.

#### **Weitere mögliche Symptome für Herzinsuffizienz:**

- Gewichtszunahme (durch zusätzliche Flüssigkeitseinlagerungen im Körper)
  - Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (infolge des Sauerstoffmangels im Gehirn)
  - Herzstolpern, hohe Herzfrequenz
  - Gewichtsverlust (meist erst bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz aufgrund von Appetitlosigkeit, gestörtem Stoffwechsel bei chronischer Leberstauung und anderen Mechanismen)
  - Niedriger Blutdruck (in fortgeschrittenen Stadien der Krankheit)
- Viele Patienten leiden zusätzlich an

Depressionen, da sie durch die dramatischen körperlichen Einschränkungen Ihren Lebensalltag nicht mehr bewältigen können.

#### **Akut dekompensierte Herzinsuffizienz:**

Mit zunehmendem Fortschreiten der Erkrankung erschweren sich die Symptome, es kommt zu akuter Dekompensation der Herzinsuffizienz, das heißt das Herz kann in keinster Weise mehr gegensteuern und es kommt zu akuter Atemnot. Diese Situation ist absolut lebensgefährlich und ein Krankenhausaufenthalt ist unumgänglich. Je öfter ein Krankenhausaufenthalt wegen akuter Dekompensation notwendig ist, umso schlechter ist die Lebensqualität und die Lebenserwartung sinkt dramatisch. Deshalb ist eine frühzeitige Therapie und Einhaltung der verordneten Behandlung so wichtig.

Quelle: [www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)  
Roland Weißsteiner (Admin)

In Ihrer Apotheke!

## Der Weißdorn in Herzensangelegenheiten

✿ zur Unterstützung der Herzkreislauffunktion

✿ zur optimalen Versorgung bei Altersherz

✿ für die Gefäßgesundheit

✿ zur Unterstützung der Nervenfunktion

✿ beruhigend

✿ bei nervösen Herzbeschwerden

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



**koromed®**  
Weißdorn-Kapseln

ECA-MEDICAL

# koromed®

## Weißdorn-Kapseln



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

01 13/10/20

## Was hat Cholesterin mit einem Herzinfarkt zu tun?

Cholesterin ist eine Fettsubstanz, die sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln befindet. Es ist ein lebenswichtiger Bestandteil von Zellen. Wir brauchen Cholesterin, um Gallensäure, Vitamin D und bestimmte Hormone zu bilden.

Damit Cholesterin im Blut transportiert wird, muss es sich mit Eiweißen verbinden. LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein) ist so eine Verbindung. Gibt es zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich in den Gefäßwänden ab. Diese Veränderung wird Atherosklerose genannt. Die Arterien „verkalken“ und werden dadurch enger.

Diese Ablagerungen werden auch Plaques genannt. Wenn ein Plaque einreißt, kann sich ein Blutgerinnsel – geronnenes Blut innerhalb eines Blutgefäßes – bilden. Dieses kann das bereits verengte Blutgefäß komplett verschließen. Das Blut kann nicht mehr fließen.

Kann das Blut nicht mehr fließen, kann es zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen kommen. Beim Herzinfarkt wird das Herz, beim Schlaganfall das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. LDL wird daher auch schlechtes Cholesterin genannt.

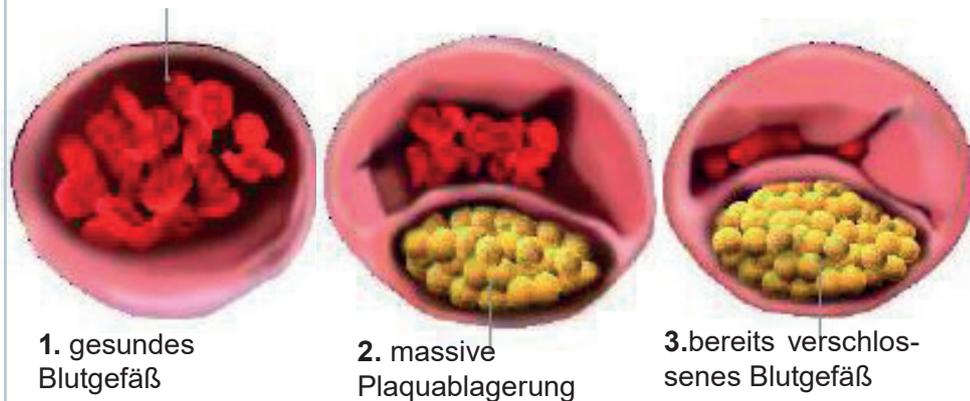
Die Werte sollten möglichst niedrig sein – ganz besonders, wenn es noch weitere Risikofaktoren für Herz- Kreislauf-Erkrankungen gibt. Solche Risikofaktoren sind:

- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
- Rauchen
- Diabetes

HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) ist ebenfalls eine Eiweiß-Verbindung. Im Gegensatz zum LDL schützt es aber die Gefäßwände vor Verkalkung. Der Wert dieses „guten“ Cholesterins im Blut sollte daher nicht zu niedrig sein.

Mit dem Test werden gleichzeitig die Werte für Gesamtcholesterin, LDL, HDL und Triglyzeride bestimmt.

### Cholesterinablagerung in Blutgefäßen



Das Gesamtcholesterin berechnet sich nach der Formel:

**LDL + HDL + (Triglyzeride : 5)**

**Folgende Werte gelten als normal:**

**Gesamtcholesterin > 200mg /dl**

**LDL > 130mg /dl**

**HDL < 45mg /dl**

**Triglyzeride > 150mg /dl**

Diese Werte gelten für Personen, die ein niedriges Risiko haben, die also noch an keiner Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden und nicht Diabete, Nieren- oder Koronare Herzerkrankung haben.

**Haben Sie bereits einen Herzinfarkt gehabt, dann liegt bei Ihnen ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko vor. Damit gelten deutlich niedrigere Zielwerte.**

**Das LDL-Cholesterin soll unter 55 mg/dl liegen!**

Ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko liegt vor bei:

- Herzinfarkt (Myokardinfarkt)
- koronarer Herzerkrankung
- peripherer Arterieller Verschlusskrankheit (pAVK, Schaufensterkrankheit)
- Schlaganfall
- Typ 1 oder Typ 2 Diabetes mit Endorganschaden
- GFR-Wert unter 30 ml/min/1,73 m<sup>2</sup> (schwere Nierenfunktionsstörung)
- Familiärer Hypercholesterinämie (vererbter hoher Cholesterinspiegel) in Kombination mit einem anderen edeutenden Risikofaktor

**Für Patientinnen und Patienten mit hohem kardiovaskulärem Risiko soll das LDL-Cholesterin unter 70 mg/dl liegen!**

Ein hohes kardiovaskuläres Risiko liegt vor bei:

- Familiärer Hypercholesterinämie (vererbter hoher Cholesterinspiegel)
- Typ 1 oder Typ 2 Diabetes
- GFR-Wert zwischen 30 und 59 ml/min/1,73 m<sup>2</sup> (mäßige Nierenfunktionsstörung)

### „GUTES“ und „SCHLECHTES“ Cholesterin

Hohe Cholesterinwerte im Blut („Hypercholesterinämie“) können einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen.

Sie sollten daher Ihren Cholesterinspiegel regelmäßig messen lassen.

Dies geht ganz einfach mit einem Bluttest.

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

*Quelle: Broschüre von Amgen „ich hatte einen Herzinfarkt“ (siehe nächste Seite)*

**Sie können diese Broschüre - ich hatte einen Herzinfarkt - auf : [www.herzschlag-info.at](http://www.herzschlag-info.at) downloaden oder im Büro des Steirischen Herzverbandes abholen (0650 4013300)**

# Neue Gratis-Broschüre: Leben nach dem Herzinfarkt

Eine neue Broschüre der Initiative HerzSchlag gibt jetzt wertvolle Informationen zum Leben nach einem Herzinfarkt: **“Ich hatte einen Herzinfarkt – Jetzt hat mein Herz das Sagen!”**

Wertvolle Tipps und Infos von Experten zum Thema, Interviews mit Ärzten und Patientinnen, wichtige Adressen – und alles natürlich zum Gratis-Download auf [www.herzschlag-info.at](http://www.herzschlag-info.at) oder im Büro des Landesverbands Steiermark des Österreichischen Herzverbands.

→ Auf [www.herzschlag-info.at](http://www.herzschlag-info.at) finden Sie auch weitere kostenlose aktuelle Broschüren, ein **Ernährungsmagazin** mit cholesterinarmen Rezepten und zwei **Fragebögen** zur Risikobestimmung und für den nächsten Arztbesuch.



# HerzSchlag

LEBEN NACH  
HERZINFARKT &  
SCHLAGANFALL

## Länger und gesünder leben – aber wie?

*Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig erklärt im Interview mit selpers, wie es möglich ist, ein längeres und gesünderes Leben zu leben.*

**Die „fünf Ls“**, die er in seinem Buch „Richtig leben, länger leben“ ausführlicher beschreibt, sind einfache Regeln mit großen Effekten.

*selpers: Professor Ludwig, in Ihrem Buch geht es um etwas, das wir uns eigentlich alle wünschen: möglichst lange und gesund zu leben. Würden Sie Ihre wichtigsten Tipps für unsere Leser zusammenfassen?*

Prof. Ludwig: In meinem Buch stelle ich die **„fünf Ls“ vor: Lieben, Lernen, Lachen, Laufen und Leichter essen.**

### Leben

Unter Lieben verstehe ich eine enge gesellschaftliche Vernetzung. Daten zeigen, dass Menschen, die alleine sind, eine schlechtere Lebenserwartung haben. Eine Partnerschaft, Familie, Freunde, das macht einen großen Unterschied. Zum Thema Lieben gehört aber noch etwas anderes: Man kann auch alleine durchs Leben gehen, wenn man etwas hat, das einem unglaublich wichtig ist.

*selpers: Liebe muss sich also nicht nur auf Personen beziehen?*

Prof. Ludwig: Nein. Sehr wichtig sind auch Dinge, die uns in den Flow bringen und uns Sinn und Selbstbestätigung geben.

### Lachen

„Lachen“ ist der Punkt, der hinter den anderen vier Themen ein wenig zurücksteht und nicht ganz so entscheidend ist. Humor hilft uns, belastende Situationen zu

entschärfen und leichter durchs Leben zu gehen. Wir alle wissen, was passiert, wenn man in einer Gruppe ist, in der herzlich gelacht wird. Beim Lachen bewegen wir die Hälfte unserer 656 Muskeln, die Blutgefäße werden erweitert, der Stresspegel sinkt und es geht uns einfach besser. Das hat eine gesundheitsfördernde Wirkung.

### Lernen

Der nächste Punkt ist das „Lernen“: Cogito, ergo sum. [Ich denke, also bin ich.] Wenn ich aufhöre zu denken, begrabe ich einen wichtigen Teil meiner Persönlichkeit. Denken gehört zu den anstrengendsten Aktivitäten überhaupt. Viele Menschen geben das gerne ab und vermeiden das Nachdenken. Dabei ist es für unsere Gesundheit sehr wichtig: Man weiß, dass Schauspieler, die ihre Rollen lernen, ein geringeres Risiko für Alzheimer haben. Hören sie auf, zu lernen, steigt ihr Alzheimerisiko auf das Level der restlichen Bevölkerung an. Taxifahrer, die mit dem Navi fahren, haben ein größeres Risiko für Alzheimer, als Taxifahrer, die sich die Straßen merken und anhand ihrer Erfahrung orientieren. Das zeigt, das wir gefordert sind, unser Gehirn zu nutzen.

### Laufen

„Laufen“ meint körperliche Aktivität. Es gibt eine so große Zahl von Fakten, die die Wichtigkeit von Bewegung zeigen. Man weiß zum Beispiel, dass körperliche Aktivität während einer Chemotherapie das Risiko für Infektionen, Übelkeit und Krankenhausaufenthalte senkt. Im Mindset der „Ärzte von gestern“ steckt noch, dass sich Patienten schonen sollen. Schonung führt aber zur Reduktion aller körperlichen Fähigkeiten. Es gibt nur relativ we-

nige Erkrankungssituationen, bei denen man sich schonen muss. Bei den meisten Patienten ist Bewegung sehr wichtig und senkt sogar bei verschiedenen Krebsarten das Rückfallrisiko. Außerdem reduziert regelmäßige Bewegung natürlich die Gefahr vieler Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Arteriosklerose, periphere Verschlusskrankheiten, Herzerkrankungen und so weiter.

### Leichter essen

Das fünfte L ist „Leichter essen“. Man weiß zum Beispiel, dass Vegetarier länger leben. Das hat nicht nur damit zu tun, dass sie auch in anderen Bereichen möglicherweise disziplinierter sind, sondern hängt auch direkt mit den Essgewohnheiten zusammen. Wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse, die richtigen Fette, Fisch sind wichtige Elemente einer gesunden Ernährung. Vermieden werden sollten stark verarbeitete Lebensmittel, zum Beispiel auch Süßstoffe.

*selpers: Was ist Ihre wichtigste Botschaft, die Sie den Lesern Ihres Buches mitgeben wollen?*

**Prof. Ludwig: Ich glaube, es tut uns allen gut, wenn wir von Zeit zu Zeit unsere Lebenssituation sorgfältig hinterfragen und uns überlegen, was wir optimieren können. Man muss sich um etwas bemühen, damit man etwas zurückbekommt. Solange wir gesund sind**

Herzlichen Dank für das Interview.

*Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig  
Leiter des Wihelminenkrebs-  
forschungsinstituts*

*Interview wurde geführt von:  
Birgit Oppermann.*

selpers Online-Kursreihe



# Bewegung und Sport bei Angina pectoris

Im kostenlosen Online-Kurs „**Bewegung und Sport bei Angina pectoris**“ der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ erfahren Sie von Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Brenner in mehreren Video-Interviews wie sich Bewegung und Sport auf Ihre Blutgefäße auswirken und was Sie als Herzpatientin dabei beachten sollten.

Sammeln Sie hilfreiche Tipps, wie Sie durch einen aktiven Lebensstil einen wichtigen Beitrag zur Besserung Ihrer Symptome leisten können. Doz. Brenner beantwortet unter anderem Fragen wie:

- ❓ Kann ich durch Bewegung eine bereits bestehende Herzerkrankung bessern?
- ❓ Wie intensiv muss ich mich bewegen, um einen positiven Effekt zu erzielen?
- ❓ Wie kann ich mehr Bewegung in meinen Alltag bringen?
- ✅ Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung

[www.selpers.com/angina-pectoris](http://www.selpers.com/angina-pectoris)

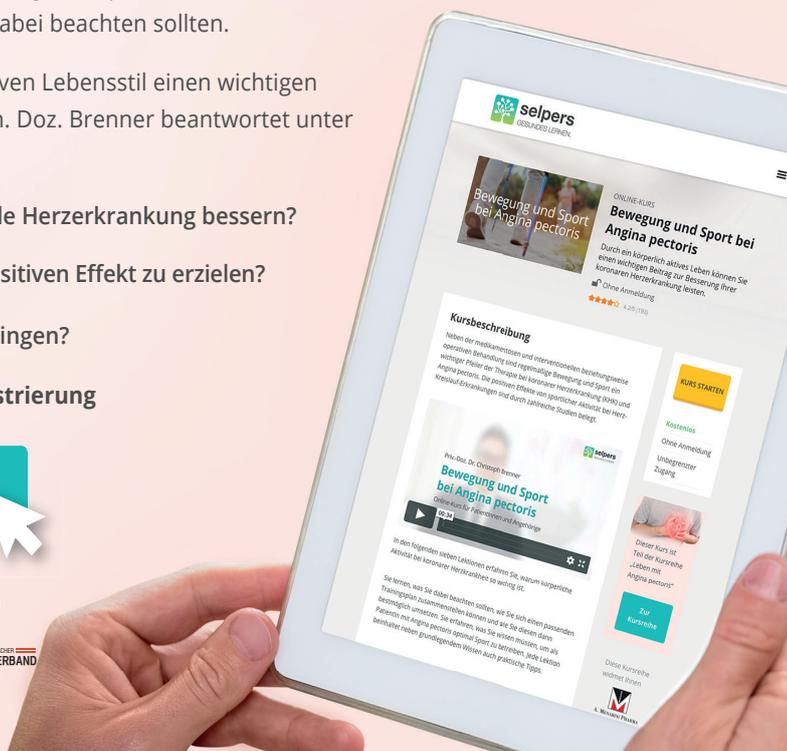
AT-RAN-19-04-2020

Diese Kursreihe  
widmet Ihnen



A. MENARINI PHARMA

Empfohlen von



Liebe Mitglieder des Steirischen Herzverbandes

Leider hat uns alle Covid - 19 fest im Griff und es ist in der Zeit des Abstandhaltens leider nicht möglich uns zu treffen. Uns allen gehen die sozialen Kontakte ab und wir vermissen die gemeinsamen Aktivitäten. Für alle die aber auch jetzt in Bewegung bleiben möchten habe ich **einen guten Tipp!**

Jeden Montag bis Freitag um ca. 9,05 Uhr nach den Nachrichten in ORF2 könnt ihr bei „FIT MIT PHILIPP „ mitturnen. Für viele von uns ist das bereits ein täglicher Fixpunkt

**Wir turnen nun virtuell gemeinsam! Ich freue mich auf Euch!!!!**

Eure Jutta Zirkl

## Ernährung bei Vitamin D-Mangel

**Vitamin D stärkt die Knochen und schützt vor Krankheiten, wie Osteoporose, Herzkreislauf- oder Krebserkrankungen. Doch nur 2/3 der Österreicher sind ausreichend mit dem wichtigen Vitamin versorgt.**

Vor allem ältere Menschen, Kleinkinder, aber auch gesunde Erwachsene nehmen zu wenig davon zu sich. Um sich mit Vitamin D zu versorgen, gibt es 2 Möglichkeiten: einerseits bildet die Haut unter Sonneneinstrahlung das Vitamin, andererseits kann man es durch einige wenige Lebensmittel mit der täglichen Nahrung zuführen. Wichtig bei einem Vitamin-D-Mangel ist es, auf eine ideale Kombination von Ernährung und Aufenthalt unter freiem Himmel zu finden.

Nur wenige Lebensmittel sind reich an Vitamin D

Etwa 80% bis 90% unserer wichtigsten Vitamin-D-Reserven stellt uns die Sonne zur Verfügung. Schon 5 bis 15 Minuten pro Tag reichen, um die körpereigene Vitamin D-Produktion anzuregen. Die Differenz auf den täglichen Bedarf kann man mit bewusster Ernährung auffüllen. Das ist auch gut so, denn nur wenige Lebensmittel sind "Vitamin D-Bomben", zudem empfehlen Ernährungswissenschaftler, das Hauptaugenmerk auf die körpereigene Vitamin D-Produktion zu lenken.

Vitamin D ist ein wirkungsvoller Schutz, um Erkrankungen vorzubeugen. Dass es gut für die Knochen, Zähne und Muskeln ist, ist seit langem erwiesen. Nun zeigen Studien, dass es auch gegen Krebs (Darmkrebs, Prostatakrebs oder Brustkrebs) eine gute Prophylaxe ist und Herzerkrankungen und Bluthochdruck entgegenwirkt. So haben Mediziner festgestellt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel in engem Zusammenhang mit Herzinfarkt oder Schlaganfall steht.

Wann droht Vitamin-D-Mangel?

Menschen, die sich zu wenig in die Sonne begeben und darüber hinaus mit der Nahrung zu wenig Vitamin D zuführen, haben ein hohes Risiko für einen Vitamin D-Mangel. Günstig ist, sich täglich etwa 5 bis 15 Minuten in die Sonne zu begeben (Gesicht, Arme, Beine), idealerweise mit nur leichtem Sonnenschutz (Öl, Creme), denn die Produkte können die Vitamin-D-Aufnahme blockieren.

Erkrankungen z.B. des Dünndarms zählen ebenfalls zu den Verursachern von Vitamin-D-Mangel. Dabei kommt es zu einer unzureichenden Aufnahme des Vitamins aus dem Darm. Auch chronische Erkrankungen der Leber oder Niere, sowie Medikamenteneinnahme (z.B. Anti-Epileptika) können die Vitamin D-Produktion verhindern.

Vitamin D-Mangel ist messbar

Einen Mangel an Vitamin D kann man messen. Mithilfe eines Bluttests wird ein Marker herangezogen, der die "Vitaminbestandteile" im Blutserum genau messen lässt. Dieser Marker heißt "25-Hydroxyvitamin D", die Einheit für den Stoff, mit der gemessen wird, heißt Nanomol. Liegt dieser Anteil unter 30 Nanomol pro Liter Blutserum, spricht man von einem Mangel. Ideal ist ein Wert von über 50 Nanomol pro Liter Blutserum.

Vor allem Menschen, die nicht täglich Zeit für einen Aufenthalt in der Sonne haben, sowie Kranke, bettlägerige oder pflegebedürftige Menschen, sind auf einen Vitamin-Ausgleich durch die Nahrung bzw. durch Medikamente angewiesen.

Fettreiche Fische enthalten am meisten Vitamin D

Vor allem Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten Vitamin D. Vor allem fettreiche Fische, wie Makrele, Lachs oder Hering sind

gute Vitamin D-Lieferanten. Etwas weniger Vitamin D kann man aus Leber, Innereien oder Eiern beziehen. Eher geringen Gehalt hingegen haben alle Arten von Pilzen, wie etwa Champignons, Eierschwammerl oder Parasol. Milch und Milchprodukte enthalten nur kleine Mengen Vitamin D.

Tee oder Kaffee sowie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten kein Vitamin D.

Lebensmittel mit hohem Vitamin D-Gehalt:

### LEBENSMITTEL Vitamin D

Hering (Atlantik), 100 g	25 µg
Lachs, 100 g	16 µg
Avocados, 100 g	6 µg
Eier, 100 g	2,9 µg
Champignons, 100 g	1,9 µg

### Milch & Milchprodukte

Rahm-Camembert, 60g	0,38 µg
Emmentaler, 60 g	0,33 µg
Vollmilch, 2 dl	0,18 µg
Butter, 10 g	0,13 µg
Margarine, 10 g	0,5 µg

### Fleisch

Rindsleber, 100 g	1,9 µg
Geflügel, 100 g	0-1,69 µg
Rind, 100 g	0 - 0,52 µg
Schwein, 100 g	0-,77µg

Eine Kombination von Sonne und ausgewählter, Vitamin D-reicher Nahrungsmittel trägt viel zu einer adäquaten Vitamin D-Versorgung bei.

*Autorin:*

*Dr. Doris Simhofer*

*Redaktionelle Bearbeitung:*

*Elisabeth Mondl*

*Quelle:*

[www.minimed.at/veranstaltungen/vor-ort-vortraege/](http://www.minimed.at/veranstaltungen/vor-ort-vortraege/)

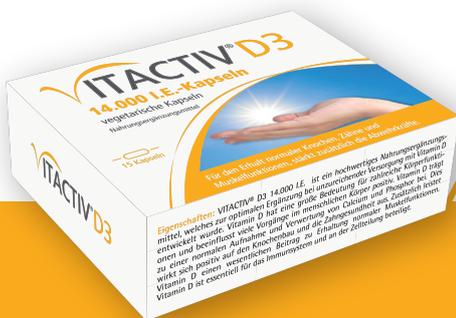
## Vitamin D

- Verbessert die Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm. Es reduziert die Calciumausscheidung über die Niere und unterstützt die Regulation des Calciumspiegels im Blut.
- Unterstützt das Immunsystem.
- Trägt zur Erhaltung von gesunden Zähnen und Knochen bei.
- Erhält eine normale Muskelfunktion.

In Ihrer Apotheke

# VITACTIV® D3

14.000 I.E.-Kapseln  
vegetarische Kapseln



ECA-MEDICAL

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

01 13/10/20



## **Liebe Wanderinnen und Wanderer der Gruppe Graz!**

*Leider, Corona hat uns alle fest im Griff! Abstandhalten, Hände schütteln, Umarmungen alle sozialen Kontakte sind sehr eingeschränkt und viele von uns vermissen die soziale Nähe. Nur, es gibt keine Alternative, die Gesundheit hat höchste Priorität!*

*Unsere, nun schon traditionelle Adventfahrt mit unserem gemeinsamen weihnachtlichen Essen kann heuer leider nicht statt finden. Mit Sicherheit wird das vielen von uns fehlen, auch ich werde es vermissen!*

*Ich wünsche euch allen daher heuer auf diesem Weg, ein frohes Fest und für 2021 alles Gute, Freude, und vor allem, bleibt gesund!*

*Schauen wir nach Vorne, und freuen wir uns auf unsere gewohnte Gemeinschaft!*

*Herzlichst Eure Jutta*

## Gruppe Graz

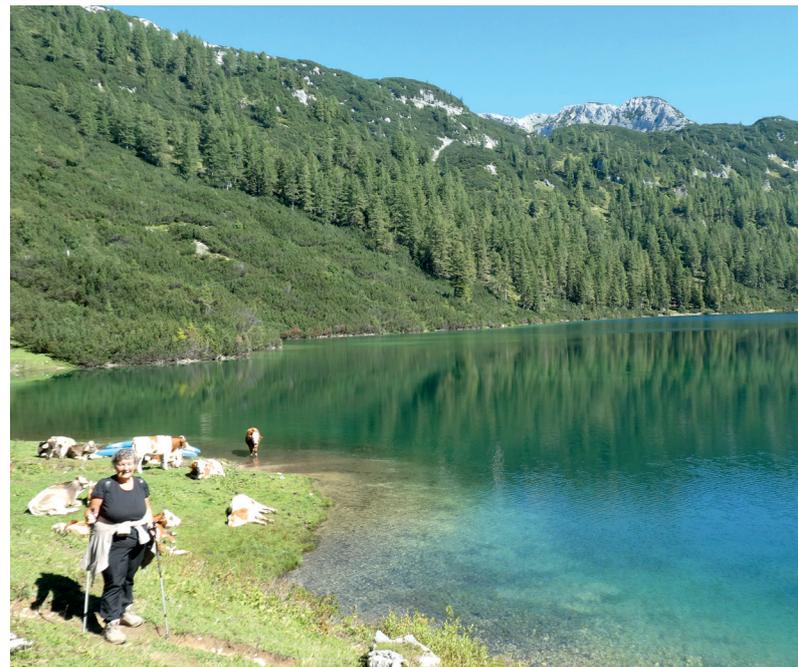
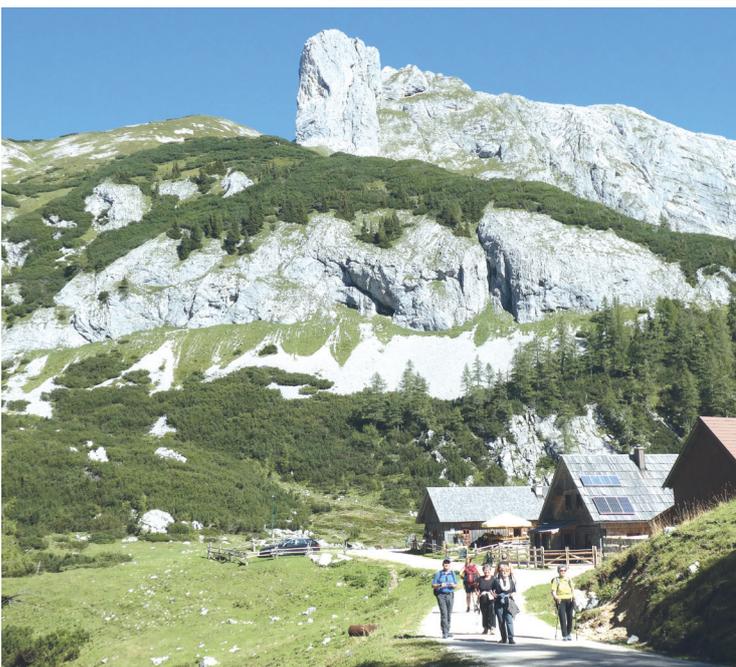
### Tauplitzalm

Die Tauplitzalm, das höchstgelegene Seenhochplateau Europas, (auf 1650hm) war unser Ziel am 9. September. Die 10 km lange Alpenstraße führt von Bad Mitterndorf auf das Hochplateau bis zum Parkplatz. Nach Nebel im Tal, freuten wir uns über herrlichen Sonnenschein. Ein Bummelzug brachte uns, mit Aussicht auf das Tote Gebirge, Grimming, Kammspitze und Dachsteinmassiv, zum Umkehrplatz. Ein leichter Weg führt zum „Steirerbankerl“. Prächtig ist der Blick auf den Steirersee und die davor liegenden Steirerseehöhlen. Majestätisch der Blick zum steil aufragenden „Sturzhahn“, dessen 200 m hohe Wand 1935 von Heinrich Harrer erstmals durchstiegen wurde. Steil geht es hinunter zum grün schimmernden Steirersee, der in einer Mulde liegt. An der Südseite wanderten wir am Seeufer entlang. Danach war allerdings wieder ein längeres Stück bergauf nötig, vorbei an alten Lärchenbeständen, Latschen und reichhaltiger Flora, um wieder zu den Steirerseehöhlen zu gelangen. Der Rückweg führte uns an vielen Almhütten vorbei. So schön die Seen auch sind, darf man nicht vergessen auf den Boden zu sehen. Das Hochkarstgebiet ist reich an verschiedenen Enzianarten, Almrausch, Kohlröschen, Silberdisteln und vielen mehr. Vom Linzerhaus ist der Blick auf die Nordseite des Grimblings besonders schön, und das Panorama allgemein atemberaubend. Über weiche Almböden vorbei am Tauplitzsee, einem Moorsee, zum Naturfreundehaus. Noch einen Blick hinunter zum, von Bäumen umrandeten Märchensee, und zurück zum Hotel. Die Tauplitzalm hat voll gehalten, was ich mir von ihr erhofft hatte. An die Schönheit der Landschaft, und die darin eingebetteten Seen, werden wir uns noch lange erinnern.

*Text: Amalia Schäfer*

*Foto: Jutta Zirkl*





**NTG**  
NINA TOURS  
G M B H

## Individuelle Busreisen und Busfahrt mit Nina Tours GmbH

Die derzeitige Situation ist für uns alle wirklich schwierig. Es verlangt uns allen sehr viel ab – wir müssen verzichten, auf sehr vieles. Auf gesellige Treffen wo wir einander umarmen, gemeinsam lachen. Auf unsere wunderschönen Ausflüge und Reisen – wo wir Neues kennen lernen, wo wir gemeinsam etwas erleben, wo wir mit neuen Eindrücken wieder zurück kommen... Mir fehlt das alles wirklich sehr. Mir bleiben die Erinnerungen – an die schönen Ausflüge mit euch, an die lustigen Erlebnisse, die Gemeinsamkeit, eure Fröhlichkeit und an die wunderschöne Natur – die frische Luft, im Wald, wo es nach Schwammerl riecht... Die Sonne auf der Haut oder ein kühler Windstoß zur Abkühlung. Es sind Erinnerungen die bleiben, die mir im Moment die Kraft geben – auf nächstes Jahr zu hoffen, dass wir im neuen Jahr diese Erfahrungen wieder machen dürfen. Ich bin davon überzeugt, dass wir unsere Ausflüge wieder machen werden und freue mich schon jetzt darauf euch alle wieder zu sehen! Wir beide wünschen euch ein wunderschönes Weihnachtsfest im Kreise eurer Lieben und für das neue Jahr alles erdenklich Gute sowie von Herzen: Gesundheit, Glück und Liebe.



*Bis bald, Nina und Stefan*

## Gruppe Graz - Wandergruppe E und das Jahr an dem Corona kam

*Im Lockdown war es eine schwere Zeit, es wurde uns ja viel verboten,  
doch nach dem Ende hat uns das Wandern einen schönen Ausgleich geboten.  
So ging es raus in die Natur, mit Abstand, aber es war Vergnügen pur.  
In der Nähe waren wir unterwegs, doch Mundschutz war auch in der Natur  
Wir hielten alle Regeln ein, daran war nicht zu rütteln,  
verzichteten auf Umarmung und sogar auf Händeschütteln  
Doch die Regeln wurden etwas freier,  
und so fuhren wir mit dem Bus an die Thaya.  
Nina kam mit einem großen Bus,  
50 Sitze, 25 Personen, so war es ein Genuss.*

Wir besuchten die Rosenburg, Schloß Greilenstein, wanderten zur Thayaschlinge und bestaunten den einzigen Amethyststollen.

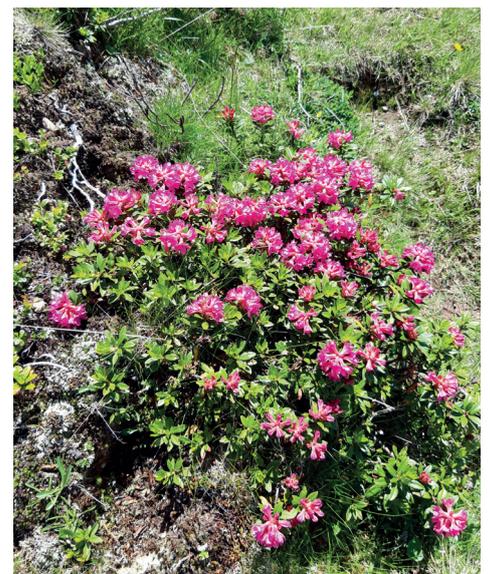
*In den nächsten Wochen wanderten wir wieder zu Fuß,  
bevor wieder fuhren mit dem Bus.*

Wir fuhren auf die Pack, die Brandlucken und auch auf die Sommer- und Teichalm. Besondere Höhepunkte waren aber die Fahrt über die Nockalmstrasse, mit Wanderung zur Almrauschblüte, sowie die Wanderung auf der Tauplitz bei strahlendem Sonnenschein zum Steirersee und retour vorbei am Großsee und Märchensee.

*Anfang Herbst begannen nun die Coronazahlen wieder zu steigen,  
daher mussten wir die Fahrten mit dem Bus wieder meiden.  
So erwanderten wir die Gegend rund um Graz, denn eines wissen wir genau,  
wandern macht immer Spaß ob am Berg, im Wald oder in der Au.  
Aber nicht nur Spaß soll uns das Wandern bringen,  
nein, wir trotzen Corona indem wir unser Immunsystem in Ordnung bringen.*

Damit wünschen wir euch Allen ein von Herzen kommendes „Bleibt gesund“

*Eure Anita und Helmut*





## Gruppe Graz, A2

Der Gesundheit zuliebe!

Um unser Immunsystem für die kommende Grippezeit zu stärken, haben wir am Samstag, den 24.10.2020 einen zusätzlichen Wandertag veranstaltet. Anni hat uns den Anstoß gegeben und die Idee wurde bereitwillig aufgenommen! Glücklicherweise hatten fast alle Gruppenmitglieder Zeit, um den Tag gemeinsam zu verbringen.

Ein GKB-Bus brachte uns in die herbstlich bunte Weststeiermark, nach Reitereg. Wir sind den liebevoll gestalteten, gut markierten WUNDERWANDERWEG gegangen, haben Kastanien gesammelt und uns an der traumhaften Aussicht erfreut. Anschließend gemütliches Beisammensein in der Buschenschank Dorner bei allerlei Köstlichkeiten, Obstsaften, Wein und Sturm.

Zwei bestellte Autos haben uns pünktlich um 16 Uhr abgeholt und zurück nach Graz gebracht. GUSTmobil ist ein tolles Zusatzangebot zum öffentlichen Verkehr.

Ida Dobernig

## Weihnachten 2020

Anni und ich wünschen den aktiven und unterstützenden Mitgliedern der Gruppe A2 Frohe Weihnachten und viel Glück und Gesundheit für das Jahr 2021.

Wir danken unserer Präsidentin, Frau Dr. Jutta Zirkl und allen, die im Hintergrund für uns arbeiten sehr herzlich – auch ihnen ein schönes Weihnachtsfest und die besten Wünsche für das neue Jahr!

Eure Ida





## Gruppe Leibnitz

Auch unsere Gruppe wurde vom „Corona Virus“ –ausgebremst und wir konnten uns daher weder beim Turnen noch beim Wandern treffen. Gleichfalls geht uns der Soziale und Humorvolle Kontakt mit allen Anderen aus unserer Gruppe ab.

Da wir jedoch positiv zu unseren Veranstaltungen und Verhalten eingestellt sind, werden wir Gesund bleiben und freuen uns auf ein (hoffentlich baldiges) wiedersehen beim Turnen und beim Wandern.

Da ein Treffen im Jahr 2020 nicht mehr möglich ist, wünsche ich allen Lesern unserer Zeitung , sowie meiner Gruppe „Leibnitz“ ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes wie erfolgreiches Jahr 2021.

Alle Bilder sind natürlich vor Corona entstanden.

*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](http://www.boso.at)

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



Plakate, Poster, Neon Plakate, Großflächen Plakate, Flyer, Transparente, Planen, Fahrzeugfolien, Mesh Gitterplanen, Folienschriften, Aufkleber, Etiketten, Milchglasfolien, Bodenaufkleber, Aluminium Schilder, Alu-Verbund Schilder, Kunststoffschilder, 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](mailto:office@moserdruck.at)

## Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

### Univ. Klinikum für Innere Medizin Klinische Abteilung für Kardiologie

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

### Univ.-Klinik für Chirurgie Klinische Abteilung für Herzchirurgie

**suppl. Leitung: ao Univ. Prof<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. Ameli Yates**  
Auenbruggerplatz 29 8036 Graz  
Tel: +43 316/385-12820, Fax: +43 316/385-14672

### LKH - Bad Aussee

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

### SKZ-RZ St. Radegund für Herz-Kreislaufkrankungen

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

### LKH-Knittelfeld

**Prim. Dr. Giorgio Giacomini**  
FA für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Intensivmedizin; Leiter der Abteilung für Innere Medizin

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

### Privatordination Dr.med. univ. Ronald Hödl

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

### Dr. med. Alois Waschnig

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

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

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

### Dr. med. Michael Goritschan

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

### Dr. med. Erich Schaflinger

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

### Prim. Univ. Prof Dr. Gerald Zenker

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

## Impressum

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

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

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2021 Redaktionsschluss ist der 2.02..2021

**Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 2.02. 2021 an die Redaktion zu senden!**

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

Prim. Dr. Hanns Harpf, OA Dr. Leonhard Harpf und Mag. Traninger  
Medizinisch überwachtes Training sowohl für Menschen die die Rehabilitation schon abgeschlossen haben, sowie auch für Menschen die Sport als präventive und effektiv wirksame Maßnahme zur Vermeidung von Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems sehen.  
Gaswerkstraße 1a 8020 Graz, Tel. 0316577050 DW17

**PRODOC Ärztezentrum Graz-Eggenberg**

office@pro-doc.at

Sämtliche internistische Routineuntersuchungen inkl. Coloskopie, Gastroskopie, Herzkreislauf-Vorsorgemedizin, Nachbetreuung nach Herzinfarkten und Herzoperationen, Phase III Herz-Kreislauf-Rehabilitation, Privatsanatorium.  
Eggenberger Allee 37, 8020 Graz  
Tel. 0316/581482, Fax 0316/58148220

**OA Dr. Leonhard Harpf**

FA für Innere Medizin und Kardiologie – Vertragsarzt der KFA, Wahlarzt für alle übrigen Kassen und Privat

**Prim. Dr. Viktor Weinrauch**

Internist und Kardiologe, Leiter Dep. Kardiologie Privatklinik Graz-Ragnitz, Privat und alle Kassen

**Priv.Do. OÄ Dr. Sabine Perl**

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

**Dr. Walter Fuhrmann**

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin  
8700 Leoben, Roseggerstrasse 15,  
Tel.: 03842-44005, e-mail: dr.fuhrmann@medway.at  
Leistungen: Ultraschalluntersuchungen Herz, Hals- u. Beingefäße, EKG, 24h-Holter-EKG, 24h-Blutdruckmessung, Ergometrie, Herzschrittmacherkontrolle, sämtliche internistischen Routineuntersuchungen, OP-Tauglichkeit. Alle Kassen und privat  
Ordinationszeiten: (Mo.,Di.,Mi.,Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr; Di. 15:00 bis 18:00 Uhr; Do. 14:00 bis 18:00 Uhr)

**Dr. med. univ. Manfred Grisold**

**FA für Innere Medizin und Kardiologie Alle Kassen**

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

**Univ.Do. Dr. Herwig Köppel**

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

ANMELDEFORMULAR ZUM ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND LV STEIERMARK  
(jährlicher Mitgliedsbeitrag € 25.--)

Familienname: ..... Vorname: .....

Wohnort: ..... PLZ: ..... Straße: .....

Tel. Nr.: ..... Geb. Datum: .....

E-Mail: .....

Datum und Unterschrift: .....



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

# Wichtige Adressen auf einen Blick

## Österreichischer Herzverband

Radetzkystr. 1/1, 8010 Graz  
Mobil: 0650-4013300, E-Mail: [jutta.zirkl@chello.at](mailto:jutta.zirkl@chello.at)  
[www.herzverband-stmk.at](http://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

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Graz:</b><br>Gruppenleiterin: Dr. Jutta Zirkl<br>Radetzkystraße 1, 8010 Graz<br>Tel.: 0650/4013300<br>Mail: <a href="mailto:jutta.zirkl@chello.at">jutta.zirkl@chello.at</a> | <b>Leibnitz:</b><br>Gruppenleiter: Robert Perger<br>Am Kögel 20, 8435 Wagner<br>Tel.: 0650-4432446  | <b>Rottenmann:</b><br>Gruppenleiter: Rudolf Streit<br>Burgtorsiedlung 220, 8786 Rottenmann<br>Tel.: 03614 2406, Mobil: 0664-5360867   |
| <b>Bad Aussee:</b><br>Gruppenleiterin: Dr. Christa Lind<br>Pötschenstraße 172<br>8990 Bad Aussee<br>Tel.: 03622 55300-0   | <b>Bruck/Kapfenberg:</b><br>Gruppenleiter: Richard Haider<br>Anton Bruckner Straße 8 8605 Kapfenberg<br>Mobil: 0676 4226167<br>Mail: <a href="mailto:richard.haider@a1.net">richard.haider@a1.net</a> | <b>Leoben-Trofaiaich:</b><br>Gruppenleiter: Toni Steger<br>12. Februar-Straße 41, 8770 St. Michael<br>Tel.: 0699-12285961<br>Mail: <a href="mailto:office@tonisteger.at">office@tonisteger.at</a> |
| <b>Frohnleiten:</b><br>Gruppenleiterin: Irmgard Spari<br>Ungersdorf 27, 8130 Frohnleiten<br>Mobil: 0664 1231046   | <b>Mürzzuschlag - Mariazell:</b><br>Gruppenleiterin: Heide Rudischer<br>Stadtplatz 6/2, 8680 Mürzzuschlag<br>Tel./Fax: 03852 2881   | <b>Knittelfeld:</b><br>Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau<br>Bachweg 15, 8720 St. Margarethen<br>Tel.: 0699 81956727<br>Mail: <a href="mailto:lorberau@ainet.at">lorberau@ainet.at</a>           |

## Landesverbände

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Österreichischer Herzverband</b><br>Präsident:<br>Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak<br>Bundesgeschäftsführer: Helmut Schuller<br>A-8045 Graz, Stattegger Str. 35<br>0664 4625618<br><a href="mailto:helmut.schuller@herzverband.at">helmut.schuller@herzverband.at</a><br><a href="http://www.herzverband.at">www.herzverband.at</a> | <b>Landesverband Oberösterreich</b><br>Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig<br>A-4040 Linz, Kreuzstr. 7<br>0732 73 41 85<br><a href="mailto:info@herzverband-ooe.at">info@herzverband-ooe.at</a>   | <b>Landesverband Kärnten</b><br>Präsident: Ing. Dietmar Kandolf<br>A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3<br>0463 50 17 55<br><a href="mailto:office@herzverband-ktn.at">office@herzverband-ktn.at</a> |
| <b>Landesverband Burgenland</b><br>Präsident: Andreas Unger<br>7142 Illmitz Schellgasse 31<br>0699 1030030<br><a href="mailto:andreas.unger@bnet.at">andreas.unger@bnet.at</a>   | <b>Landesverband Steiermark</b><br>Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl<br>A-8010 Graz, Radetzkystr. 1<br>0650 4013300<br><a href="mailto:jutta.zirkl@chello.at">jutta.zirkl@chello.at</a>  | <b>Landesverband Tirol</b><br>Präsident: Roland Weißsteiner<br>A-6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21<br>0512 57 06 07<br><a href="mailto:rolwe@aon.at">rolwe@aon.at</a>                         |
| <b>Landesverband Niederösterreich</b><br>Präsident: Franz Fink<br>A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4<br>02236 86 02 96<br><a href="mailto:franz.fink@herzverband-noe.at">franz.fink@herzverband-noe.at</a>   | <b>Landesverband Salzburg</b><br>Präsident: Hubert Kiener<br>A-5020 Salzburg, Georg-Nikolaus- von-<br>Nissen Str. 47/48<br>0680 21 78 351<br><a href="mailto:hubert.kiener@herzverband-salzburg.at">hubert.kiener@herzverband-salzburg.at</a> | <b>Landesverband Wien</b><br>Präsident: Franz Radl<br>A-1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28<br>01 33 074 55<br><a href="mailto:franz.radl@aon.at">franz.radl@aon.at</a>                            |

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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

