



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes

36. Jahrgang Nr. 4 Dezember 2022

6 Jahre Herzkatheterlabor in der Privatklinik Graz Ragnitz



Foto: Mariella Tadler © PremiQaMed



**Wir wünschen unseren Mitgliedern, Freunden und
Unterstützern besinnliche,
frohe und glückliche Weihnachtstage!
Für das kommende Jahr mögen
Zufriedenheit, Freude, Liebe und ganz viel Gesundheit
Sie begleiten.**

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 März 2023
Redaktionsschluss ist der 02.02.2023 Alle Gruppenleiter/ Innen
werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 02.11. 2022 an die
Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

6 Jahre Herzkatheterlabor
Privatklinik Graz Ragnitz.....Titelseite

Herzkreislauferkrankungen können
durch Stress, Ängste und Depressionen
hervorgerufen werden S 4

Fettstoffwechselstörungen
erkennen und behandeln..... S 5

Vor 60 Jahren: erste offene
herzchirurgischen OP im
LKH Graz..... S 8

Richtige Ernährung bei
Angina Pectoris S 11

Med.Uni Graz forscht an Covid-19-
Pandemie..... S 12

Unsere Gruppen S 14

Blutzucker-Management..... S 19

Achten Sie auf Ihr Herz..... S 20



Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch Stress, Ängste und Depressionen hervorgerufen werden



blood-pressure-918217

Herzinfarkt-Risiko aufgrund psychischer Belastungen

Nahezu ein Fünftel der erwerbstätigen Bevölkerung in Deutschland leidet unter mindestens einem psychischen Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Das ist ein wesentliches Ergebnis des aktuellen Gesundheitsreports 2022 „Risiko Psyche: Wie Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten“ der DAK. Danach besteht für über 8,5 Millionen Menschen hierzulande ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko, weil sie psychisch erkrankt oder arbeitsbedingtem Stress ausgesetzt sind.

Welche Bedeutung die Belastung durch Depressionen, Ängste, Befürchtungen und Stress für das Herz hat, verdeutlicht, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin die Todesursache Nummer 1 hierzulande darstellen. Ob Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere sogenannte kardiovaskuläre Probleme – jedes Jahr sterben demnach rund 340.000 Menschen bundesweit an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Und wie die Krankenkasse betont, haben neben den schon länger bekannten Risikofaktoren Rauchen, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und starkes Übergewicht eben auch Depres-

sionen, Angststörungen und negativer Arbeitsstress krankmachenden Einfluss auf die Herzgesundheit.

Auch Jüngere von Risikofaktoren betroffen

Auch wenn sich das Krankheitsgeschehen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorwiegend nach dem Erwerbsleben abspiele, sei das Thema auch für alle jüngeren Altersgruppen relevant, weil sich eine koronare Herzkrankheit über viele Jahre entwickle und diese Entwicklung stark abhängig vom individuellen Risiko sei. Auch jüngere erwerbstätige Menschen, die mehrheitlich noch keine Herzprobleme haben, sind demnach dennoch von mindestens einem der klassischen Risikofaktoren betroffen. Und zu diesen zählen, insbesondere in der modernen, von vielfältigen Wandlungen und Umbrüchen gekennzeichneten Arbeitswelt im Zuge der Digitalisierung, eben auch in vorderster Linie die psychischen Risikofaktoren. Speziell vor dem Hintergrund des Arbeitens unter Pandemie-Bedingungen müsse den psychischen Risikofaktoren erheblich größere Aufmerksamkeit gewidmet werden, befindet die DAK vor dem Hintergrund

der Ergebnisse ihres aktuellen Gesundheitsreports.

Darin werden deshalb auch speziell Depressionen sowie Angst- und Panikstörungen genauer betrachtet und mit der sogenannten Gratifikationskrise eine besondere Form von negativem Arbeitsstress analysiert. Unter Gratifikationskrise verstehen die Fachleute ein Ungleichgewicht von Verausgabung bei der beruflichen Tätigkeit auf der einen Seite und Belohnung in Form von Gehalt, Anerkennung und Arbeitsplatzsicherheit auf der anderen. Besteht hier eine Diskrepanz zwischen Anforderungen bzw. erbrachten Leistungen sowie Gratifikationen und Anerkennung, kann daraus negativer chronischer Stress resultieren. Und diese große Belastung für die Betroffenen kann jenen buchstäblich ans Herz gehen. Daher dürften psychische Probleme kein Tabu bleiben, fordert die DAK.

Herzrisiko Psyche

Laut dem aktuellen Gesundheitsreport der Krankenkasse zeigen die Analysen der Beschäftigtenbefragung, dass Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Erwerbsbevölkerung weit verbreitet sind. Und zu diesen zählen neben den körperlichen Risikofaktoren und dem persönlichen Gesundheitsverhalten auch die psychischen Risikofaktoren wie expressis verbis Depressionen, Angststörungen eine unterschätzte, Gefahr bedeute.

basierend: DAK-Studie:
<https://www.dak.de/dak/gesundheit/herz-kreislauf-erkrankungen-2538072.html#/>

Fettstoffwechselstörungen erkennen und behandeln



Schon eine geringe Gewichtsabnahme und richtige Ernährung können häufig die Blutfette, wie das Cholesterin und die Triglyzeride, im Blut senken - ganz ohne Medikamente. Dadurch kann das Herzinfarkt-Risiko deutlich gesenkt werden.

Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien) sind heimtückisch: Erhöhte Blutfettwerte können die Lebenserwartung drastisch verkürzen, verursachen aber lange Zeit keinerlei Beschwerden. Fast die Hälfte der Betroffenen weiß nichts von ihrer Krankheit - erkannt wird sie häufig erst, wenn sie weit fortgeschritten ist und schlimme Spätfolgen auftreten: zum Beispiel ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall. Schon eine geringe Gewichtsabnahme und die richtige Ernährung können Cholesterin und Co. deutlich senken und damit auch das Herzinfarkt-Risiko. Ist die Erhöhung des LDL Cholesterins erblich bedingt, was häufig der Fall ist, ist allein durch eine Gewichtsabnahme und eine angepasste Ernährung eine Senkung der Werte um rund 10 Prozent möglich. Bei einer Fettstoffwechselstörung können entweder

die Cholesterinwerte erhöht sein (Hypercholesterinämie) oder der Triglyzeridspiegel (Hypertriglyzeridämie). Triglyzeride bildet der Körper aus überschüssigen Kohlenhydraten, um sie ins Fettgewebe einzuspeichern. Sind Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut erhöht, spricht man von einer Hyperlipoproteinämie.

Erhöhte Blutfette: Was bedeuten die Werte?

Triglyzeride und Cholesterin sind die bedeutendsten Lipide im Blut. Kommen sie jedoch in zu hoher Menge vor, gefährden sie die Gesundheit. Was sagen HDL, VDL und Co. aus?

Ursachen einer Fettstoffwechselstörung

Die Fettstoffwechselstörung beruht oft auf einem erblichen Stoffwechseldefekt, die Krankheit tritt familiär gehäuft auf. Allerdings hat der Lebensstil einen starken Einfluss. Vor allem einseitige Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht erhöhen das Risiko. Deshalb zählen die Fettstoffwechselstörungen auch zu den typischen Zivilisationskrankheiten

unserer Zeit. Übrigens sind auch optisch dünne Menschen nicht unbedingt auf der sicheren Seite, denn sie können unerkannt eine Fettleber haben, die sich zum Beispiel durch regelmäßigen Alkoholkonsum entwickelt und den Fettstoffwechsel negativ beeinflusst.

Symptome bei Fettstoffwechselstörung sehr selten

Fettstoffwechselstörungen sind deshalb so heimtückisch, weil sie lange Zeit keine Symptome verursachen. Man kann sie im Frühstadium nur durch eine Blutuntersuchung erkennen. Ansonsten treten Beschwerden erst auf, wenn sich Folgekrankheiten entwickelt haben. Dazu zählen gelbliche Knötchen an Augenlidern, Achillessehnen, Ellenbogen oder Knien (Xanthome), krampfartige Beinschmerzen bei längerem Gehen (Schaufensterkrankheit - PAVK) oder Entzündungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis).

HDL- und LDL-Cholesterin: Diagnose der Fettstoffwechselstörung

Die Diagnostik ist recht einfach: Der Arzt nimmt Blut ab und bestimmt dabei Gesamtcholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin sowie Triglyzeride. Dabei ist allerdings zu beachten, dass die Blutfettwerte im Tagesverlauf stark schwanken. Die Blutabnahme sollte deshalb morgens nüchtern erfolgen - also vor dem Frühstück und dem Morgenkaffee.

Für gesunde Menschen gelten folgende Werte im Blutserum (alle Angaben in Milligramm pro Deziliter - mg/dl):

- Triglyzeride: Toleranz bis 180, besser unter 150
- Gesamtcholesterin: bis 200

- LDL: bis 150 - falls Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Übergewicht hinzukommen, ist ein Wert von 100 oder noch darunter anzustreben, um das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken
- HDL: bei Frauen mindestens 45, bei Männern mindestens 40.

LDL: Umfassende Risikoabklärung nötig

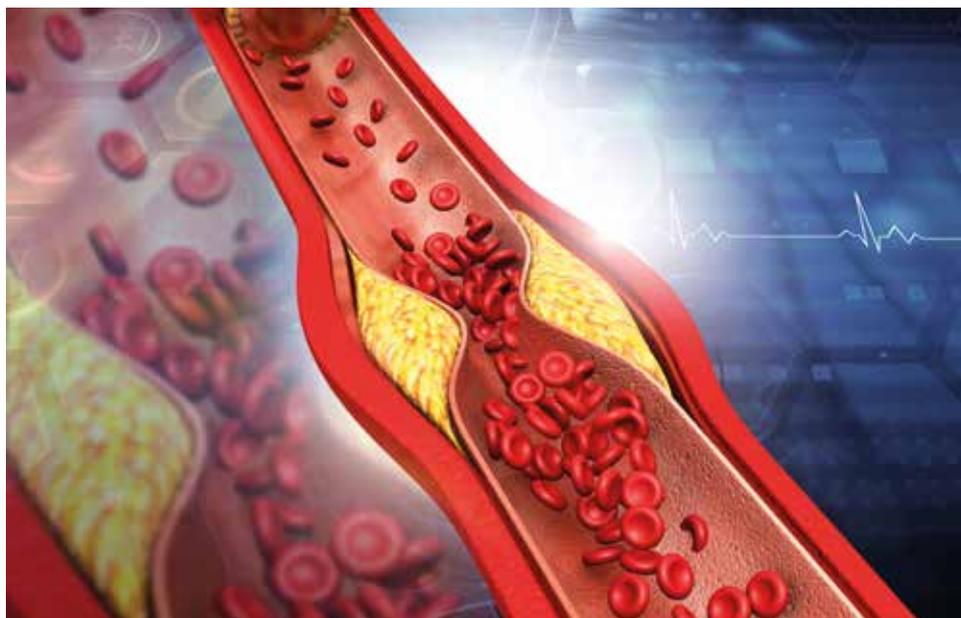
Da die tatsächlichen Folgen hoher LDL-Werte individuell sehr verschieden sind, erfordert eine realistische Risikoabschätzung umfassende Labor- und Gefäßuntersuchungen (Ultraschall der Hals- und Beckenschlagadern) und eine gründliche Anamnese. Das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko ergibt sich aus dem Zusammenspiel von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Blutdruck, Körpergewicht, Lebensgewohnheiten (zum Beispiel Rauchen, körperliche Betätigung) und familiärer Vorgeschichte. Der Arzt muss zudem Krankheiten ausschließen, die eine Fettstoffwechselstörung auslösen könnten. Dazu zählen Erkrankungen der Leber, Nieren, Schilddrüse oder Bauchspeicheldrüse.

Therapie richtet sich nach Begleitumständen

Einige Patienten haben trotz hoher Cholesterinwerte gesunde Gefäße und nur ein geringes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Andere Menschen weisen dagegen trotz eines nur mäßig erhöhten Cholesterinspiegels bereits massive Plaques in ihren Arterien auf, sodass sofortige Therapien angezeigt sind.

Ernährungsumstellung kann Cholesterin- und Triglyzeridspiegel senken

Fettstoffwechselerkrankungen lassen sich gut ernährungsmedizinisch behandeln. "Mediterrane



Küche" lautet das Motto - aber nicht Pizza und Pasta, sondern Gemüse und wertvolle Pflanzenöle. Auch Hülsenfrüchte gehören regelmäßig auf den Teller. Nudeln, Brot und Reis dagegen bitte konsequent einschränken und wenn, dann die Vollkornvariante wählen. Am besten werden Betroffene zu "Pescetariern" - also zu Vegetariern, die gelegentlich Fisch essen. Den Anteil tierischer Fette aus Wurstwaren und fettreichen Milchprodukten sollte man bei Fettstoffwechselstörungen massiv reduzieren. Ausdrücklich gesund sind dagegen die ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen, fettem Seefisch (Lachs oder Makrele), Oliven-, Raps- und Leinöl. Günstig auf den Fettstoffwechsel wirkt auch grüner Tee.

Snacks, Brot und Fertiggerichte erhöhen den Blutfettspiegel

Mit einer ausgewogenen Ernährung lassen sich auch die anderen Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes günstig beeinflussen. Sehr hilfreich ist es, Übergewicht zu reduzieren. Pro zehn

Kilogramm Gewichtsverlust ist mit einer Senkung des LDL-Spiegels um 8 mg/dl zu rechnen. Um Übergewicht abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, sollten Betroffene Zucker und einfache Kohlenhydrate stark einschränken. Vorsicht also bei Pasta, Gebäck, Snacks, Fertiggerichten und Erfrischungsgetränken! Überschüssige Kohlenhydrate erhöhen den Blutfettspiegel, denn der Körper wandelt sie in Triglyzeride um, die die Adern verstopfen können oder ins Fettgewebe eingelagert werden.

Cholesterinfrei essen?

Allein auf cholesterinhaltige Nahrungsmittel - zum Beispiel Eier - zu verzichten ändert den Cholesterinwert kaum. Nehmen wir mit der Nahrung wenig Cholesterin auf, produziert die Leber umso mehr - essen wir mehr Cholesterin, produziert sie weniger.

Ernährung bei Fettstoffwechselstörung

Eine abwechslungsreiche Kost auf Basis der mediterranen Küche ist der Schlüssel zum Senken der Blutfettwerte. Und: Haferkleie wirkt wie ein Staubsauger auf die Blutfette.

Wurst ist ungesund: Je weniger, desto besser

Wer viel verarbeitetes Fleisch isst, stirbt früher. Warum ist das so? Und welche gesunden Alternativen gibt es zu Wurst?

Ausreichend Bewegung ist unverzichtbar

Extrem wichtig ist reichlich Bewegung. Wer in seinen Muskeln Kalorien verbrennt, verbessert den Zuckerstoffwechsel und senkt auch seinen Blutfettspiegel. Außerdem: Jedes Kilo näher am Idealgewicht entlastet den gesamten Organismus. Am besten täglich 10.000 Schritte gehen - das sind je nach Tempo 40 bis 50 Minuten. Dazu möglichst mehrmals wöchentlich gezielte körperliche Aktivität, zum Beispiel Gymnastik oder anderes Training.

Medikamente können die Therapie unterstützen

Arzneimittel zur Senkung des LDL-Cholesterinwerts wirken



unterschiedlich: Einige hemmen die körpereigene Cholesterin-Produktion, andere die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung. Manche Medikamente können - zusammen mit gesünder Ernährung und körperlicher Aktivität - das gute (HDL-) Cholesterin im Körper erhöhen. Allerdings können Blutfettsenker

auch den Blutzuckerspiegel und damit das Diabetes-Risiko erhöhen.

www.Herzverband.at
Roland Weißsteiner (Admin)

[/www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fettstoffwechselstoerungen-erkennen-und-behandeln](http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fettstoffwechselstoerungen-erkennen-und-behandeln)

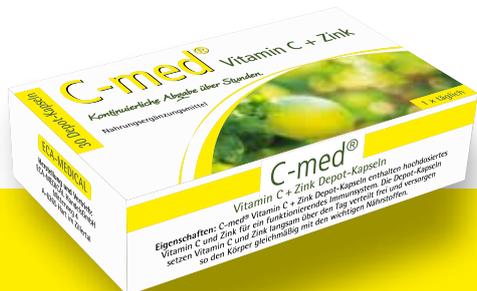
Für das Immunsystem!

C-med® Vitamin C + Zink Depot-Kapseln enthalten hochdosiertes Vitamin C und Zink für ein funktionierendes Immunsystem. Die Depot-Kapseln setzen 400mg Vitamin C (500% NRV) und 15mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.

C-med®

Vitamin C + Zink

Depot-Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel



In Ihrer Apotheke



ECA-MEDICAL

Kontinuierliche Abgabe über Stunden!

Zum 60. Mal jährt sich am 19. November am LKH-Univ. Klinikum Graz der Tag der ersten offenen herzchirurgischen OP in Österreich, bei der eine Herz-Lungen-Maschine zum Einsatz gekommen ist. Damals wurde ein „Blaues Baby“ von den Pionieren Univ.-Prof. Dr. Franz Spath und Univ.-Prof. Dr. Julius Kraft-Kinz operiert. Ein halbes Jahr danach hat das Team bei der 22-Jährigen Elfriede Gary den Geburtsfehler ebenfalls mit einer derartigen OP korrigiert. Durch den Eingriff geht es der Grazerin auch heute, 60 Jahre danach, sehr gut. Aktuell zählen diese OPs zum Standardrepertoire der Grazer Herzchirurg*innen, die heute gemeinsam mit ihren Kolleg*innen vom Universitären Herzzentrum Graz das gesamte Spektrum an herzmedizinischen Behandlungen und damit „Herzmedizin aus einer Hand“ anbieten können.

„Ein operiertes Herz ist ein gesundes Herz“

Zum 60. Mal jährt sich am 19. November am LKH-Univ. Klinikum Graz der Tag der ersten offenen herzchirurgischen OP in Österreich, bei der eine Herz-Lungen-Maschine zum Einsatz gekommen ist. Damals wurde ein „Blaues Baby“ von den Pionieren Univ.-Prof. Dr. Franz Spath und Univ.-Prof. Dr. Julius Kraft-Kinz operiert. Ein halbes Jahr danach hat das Team bei der 22-Jährigen Elfriede Gary den Geburtsfehler ebenfalls mit einer derartigen OP korrigiert. Durch den Eingriff geht es der Grazerin auch heute, 60 Jahre danach, sehr gut. Aktuell zählen diese OPs zum Standardrepertoire der Grazer Herzchirurg*innen, die heute gemeinsam mit ihren Kolleg*innen vom Universitären Herzzentrum Graz das gesamte Spektrum an herzmedizinischen Behandlungen und damit „Herzmedizin aus einer Hand“ anbieten können.

Herzlungenmaschine 1962

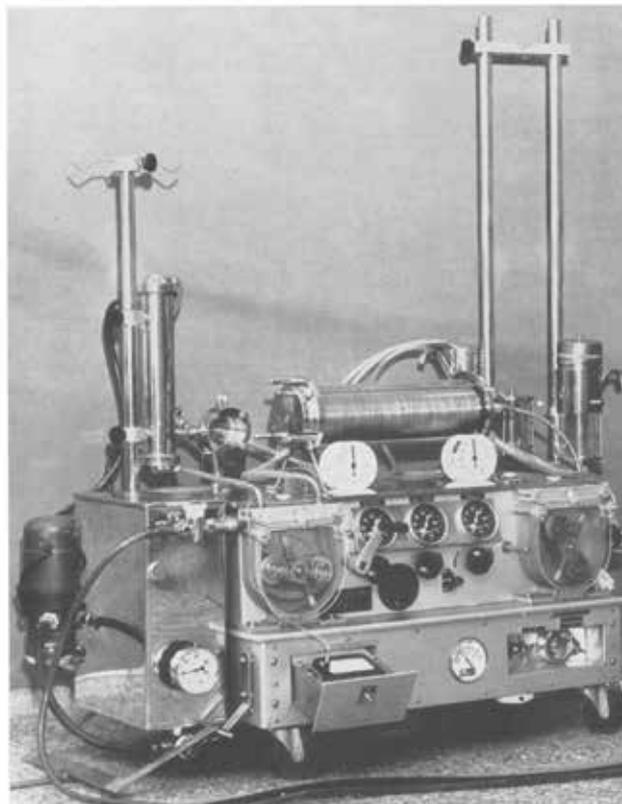


Abb. 1. Herz-Lungen-Maschine (Fa. Pemco) mit Sichelbenoxygenator
PM Abbildung HLM 1962 ©1969_Springer-Verlag

„Ein operiertes Herz ist ein gesundes Herz!“ Mit diesem Satz stellte Univ.-Prof. Dr. Franz Spath (Chirurgievorstand 1947–1970) Anfang der 1970er-Jahre der Leiterin der Krankenschwe-

sternschule gegenüber mit Nachdruck klar, dass seine Patientin Elfriede Gary die Schule sehr wohl problemlos absolvieren kann. „Ich war sehr dankbar dafür, denn damals reagierten viele skeptisch, wenn sie gehört haben, dass ich am Herzen operiert worden war“, erzählt die Grazerin und erinnert sich an die Zeit vor der OP. Sie erzählt von der Lehre, die man ihr aufgrund ihres Herzfehlers verwehrt, von abwertenden Bemerkungen, die ihre Eltern wegen der schwachen, körperlichen Konstitution ihrer Tochter zu hören bekamen und der lapidaren Erklärung, die man ihnen irgendwann auftischte, als sie wissen wollten, warum ihre Tochter u. a. so kraftlos ist, an Atemnot leidet und immer eine sehr fahle, ja fast bläuliche Ge-

sichtsfarbe hat: „Sie haben halt ein Blaues Baby. Finden Sie sich damit ab!“

Elfriede Gary tat das nicht. Sie hielt Augen und Ohren offen und kontaktierte Prof. Spath postwendend, nachdem sie von seiner Profession erfahren hatte. Über die Pionierleistung der Grazer Herzchirurgen, d. h. der am 19. November 1962 durchgeführten offenen Herz-OP mit Einsatz der Herz-Lungen-Maschine, titelte die Kleine Zeitung damals übrigens: „Blaues Baby in Graz operiert. Herz-Lungenmaschine zum ersten Mal eingesetzt.“ Spath nahm sich Garys an und korrigierte ihren Herzfehler – eine „Fallotsche Tetralogie“ – gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Julius Kraft-Kinz (Chirurgievorstand 1970-1996) und zwei Münchner Chirurgen im März 1963. Die gesundheitlichen Probleme, die die gebürtige Obersteirerin aufgrund des Geburtsfehlers bis dahin gehabt hatte, waren fortan Geschichte.

„Die Herz-Lungen-Maschine (HLM) anno 1962 und heute

Seit 1962 wurden etwa 36.500 große herzchirurgische Eingriffe am LKH-Univ. Klinikum Graz durchgeführt, aktuell sind es pro Jahr ca. 800-900 mit Einsatz der HLM. Insgesamt werden am UHZG pro Jahr mehrere tausend Patient*innen betreut, wobei mehr Männer als Frauen behandelt werden. Etwa 90 Herz-OPs führen die Grazer Herzmediziner*innen pro Jahr bei Kindern durch.

Insgesamt besitzt das Uniklinikum derzeit acht HLMs, deren Grundfunktionen sich mit jenen des Modells aus 1962 decken: Blut pumpen, mit Sauerstoff anreichern und CO₂ eliminieren.

Moderne Herzlungenmaschine



PM uniklinikum Graz_HLM 2022@Fotostudio Chirurgie (1)

„Diese Maschinen waren aber sehr störanfällig und in Hinblick auf Verlässlichkeit, Anwenderfreundlichkeit, Größe, Sicherheit etc. nicht mit modernen HLMs vergleichbar. Dennoch: Die Grazer Maschine hat funktioniert. Das war auch der Grund, weshalb die erste Operation damit hier in der steirischen Landeshauptstadt durchgeführt wurde. Wien hatte ein technisches Problem und konnte deshalb erst Wochen nach den Grazern starten“, erzählt Zimpfer.

Ob künftige oder derzeit praktizierende Herzmediziner*innen – den Satz „Jedes operierte Herz ist ein gesundes Herz“ würden die Expert*innen im dritten Jahrtausend wohl nicht mehr unterschreiben. Dennoch sind die Möglichkeiten heute so umfangreich wie nie zuvor. „Die Herzmedizin wurde durch die Verfügbarkeit von interventionellen Klappentherapien revolutioniert. Uns steht ein noch

nie da gewesenes Portfolio von Therapien zur Verfügung. Aber klar ist, um unseren Patient*innen maßgeschneiderte Therapien anbieten zu können, müssen alle Spezialist*innen eng zusammenarbeiten. Die Disziplinen müssen sich wandeln, müssen näher zusammenwachsen, ja eventuell sogar verschmelzen, um letztlich ihre gemeinsamen Expertisen an einer Univ.-Klinik für Herzmedizin entfalten zu können“, zeichnet Herzchirurg Zimpfer

abschließend das Bild der Herzmedizin der Zukunft. Das LKH-Univ. Klinikum Graz und die Med Uni Graz haben mit dem UHZG eindeutig die Weichen dafür gestellt. „Herzchirurgie am LKH-Univ. Klinikum Graz“: Zahlen, Daten & Fakten

19. 11. 1962: erste offene Herz-OP in Österreich mit Einsatz der Herz-Lungen-Maschine

1984: erste „Orthotope Herztransplantation“ in Österreich, d. h. die erste, bei der das alte Herz komplett entfernt wurde. Zuvor wurde in Innsbruck schon ein Herz transplantiert, allerdings mit der sogenannten „Huckepack Technik“, bei der das Herz der/des Patient*in im Körper belassen wird. Diese Technik wurde aber nur kurz verwendet, da sie viele Nachteile mit sich brachte.

1990: erste „Dynamische Kardiomyoplastie“ im deutschsprachigen Raum

2020: Gründung des Universitären Herzzentrum Graz (UHZG).

Es ist das erste funktionelle universitäre Herzzentrum, das Portfoliomedizin aus einer Hand anbietet und klinische Expertise mit Lehre und Forschung unter einem Dach vereint

Seit der ersten OP mit Herz-Lungen-Maschine wurden am Uniklinikum rund 36.500 große herzchirurgische Eingriffe durchgeführt, aktuell sind es pro Jahr ca. 800-900 mit Einsatz der HLM. Dabei war die koronare Bypass-Operation in den vergangenen zehn Jahren der häufigste Eingriff. Bei dieser OP werden Engstellen in den Herzkranzgefäßen (Koronararterien) mithilfe von Blutgefäßen überbrückt, die an anderer Stelle entnommen wurden.

Heuer wurden von Jänner bis September 2022 in Summe bereits 1.822 herzmedizinische Eingriffe und somit ca. acht Operationen pro Tag im

Herz-OP durchgeführt. Dazu zählen neben der klassischen offenen Herzoperation, die TAVIs (Transcatheter Aortic Valve Implantation, bei der eine spezielle Herklappenprothese eingesetzt wird) sowie das Setzen von Schrittmachern, DEFIs (implantierte Defibrillatoren zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen) sowie der Austausch von Schrittmachern. Insgesamt werden am UHZG pro Jahr mehrere tausend Patient*innen betreut.

Das Universitäre Herzzentrum Graz (UHZG)

Seit 2020 bündeln im UHZG die Herzspezialist*innen des LKH-Univ. Klinikum Graz sowie der Med Uni Graz ihre Expertisen und sorgen gemeinsam dafür, dass die Versorgung von Patient*innen auf höchstem Niveau garantiert, die internationale Forschungsarbeit forciert und in eine Topausbildung von Herzmediziner*innen investiert wird. Das UHZG ist die Schnittstelle zwischen klinischer Betreuung, Wissenschaft und

Lehre und eines der wenigen Zentren dieser Art in ganz Europa.

Konkret sind vier klinische Abteilungen im Zentrum involviert und arbeiten im „center for cardiovascular science“ mit den Forschungszentren und diagnostischen Instituten der Med Uni Graz zusammen: die Klinische Abteilung für Herzchirurgie, jene für Kardiologie, jene für pädiatrische Kardiologie und jene für Herz-, Thorax-, Gefäßchirurgische Anästhesiologie. Präzisionsmedizin ist das oberste wissenschaftliche Ziel, wobei das Hauptaugenmerk auf der Biomarkerforschung im Bereich von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und in der Weiterentwicklung von Herzersatz und Herzregeneration liegt. Im Forschungsfokus stehen vor allem bioregenerative Therapieansätze wie mitwachsende künstliche Herzklappen.

*Die Grazer Herzspezialist*innen stehen für Patient*innenanfragen unter +43 316 385-82820 zur Verfügung.*



Steiermärkische
SPARKASSE

#glaubandich

steiermaerkische.at

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:

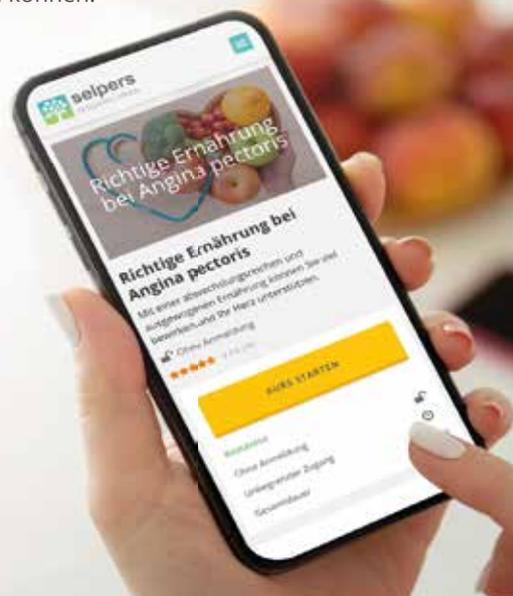
- ❓ Welche Nahrungsmittel tun meinem Herzen gut und warum?
- ❓ Ich habe wenig Zeit zum Kochen, wie kann ich trotzdem gesund essen?
- ❓ Wie kann ich gesund und nachhaltig abnehmen?
- ✔ **Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung**

www.selpers.com/angina-pectoris

Diese Kursreihe
widmet Ihnen



Empfohlen von



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
 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.

Kursbeschreibung

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.

Kursinhalte

Risikofaktoren bei Herzerkrankung

Mit Maß und Ziel genießen für Ihr Herz

Gesunde Lebensmittel für Ihr Herz

Die Ernährung langfristig umstellen

Gesund und nachhaltig abnehmen

Erfahrungsbericht von Helmut Schulter

Ausblick



Grazer Wissenschaftler*innen forschen an der COVID-19-Pandemie: Nicht Vitamin D, sondern das unterschätzte Vitamin K als zentraler Player?

*Seit Anfang 2020 stehen wir im Bann der COVID-19-Pandemie. Maßnahmen fallen oder werden aufgeweicht und die Fallzahlen steigen wieder. Wissenschaftler*innen rätseln, wieso manche Menschen lebensbedrohliche SARS-CoV-2-Verläufe entwickeln, manche Long COVID und andere kaum Erkrankungssymptome zeigen. Neben genetischen Konstellationen werden Immunabwehr, Lebensstil sowie Ernährungsgewohnheiten als mögliche Ursache diskutiert. Wissenschaftler*innen der Med Uni Graz sind Indikator-Biomarkern auf der Spur, die zur Aufklärung dieser Fragen beitragen können. Nun publizierten sie im renommierten Journal „Antioxidants“ ihre neuesten Erkenntnisse zur Rolle von Vitamin K bei COVID-19.*

COVID-19: Krankheitsverlauf als große Unbekannte

Allein Österreich zählt aktuell über 20 000 Todesfälle von Menschen, die mit oder an COVID-19 verstorben sind. Nach harmlosem Beginn einer SARS-CoV-2-Infektion kann sich bei manchen Erkrankten nach fünf bis vierzehn Tagen eine lebensbedrohliche Lungenentzündung entwickeln. Dieser schwere Krankheitsverlauf kann jede*n treffen, bevorzugt Menschen mit Vorerkrankungen, aber auch gesunde, junge Sportler*innen. Harald Mangge vom Klinischen Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik der Med Uni Graz forscht an den Zusammenhängen zwischen Stoffwechsel und Immunabwehr und will verstehen, wieso SARS-CoV-2 bei bestimmten Menschen einen besonders schweren Verlauf nimmt. Er und seine Kolleg*innen wollen Biomarker finden, die mit einem schweren Krankheitsverlauf zusammenhängen, und bestenfalls auch präventive Maßnahmen ermöglichen, um solche Verläufe zu verhindern. Eine aktuelle Publikation im

renommierten Journal „Antioxidants“ zeigt nun neue Ergebnisse zu Vitamin K – ein Vitamin, das bisher in der COVID-19-Forschung kaum untersucht wurde.

Vitamin K: das vergessene und unterschätzte Vitamin

Vitamin K ist wie die Vitamine A, D und E ein fettlösliches Vitamin. Es kommt in der Natur als Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon) vor. Vitamin K1 ist vor allem in Grünpflanzen enthalten, Vit. K2 wird von Bakterien wie E. coli produziert, die auch im menschlichen Darm vorkommen. K2 ist die aktivere Form des Vitamins.

Vitamin K1 oder K2: Welche Form ist die beste?

Gerade wenn es um Knochen, Schutz der Blutgefäße und Bindegewebe bzw. Immunabwehr geht, ist Vitamin K2 im Spiel. Vitamin K1 wirkt hauptsächlich in der Leber. Es baut sich im Blut schnell ab. Vitamin K2 hingegen gelangt über das Blut zu den anderen Organen und bleibt auch lange im Blut aktiv. Bei Vitamin K2 wird zwischen verschiedenen Unterformen unterschieden: MK-4, MK-7 und MK-9. Am wertvoll-

sten ist MK-7, es wird am besten aufgenommen und bleibt am längsten im Blut und übt so seine Schutzfunktion aus.

Wieso steht Vitamin K im Fokus der Grazer Wissenschaftler*innen?

In Blutproben von Patient*innen der ersten und zweiten COVID-19-Welle „fahndeten“ die Grazer Forscher*innen nach möglichen Indikatoren, die bereits in der Frühphase der Erkrankung starke Veränderungen aufweisen. Dabei konzentrierte man sich neben bisher bekannten Laborparametern, wie beispielsweise Entzündungswerten, auf Stoffwechselprodukte und vorerst auf Vitamin D, wo aber kein Effekt auf COVID-19-Verläufe gefunden werden konnte.

Nicht zuletzt, weil eine gestörte Gerinnungsreaktion vielfach mit schweren COVID-19-Verläufen in Zusammenhang gebracht wurde, wandten sich die Grazer Wissenschaftler*innen dann Vitamin K zu. Ein Faktor war auch, dass die Grazer Labormediziner*innen unter der Federführung von Andreas Meinitzer eine spezielle Methode zu einer verlässlichen Messung aller Vitamin-K-Subtypen entwick-

kelt haben. Eine wichtige Rolle spielen Vitamin K1 sowie die K2-„Bausteine“ Menachinon-4 (MK-4) und Menachinon-7 (MK-7).

Der Vitamin-K2-Subtyp, Menachinon-7 (MK-7), im Zentrum der COVID-19-Erkrankung

Die zentrale Beobachtung war eine dramatische und spezifische Verminderung von Menachinon-7 bei Patient*innen mit schwerer COVID-19-Pneumonie im Vergleich zu Non-COVID-19-Pneumonie und gesunden Kontrollpersonen.

Was bedeutet das? Bezugnehmend auf die komplexen Funktionen von Vitamin K2 ist dies eine spannende Frage, die die Grazer Forscher*innen in Bann hält. Es gibt zwei Homologe, Menachinon-4 und Menachinon-7, die das Vitamin K2 formen. „Während die Wirkung von Vitamin K1 auf die Leber beschränkt bleibt, wo es bei der Formung von Gerin-

nungsfaktoren eine zentrale Rolle spielt, ist Vitamin K2 im Knochenstoffwechsel, im Herz-Kreislauf-System für Blutgefäße, bei chronischen Nierenerkrankungen, bei Nervenkrankheiten, Krebs und an der Immunabwehr beteiligt. Hinzu kommt noch, dass man nicht weiß, wie stark die Vitamin-K2-Komponenten MK-4 und MK-7 bei diesen Prozessen eine Rolle spielen. Faktum ist aber, dass MK-7 ständig über die Nahrung zugeführt werden muss und daher höchstwahrscheinlich der bestimmende Faktor ist“, führt Harald Mangge die Rolle von Vitamin K aus.

Wieso ist der Menachinon-7(MK-7)-Blutspiegel bei COVID-19-Pneumonie so niedrig?

Eine wichtige und im Zusammenhang mit COVID-19 relevante Rolle spielt MK-7 bei Gerinnungsfaktoren und dem

Schutz von elastischen Fasern, die für eine gesunde Gewebefunktion unter anderem in der Lunge wichtig sind. Die COVID-19-Pneumonie geht mit einem Entzündungssturm einher und verbraucht besonders viel MK-7. Was folgt, sind ein aus den Fugen geratenes Gerinnungssystem und strapazierte Faserproteine.

„Zusammenfassend scheint das MK-7-Defizit ein Verbindungselement zwischen COVID-19-Lungenentzündung, Gewebszerstörung und thrombotischer Gefäßfunktionsstörung zu sein. Somit ist auf jeden Fall eine gute Versorgung des Körpers mit Vitamin K2 positiv und sollte zu einer vermehrten Zufuhr von MK-7-haltigen fermentierten Nahrungsmitteln wie z. B. fermentierten Sojabohnen (Natto) motivieren“, schließt Harald Mangge die Beobachtungen seines Teams ab.

*Univ.-Prof. Dr. Harald Mangge
Medizinische Universität Graz*

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



ECA-MEDICAL

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

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

VITACTIV® D3+K2
mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



Vers. 01 15/07/21



Gruppe Graz



Basilika Aquileia

Traumhafte Urlaubstage in Strunjan.

Mit Abfahrt, 8 Uhr von Graz zu unserer Wanderwoche. Im direkt am Meer gelegenen, und von üppiger Vegetation umgebenen Hotel Salinera, ein perfekter Ausgangspunkt für unsere Wanderungen, oder um das noch warme Wetter am Meer oder Pool zu genießen. Natürlich kontaktierten wir auch wieder unseren Chauffeur Robert, der uns eine Fahrt zur Basilica zu Aquileia, in Italien, den Rilkeweg, und auf den Monte Griso, zur Wallfahrtskirche, auf den Hügeln oberhalb von Triest vorschlug.

Sehr beeindruckt waren wir von der Basilica Santa Maria von Aquileia. Nach dem Erdbeben von 1348, im gotischen Stil wiederaufgebaut, besitzt die Basilica das größte frühchristliche Mosaik, das sich über den Boden des gesamten Mittelschiffs der Kirche erstreckt. Der Rilkeweg, benannt nach Rainer Maria Rilke, ist eine wunderschöne Wanderung zwischen Schloss Duino und Sistiana. Die nächsten Tage vergingen wie im Flug, mit Aqua-Gymnastik, wandern nach Piran und unserer Lieblingswanderung entlang der Salzfelder, zu den Steilwänden des imposanten 80m hohen Flysch-Kliffs zum „Hl. Kreuz“, durch schöne Olivenhaine, (es war gerade Olivenernte) bis zum Restaurant Belvedere, mit toller Aussicht nach Isola.

Leider waren unsere Präsidentin Jutta und Helmut krankheitsbedingt nicht dabei. Beide sind uns sehr abgegangen und wir wünschen ihnen alles Gute und bedanken uns dafür, dass sie alles geplant und organisiert haben.

Danke

Eure Amalia



Rilkeweg bei Triest





Unsere Wander- Abschlussfahrt

Anfang November machten wir unsere heutige Wander- Abschlussfahrt.

Von der Passhöhe Rechberg aus wanderten viele von uns zum Gasthof Haider nach Nechnitz

Der Forstweg führte ungefähr 10km durch herbstlichen Wald vorbei an Wiesen und Wegkreuzen, mit schönem Ausblick ins Murtal und auf die herrliche Rote Wand.

Einige fuhren mit dem Bus zum Gasthof und wanderten in der Umgebung.

Unsere sportlichen TeilnehmerInnen wählten den steilen Anstieg über die Gscheid zum Gasthof Haider.

Nach einem gemütlichen Mittagessen fuhren wir gestärkt wieder mit unserem Bus nach Graz.

Für uns alle war es ein wunderschöner Tag und ich freue mich schon auf unsere gemeinsamen Wanderungen im nächsten Jahr.

Eure Jutta

weitere Foto auf der nächsten Seite



Gruppe Graz Unsere Wander- Abschlussfahrt



Gruppe Graz A

Wieder geht ein schönes Wanderjahr zu Ende. Ein herzliches Dankeschön für die gemeinsamen Busausflüge und für alle Arbeit im Hintergrund!

Ich danke allen Kolleginnen unserer Gruppe A für die rege Teilnahme bei jeder Witterung. Danke für den guten Zusammenhalt, für große Hilfsbereitschaft, interessante Gespräche und viele fröhliche Stunden beim Wandern.

Wir wünschen allen Mitgliedern des Herzverbandes ein schönes Weihnachtsfest und viel Glück für das Jahr 2023.

Ida



Gruppe Leibnitz

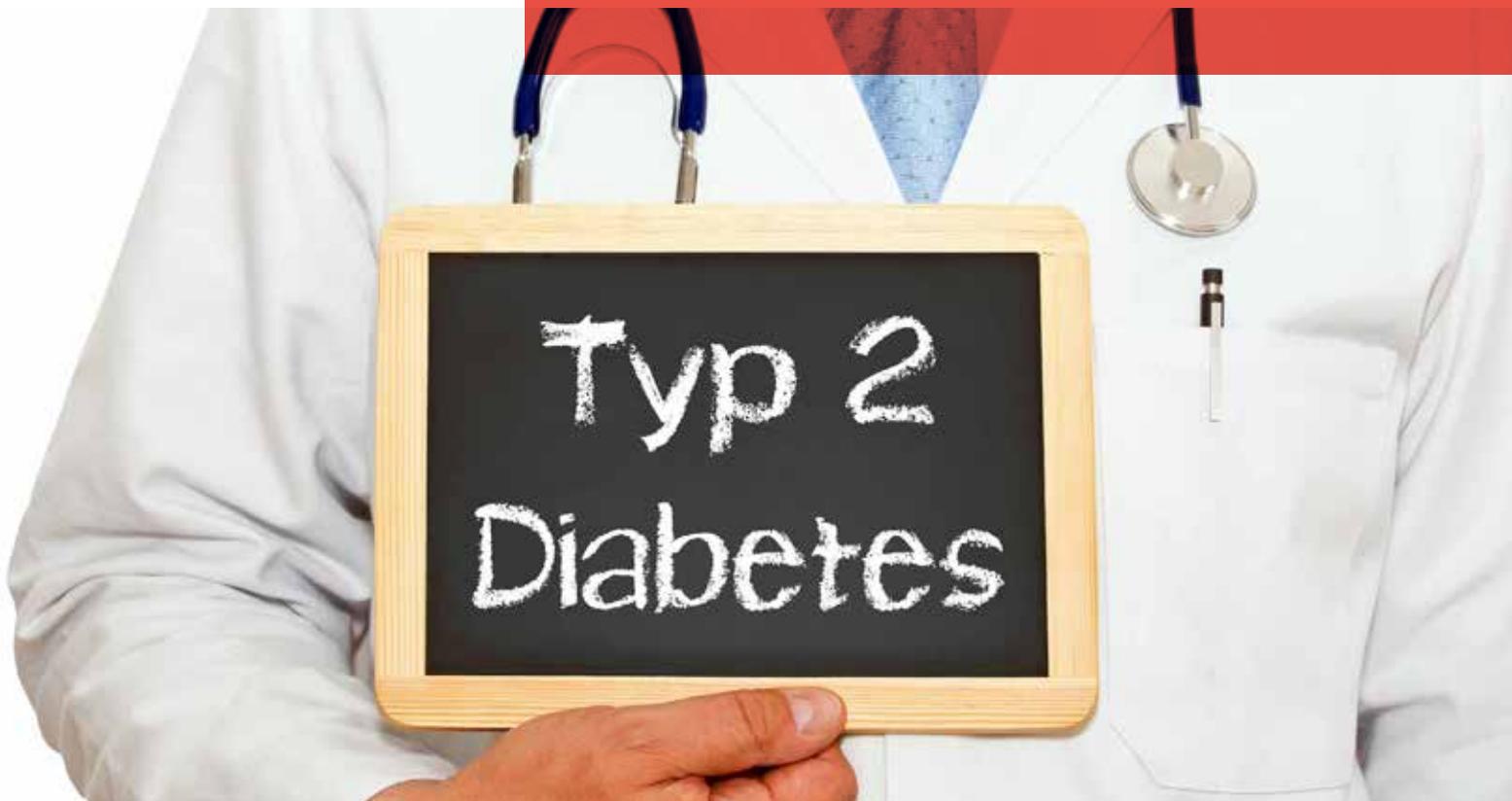
Wie versprochen haben wir zwei Wanderungen (Labuttendorf und Eichberg-Trbg.) mit reger Teilnahme abgehalten. Auch konnte unser Frühjahrsausklang im Buschenschank Raab-Holzer wieder wie immer durchgeführt werden. Ebenso ist die Weihnachtsfeier für den 13. Dezember im Gasthof Stolletz vorgesehen. Für das Jahr 2023 sind wieder einige Vorhaben vorgesehen. Alles Gute für 2023 und bleiben Sie gesund dann sehen wir uns beim Turnen und Wandern wieder.

Euer Robert Perger



BLUTZUCKER- MANAGEMENT

**Neue Therapien gegen Diabetes Typ 2
schützen auch Herz und Blutgefäße**



Steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an, erhöht sich auch das Risiko für andere Erkrankungen. Im schlimmsten Fall führen die Folgen von Diabetes Typ 2 zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Neue Therapien setzen deshalb gleich auf mehreren Ebenen an. Sie behandeln nicht nur den Diabetes Typ 2, sondern können noch dazu das Herz und die Blutgefäße schützen.

Bei Diabetes Typ 2 setzt der Körper zu wenig vom körpereigenen Hormon Insulin frei. Das wiederum hat einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge. Durch diese Erkrankung kann es zu ernststen Schäden im Körper kommen – wie etwa an den Augen, den Nieren, den Nerven, den Blutgefäßen und am Herzen.

ERHÖHTES RISIKO FÜR HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

Problematisch sind die Schäden am Herz-Kreislauf-System, da diese einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen können. Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 ist dieses Risiko deutlich erhöht. Mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind alle Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße gemeint.

NEUE THERAPIEN BIETEN MEHRWERT

Menschen mit Diabetes Typ 2 können selbst viel für ihre Gesundheit tun. Denn die größten Risikofaktoren bei dieser Erkrankung sind Bewegungsmangel und Übergewicht. Betroffene müssen daher besonders darauf achten, dass sie sich viel bewegen und sich gesund ernähren.

Wenn das alles nicht ausreicht, dann kommen Medikamente zum Einsatz. So lässt sich der Blutzuckerspiegel im Körper gut einstellen. Mittlerweile gibt es neue Therapien, die sogenannten GLP-1 - Rezeptoragonisten. Diese setzen auf drei Ebenen an:

1. Sie regulieren den Blutzucker.
2. Sie schützen das Herz-Kreislauf-System.
3. Sie helfen auch dabei, dass die Waage einige Kilos weniger anzeigt.

Diabetes Typ 2 und seine Folgeerkrankungen sind gut behandelbar. Ärztinnen und Ärzte beraten gerne zu den verschiedenen Therapieformen und zu einem gesunden Lebensstil.



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 Herzrythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

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, 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

Univ.-Prof. PD Dr. Daniel Zimpfer, MBA, FESC
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

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 Zirlik **Layout und Satz:** Jutta Zirlik, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2023 Redaktionsschluss ist der 02.02..2023

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 02.02. 2023 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 Landesverband Steiermark

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



Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
Bürostunden: bitte telefonisch anmelden bei
Jutta Zirkl 0650 4013300

Landesverbände

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schuller
8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schuller@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.

