



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes

36. Jahrgang Nr. 2 Juni 2022



© Foto Ida Dobernig

HAIDERS' HOLZSKULPTURENWEG

DIAGNOSE HERZINSUFFIZIENZ

**Achten Sie auf sich
und Ihr Herz**

Bis zu 300.000 ÖsterreicherInnen leiden an Herzschwäche, in der Fachsprache auch Herzinsuffizienz genannt. Sie ist damit eine der meistverbreiteten Erkrankungen Österreichs.¹ Herzinsuffizienz ist eine Erkrankung, bei der das Herz viel härter arbeiten muss, um den Körper mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen.²

Da aufgrund der Herzinsuffizienz weniger Blut durch den Körper zirkuliert, können eine Reihe von Symptomen auftreten, wie z.B.:³

- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit, Schwäche, Schwindel
- Schwellungen in den Beinen und Knöcheln (Wassereinlagerungen)
- Eingeschränkte Belastbarkeit
- Chronischer Husten, Keuchen

Ein bedeutender Risikofaktor für Herzinsuffizienz ist der Lebensstil. Ungesunde Ernährung, zu wenig

Bewegung, übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum führen maßgeblich zu Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.^{2,3}

Herzinsuffizienz ist daher oft Folge einer anderen Erkrankung. Zu den häufigsten Ursachen zählen dabei:³

- Herzinfarkt
- Hoher Blutdruck
- Koronare Herzerkrankung (KHK)
- Herzrhythmusstörungen
- Komorbiditäten, wie z.B. Diabetes

Eine Herzinsuffizienz kann zwar nicht geheilt werden, jedoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, um die Erkrankung zu kontrollieren.² Eine frühzeitige, gut eingestellte pharmakologische Therapie ist ein wichtiger Schritt.³

Mit freundlicher Unterstützung von



LITERATUR:

(1) Herz Gesund – Gut leben mit Herzschwäche. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.879002&portal=oegkportal> (zuletzt aufgerufen: März 2022)

(2) National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI. Heart failure. Verfügbar unter: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-failure> (Zuletzt aufgerufen: Februar 2022)

(3) Mayo Clinic. Heart failure – symptoms & causes. Verfügbar unter: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142> (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)



Landesverband Steiermark:

Radetzkystraße 1/1
8010 Graz
www.herzverband-stmk.at

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

Präsidentin:

Dr. Jutta Zirkl
Tel; 0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

Termine: Koronarturnen

Graz:

Koronarturnen: Dienstag: 18:00-19:00 Uhr VS Triester,
Reiherstadlergasse 48, Straßenbahnlinie 5, Haltest.
Dornschneidergasse

Knittelfeld:

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

Koronarturnen: Montag: 10:30 - 11:30 Uhr Festsaal der
Volksschule Landschach, Landschachergasse 17

Rottenmann:

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Burgtorsiedlung 220, 8786 Rottenmann, Mobil: 0664 5360867
Koronarturnen Dienstag: 16:30 - 17:30 Uhr

Leoben-Trofaiaach: derzeit keine Termine

I. V. Dr. Jutta Zirkl Tel.: 0650 4013300 Mail: jutta.zirkl@chello.at

Leibnitz:

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

Koronarturnen: Mittwoch um 17:30 in der MZH der VS Wagna

Impressum:

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

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl,

Layout & Satz: Dr. Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im September 2022
Redaktionsschluss ist der 25.7.2022 Alle Gruppenleiter/ Innen
werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 25.7.2022 an die
Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Holzskulpturenweg Nechnitz	Titelseite
Schlaganfall durch verstecktes Vorhofflimmern	S 4
Start der Zeckensaison	S 5
Spermidin verbessert die Gedächtnisleistung.....	S 6
Spermidin Lebensmitteltabelle	S 8
Krampfadern behandeln	S 10
Rund 500.000 Menschen in Österreich von Asthma betroffen	S 13
Unsere Gruppen	S 14



Schlaganfall durch verstecktes Vorhofflimmern:



Medizinische Universität Graz

Forscher*innen der Med Uni Graz erarbeiten klinischen Risikoscore. Der Schlaganfall ist eine akute Erkrankung des Gehirns und in Österreich die häufigste Ursache für bleibende Behinderung im Erwachsenenalter. Ca. 85 % aller Schlaganfälle sind Folge einer Unterbrechung der Blutversorgung von Hirnarealen (= ischämisch). Typisch ist das schlagartige Auftreten von Seh-, Sprach- bzw. Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen.

Schnelles Reagieren rettet Leben

„Bei diesen Symptomen gilt es, sofort die Rettung zu alarmieren, da durch den Einsatz moderner Akuttherapien bei vielen Patient*innen die Blutversorgung wiederhergestellt und Folgeschäden reduziert werden können“, erklärt Markus Kneihsl von der Universitätsklinik für Neurologie der Med Uni Graz.

Neben der Akuttherapie ist der Nachweis der konkreten Schlaganfallursache für die Behandlung und Vermeidung eines weiteren Schlaganfalls entscheidend. Trotz moderner Diagnostik bleibt jedoch die Ursache jedes vierten Schlaganfalls zunächst unklar, wobei insbesondere die Erfassung von herzbedingten Schlaganfallquellen herausfordernd sein kann. Um die Schlaganfallabklärung zu optimieren, wurde daher ein Studienprojekt von Forscher*innen der Universitätsklinik für Neurologie (Studienleitung: Assoz.-Prof. Thomas Gattringer) in Kooperation mit der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Universitätsklinik für Innere Medizin (Studienleitung: Dr. Egbert Bisping) der Med Uni Graz ins Leben gerufen und federfüh-

rend von Markus Kneihsl als Dissertationsprojekt umgesetzt.

Vorhofflimmern und Schlaganfall

Die häufigste Ursache von herzbedingten Schlaganfällen ist die Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern, die (sofern nicht erkannt und passend behandelt) mit einem stark erhöhten Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln im Herz einhergeht. Diese können mit dem Blutstrom in die hirnzuführenden Gefäße gelangen und die Blutversorgung des Gehirns unterbrechen. Neben einem unregelmäßigen Pulsschlag sind Herzasen und -stolpern typische Symptome des Vorhofflimmerns.

„Tückisch ist jedoch, dass viele Patient*innen keine Beschwerden aufweisen und Vorhofflimmern häufig nur in kurzen Episoden auftritt, die nachfolgend für Tage bis Wochen einem normalen Herzschlag weichen können“, fasst Markus Kneihsl die Gefahren des Vorhofflimmerns zusammen.

Dies kann dazu führen, dass im Rahmen der stationären Schlaganfallabklärung durchwegs unauffällige Herzrhythmen erfasst werden, obwohl Betroffene an Vorhofflimmern leiden. Besondere Bedeutung erlangt das dadurch, da diese Rhythmusstörung mit schweren und wiederkehrenden Schlaganfällen in Verbindung gebracht wird, die richtige medikamentöse Vorsorge (= Blutverdünnung) dieses Risiko jedoch drastisch reduzieren kann.

Wer sucht, der findet

In den von den Forscher*innen durchgeführten Studien wurden aus klinischen Informationen, Charakteristika der Gehirnblutgefäße, Herz-

ultraschall, EKG und Blutuntersuchungen Marker für Vorhofflimmern identifiziert und darauf aufbauend ein Risikoscore entwickelt, der ein zugrunde liegendes Vorhofflimmern bei Patient*innen mit initial unklarer Schlaganfallursache vorhersagt.

Ziel ist es, Patient*innen mit Vorhofflimmern frühzeitig zu erkennen und durch Anpassung der medikamentösen Therapie einen neuerlichen Schlaganfall zu verhindern“, ergänzt Markus Kneihsl.

Der Risikoscore, der sich in der klinischen Praxis bereits als äußerst effektiv erwiesen hat, wird seit Kurzem bei allen Schlaganfällen unklarer Ursache, die an der Universitätsklinik für Neurologie des LKH-Universitätsklinikums behandelt werden, angewendet und soll in den nächsten Wochen an allen steirischen Schlaganfallspezialeinheiten und kooperierenden internistisch-kardiologischen Abteilungen flächendeckende Umsetzung finden. Für seine Dissertation wurde Markus Kneihsl mit dem „Award of Excellence“ des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung der Republik Österreich ausgezeichnet.

Weitere Informationen und Kontakt:

DDr. Markus Kneihsl
Medizinische Universität Graz
Universitätsklinik für Neurologie
Tel.: +43 / 316 / 385-82984
markus.kneihsl@medunigraz.at

Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement
Medizinische Universität Graz
www.medunigraz.at

Start der Zeckensaison: Gefahren von FSME und Schutz durch die Impfung



Medizinische Universität Graz

Zecken sind weltweit verbreitet und weitaus mehr als nur lästige kleine Blutsauger. Abgesehen von ihren vampirischen „Qualitäten“ sind die Blutsauger auch Überträger von zum Teil ernsten Erkrankungen, die bis zum Tod führen können. In Österreich ist die wohl schlimmste Folge eines Zeckenbisses die Frühsommer-Meningoenzephalitis, besser bekannt als FSME. In Österreich ist die Mehrheit der Bevölkerung durch die „Zeckenimpfung“ zwar gut gegen die Krankheit und ihre schlimmen Folgen geschützt, trotzdem gibt es jedes Jahr Fälle, die das Leben der Betroffenen für immer verändern. Für das Jahr 2021 weist die Statistik 124 gemeldete FSME-Fälle auf, im Jahr 2020 waren es 216 Fälle.

Gefahrengebiet Österreich

„Allgemein gilt ganz Österreich als Zeckenrisikogebiet – kein Bundesland ist FSME – frei. Zecken kommen so gut wie überall vor, ausgenommen sind tatsächlich nur mehr höhergelegene Regionen in den Alpen“, umreißt Andrea Grisold vom Diagnostik- & Forschungsinstitut für Hygiene, Mikrobiologie und Umweltmedizin der Med Uni Graz den Lebensraum der Zecken in Österreich. Auch wenn der Name „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ auf die warme Jahreszeit hindeutet, können Zecken schon viel früher aktiv werden: Abhängig von der Luftfeuchtigkeit, der Anzahl der Artgenossen und potenzieller Wirte können die blutsaugenden Spinnentiere bereits ab Temperaturen von fünf bis sieben Grad aktiv werden.

Zecken fallen nicht von Bäumen

Oft wird der Mythos verbreitet, dass sich Zecken in den Ästen von Bäumen verstecken und sich von dort auf ihren nächsten Wirt fallen lassen. Das ist allerdings falsch - korrekt ist,

dass Zecken sogenannte „Lauerjäger“ sind. Sie warten also bis potenzielle Wirte vorbeikommen und klammern sich dann an deren Körper. Die Zecken sitzen dabei nicht auf Bäumen, sondern in Büschen und im (hohen) Gras. Einmal an die neue unfreiwillige Blutquelle geklammert, sucht sich das Tier eine möglichst gut geschützte Stelle aus, um in Ruhe „speisen“, sprich Blut saugen zu können. Beliebte Regionen sind Kniekehlen, der Genitalbereich, Bauchnabel, Hals und vor allem bei Kindern auch der Haaransatz. Ein guter Schutz gegen Zecken ist es, geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und Hosen zu tragen. Mit hohen Stiefeln (Gummistiefel) oder durch das Ziehen der Socken über die Hosenbeine kann man es den lästigen Parasiten zusätzlich schwer machen.

Folgeschwere Erkrankung

Trotz aller Schutzvorkehrungen kann es trotzdem dazu kommen, dass die Zecke ein passendes Plätzchen findet und zusticht. Ist die Zecke infiziert und ihr gewähltes Opfer nicht durch eine Impfung geschützt, kann es zu einer folgeschweren Erkrankung, der sogenannten „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ kommen. Rund ein bis zwei Wochen nach dem Zeckenstich treten grippeähnliche Symptome mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen auf. Diese Symptome klingen nach einigen Tagen meist wieder ab, bei einem Teil der Erkrankten kommt es dann aber zu einem zweiten Krankheitsgipfel mit Beteiligung des zentralen Nervensystems. In besonders schlimmen Fällen kommt es zur Meningoenzephalitis – einer Entzündung von Hirn



Bildnachweis: Med Uni Graz

und Hirnhäuten. Bewusstseinsstörungen und Lähmungen (auch der Atmung) können die Folge sein. Eine vollständige Heilung wird mit zunehmender Schwere der Erkrankung immer unwahrscheinlicher und rund ein Prozent der FSME-Patient*innen verstirbt trotz intensivmedizinischer Behandlung an der Erkrankung.

Schutz durch Impfung

Die Impfung schützt effektiv vor den Folgen der FSME. In Österreich ist eine FSME-Impfung für alle Personen empfohlen, auch Reisende, die länger in Österreich sind sollten geimpft sein. Auch Süddeutschland, die Schweiz, Teile Norditaliens, Slowenien, Ungarn und der Westen der Slowakei gehören zu den gefährlichen Gebieten. „Geimpft werden kann ab dem ersten Lebensjahr, gefolgt von einer ersten Auffrischungsimpfung nach drei Jahren und nachfolgenden Impfungen alle fünf Jahre. Ab dem 60. Lebensjahr sollten die Auffrischungsimpfungen dann wieder alle drei Jahre durchgeführt werden“, erklärt Andrea Grisold

Kontakt Univ. Prof.in Dr.in Andrea Grisold, MBA

Med. Universität Graz Diagnostik- & Forschungsinstitut für Hygiene, Mikrobiologie und Umweltmedizin

Spermidin verbessert die Gedächtnisleistung

Spermidin kommt nicht nur im menschlichen Körper vor, sondern auch in Weizenkeimen, Nüssen und Pilzen. Die Substanz verlängert nicht nur das Leben von Zellen, sondern hat auch positive Effekte auf den Alterungsprozess des Gehirns, wie Forscher der Universität Graz, der Freien Universität Berlin und der Medizinischen Universität Innsbruck in zwei in "Cell Reports" publizierten Studien zeigen. Sie stellten fest, dass Mäuse und Fliegen bessere kognitive Leistungen zeigen, wenn sie mit

Spermidin angereicherter Nahrung gefüttert wurden. Auch im Menschen scheint ein höherer Spermidin Gehalt in der Nahrung mit verbessertem Denkvermögen und einer stärkeren Gedächtnisleistung verknüpft zu sein, heißt es in einer Aussendung der Uni Graz.



Pilze sind die Spermidin-Weltmeister unter den pflanzlichen Nahrungsquellen. Foto: pixabay.

Gemeinsame Studie

Reinigungsprozess von Spermidin (Autophagie) schon lange bekannt



Vor mehr als einem Jahrzehnt haben Wissenschaftler rund um den an der Universität Graz tätigen Molekularbiologen Frank Madeo herausgefunden, dass die körpereigene Substanz den zellulären Reinigungsprozess - die sogenannte Autophagie - ankurbelt. Wenn es darum geht, älter zu werden und trotzdem gesund zu bleiben, ist dieser Mechanismus des Zellrecyclings ein grundlegender Prozess. In Labortests haben die Grazer Forscher damals gesehen, dass die Gabe von Spermidin die Lebensdauer in einfachen Organismen wie Hefe, Fruchtfliegen und Fadenwürmern verlängert.

Spermidin ist eine natürliche Substanz, die unter anderem in Weizenkeimen Ein Forschungsteam aus Graz, Berlin und Innsbruck hat nun gezeigt, dass die Substanz auch die Gedächtnisleistung verbessert. Foto: pixabay.

Spermidin ist eine natürliche Substanz, die unter anderem in Weizenkeimen, Nüssen und Pilzen enthalten ist, aber auch im menschlichen Körper vorkommt. Sie verlängert das Leben von Zellen und hat positive Effekte auf den Alterungsprozess des Gehirns. Letzteres konnten ForscherInnen der Universität Graz, der Freien Universität Berlin und der Medizinischen Universität Innsbruck in zwei gemeinsamen Studien zeigen. Sie stellten fest, dass Mäuse und Fliegen bessere kognitive Leistungen zeigen, wenn sie mit Spermidin angereicherter Nahrung gefüttert wurden. Auch im Menschen scheint ein höherer Spermidin Gehalt in der Nahrung mit verbessertem Denkvermögen und einer stärkeren Gedächtnisleistung verknüpft zu sein. Die Studien sind im renommierten Fachjournal *Cell Reports* erschienen.

Alte Mäuse und Fliegen lernen mit Spermidin wieder besser

Dass die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter abnimmt, ist wissenschaftlich belegt. Die zugrundeliegenden molekularen Mechanismen sind aber nach wie vor weitgehend unverstanden. Deshalb fehlt es sowohl an präventiven als auch an therapeutischen Konzepten. Die Ergebnisse eines internationalen Teams könnten eine Möglichkeit darstellen, wie man den Alterungsprozess des Gehirns auf natürliche Weise verlangsamen könnte: Die Forschenden haben gezeigt, dass oral verabreichtes Spermidin in betagten Mäusen und Fliegen zu einer verbesserten Funktionsweise der Mitochondrien im Hirn führt. Diese sind als „Kraftwerke der Zelle“ für die Energieversorgung zuständig. Durch den hohen Energieverbrauch der Nervenzellen sind Mitochondrien im Hirn von besonderer Bedeutung: Funktionieren sie besser, kann das zu einer gesteigerten Gedächtnisleistung beitragen.

„Dazu haben wir alten Fliegen und Mäusen Spermidin ins Futter bzw. Trinkwasser gemischt. So konnte gezeigt werden, dass oral verab-

reichtes Spermidin das Gehirn von Mäusen erreicht und dass diese im Alter in verschiedenen Gedächtnistests besser abschneiden als Mäuse, die keine Extraportion Spermidin bekamen“, so Andreas Zimmermann von der Uni Graz, Co-Erstautor der Studie. Die neuroprotektive Wirkung von Spermidin konnten die ForscherInnen auf die verbesserte Qualitätskontrolle der Mitochondrien im neuronalen Gewebe zurückführen. Co-Erstautor Sebastian Hofer, ebenfalls Uni Graz, erklärt: „Bereits in unseren vorangegangenen Arbeiten konnten wir darlegen, dass Spermidin-gefütterte Fliegen ein besseres Gedächtnis im Alter haben und dass dafür die Autophagie – ein zellulärer Reinigungsprozess – notwendig ist. Hier wiederum zeigen wir, dass die Verbesserung der mitochondrialen Funktion durch Spermidin sehr wahrscheinlich ein weiterer, wesentlicher Faktor ist.“

Günstige Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit beim Menschen

Um zu überprüfen, ob sich die Ergebnisse aus dem Tiermodell auf den Menschen umlegen lassen, griffen die Innsbrucker ForscherInnen auf Daten aus der prospektiven Bruneck-Studie – benannt nach dem Ort in Südtirol – zurück. Aus über 800 Teilnehmenden wurde ein Kollektiv ausgewählt, das 1995 kognitiv normal leistungsfähig war. Jene ProbandInnen, die über die folgenden fünf Beobachtungsjahren kognitive Einbußen entwickelt hatten, wurden mittels der neuropsychologischen Testbatterie CERAD (Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease) identifiziert. Dabei wurden die Domänen Gedächtnis, Exekutivleistungen (Planen) und Sprachkompetenz überprüft. Gemeinsam mit ForscherInnen der Uni Graz wurde die Spermidinaufnahme über die Nahrung bestimmt. Das Ergebnis: Studienteilnehmende, die 1995 mehr Spermidin aufgenommen hatten, zeigten über die folgenden fünf Jahre deutlich weniger kognitive Ein-

bußen. „Diese Beobachtung belegt einen Zusammenhang, der in naher Zukunft auch mit einer Interventionsstudie bestätigt werden sollte, zumal es im kognitiven Bereich sehr wenige Möglichkeiten einer positiven Beeinflussung gibt“, betont der Neurologe Stefan Kiechl, Direktor der Univ.-Klinik für Neurologie an der Medizin Uni Innsbruck.

Graz als Zentrum der molekularen Altersforschung

Frank Madeo und Tobias Eisenberg haben 2009 das „Anti-Ageing“-Potential sowie die gesundheitsfördernde Wirkung von Spermidin entdeckt. Die Substanz setzt einen zellulären Reinigungsprozess, die Autophagie, in Gang. Im Zuge dieses „Recyclings“ werden fehlerhafte oder unbrauchbare Zellbestandteile abgebaut und wiederverwertet, was Organismen länger fit hält. Diese Erkenntnis hat ein neues Forschungsfeld gegründet: Mittlerweile arbeiten über 100 Labore weltweit an unterschiedlichen „Anti-Ageing“-Aspekten der Spermidin-Supplementierung.

Die neue Arbeit wurde durch ein interdisziplinäres Forschungsteam von 50 ForscherInnen aus über 20 Universitäten und neun Ländern erstellt und von Sabrina Schröder, Sebastian Hofer, Andreas Zimmermann, Tobias Eisenberg und Frank Madeo vom Institut für Molekulare Biowissenschaften der Uni Graz gemeinsam mit den Neurologen Stefan Kiechl und Raimund Pechlauer von der Medizin Uni Innsbruck und Stephan Sigrist von der Freien Universität Berlin geleitet und koordiniert. Die epidemiologische Forschung zum Spermidin wird vom internationalen COMET-Zentrum VAScAge (Research Centre on Vascular Ageing and Stroke) mit Hauptsitz in Innsbruck unterstützt.

presse.uni-graz.at

Spermidin-Lebensmittel-Tabelle.

Ein Mensch nimmt bei ausgewogener und bewusster auf Spermidin optimierter Ernährung 7 bis 15 mg Spermidin pro Tag zu sich. Das ist nicht viel, aber hält den Spermidin-Haushalt im Alter verhältnismäßig stabil.

Spermidingehalt in mg /100g Lebensmittel

Weizenkeime	24,3 – 35,4	Kichererbsen	3,0
Getrocknete Sojabohnen	60	Blumenkohl (gekocht)	2,5 – 2,8
1 Jahr gereifter Cheddar	19,9	Sellerie	2,6
Kürbiskerne	10,4	Haselnüsse	2,1
Pilze	8,9	Kopfsalat	1,8
Erbsen (gekocht)	6,5	Vollkornbrot	1,7
Reiskleie	5,0	Erdnüsse	1,6
Hühnerleber	4,8	Pistazien	1,1
Schwarzer Tee	3,8	Kürbiskerne	10,4
Hackfleisch (Rind)	3,7	Hühnerleber	4,8
Kartoffelchips	1,7 – 3,7	Vollmilch	0,4
Mais	3,2	Haselnüsse	2,1
Brokkoli (gekocht)	3,2	Cheddar gereift	199,5
Mango	3,2	Camembert	1,5
		Junger Gouda	nicht nachweisbar

Tipp: Essen Sie reichlich Vollkornprodukte, Nüsse und Pilze. Diese enthalten Spermidin in der natürlichen Pflanzenmatrix. Das schadet keinesfalls und hilft die kognitiven Leistungen im Alter zu verbessern.





1967-2022 55 Jahre Blutdruck- Selbstmessung mit boso

Vor 55 Jahren wurde mit boso die medizintechnische Basis für die Blutdruckselbstmessung der medizinischen Fachwelt vorgestellt¹ – ein Meilenstein für Adhärenz

Als die Mediziner Dr. Eberhard Behner und Dr. Botho Schmid 1967 zum ersten Mal in einer wissenschaftlichen Publikation die Blutdruckselbstmessung zu Hause empfahlen, konnten sich wahrscheinlich nur die wenigsten vorstellen, welche Revolution dies für die Therapiezielerreichung bedeuten würde.

Es ist heute kaum vorstellbar, dass vor nicht einmal sechs Jahrzehnten der Blutdruck nur von einem Arzt gemessen werden konnte und gemessen wurde. Lange Wege und Wartezimmerzeiten sowie die maximal wöchentliche Blutdruckkontrolle durch den Hausarzt wurden von den Autoren als limitierende Faktoren angeführt, welche eine ausreichende Blutdrucküberwachung nahezu unmöglich machten.

Die wesentliche Erkenntnis, dass der Erfolg der ambulant durchgeführten Blutdruckeinstellung nur von Dauer ist, wenn eine ausreichende Blutdrucküberwachung gewährleistet wird, führte zu dem progressiven Schritt einer Miteinbeziehung des Patienten an Überwachungsuntersuchungen.

Wissenschaft trifft unternehmerische Innovation.

Behner und Schmid beschrieben 1967 weltweit erstmals in ihrer medizinischen Publikation die „Blutdruckselbstkontrolle für den Laien“¹. Dabei charakterisierten sie auch eine Kernanforderung des Messgeräts für die Blutdruckselbstmessung: „...bedarf es eines Gerätes, das die Bedienung mit einer Hand erlaubt“.

Die Suche nach einem dafür geeigneten Messsystem führte die beiden Ärzte - nach Sichtung der verfügbaren Messgeräte - zum Hersteller Bosch+Sohn, welcher gerade ein neuartiges Blutdruckmesssystem mit exakt den gewünschten Eigenschaften entwickelt und produziert hatte. Der innovative Verschluss des „boso privat“ mit dem in der Manschette fix integrierten Stethoskop und dem präzisen Druckmanometer bot genau die gewünschten Eigenschaften. Das „boso privat“ Blutdruckmessgerät ermöglichte erstmals die Messung des Blutdrucks mit einer Hand und damit die Selbstmessung durch den Laien.

Das „boso privat“ war damit das erste Blutdruckselbstmessgerät, das in einer wissenschaftlichen Arbeit von Medizinern empfohlen wurde.

Der Beginn einer aktiven Mitwirkung des Patienten in der Hypertonietherapie.

Die Selbstmessung des Blutdrucks wurde für die Patienten schnell zur Selbstverständlichkeit. Eine Entwicklung, die nicht nur die Therapieführung der Ärzte unterstützte, sondern bis heute ein wesentlicher Beitrag zur Prävention möglicher Spätkomplikationen der Hypertonie ist.

Für boso war die „Erfindung“ der Selbstmessung der Beginn einer erfolgreichen und bis heute andauernden Beziehung zu den Patienten und zur Medizin. Seit damals steht boso wie kaum ein anderer Hersteller für Innovationen sowie höchste Qualität und Zuverlässigkeit bei den Selbstmessgeräten. Aber nicht nur dort: auch bei den professionellen Geräten für Ärzte und Kliniken ist boso sehr engagiert tätig.



Auch 55 Jahre nach der „Erfindung“ der Selbstmessung freuen wir uns auf eine Fortsetzung der Erfolgsgeschichte.

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

¹ E. Behner u. B. Schmid, „Med. Klin.“ 1967 Feb 3;62(5):166-167

Krampfadern behandeln:

Schonende Verfahren sehr wirksam

Krampfadern (Varizen) können entstehen, wenn das Bindegewebe zu schwach ist. Sie können mit modernen, schonenden Verfahren (Lasertherapie, Radiowellentherapie, Schaumsklerosierung) effektiv behandelt werden. Krampfadern entstehen, wenn die Elastizität der Blutgefäße abnimmt und die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Das Blut wird nicht mehr vollständig zum Herzen zurückgepumpt, sondern versackt im Stehen und Sitzen in den Beinen. Die sogenannten Stammvenen schwellen dauerhaft an, was zu hartnäckigen Geschwüren, offenen Wunden an den Beinen und Thrombosen führen kann. Besonders gefährlich wird es, wenn ein solches Gerinnsel vom Blutstrom mitgerissen und in die Lunge gespült wird, wo es eine lebensgefährliche Lungenembolie auslösen kann. Aus diesem Grund sollte ein Krampfaderleiden nicht auf die leichte Schulter genommen, sondern rechtzeitig und nachhaltig effektiv behandelt werden.

Venen-Stripping: Die klassische Methode

Wenn es darum geht, eine Krampfader zu beseitigen, werden vor allem vier Verfahren eingesetzt:

Operation, die endovenöse Lasertherapie, die Radiowellentherapie und die Schaumsklerosierung. Beim Venen-Stripping zieht der Chirurg die komplette erkrankte Stammvene mithilfe einer Sonde über einen Schnitt in der Leiste aus dem Bein. Diese seit Jahrzehnten etablierte Technik galt lange als das beste und langfristig den schonenderen Alternativen überlegene Verfahren. Man nahm an, dass es nach dem Lasereingriff oder der Schaumsklerosierung eher zu Rückfällen oder neuen Beschwerden kommen könnte, weil das erkrankte Gefäß dabei nur verschlossen und nicht entfernt wird.

Kein signifikanter Unterschied zwischen OP und Laser-Behandlung

Kein signifikanter Unterschied zwischen OP und Laser-Behandlung

Doch eine britische Studie mit fast 800 Patienten und elf beteiligten Behandlungszentren widerlegt nun diese Annahme: Tatsächlich fand sich in der Studie nach fünf Jahren, was die Zufriedenheit der Patienten angeht, kein signifikanter Unterschied zwischen den mit dem Laser Behandelten und den per Stripping Operierten. Beide Verfahren schnitten deutlich besser ab als die Schaumsklerosierung, bei der unter Ultraschallkontrolle ein aufgeschäumtes Medikament in die krankhaft veränderten Venen gespritzt wird, welches die Gefäßwand verätzt und auf diese Weise kleinere Venen verschließen kann. Auch wenn die Frage Stripping-OP oder Laser immer im Einzelfall und abhängig vom Ausgangsbefund entschieden werden muss, hat die Studie nun gezeigt, dass die schonende endovenöse Lasertherapie der klassischen Operation insgesamt zumindest ebenbürtig ist.

So funktioniert die endovenöse Lasertherapie

Bei der Lasertherapie wird die Laserfaser per Katheter durch die Krampfader zunächst bis kurz vor die Einmündung in die tiefe Beinvene in der Leiste geführt. Dann wird sie langsam zurückgezogen. Dabei erhitzt die vom Laser abge-

gebene Energie die Venenwand so stark von innen, dass das Gefäß zusammenschrumpft und sich mit der Zeit auflöst. Ihre Funktion übernehmen andere Venen. Die Laserfaser zerstört die Krampfader mit Temperaturen von bis zu 120 Grad Celsius. Anders als früher strahlen moderne Katheter die Laserenergie nicht mehr nach vorn ab, sondern seitlich. So wird die Vene beim Herausziehen des Katheters seitlich ringsum bestrahlt. Danach legt der Chirurg gegebenenfalls die Seitenäste der Stammvene mit kleinen Schnitten frei und zieht sie mit einem kleinen Haken heraus. Im Anschluss können noch kleinere und oberflächlichere Venen mit der Schaumsklerosierung behandelt werden.

Ein Leistenschnitt wie beim Stripping ist nicht nötig, wodurch das Risiko vermieden wird, Lymphgefäße oder gar Nervenstämme zu verletzen. Während beim Venen-Stripping zunächst Druckverbände und Bettruhe notwendig sind, können die Patienten nach einer Laser-Behandlung sofort aufstehen und spätestens am nächsten Tag nach Hause gehen. Spätestens nach einer Woche sind sie wieder arbeitsfähig. Mit einem Rezidiv-Risiko von fünf Prozent ist die Gefahr, dass die gleiche Vene nach einer Lasertherapie wieder Probleme bereitet, sehr gering. Das Risiko, dass an einer anderen Stelle des Beins eine neue Krampfader entsteht, liegt bei 20-40 Prozent. Das hat aber nichts mit dem Operationsverfahren zu tun, sondern liegt am Fortschreiten der Erkrankung.

Radiofrequenztherapie verschließt Venen ebenfalls schonend

Bei der ebenfalls schonenden Radiowellentherapie beziehungsweise Radiofrequenztherapie wird eine Sonde unter Ultraschallkontrolle vom Fußknöchel aus in die große oberflächliche Sammelvene eingeführt und bis zur unterbrochenen Hauptvene vorgeschoben. Dort werden die Radiowellen aktiviert und der Katheter langsam zurückgezogen. Dabei werden die Hauptvene und die einmündenden Verbindungsvenen bei einer Temperatur von 80 bis 90 Grad von innen "geschmolzen" und so verschlossen. Die kranke Hauptvene wird also nicht entfernt, sondern von innen zerstört. Blutergüsse und Nerven-

schäden bleiben aus. Nach und nach baut der Körper die verklebten Reste der Venen aus eigenen Kräften ab. Eine Studie zeigen, dass die Radiowellentherapie genauso gute Ergebnisse liefert wie die Laserbehandlung. Welches Verfahren infrage kommt, ist immer eine individuelle Entscheidung. Nicht zuletzt spielen die Kosten eine Rolle. Während die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Stripping-Operation immer übernehmen, zahlen nur einige Krankenkassen für die schonenderen thermischen Verfahren wie Laser oder Radiowelle.

Expertinnen und Experten zum Thema Dr. Petra Schneider, Fachärztin für Chirurgie, Gefäßchirurgie und Phlebologie Medizinisches Versorgungszentrum Stade Hohenwedeler Weg 18 21682 Stade www.mvz-stade.de Dr. Karsten Hartmann, Phlebologe Venenzentrum Freiburg Zähringer Straße 14 79108 Freiburg im Breisgau www.venenzentrum-freiburg.de Dr. Rosario di Grazia, Chefarzt Venenzentrum Braunschweig Kastanienallee 18-19 38102 Braunschweig (0531) 707 08-0 www.venenzentrum-braunschweig.de Prof. Dr. Birgit Kahle, Leitende Oberärztin <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Krampfader>

Roland Weißsteiner (Admin)
www.herzverband.at

ECA-MEDICAL

Der Weißdorn bei Herzensangelegenheiten

In Ihrer Apotheke!

- 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



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



selpers Online-Kursreihe

Richtige Ernährung bei Angina pectoris

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie viel zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Im kostenlosen Online-Kurs „**Richtige Ernährung bei Angina pectoris**“ der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ erklärt Ihnen Prim.^a Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Jeanette Strametz-Juranek in mehreren Video-Interviews wie Sie durch eine bewusste Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Besserung Ihrer Symptome leisten können.

Erhalten Sie hilfreiche Tipps, damit Ihnen eine nachhaltige Ernährungsumstellung gut gelingt. Primaria Strametz-Juranek beantwortet unter anderem Fragen wie:

- ? Welche Nahrungsmittel tun meinem Herzen gut und warum?
- ? Ich habe wenig Zeit zum Kochen, wie kann ich trotzdem gesund essen?
- ? Wie kann ich gesund und nachhaltig abnehmen?

✓ Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung

www.selpers.com/angina-pectoris

Diese Kursreihe
widmet Ihnen



Empfohlen von



AT-RAN-18-04-2020

Kursbeschreibung

Richtige Ernährung bei Angina pectoris Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung können Sie viel bewirken und Ihr Herz unterstützen



Medizinische Leitung
Prim.a Univ.-Prof.in
Dr.in Jeanette Strametz-Juranek

Ernährung ist ein großes Thema, das jeden Einzelnen betrifft. Vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Angina pectoris, können Sie mit einer bewussten Ernährungsweise vieles bewirken, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

In diesem Online-Kurs erfahren Sie, was die Risikofaktoren bei Herzerkrankung sind und wie Sie diesen mit Ihrer Ernährung positiv entgegenwirken können. Sie erhalten viele praktische Tipps, damit Ihnen eine nachhaltige Ernährungsumstellung gut gelingen kann. Eine Lektion umfasst das Thema Gewichtsreduktion, welches einen Schwerpunkt bei Angina pectoris darstellt.

Medizinische Leitung

Prim.a Univ.-Prof.in Dr.in Jeanette Strametz-Juranek ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie.

Nach dem Studium der Humanmedizin an der Medizinischen Universität Wien absolvierte sie die Ausbildung an der Abteilung für Kardiologie, der Medizinischen Universität Wien. Seit August 2014 leitet sie die Sonderkrankenanstalt Rehabilitationszentrum der PVA in Bad Tatzmannsdorf. Weiters leitet sie auch die Arbeitsgruppe Rehabilitation, Prävention und Sportkardiologie der Österreichischen Gesellschaft für Kardiologie.

Rund 500.000 Menschen in Österreich von Asthma betroffen

Moderne Therapien ermöglichen aber fast normales Leben

Moderne Therapien ermöglichen aber fast normales Leben

Wien (OTS) - Immer mehr Menschen leiden an Asthma. In Österreich sind laut Expertenschätzung fast 6 % der Bevölkerung[i] davon betroffen, Kinder doppelt so häufig wie Erwachsene, und jede:r zwanzigste davon leidet an schwerem Asthma.

Asthma ist damit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen in der westlichen Welt. Die Ursachen für das Entstehen von Asthma sind wissenschaftlich bislang nicht vollständig geklärt. Neben einer erblichen Veranlagung scheinen vor allem Umwelteinflüsse und Lebensstil für die erhöhte Sensibilität der Atemwege verantwortlich. Auch Rauchen ist ein maßgeblicher Risikofaktor.

Moderne Behandlungsmethoden ermöglichen ein weitgehend normales Leben

Zur Behandlung von Asthma gibt es inzwischen aber eine Vielzahl an Therapien – mit oder ohne Kortison. Sogar schweres Asthma ist sehr gut behandelbar und eine weitgehende Symptommfreiheit erzielbar – selbst von zuhause aus. Die Ausprägungen von Asthma sind allerdings ganz unterschiedlich. Während manche Patient:innen leichte Beschwerden haben, sind andere – vor allem schwere Asthmatiker:innen – deutlich eingeschränkt durch Symptome wie Luftnot, Brustenge oder starken Husten. „Für eine erfolgreiche und verträgliche Therapie ist deshalb entscheidend, die richtige Diagnose zu stellen. Dadurch kann sichergestellt werden, dass jede:r Patient:in eine maßgeschneiderte Therapie für ‚sein‘ bzw. ‚ihr‘ Asthma bekommt“, weiß Dr. Simon Schultze, Medical Director von GSK

Pharma Österreich. GSK legt dabei nicht nur großen Wert auf innovative Wirkstoffe, sondern auch auf patient:innenfreundliche Anwendungsformen, wie z.B. die Heimapplikation mittels Fertipen.

Allergiebedingtes Asthma – medizinische Forschung zeigt Erfolge
Bei allergiebedingtem Asthma ist die Ursache der Erkrankung eine Allergie z. B. auf Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Schimmelpilze. Man bezeichnet diese Auslöser auch als Allergene. Bereits das Vermeiden dieser Allergene kann den Alltag von Asthmatiker:innen beträchtlich einschränken. Beispielsweise können Freund:innen mit Haustieren vielleicht nicht mehr besucht werden. Einige Asthmatiker:innen erleiden darüber hinaus immer wieder schwere Asthma-Anfälle, die einen Besuch in der Notfallaufnahme nötig machen. „Menschen mit Asthma sind in ihrer Lebensqualität also oft enorm eingeschränkt“, betont Dr. Christiane Thielen, Chief Scientific Officer von Novartis Pharma Österreich, einem der Unternehmen, die intensiv Forschung auf diesem Gebiet betreiben. „Doch die medizinische Forschung zeigt Erfolge.“

Die Therapiemöglichkeiten bei Asthma haben sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verbessert. Auch für Menschen mit schwerem allergischem Asthma gibt es Therapien wie etwa Biologika, die den Patient:innen ein nahezu normales Leben ermöglichen und vor den Langzeitfolgen des Asthmas schützen können.

Eine solche Therapie kann langfristig Symptome am Tag lindern, sorgt für nächtliche Ruhe und kann vor einer weiteren Verschlimmerung der Symptome schützen. Damit steigt die Lebensqualität der Betroffenen

deutlich. Diese Medikamente werden ein- oder zweimal im Monat vom Arzt/von der Ärztin subkutan, also unter die Haut, gespritzt. Darüber hinaus besteht für diese Therapie die Möglichkeit der Selbstapplikation oder Verabreichung durch eine Betreuungsperson zu Hause. So erhalten Patient:innen mit schwerem allergischem Asthma eine Chance, ihre Erkrankung gut zu kontrollieren. Mehr unter <https://www.asthma.at/leben-mit-asthma/wie-wird-asthma-therapiert>
Welt-Asthma-Tag – Gelegenheit, Patient:innen eine Stimme zu geben

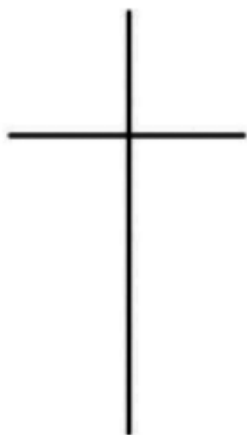
„Der Welt-Asthma-Tag ist eine großartige Gelegenheit Patient:innen, die mit Asthma leben, ins Rampenlicht zu stellen und damit beizutragen das Bewusstsein für Asthma in der Gesellschaft zu schärfen“, schließt daran Dr. Botond Ponner, Medical Director von AstraZeneca Österreich an. „Wir wollen dazu beitragen, ihren Lungen eine Stimme zu geben“. Asthma-Patient:innen sollen die Möglichkeit haben ihre Krankheit wirksam zu kontrollieren. Ein offenes Gespräch über die Erkrankung mit Hausärztin/-arzt bzw. Pulmolog:in ist dabei entscheidend.“

<https://www.atemwege.at/give-your-lungs-a-voice>

<https://www.ogp.at/schweres-asthma-oft-nicht-richtig-behandelt/>

Apa OTS0039, 29. April 2022,

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied Herrn Herbert Probst



Leider ist Herbert nach längerer Krankheit verstorben.

Gerne erinnern wir uns an unsere gemeinsamen Wanderungen, den Fahrten mit dem Bus im Sommer, und natürlich an unser Koronarturnen mit dem weihnachtlichen gemeinsamen Essen in der Gösser Bräu. An das besonders beliebte Sommerfest mit den kulinarischen Spezialitäten bei Konstatin und seiner Frau Petra in ihrem Garten.

Solange es seine Gesundheit zu ließ war Herbert mit Freude dabei.

Mit seiner frohen und lustigen Art war er bei „seinen Damen“ besonders beliebt und oft „Hahn im Korb“.

Er war sehr musikalisch und spielte mit viel Freude Trompete.

Wir sprechen seiner Frau und allen Betroffenen unser Mitgefühl aus.

Herbert wird uns immer in lieber Erinnerung bleiben .

Jutta Zirkl

für den Steirischen Herzverband Gruppe Graz

Zur Erinnerung einige Fotos von Wanderungen gemeinsamen mit Herbert



Sommeralm 2019



Thalwinkel- Ruine Gösting 2018



Thalwinkel- Ruine Gösting 2018



Wildon- Bockmoar 2019

Gruppe Graz

Bärlauchwanderung

Wenn die Schneeglöckchen blühen und alles zu grünen beginnt, lockt es uns in die Murauen zu einer Frühlingswanderung.

Jutta organisierte wieder Nina's Bus und wir fuhren zur Murecker Schiffsmühle, die sich in einer der schönsten Aulandschaften befindet. Jede Gruppe findet hier je nach Leistung den richtigen Weg, entlang der 12 Stationen über die Entstehung der Au, Flora und Fauna. Typisch für die Murauen ist der Bärlauch, den wir fleißig ernteten. Nach der Wanderung ist natürlich eine Einkehr im Mühlenhof mit ausgezeichnete, regionaler Küche selbstverständlich.

Es war wieder ein gelungener Tag mit Freunden bei schönem Wetter.

Amalia



Gruppe Graz

Wanderung vom Plotscherbauer zur Gmoaalm

Von Übelbach ging es in den Übelbachgraben und von dort über eine schmale und steile Straße rauf zum Plotscherbauer (eine urige und gemütliche Almhütte) wo das Auto geparkt wurde. Bis dahin kann man sogar mit dem Gustomobil fahren. Trotz leichtem Regen wanderten wir über eine anfangs breite Forststraße, die in einem schmalen Steig mündete, an urigen, knorrigen Bäumen und romantischen Felsen (Fuchslochstein) vorbei bis zur Gmoaalm. Dort begrüßte uns ein sehr kalter Wind und da die Almhütte bereits geschlossen war kehrten wir sofort um und gingen auf einem anderen Weg zum Plotscherbauer zurück. Hier konnten wir uns bei heißem Tee und belegten Broten stärken und aufwärmen.



Fuchslochstein



Gruppe Graz E

Wie schön ist es in der Natur

Den Frühling in seiner ganzen Pracht genießen, ist unser Motto jeden Mittwoch bei unseren Wanderungen. Ob in der Umgebung von Graz oder mit dem Nina Bus in die Murauen nach Mureck oder auf den Rechberg, es ist immer ein besonders Erlebnis und der Wettergott meint es fast immer gut mit uns. Bei diesen herrlichen Wanderungen stärken wir unser Immun-System und sind daher bestens gegen das Corona Virus geschützt. Damit wünschen wir allen einen wunderschönen Sommer und hoffen dass ihr alle gesund bleibt.

Anita und Helmut



Gruppe Graz A

Frühlingszeit, herrliche Wanderzeit! Woche für Woche wird es grüner, immer neue, immer mehr Blütenpracht gibt es zu bestaunen.

Wir probieren immer wieder neue Wanderwege aus, lernen die Umgebung von Graz von Jahr zu Jahr besser kennen.

Die Herzverband-Busfahrten sorgen für zusätzliche Abwechslung, die viele von uns gerne nützen.

Dass der Sommer auch sehr schön wird wünscht Euch Ida





Gruppe Leibnitz

Unsere Hoffnungen und Wünsche wurden anscheinend erhört und wir haben wieder mit den Wanderungen begonnen. Dies haben wir auch schon am 4. März und 8. April gemacht. Unsere Wanderungen führten uns nach Mureck zur Schiffsmühle und am 8.4. an den Röksee.

Was uns jedoch besonders erfreut, wir beginnen mit dem Turnen am 4. Mai wie gehabt jeden Mittwoch um 17:30 in der MZH der VS Wagna. Ich und mein TEAM würden uns freuen, wenn wir alle wieder daran teilnehmen. Gäste sind beim Turnen und beim Wandern willkommen!!

Ich habe noch einige wichtige Termine zum Vormerken:

Wandern: 6. Mai; 3. Juni; 1. Juli;

Alle Termine natürlich, wenn keine Änderungen gemacht werden.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen!!!!!!

Bleibt gesund dann sehen wir uns wieder.

Euer Robert



Achten Sie auf Ihr Herz?

Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache weltweit. Deshalb ist es wichtig der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken. Herzinsuffizienz ist eine solche Herz-Kreislauf-Erkrankung, und sie ist eine wahre Volkskrankheit: Die Erkrankung betrifft weltweit ca. 26 Millionen Menschen.¹ Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.²

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!



ERSCHÖPFUNG?



KURZATMIGKEIT?



GESCHWOLLENE BEINE?



ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?



Kennen Sie das? Dann sprechen Sie schnellstmöglich und offen mit einem Arzt darüber!

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:

www.herzstark.at/arzt

¹ Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.

² Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2018 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/stationaere_aufenthalte/spitalsentlassungen_nach_ausgewaehlten_diagnosen/index.html, zuletzt abgerufen am 14.09.20

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.).

Bestellung vor Ort:



EUR 59,90
unverb.
Preiseempfehlung

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, Kunststoff-schilder, Roll Ups, Folder, Magazine, Visitenkarten, Kataloge, Kalender, Briefpapier, Kuverts, Mappen, Postkarten, Blöcke

**DRUCKEREI
MOSER**

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

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

Univ. Klinikum für Innere Medizin Klinische Abteilung für Kardiologie

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

Univ.-Klinik für Chirurgie Klinische Abteilung für Herzchirurgie

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

LKH - Bad Aussee

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

SKZ-RZ St. Radegund für Herz-Kreislaufkrankungen

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

LKH-Knittelfeld

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

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

Privatordination Dr.med. univ. Ronald Hödl

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

Dr. med. Alois Waschnig

FA für Innere Medizin und Angiologie
Schillerstraße 3, 8700 Leoben;
Tel: 03842-45770, Fax DW 14
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 Gefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergometrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung
BVA, KFA Graz und Wien, SVA, VAEB,
Wahlarzt GKK und Privat
8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)
Mo, Di, Do, Fr 8-11Uhr, Mo u. Mi 15-19 Uhr
Vor Anmeldung erbeten:
Tel. 03865/3600, – 4 DW Fax
www.dr-michael-goritschan.at

Dr. med. Erich Schaflinger

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Gastroenterologie
8662 Mitterdorf i. M., Rosenweg 2
Leistungen: Kardiologische Untersuchungen,
Carotis-verbralis-Sonographie können mit allen Kassen verrechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
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 September 2022 Redaktionsschluss ist der 25.07..2022

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 25.07. 2022 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

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

Bruck/Kapfenberg:

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

Rottenmann:

Gruppenleiter: Rudolf Streit
Burgtorsiedlung 220,
8786 Rottenmann,
Mobil: 0664-5360867

Leoben-Trofaiach:

I. V. Dr. Jutta Zirkl
Radetzkystraße 1, 8010 Graz
Tel.: 0650/4013300
Mail: jutta.zirkl@chello.at

Knittelfeld:

Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau
Bachweg 15, 8720 St. Margarethen
Tel.: 0699 81956727
Mail: lorberau@ainet.at

Landesverbände

Österreichischer Herzverband

Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schulter
8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

Landesverband Burgenland

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

Landesverband Niederösterreich

Präsident: Franz Fink
2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
franz.fink@herzverband-noe.at

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

Landesverband Steiermark

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

Landesverband Salzburg

Präsident: Dir. Dr. Hubert Wallner
5201 Seekirchen Henndorf Str. 10
Tel. & Fax: +43 6212 7828
Mobil: +43 664 4453571
brunhilde.mastnak@herzverband-salzburg.at

Landesverband Kärnten

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

Landesverband Tirol

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

Landesverband Wien

Präsident: Robert Benkö
1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28
01 33 074 45
r.benkoe@herzwien.at

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

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

