

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für die Steiermark



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZ JOURNAL

35. Jahrgang Nr.2. Juni 2021

35 Jahre Steirisches HERZJOURNAL



Glirsch Kapelle bei Eibiswald

Weißdorn (Botanisch: Crataegus) - eine Heilpflanze



pixabay flowers-2243683-1.jpg

Der Weißdorn ist eine Heilpflanze mit weißen Blüten und roten Früchten. Er wirkt sich vor allem positiv auf Herz und Durchblutung aus, kann aber auch beruhigend wirken und bei Schlaflosigkeit helfen.

Er ist schon seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Bereits im 14. Jahrhundert schätzten Mediziner das Kernobstgewächs im Einsatz gegen Herzleiden und Herzschwäche.

Weißdorn wirkt der Gefäßalterung entgegen, denn Weißdorn-Extrakt stimuliert das Endothel (Zellschicht an der Innenfläche der Blutgefäße) und verringert die Thrombozytenaggregation. Das zögert eine altersbedingte Dysfunktion hinaus und verbessert die Durchblutung.

Es werden die Blüten und Blätter sowie die Früchte verwendet.

Inhaltsstoffe

- Procyanidine (Antioxidantien)
- ätherisches Öl
- Glykosid (übt auf das Herz eine Schlagkraft steigernde und Herzfrequenz senkende Wirkung aus)
- Gerbstoff
- Kalium
- Natrium
- Calcium

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).



ECA-MEDICAL

koromed®

Weißdorn- Kapseln



Eigenschaften: koromed® Weißdorn enthält Blüten und Blätter des Weißdorns (Crataegus) in pulverisierter Form mit einem standardisierten Gehalt an wertvollen Flavonoiden (mind. 3,4 mg). Die wertvollen Inhaltsstoffe des Weißdorns unterstützen ein gesundes Herz und gesunde Gefäße, zudem werden dem Weißdorn herzkreislaufstärkende Eigenschaften zugeschrieben und kann somit als Einzelblutbildner dienen.

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



Grauer Star: Protein-Gleichgewicht spielt eine zentrale Rolle Neue pharmakologische Behandlungsstrategie als Forschungsziel

Grauer Star: Genaue Ursachen der Entstehung unklar

Der Graue Star ist die häufigste Augenerkrankung bei älteren Menschen. Ein häufiges molekulares Kennzeichen von grauem Star ist die pathologische Verklumpung der hochkonzentrierten, gelösten Proteine der Augenlinse. Weil die Linsenproteine schon im Embryo gebildet und nicht ersetzt werden, führt diese Verklumpung mit zunehmendem Alter zu einer immer stärker werdenden Eintrübung der Linse. Nachdem die Ursachen weitgehend unklar sind ist es wichtig, die molekularen Grundlagen zu identifizieren, die zum Fehlverhalten der Linsenproteine führen.

Sensibles Gleichgewicht an Linsenproteinen verhindert Verklumpungen in Grauem Star

Wissenschaftler*innen der Medizinischen Universität Graz haben gemeinsam mit internationalen Kolleg*innen unter der Leitung von Philipp Schmid und Johannes Buchner, Technische Universität München, einen grundlegenden Mechanismus aufgeklärt, der für das Verklumpen von Linsenproteinen verantwortlich ist. „Entgegen der vorherrschenden Annahme, haben wir herausgefunden, dass die Verklumpung nicht durch eine Abnahme an schützenden Alpha-Kristallin Proteinen verursacht wird“, beschreibt Tobias Madl, Gottfried Schatz Forschungszentrum der Med Uni Graz, das erste überraschende Ergebnis. Dafür haben die Wissenschaftler*innen die Zusammensetzung und Trübung der Augenlinsen von jungen und alternden Mäusen mit und ohne Veranlagung zum Grauen Star untersucht.

Dabei konnten die Forscher*innen beobachten, dass das Gleichgewicht der drei häufigsten Proteine in der Linse, der Alpha-, Beta-, und Gamma-Kristalline in Linsen die Grauen Star entwickelten besonders stark gestört war. „Mittels der Röntgenkleinwinkelstreuung (SAXS) konnten wir zum ersten Mal sogar die innere Struktur der Kristalline in intakten Augenlinsen aufklären. Damit haben wir eine Technologie entwickelt die es ermöglicht, die genaue Wirkungsweise von Therapeutika für Grauen Star zu untersuchen, und vielleicht Alternativen für Operationen zu bieten.“, so Tobias Madl.

Innovative Forschungsinfrastruktur an der Med Uni Graz

Durch eine Integration von biophysikalischen und strukturellen Methoden wie Röntgenkleinwinkelstreuung (SAXS) konnte die Verklumpung der Proteine direkt in der intakten Augenlinse nachgewiesen werden. „Die Strukturbiologie wurde an der Med Uni Graz in den letzten Jahren etabliert und im Rahmen der Initiative Integrative Structural Biology and Biophysics zwischen den Grazer Universitäten vernetzt“, ergänzt Tobias Madl. Der integrative Ansatz erleichtert es, die biomedizinische Grundlagenforschung und die klinische Forschung in einem translationalen Ansatz zu verknüpfen.

Mit ihrer prominent im international renommierten Journal „Nature Structural and Molecular Biology“ publizierten Forschungsarbeit konnten die Wissenschaftler*innen zeigen, dass die Verhinderung der Verklumpung von Augenlinsenproteinen eine neue pharmakologische Strategie für Patient*innen mit Grauem Star darstellen könnte. „Die Entwicklung auf darauf beruhenden Wirkstoffen wird noch ein weiter Weg, unsere Ergebnisse zeigen aber (wieder einmal) dass die Grundlagenforschung essentielle Impulse für Innovationen setzt“, blickt Tobias Madl in die Zukunft.

Assoz.-Prof. PD Mag. Dr. Tobias Madl
Medizinische Universität Graz
Gottfried Schatz Forschungszentrum
Lehrstuhl für Molekularbiologie und Biochemie



Frauensache - Neues Zentrum für Frauengesundheit



Fotocredit: PremiQaMed Group

Das Team des neuen Zentrums für operative Gynäkologie. V.l.: Dr. Michael Perschler, Dr. Elke Hörmann, Prim. Dr. Pedram Afschar, Dr. Bernd Werluschnig

Die verschiedenen Lebensphasen der Frau benötigen ganz besondere Aufmerksamkeit und oft individuelle Betreuung. Die Privatlinik Graz Ragnitz baut daher ihre Kompetenzen im Bereich Frauengesundheit weiter aus und hat vor kurzem ein neues Zentrum für operative Gynäkologie eröffnet. Das breite Behandlungsspektrum umfasst sämtliche operative Eingriffe der Gynäkologie sowie die operative Diagnostik verschiedener Beschwerden.

Umfangreiches Angebot für Frauen jeden Alters

Das neue Zentrum für operative Gynäkologie bietet vielfältige Angebote in fast allen Belangen der

Frauengesundheit. Ob zur Abklärung von Beschwerden, oder für ganz konkrete operative Eingriffe – Patientinnen werden von anerkannten Spezialisten mit viel Erfahrung und der nötigen Sensibilität behandelt und individuell betreut.

Zum Leistungsangebot zählen neben sämtlichen kleinen Eingriffen der Gynäkologie, vor allem Operationen mittels Bauchspiegelung. Hier werden mittels winziger Hautschnitte Zysten der Eierstöcke, Myome oder die gesamte Gebärmutter entfernt. Hierdurch wird die Erholungsphase der Patientinnen erheblich beschleunigt. Aber auch Harnverlustoperation oder die Tumorchirurgie stellen zentrale Themen dar.

In besten Händen

Das Ärzte-Team aus erfahrenen Spezialisten ist interdisziplinär bestens vernetzt und greift auf eine hervorragende Infrastruktur zu. Die medizinische Ausstattung der Privatlinik Graz Ragnitz ermöglicht eine rasche Diagnostik und optimale Behandlung unter einem Dach.

Kontakt

Informationen und Terminvereinbarung von Montag bis Donnerstag jeweils von 9:00–14:00 Uhr sowie Freitag 9:00–12:00 Uhr unter T: +43 316 9191-0 oder E: gyn-zentrum@pkg.at



Leistungsspektrum des Zentrums für operative Gynäkologie an der Privatlinik Graz Ragnitz

- Bauchspiegelung:
 - Entfernung von Zysten und Myomen
 - Entfernung von Gebärmutter, Eierstock oder Eileiter
 - Entfernung von Endometrioseherden
 - Eileiterschwangerschaft
 - Operative Versorgung von Entzündungen im Genitalbereich
- Senkung oder Vorfall - Gebärmutterentfernung und plastische Korrektur
- Harnverlustoperation
- Konisation (Gewebeentnahme Gebärmutterhals)
- Gebärmutterspiegelung
 - bei starker Blutung (Schleimhautverödung)
 - Polypentfernung
 - Myomentfernung
- Abklärung von Brustkrankungen
- Tumorchirurgie

Abgelaufene Medikamente

Ihre Hausapotheke sollte regelmäßig überprüft und Medikamente nach Ablauf des Verfalldatums entsorgt werden. Auf jeder Arzneimittelpackung ist ein Verfalldatum aufgedruckt. Ist dieses überschritten, darf das Medikament nicht mehr verwendet werden. Zu lange gelagerte Arzneimittel können unbrauchbar werden, ohne dass dies äußerlich erkennbar ist.

Das Verfalldatum ist nicht verhandelbar. Es ist kein Mindesthaltbarkeitsdatum wie bei Lebensmitteln und keine Empfehlung. Bei einem zulange gelagerten Arzneimittel ist es in aller Regel äußerlich nicht

erkennbar, ob das Medikament noch wirksam, sicher und unbedenklich ist. Deshalb dürfen Arzneimittel nach Ablauf des Verfalldatums nicht mehr verwendet werden.

Entsorgung von Medikamenten

Altmedikamente (Medikamente, die als Abfall anfallen, wie z.B. Salben, Tropfen, Tabletten) können grundsätzlich Substanzen enthalten, die bei unsachgemäßer Entsorgung zu einer Gefährdung von Menschen und Umwelt führen. Während in der Vergangenheit vor allem Schwermetalle enthalten waren (z.B. blei- oder

zinkhaltige Salben, usw.) werden heute in der Chemotherapie Medikamente mit Zellgiften (Zytostatika) eingesetzt.

Altmedikamente aus den Haushalten werden generell über die Altstoff- und Problemstoff - Sammelstellen der Gemeinden oder über die Apotheken gesammelt. Arzneimittelreste bitte nicht über die Toilette entsorgen, das Abwasser wird unnötig belastet.

Die Entsorgung über das Kanalsystem ist verboten!

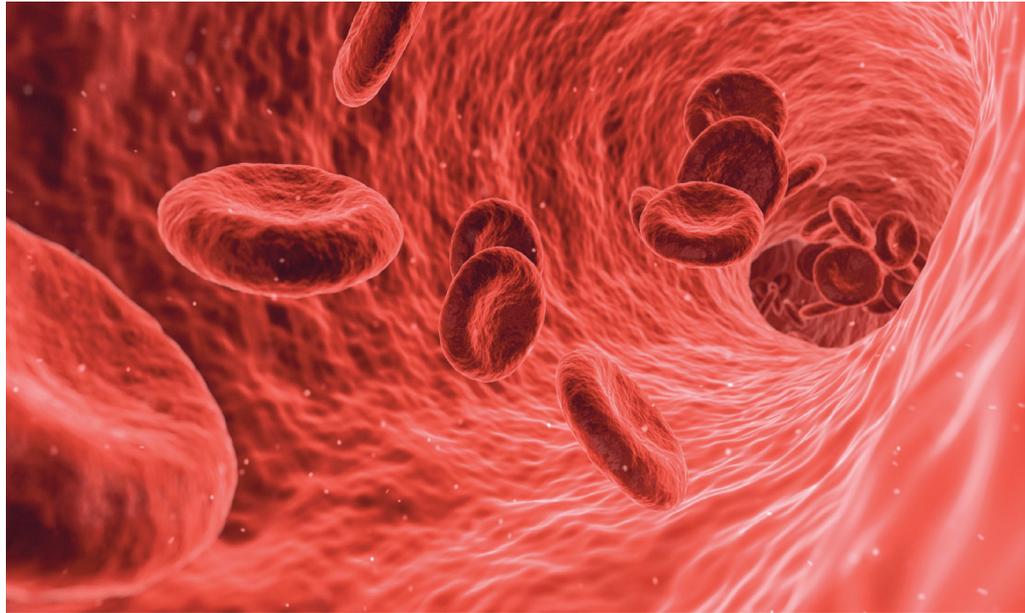
Was ist eine Thrombose :

Eine Thrombose ist sehr häufig, dabei kommt es zu einer Verschleppung eines Blutgerinnsels in die Blutbahn. Die Folge kann ein Gefäßverschluss bis hin zu einer Lungenembolie sein.

Erste Anzeichen einer Thrombose in einer Vene können ein unbestimmtes Schweregefühl in dem betroffenen Bein, sowie eine Schwellung, Überhitzung und Blauverfärbung sein. Die Thrombose stellt ein relativ häufiges Ereignis dar. Durch die Gefäßverengung, die durch ein Blutgerinnsel (Thrombus) hervorgerufen wird, kommt es zu einer mangelhaften Durchblutung von Arterien. Der Thrombus kann sich aber auch bevorzugt in einer tiefen Beinvene im Bereich des Unterschenkels bilden. Löst er sich von der Gefäßwand und gelangt mit dem Blutfluss in die Lunge, kann er dort ein Gefäß blockieren (Lungenembolie). Ist eine große

Häufigkeit von Thrombose

Im Jahr erkranken zirka 90 bis 130 pro 100.000 Menschen an einer akuten tiefen Venenthrombose. Besonders häufig sind bettlägerige Personen, etwa nach Operationen, betroffenen aber auch Reisende, die lange Zeit im Auto oder Flugzeug sitzen und sich nicht oder kaum bewegen. Übergewicht erhöht das Risiko zusätzlich. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Thrombose. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.



pixabay blood-1813410.jpg

Warum bildet sich ein Thrombus?

Es gibt einige Risikofaktoren, die die Entstehung begünstigen können:

- Schädigung der Gefäßwand: etwa durch ein Trauma, einen Unfall, durch Operationen – oft werden hier auch Gefäßwände verletzt
- Verlangsamung des Blutstroms: Dazu kommt es bei Immobilisation/Bettlägerigkeit, bei längeren Flug-, Busreisen, Ruhigstellung des Beines beispielsweise durch einen Gips
- Erhöhte Gerinnungsbereitschaft durch eine angeborene Erkrankung: Dies führt dazu, dass sich Thromben viel leichter

bilden als bei einem gesunden Menschen, da das System im Körper, das für die Blutgerinnung zuständig ist falsch reguliert ist

- Eine erhöhte Zähigkeit des Blutes: Dadurch kommt es zu einer langsameren Fließgeschwindigkeit des Blutes, etwa durch zu wenig Flüssigkeitszufuhr
- Einnahme von der Antibaby-Pille: vor allem bei Kombination von Pille und Nikotinkonsum
- Wiederholtes Auftreten von Thrombosen: Hatte man in der Vergangenheit bereits eine Thrombose, ist das Risiko erhöht, dass sich erneut eine bildet

- Tumoren: vor allem Tumoren in der Lunge oder Bauchgegend

- Herzkrankheiten: wie Herzinsuffizienz, Erkrankungen des Herzmuskels

Symptome von Thrombose

Folgende Beschwerden sind Anzeichen für eine mögliche Thrombose:

- Schweregefühl im betroffenen Bein

- Dumpfe, ziehende, meist muskelkaterartige Schmerzen im ganzen Bein

- Bläuliche bis violette Verfärbung der betroffenen Hautregion

- Schwellung des betroffenen Gewebes (Ödem), die zuerst nur im Bereich des Knöchels auftreten kann, sich dann aber auf das ganze Bein ausbreitet

Verlauf von Thrombose

Wird eine Thrombose rechtzeitig erkannt und behandelt, kommt es in den meisten Fällen zu keinerlei Komplikationen oder bleibenden Schäden. Eine spät erkannte oder unbehandelte Thrombose kann in harmlosen Fällen zu Krampfadern führen, es kann aber auch zur gefährdeten Lungenembolie kommen.

Diagnose von Thrombose

Die Diagnose der Thrombose wird anhand mehrerer Verfahren gestellt. So gibt es bestimmte Zeichen, die auf eine Thrombose hinweisen (Wadenschmerz, Fußsohlenschmerz, bestimmte Druckschmerzpunkte), die vom Arzt getestet werden und dazu dienen das Ausmaß der Thrombose festzustellen. Anschließend kann eine Duplexsonografie durchgeführt werden, bei welcher die Komprimierbarkeit der Venen untersucht wird. Wenn mit der Duplexsonografie keine sichere Diagnose möglich ist – was ganz selten vorkommt – wird eine Phlebografie durchgeführt. Zum Ausschluss einer Strahlenbelastung – zum Beispiel bei Schwangeren – kann im Einzelfall auch eine Magnetresonanztomographie durchgeführt werden.

Therapie bei Thrombose

Die medikamentöse Behandlung erfolgt mit Heparin. Seit kurzer Zeit stehen auch neue Medikamente zur Verfügung welche geschluckt werden können, sodass keine Injektion mehr notwendig ist.

Was kann der Betroffene gegen Thrombose zusätzlich tun?

- Risikofaktoren aktiv minimieren: Dazu zählen Gewichtsreduktion und Vermeiden von Rauchen. Der Verzicht auf Nikotin ist deshalb so wichtig, da es eine gefäßschädigende Wirkung aufweist. Durch den Zigarettenkonsum wird der gefäßschädigende Stoff Kohlenmonoxid inhaliert.

- Einnahme von Medikamenten: Ist die Bewegung für einen längeren Zeitraum eingeschränkt (Gips, Bettlägerigkeit), sollte mittels Blutgerinnungshemmern vorgebeugt werden.

- Ausreichend Bewegung: dazu zählen vor allem Ausdauersportarten, wie Joggen, Wandern, Walken, Schwimmen und Spazieren gehen. Die Beine können auch öfter hochgelagert werden, da so der Blutfluss von den Füßen zum Herzen unterstützt wird. Zehengymnastik ist ebenfalls vorteilhaft, da so die "Venenpumpe" aktiviert wird. Die Übungen hierbei sind sehr einfach und lassen sich überall leicht zwischendurch einbringen. Es genügt schon ein leichtes Auf- und Abbewegen, sowie kreisen der Fußspitzen. Auch Wechselduschen beugen Venenleiden vor. So sollten die Beine abwechselnd kalt und warm geduscht werden.

- Viel trinken: Bei der Ernährung sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um das Blut flüssig zu halten. Tierische Fette sollten reduziert werden und der Anteil an Obst und Gemüse erhöht.

AUTOR, Anne Damm

REDAKTIONELLE BEARBEITUNG,

Mag. Silvia Feffer-Holik

Quelle: www.minimed.at/veranstaltungen/vor-ort-vortraege/

Aufklärung ist wichtig für eine gesündere Bevölkerung

Aktuell sind allein in Deutschland etwa 35 Millionen Menschen, also knapp 44 Prozent der Bevölkerung von Bluthochdruck betroffen. Der neue TV-Wartezimmer-Film „Bluthochdruck“ informiert über diese Volkskrankheit, ihre Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Denn Bluthochdruck (Hypertonie) spürt man meist nicht und trotzdem belastet er mit der Zeit die Gefäße, da diese verhärten und somit weniger elastisch sind. Um Folgeschäden zu vermeiden, ist eine frühe Diagnose wichtig.

Jeder Herzschlag pumpt Blut durch den menschlichen Körper, wobei der Druck der Situation angepasst wird. Weil wechselnde Werte normal sind, braucht es mehrere Messungen, manchmal wird auch mittels eines mobilen Blutdruckmessgerätes eine Langzeitmessung über 24 Stunden durchgeführt. Die Messung ergibt zwei Werte: Der erste ist der systolische Wert – das Herz pumpt, somit wird mehr Druck ausgeübt. Der zweite Wert ist der diastolische Druck, dieser entsteht, wäh-

rend das Herz entspannt. Laut der WHO liegt ein normaler Blutdruck bei Erwachsenen unter 140 mmHg zu 90 mmHg.

Dauerhaft erhöhter Blutdruck verstärkt das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Nierenschäden. Für Bluthochdruck gibt es nur selten eine bestimmte Ursache oder Grunderkrankung, bei den meisten Patienten wirken verschiedene Faktoren zusammen. Wer nur leicht erhöhte Werte hat, kann erst einmal bestimmte Gewohnheiten ändern wie beispielsweise etwas abnehmen, salzärmer essen, sich mehr bewegen oder mit dem Rauchen aufhören. Es gibt aber auch gesund lebende, schlanke Menschen mit Bluthochdruck, dann kann eine familiäre Veranlagung der Grund dafür sein.

Der Weltgesundheitstag findet seit 1950 jährlich am 7. April statt, dem Gründungsdatum der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 1948. Stets wird ein neues Gesundheitsthema von globaler Relevanz für den Weltgesundheits-

tag festgelegt, um dieses aus der Sicht der WHO vorrangige Gesundheitsproblem ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit zu rücken. Das Kampagnenmotto für 2021 lautet „Building a fairer, healthier world“.

Weitere Informationen unter www.tv-wartezimmer.de
<http://pressedownload.tv-wartezimmer.de/weltgesundheitstag-bluthochdruck.html>

„Mit unseren Filmen klären wir Patienten nicht nur über Diagnose- und Therapiemöglichkeiten auf, sondern vermitteln auch Basisinformationen über weit verbreitete Erkrankungen wie eben den Bluthochdruck, damit Betroffene entsprechend vorsorgen oder gegebenenfalls ihre Symptome richtig einordnen können!“, erklärt Markus Spamer, Gründer und Geschäftsführer von TV-Wartezimmer. Europa's größtes Gesundheits-TV-Netzwerk erreicht mit seinen insgesamt 850 Patientenfilmen direkt in den Wartezonen von Praxen und Kliniken monatlich über acht Millionen Zuschauer jeden Alters und jeder Gesellschaftsschicht und trägt so maßgeblich zur Bewusstseinsbildung über Ursachen und Folgen von Erkrankungen bei.

Steiermärkische
SPARKASSE

#glaubandich

steiermaerkische.at

Informationen zum Elektronische Impfpass (elmpfpass)

Der Elektronische Impfpass (auch elmpfpass oder e-Impfpass) wird in den nächsten Jahren den klassischen Papier-Impfpass ablösen und er wird für die gesamte Bevölkerung und das Gesundheitssystem Vorteile bringen. Wie beim klassischen Impfpass (Impfpass aus Papier) werden im elmpfpass zukünftig alle Impfungen aufgezeichnet, die eine Person erhalten hat und sicher in einem elektronischen nationalen Impfreister abgespeichert.



pixabay: syringe-4964904.jpg phone-1830479-1.jpg

Informationen die der elmpfpass enthält

Der elmpfpass enthält zumindest jene Daten, die auch im Papier-Impfpass stehen: Angaben zur geimpften Person, Datum der Impfung, Handelsname des Impfstoffes, Chargenbezeichnung und Name der impfenden Ärztin oder des impfenden Arztes.

Speicherung der Impfdaten

Die Impfdaten werden nicht auf der e-card gespeichert. Die e-card braucht man nur, um sich identifizieren zu können.

Die Impfdaten werden in einem eigenen elektronischen Impfreister, einem besonders abgesicherten Computersystem, gespeichert. Dabei wird besonderer Wert auf die Sicherheit der Daten gelegt.

Die Corona-Impfungen

Die Corona-Impfungen werden bereits im elektronischen Impfpass eingetragen.

Während des Pilotprojekts ist es noch nicht vorgesehen, dass man auch zurückliegende Impfungen (z.B. aus dem gelben Papier-Impfpass) in das elektronische Register nachtragen lassen kann. Zu einem späteren Zeitpunkt sollen aber auch zurückliegende Impfungen in das elektronische Impfreister eingetragen werden.

Ist eine Abmeldung vom elmpfpass möglich

Eine Abmeldung ist nicht möglich. Das hat der Gesetzgeber nicht vorgesehen. Gerade die Corona-Krise hat deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, dass die öffentlichen Gesundheitsbehörden österreichweite Daten über den Verlauf einer ansteckenden Krankheit zur Verfügung haben, um entsprechende Maßnahmen zu treffen. Um zum Beispiel die Durchimpfungsraten der Bevölkerung zu wissen, braucht es eine lückenlose Dokumentation aller Impfungen. Wenn nicht alle Impfungen erfasst werden, kann es zu falschen Ergebnissen kommen.

Im Unterschied zu ELGA gibt es für den elmpfpass keine Widerspruchsmöglichkeit. Das bedeutet, dass Ihnen Ihr elmpfpass auch dann zur Verfügung steht, wenn Sie ELGA widersprochen haben.

Hinweis Für Reisen in Gebiete, in denen der Nachweis von international vorgeschriebenen Impfungen, wie zum Beispiel gegen Gelbfieber auf Papierbasis geordert wird, wird es ergänzend weiterhin den internationalen Impfpass in Papierform geben.

Informationen zum elmpfpass Pilotprojekt finden Sie unter: www.elga.gv.at/e-impfpass

Der elmpfpass ist laut GTeIG 2012 eine e-Health-Anwendung. Als technische Basis dient die ELGA-Infrastruktur, also die technisch bewährte Infrastruktur der elektronischen Gesundheitsakte. Man kann seine Impfungen dann über das ELGA-Portal (Login auf www.gesundheit.gv.at) einsehen

Die ELGA-Serviceline ist werktags von Montag bis Freitag unter der Telefonnummer 050 124 4411 in der Zeit von 07.00 bis 19.00 Uhr erreichbar. Sie bietet Informationen und Unterstützung bei Fragen zum elmpfpass.

Text basierend auf: Gesundheit.gv.at Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Schlafstörungen

Atemaussetzer im Schlaf belasten das Herz

Schlafstörungen führen nicht nur dazu, dass Betroffene tagsüber müde und unkonzentriert sind, sondern sie können auch schwerwiegende gesundheitliche Probleme zur Folge haben und unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen oder verstärken.

Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig für unser Herz. Umgekehrt können Schlafprobleme das wichtige Organ enorm belasten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Vorhofflimmern, Bluthochdruck oder Herzschwäche können durch nächtliche Atemaussetzer, die sogenannte Schlafapnoe, ausgelöst oder verstärkt werden. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung in einer aktuellen Mitteilung hin.

Jeder dritte leidet an nächtlichen Atemaussetzern

„Bei rund einem Drittel der Patienten, die unter der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern leiden, besteht eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe“, erklärt der Herzstiftungs-Experte Prof. Dr. med. Helgo Magnussen, Leiter der Sektion Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin am Medizinicum Hamburg.

Laut aktuellen Schätzungen leiden bis zu 33 Prozent der Menschen in Deutschland an den nächtlichen Atemaussetzern, das sind rund 14,4 Millionen Männer und Frauen; Männer sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Frauen. „Die Behandlungsbe-



Pixabay grandfather-14446.jpg

dürftigkeit hängt von der Schwere der Schlafapnoe, weiteren vorliegenden Erkrankungen wie schwer einstellbarer Bluthochdruck oder Vorhofflimmern und der Symptomatik der Patienten ab“, betont der Herzstiftungs-Experte und Schlafmediziner Prof. Dr. med. Michael Arzt, Leiter des Universitären Schlafmedizinischen Zentrums der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Regensburg.

Schlafapnoe bleibt häufig lange unentdeckt

Schlafapnoe bleibt oft lange unentdeckt. Die Patientinnen und Patienten selbst merken meist nur, dass sie schlecht schlafen oder sich morgens abgeschlagen und müde fühlen. Deren Partner beziehungsweise Partnerinnen schildern gelegentlich, dass der oder

die Betroffene schnarcht.

Oder sie bemerken, dass der Atem kurz aussetzt. Der Atempause folgt ein tiefer

Atemzug mit einem heftigen Schnarchen – dabei wachen Betroffene in der

Regel kurz auf, ohne sich am nächsten Morgen daran zu erinnern.

Wie auf dem Internetportal „Lungenärzte im Netz“ erklärt wird, kann das Schnarchen in manchen Fällen eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel erreichen, was in etwa der Lautstärke eines Presslufthammers entspricht. Laut den Fachleuten geben die typischen Geräusche des Schnarchens, bei denen sich Atempausen mit heftigem Luftschnappen abwechseln, das Aus- und Einsetzen der Atmung akustisch wider.



© Jutta Zirkl Schlafen mit einer CPAP Schlafmaske

Schlafstörungen abklären lassen

„Bei schweren Formen der Schlafapnoe wachen die Betroffenen mehr als 300-mal pro Nacht auf“, erklärt Prof. Arzt. Neben Abgeschlagenheit am nächsten Morgen können bei Herzpatientinnen und Herzpatienten nachts Symptome einer Herzkrankheit wie Atemnot oder Brustschmerzen ausgelöst oder verschlechtert werden.

„Deshalb sollte bei Patienten mit Bluthochdruck, Herzschwäche und Vorhofflimmern immer auch an das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung gedacht werden. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten Schlafstörungen daher unbedingt abklären lassen“, mahnt Prof. Arzt. So besteht etwa bei rund einem Drittel der Betroffenen mit Vorhofflimmern eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe. Risikofaktoren, die zum Entstehen einer Schlafapnoe beitragen sind unter anderem Übergewicht, Alkoholkonsum, Herzschwäche und Medikamente (zum Beispiel Opiate und Benzodiazepine).

Wenn der Verdacht auf Schlafapnoe besteht, erhalten Patientinnen und Patienten ein tragbares Gerät, das während des Schlafes wichtige Körperfunktionen aufzeichnet. Bestätigt die Untersuchung den Verdacht, erfolgt die Diagnosestellung in einem Schlaflabor.

Therapie mit Nasenmaske

Die wichtigste und effektivste Therapie bei Schlafapnoe ist die sogenannte CPAP-Beatmung (Continuous Positive Airway Pressure bzw. kontinuierlicher Atemwegsüberdruck). Dabei trägt der Patient eine Nasenmaske, die an ein Beatmungsgerät angeschlossen ist, das einen dauerhaften Überdruck erzeugt, der die Atemwege offen hält.

Das Tragen der Maske fällt zwar einigen Betroffenen zunächst schwer. Da die Behandlung aber spürbar den Schlaf verbessert, akzeptieren die meisten das Tra-

gen der Maske. Neben der CPAP-Beatmung gibt es weitere allgemeine Maßnahmen, die atembedingte Schlafstörungen verbessern können. Dazu zählen:

- Der Abbau von Übergewicht
- Verzicht auf Alkoholkonsum
- Optimieren der Herztherapie
- Maßnahmen, um die Rückenlage im Schlaf zu vermeiden

Eine konsequente Behandlung der Schlafapnoe verbessert das Befinden von Herzpatientinnen und Herzpatienten und erleichtert die Behandlung von Vorhofflimmern, Bluthochdruck und Herzschwäche.

Manchen Menschen mit Schlafapnoe hilft es vielleicht auch, sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) auf seinem Patienteninformationsportal „gesundheitsinformation.de“ hin. „Wichtig ist vor allem, etwas Geduld zu haben und sich bei Problemen Unterstützung zu holen“, schreiben die Fachleute.

Quelle: www.herzverband.at
Roland Weißsteiner (Adamin)



© Jutta Zirkl CPAP Schlafmaske

Fantasiereisen als Therapiemethode

Träumen Sie sich hin und wieder einfach weg? Dann wissen Sie, wie entspannend ein kurzer gedanklicher Ausflug sein kann. Nicht umsonst werden Fantasiereisen zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt. Im Rahmen einer gedanklichen Reise erreichen Sie einen tiefen Erholungszustand. Vielseitige Studien liefern hierfür messbare Ergebnisse. Hier erfahren Sie, wie diese Entspannungsmethode sich auf chronische Schmerzen, den Schlaf oder Erkrankungen wie Krebs auswirken kann.

Einsatz bei vielseitigen Beschwerden

Von depressiven Erkrankungen über Krebsleiden bis hin zu Schlafstörungen reichen die Indikationen, die Sie mithilfe von Fantasiereisen lindern können.

Auch eine Ressourcenaktivierung bei PatientInnen mit Traumata ist auf diese Weise möglich. Dabei rufen die Gedankenreisen positive Gefühle hervor, die Sie bei der Bewältigung eines negativen Erlebnisses unterstützen.

In der Schmerztherapie kommt die imaginative Entspannungsmethode zum Einsatz, um von Schmer-

zen abzulenken und Betroffenen zu helfen, besser mit diesen umzugehen.

Fantasiereisen können auch stärkend und aktivierend auf Ihr Immunsystem einwirken. Eine britische Studie mit Brustkrebspatientinnen zeigte beispielsweise eine positive Veränderung bezüglich der Anzahl der Abwehrzellen.

Fantasiereise für zu Hause

Fantasiereisen lassen sich auch zu Hause durchführen. Bedenken Sie aber, dass sich diese Art der Fantasiereisen von der therapeutischen Methode unterscheidet. Dennoch können Sie auch in den eigenen vier Wänden positive Effekte erzielen. Sie können sich Fantasiereisen beispielsweise als CD oder Download anhören und sich davon leiten lassen. Diese Art der Fantasiereise kann Ihnen dabei helfen sich zu

- entspannen,
- Ihre Motivation fördern
- Oder Stress zu bewältigen.

Die Fantasiereise kann vor allem auch beim Einschlafen helfen, so-

fern Sie nicht unter einer krankhaften Schlafstörung leiden. In dem Fall wenden Sie sich am besten an eine erfahrene Therapeutin / einen Therapeuten. Anregungen, wie Sie mit kleinen Veränderungen wieder leichter einschlafen und besser durchschlafen können haben wir Ihnen auch hier zusammengestellt:

[selpers Impulse für besseren Schlaf.](#)

Hier finden Sie eine Fantasiereise (auch Visualisierung) aus unserem Angehörigencoach

[Break4You.](#)

Sie sehen: Fantasiereisen – ob zu Hause oder nach Anleitung einer Therapeutin / eines Therapeuten durchgeführt – können Ihnen zu Entspannung verhelfen, aber auch Schmerzen reduzieren oder den Verlauf von Erkrankungen positiv beeinflussen. Besonders gut eignet sich die Fantasiereise zur begleitenden Unterstützung einer medizinisch angeratenen Therapie. So können Fantasiereisen den Therapieeffekt verstärken bzw. positiv beeinflussen. Klären Sie diese Möglichkeit mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt ab.

Autorin: Dr. med. Iris Herscovici

Visualisierung Waldspaziergang (Fantasiereise bei Schlafstörungen)

Mikrovisualisierungen kann man beinahe immer und überall machen. Sie unterstützen dabei, für ein paar Minuten aus dem Alltag und möglichen Gedanken-Karussell auszusteigen und dadurch neue Kraft zu schöpfen. Wir haben für die angeleitete Mikro-Visualisierung das Thema Wald gewählt – nach dem gleichen Aufbau können Sie danach Ihre eigenen Visualisierungen zu anderen (Kraft-) Orten machen, wie z.B. Strand, Berg, Waldsee...

Eine Fantasiereise (Die Audioübung zum Nachlesen)

Machen Sie es sich im Liegen oder Sitzen so bequem wie möglich... Sorgen Sie dafür, dass Ihnen warm ist und Sie in dieser Haltung einige Minuten bleiben können.

Schließen Sie jetzt die Augen und nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper oder Teile Ihres Körpers in Kontakt mit dem Boden, der Unterlage oder der Wand sind: Ihr Kopf,... die Schultern... die Arme,... Ihr Rücken und Gesäß,... Ihre Beine – und schließlich die Füße...

Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem... Nehmen Sie wahr, wie Sie ein- und ausatmen... spüren Sie, wie sich dabei mit jedem Atemzug die Bauchdecke leicht hebt und senkt...

Wenn Sie Geräusche oder Gedanken ablenken, kehren Sie einfach wieder zu Ihrem Atem zurück...



Der Einstieg sollte immer ähnlich ablaufen, er unterstützt nämlich unsere Selbstwahrnehmung und Entschleunigung – und hilft ideal beim Visualisieren.

- Sie sind in Ihrem Lieblingswald ...
- und stehen auf moosigem, weichen Boden... haben Zeit und Ruhe, sich umzuschauen ...
- Sie betrachten die Erde, das Moos, die Pflanzen im Wald ...
- das Lichtspiel der Sonnenstrahlen...
- Riechen Sie die Erde? ... sehen Sie das Grün?
- Sie kommen zu einem starken Baum und betrachten seinen Stamm ...
- Ihr Blick wandert den Stamm empor und bleibt in der dichten Krone hängen ...
- Wie viele Formen die Äste haben ...
- Die Blätter bewegen sich sanft... der Himmel schimmert durch die Krone hindurch ...
- Zart berühren Sie die Rinde und spüren ihre Rauheit ...
- Sie gehen langsam weiter ...
- Jetzt sehen Sie von weitem eine Lichtung ...
- Langsam gehen Sie auf sie zu und atmen dabei die Waldluft tief ein ...
- Sie treten auf die Lichtung hinaus ...
- ... spüren das Gras unter Ihren Füßen ...
- Vielleicht möchten Sie sich hinlegen oder -setzen ...
- Sie lauschen dem Gezirpe der Grillen ...
- Vögel zwitschern ...
- Alles strahlt Ruhe und Vertrautheit aus ...
- Vögel zwitschern ...
- Alles strahlt Ruhe und Vertrautheit aus ...
- Sie sind schwer, warm und ruhig ...
- Sie sind ganz ruhig und entspannt ...

Nehmen Sie jetzt noch einmal bewusst wahr, was gerade da ist: ein Gefühl, ein Gedanke, ein Wunsch, ein Impuls?

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem, folgen Sie seinem Weg durch Ihren Körper. Spüren Sie, wie er in Ihre Lungen strömt?

Kommen Sie nun wieder langsam in diesen Raum zurück... öffnen die Augen, strecken sich, bewegen sich und kommen wieder ganz ins Hier und Jetzt.

[**selpers Impulse für besseren Schlaf.**](#)

[**Break4You. \(Waldspaziergang\)**](#)

Zu wenig Eisen im Blut beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung des Körpers

In manchen Lebensmitteln steckt besonders viel von diesem Spurenelement

Eisen ist ein wichtiges Spurenelement. Es ist unter anderem am Aufbau des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und somit am Sauerstofftransport im Körper beteiligt. Zu einem Mangel kommt es, wenn Menschen dem Körper über die Nahrung zu wenig Eisen zuführen oder wenn der Darm das Eisen nicht ausreichend aufnimmt. Dies ist die häufigste Ursache für Blutarmut (Anämie). Bemerkbar macht sich ein Eisenmangel unter anderem durch Müdigkeit und Leistungsschwäche, ein gestörtes Wachstum von Haaren und Nägeln sowie eingerissenen Mundwinkeln.



Wie viel Eisen braucht der Mensch?

Von Eisenmangel spricht man, wenn das Blutbild eine Hämoglobinkonzentration von weniger als 12 g/dl Blut bei Frauen, und weniger als 13 g/dl Blut bei Männern aufzeigt. Durch die Monatsblutung scheiden Frauen mehr Eisen aus als Männer und sind somit von einem Mangel deutlich häufiger betroffen. Sie sollten täglich etwa 15 mg Eisen über die Nahrung zu sich nehmen, Männern werden rund 10 mg empfohlen. Einen erhöhten Eisenbedarf haben schwangere und stillende Frauen, Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen sowie Leistungssportler.

Was bremst die Eisenaufnahme

Verschiedene pflanzliche sowie tierische Lebensmittel enthalten besonders viel Eisen. Besonders gut kann der Körper Eisen aus tierischen Produkten aufnehmen. Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme im Körper zusätzlich. Andere Stoffe hingegen können die Eisenversorgung hemmen. Dazu

zählen:

- Oxalsäure (u. a. enthalten in Spinat und Rhabarber)
- Ballaststoffe (u. a. enthalten in Vollkornprodukten)
- Polyphenole und Tannine (u. a. enthalten in Kaffee, schwarzem Tee)
- Phytinsäure (u. a. enthalten in Hülsenfrüchten, Getreide)
- Calcium (u. a. enthalten in Milchprodukten)

Einen bestehenden Eisenmangel allein über die Ernährung zu beheben, ist kaum zu bewerkstelligen. Hier kann man mit Tabletten oder Eisenpräparaten in flüssiger Form für Ausgleich sorgen. In schweren Mangelfällen, wenn das Depot-Eisen in der Leber sehr niedrig ist, sind unter Umständen Eiseninjektionen notwendig.

Eine Überversorgung mit Eisen ist durch die Ernährung kaum möglich. Allerdings können Menschen mit einer Eisenverwertungsstörung (Hämochromatose) erhöhte Werte aufweisen. Bei ihnen kann sich das Risiko

für Herz- und Lebererkrankungen sowie Diabetes Mellitus erhöhen.

Die wichtigsten Eisenslieferanten

Leber

Wenn Fleisch bzw. Innereien eine Option sind, bietet sich die Leber besonders an, da sie den höchsten Eisenanteil aller tierischen Lebensmittel hat. An der Spitze liegt übrigens die Entenleber, mit einem Gehalt von 30 mg je 100 g. Der schlechte Ruf, den Tierinnereien lange hatten, ist zum Teil überholt. Da Tiere jünger geschlachtet werden als früher, ist die Einlagerung von Giftstoffen in Leber & Co. eher unwahrscheinlich.

Haferflocken und Weizenkleie

Um genug Energie zu spenden, kann ein gesundes Frühstück von Haferflocken profitieren. Sie enthalten immerhin 4,6 mg Eisen pro 100 g und können einen so am Morgen etwas aufputschen. Allerdings unterliegen die Flocken damit eindeutig der Weizenkleie, die in der gleichen Menge auf stolze 16 mg Eisen kommt. Diese ist zwar nicht für den rohen Verzehr geeig-

net, kann aber beispielsweise ins Joghurt eingerührt werden.

Kürbiskerne

Als Snack zwischendurch, etwa bei aufkommender Müdigkeit während der Arbeit, sind Kürbiskerne bestens geeignet, da bereits eine Handvoll davon den Großteil des täglichen Eisenbedarfs deckt. In 100 g Kürbiskerne stecken 12 mg Eisen. Pur ist aber bei weitem nicht die einzige Verwendungsart der gesunden Kerne, auch in vielen Gebäcksorten sowie in Salaten machen sie sich gut.

Sesam

In der mitteleuropäischen Küche wird Sesam gerne unterschätzt und hat nur als Draufgabe über Gebäck eine Bedeutung. Dabei enthalten Sesamsamen 10 mg Eisen je 100 g und darüber hinaus auch noch Zink sowie Vitamin E.

Hülsenfrüchte

Sojabohnen haben einen Eisengehalt von 8,6 mg pro 100 g und sind somit wie auch andere Hülsenfrüchte ein verlässlicher Lieferant des wichtigen Spurenelements. Allerdings steckt in vielen Hülsenfrüchten auch Phytinsäure, welche die Eisenaufnahme einschränkt,

wodurch der positive Effekt zum Teil wieder verpufft.

Leinsamen

Wegen ihres hohen Ballaststoffgehaltes bei Verdauungsproblemen verordnet, haben Leinsamen auch einen ordentlichen Eisenanteil von 8,2 mg pro 100 g. Ähnlich wie Weizenkleie haben sie einen recht neutralen Eigengeschmack und eignen sich daher gut als Beigabe zu Joghurt oder Müsli.

Quinoa

Auch weil sie glutenfrei sind, haben Quinoasamen in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Als Alternative zu Teigwaren oder Reis machen sie sich in vielen Gerichten gut. Ein Argument ist in jedem Fall auch der hohe Eisengehalt von 8 mg pro 100 g.

Pistazien

Pistazien sind schon seit jeher die gesündere, wenngleich auch etwas teurere, Alternative zu Chips. Sie enthalten pro 100 g 7,5 g Eisen und zeichnen sich darüber hinaus vor allem durch ungesättigte Fettsäuren aus. Nachteilig ist hingegen, dass im Handel erhältliche Pistazien meist stark gesalzen sind.

Eidotter

Während Eiklar die Aufnahme hemmt, wäre Eidotter eigentlich ein verlässlicher Eisenlieferant. In 100 g finden sich 7,2 mg des Spurenelements wieder.

Eierschwammerl

Pilzsorten unterscheiden sich teilweise stark in Sachen Eisengehalt. Während Champignons pro 100 g gerade einmal 1 mg Eisen beinhalten, haben Eierschwammerl stolze 6,5 mg. Werden sie getrocknet, steigt dieser Wert sogar noch an.

Leber ist das tierische Lebensmittel mit dem höchsten Eisenanteil. Mit 30 mg Eisen pro 100 g ist die Entenleber der Spitzenreiter. Leber ist zudem reich an Folsäure und Vitamin A. (M).

Dr. Doris Simhofer
Redaktionelle Bearbeitung
Mag. Silvia Feffer-Holik

Foto: Pixelio: 665132_original_R_Gueter Hamich 702112_original_R_K_B_by_Rosel Eckstein, 717082_original_R_K_B_by_Tim Reckmann 687664orginaoriginal_R_K_B_by_Vere-na Münch Pixabay: legumes-665788

selpers Online-Kursreihe



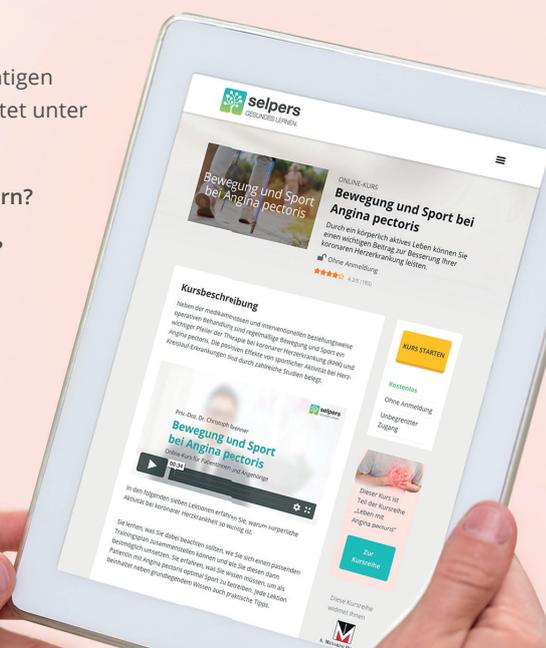
Bewegung und Sport bei Angina pectoris

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



Die 3-G-Regel- Gültig ab 19.Mai 2021

Die drei Gs stehen für den Nachweis über eine geringe epidemiologische Gefahr.

Geimpfte Personen

Getestete Personen

Genesene Personen

Die Nachweise für geimpfte, genesene und getestete Personen sind einander gleichgestellt, unterscheiden sich jedoch in ihrem Gültigkeitszeitraum.

Geimpfte:

Für Personen, die mit einem zugelassenen Impfstoff geimpft wurden, gelten die folgenden Regelungen: Die Erstimpfung gilt ab dem 22. Tag nach dem 1. Stich für maximal 3 Monate ab dem Zeitpunkt der Impfung. Der 2. Stich verlängert die Gültigkeit um weitere 6 Monate (somit insgesamt 9 Monate ab dem 1. Stich)

Genesene:

Für bereits genesene Personen, die bisher einmal geimpft wurden, gilt die Impfung 9 Monate lang ab dem Zeitpunkt der Impfung.

Für genesene Personen gilt weiterhin:

Diese sind nach Ablauf der Infektion für sechs Monate von der Testpflicht befreit. Als Nachweise gelten etwa ein Absonderungsbescheid oder eine ärztliche Bestätigung

Für die Tests werden unterschiedliche Geltungsdauern festgelegt:

PCR-Tests gelten 72 Stunden ab Probenahme.

Antigentests von einer befugten Stelle gelten 48 Stunden ab Probenahme.

Selbsttests, die in einem behördlichen Datenverarbeitungssystem der Länder erfasst werden, gelten 24 Stunden lang.

Point-of-Sale-Tests (Test der direkt im Lokal gemacht wird) für das einmalige Betreten von Sportstätten, Betriebsstätten, Restaurants, Hotels oder einer Veranstaltung ergänzen das Angebot.

Zusammenkünfte: indoor von 4 Personen zuzüglich 6 minderjähriger Kinder
outdoor von 10 Personen zuzüglich 10 minderjähriger Kinder.

Gastronomie:

3-G-Regel: Zutritt nur für getestete, genesene oder geimpfte Personen

Indoor pro Tisch maximal 4 Personen mit höchstens 6 Kindern (Ausnahme: gemeinsamer Haushalt)

Outdoor maximal 10 Personen plus 10 Kinder

Für Veranstaltungen beim Steirischen Herzverband gilt die 3G Regel:

Geimpft, Genesen, Getestet (ab Probenahme: PCR-Tests 72 Stunden und
Antigentests von einer befugten Stelle 48 Stunden gültig)

Wanderugen: 10 Personen zuzüglich 10 minderjähriger Kinder.

Gedenken an Hanns Fischer.

31.3.1924 - 14.2.2021

Nach seiner Pensionierung beim Bundesheer wurde Hans begeisterter "Landwirt" in Edelsgrub. Jahre später zog er nach Graz.

Er hat seine Urlaube mit segeln, campen und europaweiten Reisen mit dem Wohnmobil gestaltet, so lange es ihm möglich war.

Erst Mitglied beim Alpenverein, im höheren Alter wegen Herzproblemen und Sehbehinderung beim Herzverband, seine Frau Antonia immer an seiner Seite.

Hanns war bis 24.7.2019 aktiver Wanderer in unserer Gruppe A.

Er hat uns beim Wandern viel aus seinem Leben erzählt. Sein gutes Erinnerungsvermögen und sein großes Wissen haben uns sehr beeindruckt, er war unserer Gruppe sehr verbunden.

Den 95. Geburtstag von Hanns haben wir als Abschluss einer gemeinsamen Wanderung noch in froher Runde gefeiert. Leider musste er unsere Gruppe wenig später aus gesundheitlichen Gründen verlassen.

Wir werden Hanns in liebevoller Erinnerung behalten.

*Für die Wandergruppe Graz
Ida Dobernig*



Gruppe A Graz

Lang, lang ist's her !

Ein paar Fotos als Erinnerung an unbeschwerte Wanderungen mit gemütlicher Rast bei einem meist köstlichen Mittagessen und anregenden Gesprächen.

Wieviel uns diese Gemeinschaft bedeutet hat, ist uns in der Corona-Zeit erst so richtig bewusst geworden.

Ich freue mich schon sehr darauf,
nach so langer Zeit
**alle Herzverband -
Wanderkolleginnen**
wiederzusehen.

Ida Dobernig



Gruppe F Graz

Die Covid - 19 Pandemie stellt vermutlich die größte Herausforderung unserer Zeit dar. Persönliche, kulturelle und sportliche Einschränkungen haben unser Leben beeinträchtigt. Wir leben in einer herausfordernden Zeit, deren Probleme nur alle gemeinsam lösen können. Tun wir das nicht, wird es noch lange dauern. Der Gedanke an eine Impfung war ein großer Hoffnungsschimmer. Dabei schwingt bei mir die Sorge mit, dass sich viele nicht impfen lassen wollen. Die Freude war groß, als Kurt und ich einen Impftermin bekamen. Leider wurde statt dem, zuerst versprochenen Pfizer Biontech Impfstoff, Astra Zeneca geimpft. Doch alles ging gut, es gab keine Nachwirkungen oder Beschwerden. Meine 95 jährige Tante kann ich leider trotz Impfung nur mit Test besuchen. Bei mir hat sich eine Corona Müdigkeit eingestellt. Aufgrund der Kontaktverbote der letzten Wochen, war unser Leben in vieler Hinsicht auf das Wesentliche reduziert. Wir mussten auf soziale Kontakte verzichten und unseren Bewegungsradius einschränken. Wenn wir eines von der Krise lernen können, dann sicher Wertschätzung für das, was wichtig ist. Erfreulicherweise bereitet sich unser Land auf eine schrittweise Rückkehr vor. Wir werden wieder unser „normales Leben“ führen dürfen. Die Natur blüht auf, und ich glaube, wir freuen uns alle auf die erste gemeinsame Busfahrt, nach langen Monaten. Aber natürlich auch auf ein Wiedersehen, eine schöne Wanderung und das Zusammensitzen danach.

Auf ein baldiges Wiedersehen!

Amalia



Liebe Wanderinnen und Wanderer!

Wir hoffen doch alle, dass solche Bilder von Wanderungen in kleinen Gruppen bald der Vergangenheit angehören, und wir wieder gemeinsam wandern können. Sicherlich wird mir diese Zeit in Erinnerung bleiben. Ich habe immer gewusst, dass mir eure Gemeinschaft und unser Miteinander sehr wichtig sind, aber dass ich euch alle so sehr vermisse habe ich nicht geahnt!

Sobald es möglich sein wird werden wir wieder mit einem Bus - mit Nina habe ich es schon besprochen, auch sie kann es kaum mehr erwarten - unterwegs sein.

Ich freue mich schon auf euch alle, bis dahin bleibt gesund, mit lieben Grüßen bis auf ein Wiedersehen

Eure Jutta



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:

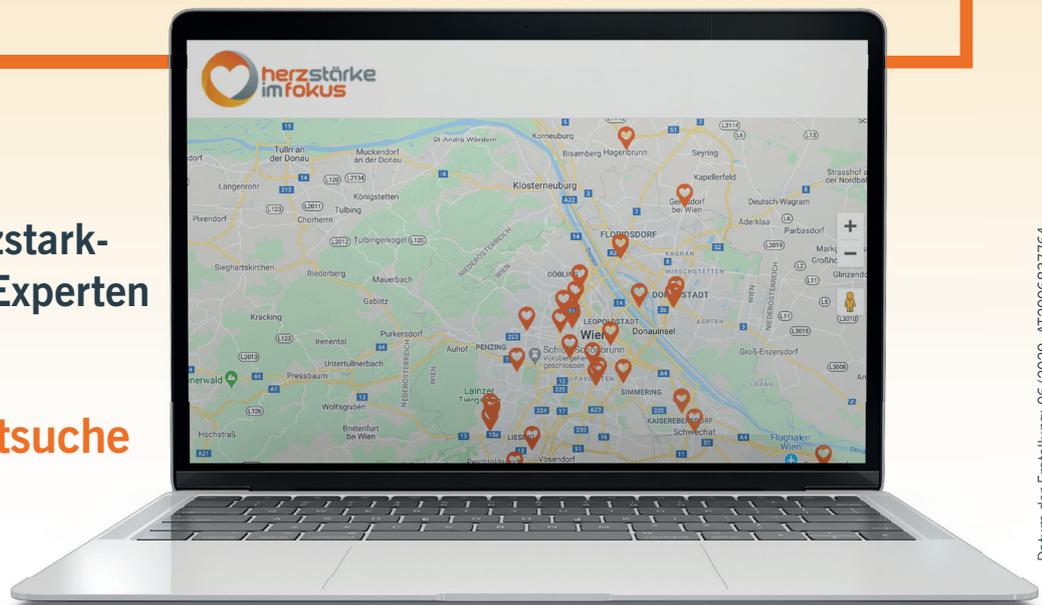
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

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.

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**

**patient
partner**

boso medicus X

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

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020



Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 59,90
unverb.
Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | 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, 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

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

Univ. Klinikum für Innere Medizin Klinische Abteilung für Kardiologie

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

Univ.-Klinik für Chirurgie Klinische Abteilung für Herzchirurgie

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

LKH - Bad Aussee

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

SKZ-RZ St. Radegund für Herz-Kreislaufkrankungen

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

LKH-Knittelfeld

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

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

Privatordination Dr.med. univ. Ronald Hödl

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

Dr. med. Alois Waschnig

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

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

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

Dr. med. Michael Goritschan

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

Dr. med. Erich Schaflinger

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

Prim. Univ. Prof Dr. Gerald Zenker

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

Impressum

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

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

Das nächste Herzjournal erscheint im 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
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	Leibnitz: Gruppenleiter: Robert Perger Am Kögel 20, 8435 Wagna Tel.: 0650-4432446	Rottenmann: Gruppenleiter: Rudolf Streit Burgtorsiedlung 220, 8786 Rottenmann Tel.: 03614 2406, Mobil: 0664-5360867
Bad Aussee: Gruppenleiterin: Dr. Christa Lind Pötschenstraße 172 8990 Bad Aussee Tel.: 03622 55300-0	Bruck/Kapfenberg: Gruppenleiter: Richard Haider Anton Bruckner Straße 8 8605 Kapfenberg Mobil: 0676 4226167 Mail: richard.haider@a1.net	Leoben-Trofaiach: Gruppenleiter: Toni Steger 12. Februar-Straße 41, 8770 St. Michael Tel.: 0699-12285961 Mail: office@tonisteger.at
Frohnleiten: Gruppenleiterin: Irmgard Spari Ungersdorf 27, 8130 Frohnleiten Mobil: 0664 1231046	Mürzzuschlag - Mariazell: Gruppenleiterin: Heide Rudischer Stadtplatz 6/2, 8680 Mürzzuschlag Tel./Fax: 03852 2881	Knittelfeld: Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau Bachweg15, 8720 St. Margarethen Tel.: 0699 81956727 Mail: lorberau@ainet.at

Landesverbände

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

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:



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