



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes

37. Jahrgang Nr. 2 Juni 2023



Foto Jutta Zirkl

Wanderung zu den Windrädern auf der Handalpe

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 2020 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf zuletzt abgerufen am 25.01.2023.

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

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 2023
Redaktionsschluss ist der 22.07. 2023 Alle Gruppenleiter/ Innen
werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 22.07 2023 an die
Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Handalpe, Sommer 2022	Titelseite
Achten Sie auf Ihr Herz	S 2
Schlechter Schlaf macht krank – ab wann es gefährlich wird.....	S 4
Frauen übersehen häufig Herz- Warnzeichen -worauf Sie achten müssen.....	S 5
Carotisstenose.....	S 6
Weltnichtrauchertag am 31. Mai: Ein Rauchstopp zahlt sich immer und für alle aus.....	S 8
„Die 10 Gebote der gesunden Ernährung“	S 10
Winzige Plastikpartikel gelangen auch ins Gehirn.....	S 12
Schlaganfallprävention: Erstmals in Österreich chirurgischer Herzohrverschluss durchgeführt	S 12
Bitterstoffe: Iss Bitteres und du fühlst dich gut!	S 14
Blutzuckermanagement.....	S 13
Unsere Gruppen	S 16



Schlechter Schlaf macht krank – ab wann es gefährlich wird

Schlechter oder zu wenig Schlaf schlägt nicht nur aufs Gemüt. Es birgt auch ernsthafte gesundheitliche Risiken - etwa für Herz und Kreislauf. Kardiologe Anil-Martin Sinha erklärt, wann Schlafstörungen krankhaft werden, warum sie schädlich für das Herz sind und was hilft.

Das kennt wohl jeder: Müde ist man weniger leistungsfähig und oftmals schlecht gelaunt. Doch zu wenig oder schlechter Schlaf ist schlecht für die Gesundheit. Insbesondere das Herz leidet.

„Wer dauerhaft zu wenig oder schlecht schläft, erhöht dadurch sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder kann dadurch bereits bestehende Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit oder das metabolische Syndrom beschleunigen“, warnt der Arzt Anil-Martin Sinha

Denn: „Während wir schlafen ist das Gehirn hochaktiv. In den verschiedenen Schlafphasen formt und festigt sich das Gedächtnis und ein Großteil an Informationen, die tagsüber aufgenommen wurden, werden beim Schlafen wieder gelöscht“, sagt Sinha. Zwischen der Leistungsfähigkeit des Gehirns und der Qualität des Schlafes bestehe also ein enger Zusammenhang.

Biologisch betrachtet werden während des Schlafens Metabolisierungsprozesse wie Fett- und Zuckerstoffwechselprozesse, aber auch Hormone so reguliert, dass der Körper im Wachzustand alles verarbeiten kann. Als Beispiel: Das Stresshormon Cortisol steht ebenso wie das Schlafhormon Melatonin zur richtigen Tageszeit zur Verfügung. „Umgekehrt bedeutet dauerhaft schlechter Schlaf deshalb Stress: Der Körper ist aktiv und wird gezwungen, zum Beispiel seine Stresshormone aufrechtzuerhalten, die sonst runtergefahren

werden“, erläutert der Kardiologe. Zudem wirken die gestörten Stoffwechselprozesse „wie ein Brandbeschleuniger“ auf das metabolische Syndrom, bei dem sich Übergewicht, erhöhte Blutzucker- und Fettstoffwechselwerte sowie Bluthochdruck bündeln. Das metabolische Syndrom ist eine der Hauptursachen der koronaren Herzkrankheit (KHK) und lebensbedrohlicher Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Schlafstörung - das sind die Anzeichen

Von einer Schlafstörung spricht man, wenn ein Mensch über einen Zeitraum von einem Monat oder länger mindestens dreimal pro Woche Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen hat, erläutert Sinha. Weil häufig psychische, neurologische oder andere körperliche Erkrankungen hinter einer Schlafstörung stecken, sollten Sie anhaltende Schlafprobleme immer bei einem Arzt abklären.

„Ein gesunder Schlaf dauert aus Sicht von Schlafmedizinern zwischen sechs und acht Stunden. Wobei das individuell und auch in den Altersgruppen unterschiedlich sein kann.“ Laut Sinha benötigen

- Säuglinge 14 bis 17 Stunden,
- Schulkinder neun bis 11,
- Erwachsene sechs und neun Stunden
- Senioren teils weniger als sechs Stunden Schlaf.

„Schlaf sollte wohldosiert sein“, sagt Kardiologe Sinha. Denn auch dauerhaft zu viel Schlaf könne zu fehlgesteuerten Stoffwechselprozessen führen, die schädlich für den Körper sind.

Anil-Martin Sinha ist Chefarzt der Abteilung für Kardiologie, Nephrologie und Pneumologie Er ist Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.

Mitten in der Nacht aufgewacht? Viele Menschen begehen bei Schlafstörungen großen Fehler

Fast jeder zehnte Deutsche leidet regelmäßig unter Schlafstörungen. Stress, Arbeitslast, Sorgen und Geräusche sind Gründe, weshalb viele Menschen in der Nacht nicht zur Ruhe kommen. Um wieder einzuschlafen, begehen Betroffene viele Fehler.

Nicht auf die Uhr schauen

Wer mitten in der Nacht aufwacht, blickt zuerst auf die Uhr. US-Schlafexpertin Jennifer L. Martin von der Universität in Kalifornien schreibt in einer Studie: „Menschen denken sofort darüber nach, wie lange sie noch schlafen können, bevor sie aufstehen müssen.“ Betroffene versetzen sich damit aber in eine Stresssituation. Und wer gestresst ist, kann nicht schlafen.

Verzichten Sie auf das Licht

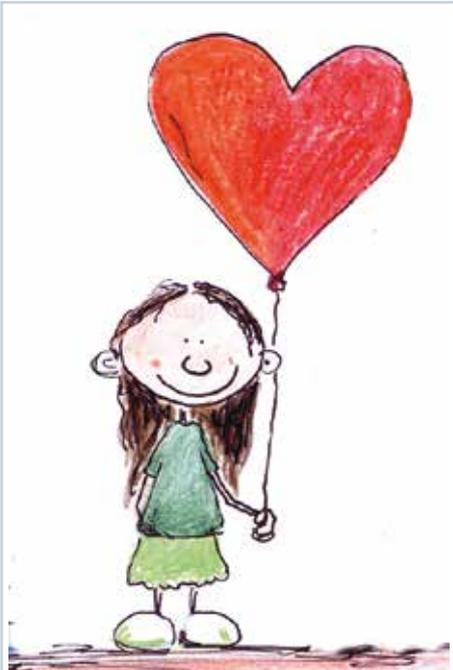
Wenn Sie auf die Toilette müssen, schalten sie nicht das Zimmerlicht an. Durch die hellen Lichtstrahlen wird die Ausschüttung von Melatonin gebremst. Damit lässt dessen wichtigste Wirkung nach, nämlich den Schlaf zu fördern. Experten raten deshalb, immer nur das Nachtlicht zu benutzen, wenn Sie nachts aus dem Bett steigen.

Nicht unnötig drehen und wenden

Wer nicht wieder einschlafen kann, soll sich im Bett nicht unnötig drehen und wenden. Bringen Sie das Gehirn auf andere Gedanken. Lösen sie etwa ein kleines Kreuzworträtsel oder blättern sie in einer Zeitschrift. Vermeiden sie allerdings das Surfen auf dem Smartphone oder das Arbeiten am Computer

*www.Herzverband.at/
Roland Weißsteiner (Adamin)*

Frauen übersehen häufig Herz-Warnzeichen - worauf Sie achten müssen



481566herzgesprWAHE_pixelio.de

Geht es bei Frauen um Gesundheitsrisiken, dann stehen oftmals Krebserkrankungen wie Brustkrebs im Vordergrund. Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden hingegen immer noch unterschätzt. Dabei gehören diese mit über 180.000 Sterbefällen im Jahr 2021 zu den häufigsten Todesursache. Die sechs wichtigsten Warnzeichen.

Es ist die häufigste Todesursache bei Frauen: 180.000 sterben pro Jahr in Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allein 52.000 Todesfälle davon gehen auf die Koronare Herzkrankheit (KHK) zurück, über 18.000 auf Herzinfarkt. Insbesondere Letzteres wurde häufig als „Männerkrankheit“ wahrgenommen. Das ist jedoch falsch, warnen jetzt Experten der Deutschen Herzstiftung.

„Auch bei Frauen sind Herzkrankheiten wie die Herzschwäche und die koronare Herzkrankheit der häufigste Grund für Krankenhausweisungen und vorzeitigen Tod“, warnt Kardiologe Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzen-

der der Deutschen Herzstiftung. „Herzkrankungen und ihre Komplikationen wie der Herzinfarkt können in der Symptomatik und in ihrer Entstehung je nach Geschlecht verschieden sein. Auf diese Besonderheiten müssen wir Frauen aufmerksam machen und für gezielte Vorsorge-Maßnahmen sensibilisieren“, betont er.

Die wichtigsten Herz-Warnzeichen

Da die Symptomatik bei Frauen nicht immer klar ist, werden ihre Beschwerden oftmals fehlgedeutet. Das führt dazu, dass Frauen häufig deutlich später in die Klinik eingeliefert werden als Männer. Frauen sollten deshalb besonders achtsam bei bestimmten Symptomen sein.

Als wichtigste Warnzeichen für einen Herzinfarkt bei Frauen nennt die Herzstiftung folgende:

- Schmerzen im Brustkorb
- Schmerzen im Oberbauch und
- Schmerzen im Rücken (zwischen den Schulterblättern)

Weiter empfiehlt die Herzstiftung Frauen, auf fünf Punkte zu achten:

1. Hören Sie auf Ihr Herz

Falls schon kleine Belastungen zu Atemnot führen und Sie früh erschöpft sind: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und bitten Sie ihn um eine Untersuchung.

2. Bei Verdacht auf Herzinfarkt 144 rufen

Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort den Rettungsdienst unter der Nummer 112 rufen: Lieber einmal zu viel anrufen als zu wenig.

3. Achten Sie auf Ihre Werte

Erkundigen Sie sich nach den Normalwerten für Blutdruck, Blutzucker, Körpergewicht und Blutfette. Reduzieren Sie zudem die Risikofaktoren, die Sie beeinflussen können. Dazu zählt die Herzstiftung

etwa folgende:

- Aufs Rauchen verzichten: Rauchen schadet erwiesenermaßen dem Herzen, den Gefäßen
- Auf den Blutdruck achten: Hoher Bluthochdruck erhöht die Gefahr, eine KHK zu entwickeln. Das Gefährliche daran: Anfangs verursacht hoher Blutdruck keine Beschwerden.
- Cholesterin im Blick behalten: Auch Cholesterin ist ein bekannter Risikofaktor für eine KHK.
- Diabetes mellitus vorbeugen: Die Zuckerkrankheit ist eines der wichtigsten Risikofaktoren für die Arteriosklerose und die koronare Herzkrankheit.
- Bewegungsmangel entgegenwirken: Bewegungsmangel führt zu Übergewicht und damit zu Bluthochdruck, Diabetes und erhöhtem Cholesterin.
- Übergewicht vermeiden: Übergewicht zählt zu den gefährlichsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4. Führen Sie einen gesunden Lebensstil

Pflegen Sie insgesamt einen Lebensstil mit viel Bewegung und gesunder Ernährung.

5. Nehmen Sie Ihre Medikamente

Nehmen Sie Herzmedikamente regelmäßig. Wenn Sie Nebenwirkungen vermuten, ändern Sie Arznei oder Dosierung nicht selbst. Wenden Sie sich an Ihren Arzt.

6. Nicht vorschnell „Nein“ sagen
Lehnen Sie Untersuchungen und Eingriffe nicht vorschnell ab. Nehmen Sie eine Person Ihres Vertrauens mit zu wichtigen Arztgesprächen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Deutschen Herzstiftung.

www.Hertzverband.at/
Roland Weißsteiner (Adamin)

Carotisstenose



iStock-1265548867

Verkalkungen und Engstellen in der Halsschlagader bereiten zunächst keine Beschwerden, können jedoch einen Schlaganfall verursachen. Diese Verengungen in der Halsschlagader lassen sich mit einer entsprechenden Behandlung gut therapieren, damit kann das Risiko eines Schlaganfalls gesenkt werden.

Verengungen der Halsschlagader treten im Alter häufiger auf und betreffen mehr Männer als Frauen. Ärzte nennen eine Verengung der Halsschlagader (Karotis) auch Karotisstenose

Die häufigste Ursache von Verengungen an den Schlagadern (Arterien) sind Fettablagerungen und Verkalkungen (Atherosklerose). Auch die Halsschlagader (Arteria carotis), die Sauerstoff und Nährstoffe zum Gehirn transportiert, kann betroffen sein. Typischer-

weise ist davon ein bestimmter Gefäßabschnitt im oberen Halsbereich betroffen, an dem sich die Halsschlagader gabelt. Dort bilden sich die meisten Ablagerungen, die die Halsschlagader nach und nach verengen.

Viele ältere Menschen haben eine leichte Carotisstenose. Das ist normal und es besteht meist kein Grund zur Sorge. Informieren Sie sich jedoch über Warnzeichen und über die Möglichkeit, einer stärkeren und eventuell gesundheitsschädigenden Verengung der Halsschlagader vorzubeugen.

Risiko Schlaganfall

Eine starke Verengung der Halsschlagader kann die Durchblutung des Gehirns beeinträchtigen, zudem können sich dort leichter Blutgerinnsel bilden. Es besteht die Gefahr, dass solche Blutgerinnsel oder Ablagerungen von der Gefäßwand mit dem Blutstrom ins Ge-

hirn geschwemmt werden und dort Blutgefäße verstopfen. Die Folge: Das betroffene Hirnareal wird nicht mehr ausreichend durchblutet, Hirngewebe wird geschädigt und damit die körperlichen oder geistigen Fähigkeiten, die von dieser Gehirnregion gesteuert werden, beeinträchtigt. Das Ausmaß der Schäden hängt davon ab, welches hirnersorgende Gefäß verstopft ist, wie schwer der Schlaganfall ist und wie lange die Unterbrechung der Blutversorgung andauert.

Verengungen von Schlagadern können unter anderem auch die Herzkranzgefäße oder die Becken- und Beinarterien betreffen und dort zur koronaren Herzkrankheit bzw. der Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit) führen.

Risiko Sehstörung

Auch die Augen können durch eine Verengung der Halsschlagader beeinträchtigt werden, denn eine schlechtere Durchblutung des Kopfes schädigt auch die Netzhaut und beeinträchtigt auf Dauer das Sehvermögen. Löst sich gar ein Blutgerinnsel von einem Plaque in der Halsarterie und verstopft ein Blutgefäß im Auge, kann dies sogar zu einer zeitweiligen oder dauerhaften Erblindung führen.

Beschwerden

Nehmen Sie die Warnzeichen eines Schlaganfalls ernst!

Bevor es zu einem Schlaganfall kommt, können sogenannte transitorische ischämische Attacken (TIA) auftreten. Darunter versteht man vorübergehende Störungen der Gehirndurchblutung, die meist keine bleibenden Schäden verursachen.

Typische Warnzeichen des Schlaganfalls sind:

- Einseitige Sehstörungen, kurzzeitige Erblindung
- Einseitige Lähmungserscheinungen von Arm und/oder Bein
- Einseitige Gefühlsstörungen, Kribbeln, Taubheit
- Störung des Sprachverständnisses oder des Sprechens
- Diese Beschwerden sind, wie der Name sagt, transitorisch, gehen also vorüber. Nehmen Sie diese Warnzeichen trotzdem ernst und suchen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt auf!

Behandlung

Sind noch keine Symptome durch die Verengung der Halsschlagader aufgetreten, ist die Verringerung der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen die wichtigste Maßnahme, um die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines Schlaganfalles zu senken. Alle Patienten, deren Carotisstenose Symptome verursachen, sollten mit einem Thrombozytenaggregationshemmer behandelt werden, um die Bildung von Blutpfropfen zu verhindern.

Auch bei symptomfreien Patienten mit nachgewiesener Carotisstenose ist eine prophylaktische Einnahme von Aspirin und Statinen (Cholesterinsenker) hilfreich, um dem Fortschreiten einer Carotisstenose entgegenzuwirken. Mit dem Aspirin wird das Blut verdünnt und durch die Statine werden nicht nur die Cholesterinwerte gesenkt, sondern auch die Ablagerungen in den Gefäßen stabilisiert. Sehr wichtig ist auch eine gute Einstellung des Blutdrucks und einer Diabeteserkrankung.

Auch Sie selbst können einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit Ihrer Halsarterien leisten, indem Sie sich gesund ernähren und für ausreichend Bewegung sorgen, nicht rauchen und überflüssiges Gewicht abnehmen.

Was ist Carotisendarteriektomie?

Sind bereits Symptome einer Carotisstenose aufgetreten, kann bei einer Verengung von mehr als 60

% des Durchmessers der Halsschlagader eine operative Behandlung der Engstelle notwendig sein. Diese wird als Carotisendarteriektomie (CEA) bezeichnet. Hierbei wird die Halsschlagader an der verengten Stelle eröffnet und die Ablagerungen entfernt, die für die Verengung verantwortlich sind. Das Hauptrisiko dieser Operation ist das Auslösen eines Schlaganfalles durch Blutgerinnsel oder Ablagerungen, die die hirnversorgenden Blutgefäße verstopfen.

Carotisstenting – Erweiterung der Halsschlagader mittels einer Gefäßstütze

Alternativ kann der verengte Bereich im Rahmen einer Katheter-Behandlung aufgedehnt und durch Einbringen einer Gefäßstütze (Stent) offengehalten werden. Insbesondere Erkrankte, die ein erhöhtes Risiko für eine Operation oder Narkose haben, eignen sich für ein Stenting. Auch für voroperierte Patienten, nach Bestrahlung, Patienten mit beidseitig hochgradiger Stenose oder Verschluss der Gegenseite ist Stenting geeignet. Diese Therapieverfahren sollten in ausgewiesenen Zentren durchgeführt werden, da diese die größte Erfahrung mit der Auswahl der geeigneten Behandlung haben.

Während der katheterinterventionellen Behandlung wird ein Katheter meist über eine Leistenarterie bis in den Bereich der Engstelle vorgeschoben. Durch diesen sogenannten Führungskatheter werden nun die für die Behandlung notwendigen Instrumente eingeführt.

1. Zunächst wird ein spezieller Filter oberhalb der verengten Schlagader platziert, der Ablagerungen auffängt, die sich lösen könnten und weggeschwemmt würden.

2. Nun führt der Arzt einen Ballonkatheter bis zur verengten Stelle vor, bläst den Ballon mit einem Gemisch aus Wasser und Kontrastmittel auf und drückt so die

Ablagerungen an die Gefäßwand. Dann wird der Druck wieder aus dem Ballon abgelassen. Das Blut kann nun wieder besser fließen.

3. Um eine erneute Verengung zu verhindern, wird zusätzlich ein sogenannter Stent eingelegt – dabei handelt es sich um ein winziges Gitterröhrchen, das die Ader dauerhaft offenhält.

4. Mithilfe des Ballonkatheters wird der Stent leicht an die Gefäßwand angedrückt. Am Ende der Behandlung wird der Katheter mitsamt Ballon und Filter wieder entfernt.

Vorsorge

Um einer Arterienverkalkung und damit auch einer Verengung der Halsschlagader vorzubeugen, sollten Sie sich gesund ernähren, nicht rauchen und auf ausreichend Bewegung achten. Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen und Ihre Blutwerte kontrollieren, auch wenn Sie sich gesund fühlen! Einige der Hauptrisikofaktoren für Arterienverkalkung (erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Diabetes) verursachen nämlich im frühen Stadium der Erkrankung keine Beschwerden, können aber bereits behandelt werden.

Ein allgemeines Screening auf Vorliegen einer Carotisstenose wird nicht durchgeführt. Liegen bei Ihnen jedoch mehrere Risikofaktoren vor, kann es sinnvoll sein, die Halsschlagader auf Durchgängigkeit und Ablagerungen hin zu untersuchen, auch wenn Sie keine Beschwerden haben. Dies geschieht völlig schmerzlos per Ultraschall. Ist die Ader verengt, empfiehlt Ihre Ärztin bzw. Arzt üblicherweise weitere regelmäßige Kontrolluntersuchungen.

www.Herzverband.at
Roland Weißsteiner (Adamin)

Aktualisierung: Dr. Corinna Powell, Dr. Ralf Birkemeyer, Dr. Ralf Langhoff
<https://www.kardionet.de/carotisstenose/>

Weltnichtrauchertag am 31. Mai: Ein Rauchstopp zahlt sich immer und für alle aus



762587_original_R_K_B_by_Barbara Nobis_pixelio.de

Weltnichtrauchertag am 31. Mai:
Ein Rauchstopp zahlt sich immer
und für alle aus

Was kann getan werden, damit sich
der „blaue Dunst“ endlich verzieht?
- Die Österreichische Gesellschaft
für Pneumologie informiert.

Österreich ist im europäischen Ver-
gleich nach wie vor ein Land der
Raucher*innen: Noch immer greift
rund jede(r) Fünfte regelmäßig zur
Zigarette und schadet sich damit.
Der Tabakkonsum hat aber nicht
nur verheerende Auswirkungen
auf die Gesundheit der/s Einzelnen
und auf das persönliche Umfeld,
sondern schädigt auch global die
Umwelt massiv und verschärft in
vielen Ländern die ohnehin schon
kritische Ernährungssituation der
Bevölkerung. Was kann aber ge-
tan werden, damit sich der „blaue
Dunst“ endlich verzieht?

**Gute Gründe für einen Rauch-
stopp – Gesundheit und Vor-
bildwirkung**

Gründe, mit dem Rauchen auf-
zuhören, gibt es genug: die eige-
ne Gesundheit zu erhalten, die
Lebensqualität zu steigern und
letztlich die Lebenszeit zu ver-
längern. „Denn ein Rauchstopp
senkt schlichtweg das Risiko für
eine Vielzahl lebensbedrohlicher
und lebensverkürzender Erkran-
kungen: an erster Stelle COPD
und Lungenkrebs, aber auch an-
dere Krebserkrankungen wie
Blasenkrebs und das weite Feld
der Herz-Kreislauferkrankungen.
Ein Rauchstopp senkt das Risiko
selbst dann noch, wenn man davor
viele Jahre geraucht hat“, betont
der Lungenexperte Prim. Priv.-
Doz. Dr. Christopher Lambers,
Leiter der Expert*innengruppe
COPD – Nikotin/Tabak – Arbeit/
Umwelt der Österreichischen Ge-
sellschaft für Pneumologie, ÖGP.
Ein Rauchstopp trägt außerdem
dazu bei, die Menschen im eige-
nen Umfeld, vor allem Kinder, vor
Passivrauch zu schützen. Und das
nicht nur in gesundheitlicher Hin-

sicht, sondern auch in
präventiver: Nachgewie-
senermaßen neigen Kin-
der von Raucher*innen
viel stärker dazu, selbst
einmal zu Zigarette & Co
zu greifen.

**Finanzieller Nutzen und
globale Auswirkungen
auf Umwelt und Ernäh-
rungssicherheit**

Auch monetäre Grün-
de sprechen für einen
Rauchstopp, weil dann
einfach mehr im Geld-
börslerl bleibt – bei einer
Packung Zigaretten täg-
lich erspart man sich im-
merhin rund 2.000 Euro
pro Jahr.

Ein Rauchstopp trägt darüber hin-
aus dazu bei, die Umwelt vor Schä-
den durch den Giftmüll zu bewah-
ren, der aus Zigarettenstummeln
oder schon beim Tabakanbau
durch den Einsatz von Pestiziden
und Düngemitteln entsteht. Selbst
zur Verbesserung der weltweiten
Ernährungssicherheit kann ein
Rauchstopp beitragen: Tabakan-
bau ist ressourcenintensiv, hat
zerstörerische Auswirkungen auf
Ökosysteme und tritt in den An-
baugebieten oft in Konkurrenz zum
Anbau von Nahrungsmitteln – Kin-
derarbeit, prekäre Arbeitsbedin-
gungen und Nahrungsmittelknapp-
heit inklusive.

**Warum fällt der Nikotinverzicht
trotzdem so schwer?**

Bei so vielen guten Argumenten,
mit dem Rauchen aufzuhören, soll-
te man meinen, dass jeder Mensch
dem Glimmstängel umgehend
„Adieu“ sagt. Und dennoch fällt es
vielen Raucher*innen so schwer,
darauf zu verzichten. „Das liegt

daran, dass die suchtmachende Wirkung des Nervengifts Nikotins, das bei dem für die Gesundheit so schädlichen Verbrennungsprozess freigesetzt wird, darin besteht, dass es an Rezeptoren im Gehirn andockt, dadurch das Belohnungssystem stimuliert und es zur Ausschüttung von Glückshormonen kommt. Und das Gehirn will mehr von diesen Glücksgefühlen und fordert Nikotinnachschub“, so Lambers, der die Abteilung Pneumologie des Ordensklinikums Linz, Elisabethinen, leitet. Diesen Wirkzusammenhang müssen Methoden der Raucherentwöhnung berücksichtigen, sonst sind die Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören zumeist von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, sollte daher mit einer/m niedergelassenen Lungenfachärzt*in Kontakt aufnehmen, um die weiteren konkreten Schritte gemeinsam zu planen.

Nur weniger Rauch bringt leider nichts

Lambers weist auf den weit verbreiteten Irrglauben hin, das Gesundheitsrisiko würde linear mit der Anzahl täglich gerauchter Zigaretten sinken. „Das ist aber nicht richtig. Schon eine einzige Zigarette pro Tag erhöht das Risiko für koronare Herzkrankheiten um 48 % (Männer) bzw. 57 % (Frauen) und das Schlaganfallrisiko um 25 % (Männer) bzw. 31 % (Frauen), also auf etwa die Hälfte der Werte, wie wenn man 20 Zigaretten täglich raucht. Das Ziel muss daher die vollkommene Entwöhnung, ein endgültiger Rauchstopp sein.“

Viele „kleine Helferlein“ – aber was bringt's?

Als „Überbrückungshilfe“, um den so schädlichen Verbrennungsprodukten zu entgehen, können Nikotinpflaster, Nikotinkaugummi, Sprays oder Inhaler erfolgreich zum Einsatz kommen, die dann, nach und nach, gezielt reduziert werden. Auch eine medikamentö-

se Unterstützung unter ärztlicher Aufsicht kann indiziert sein.

In letzter Zeit werden auch E-Zigaretten und Co vermehrt als Unterstützung beim Rauchstopp angepriesen. Was sagt der Experte zu dieser Option? „Eine Vielzahl neuer Produkte drängt auf den Markt und diese werden von den Erzeugern teils aggressiv als Raucherersatzprodukte beworben. Allerdings gibt es keine Langzeitdaten dazu, die einen Umstieg von der Zigarette auf andere Produkte rechtfertigen. Bei E-Zigaretten sollte auch auf das höhere Rückfallrisiko zum Tabakrauchen und die höheren Belastungen dualer Raucher*innen erwähnt werden.“

Wie kann der Rauchstopp am besten gelingen?

Die Gesellschaft der Österreichischen Lungenfachärzt*innen, ÖGP, empfiehlt, den Rauchstopp mit professioneller Begleitung in Angriff zu nehmen: Am besten in Form einer stationären Raucherentwöhnung oder während einer Rehabilitationsmaßnahme. Denn hier können auch die ganz persönlichen Lebensumstände miteinbezogen werden – man ist in einem anderen Umfeld, fernab der täglichen, oft verführerischen, Routinen des Alltags.

Eine Entwöhnung im ‚normalen Alltag‘ sollte am besten mit der Kombination Arzt/Ärztin (für eine gegebenenfalls medikamentöse Unterstützung) und psychologische Begleitung durchgeführt werden, mit der Vereinbarung von Fixpunkten für den Rauchstopp. Besonders bewährt hat sich hier das Rauchfreitelefon (0800 810 013, rauchfrei.at), welches als Angebot kostenlos zur Verfügung steht.

Es gibt so viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, und es gibt inzwischen so viele Formen der Unterstützung dabei, dass sich der Versuch jedenfalls lohnt. Holen Sie sich professionelle Unterstützung – Ihre Lungenfachärztin oder Ihr Lungenfacharzt berät Sie gerne! Übrigens: E-Zigaretten sind weltweit nicht zur Raucherentwöhnung zugelassen!

Weiterführende Informationen und Langversion der Aussendung mit Referenzierungen finden Sie hier.

Rückfragen & Kontakt:

Urban & Schenk medical media consulting Wien (OTS)



688083_original_R_by_Martin Bündenbender_pixelio.de

Die 10 Gebote der gesunden Ernährung

1. Du sollst dein Leben **nachhaltig** gestalten.
2. Du sollst eine **ausgeglichene Energiebilanz** anstreben, um dein Normalgewicht zu halten.
3. Du sollst dich täglich **körperlich bewegen**.
4. Du sollst deinen Flüssigkeitsbedarf vor allem durch **Wasser und ungesüßte Tees** decken und auf gesüßte Getränke möglichst verzichten.
5. Du sollst deine Lebensmittel nach **regionalen und saisonalen** Angeboten wählen.
6. Du sollst dich möglichst **pflanzlich basiert** ernähren.
7. Du sollst möglichst **wenig rotes Fleisch sowie verarbeitete Wurst- und Fleischwaren** essen (max. 35g/d). Decke deinen Eiweißbedarf besser mit **heimischen Fischen, mageren Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen** und bevorzuge bei Fleisch mageres, weißes Fleisch.
8. Du sollst möglichst wenig **freien Zucker** (max. 10 TL pro Tag) essen.
9. Du sollst Getreideprodukte vor allem in Form von ballaststoffreichen **Vollkornprodukten** essen und auf raffinierte Produkte möglichst verzichten.
10. Du sollst möglichst **wenig Lebensmittelabfälle** verursachen.

„Die 10 Gebote der gesunden Ernährung“

Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) fasste die wichtigsten wissenschaftlichen Studien der letzten Jahre sowie aktuelle Ernährungsempfehlungen der WHO zusammen und entwickelte daraus 10 Gebote, die eine leicht verständliche Anleitung für gesunde Ernährung geben.

Sich gesund zu ernähren bedeutet weit mehr, als Kalorien zu zählen und auf die richtigen Inhaltsstoffe von Speisen und Getränken zu achten. Neben dem Fokus auf pflanzenbasierte Ernährung setzen aktuelle Empfehlungen zunehmend auch auf Nachhaltigkeit, Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) fasste nun die wichtigsten wissenschaftlichen Studien der letzten Jahre sowie aktuelle Ernährungsempfehlungen der WHO zusammen und entwickelte daraus

10 Gebote, die eine leicht verständliche Anleitung für gesunde Ernährung geben. Die „10 Gebote der gesunden Ernährung“ stehen unter www.wissenschaftessen.at samt detaillierter Erläuterungen zum Download zur Verfügung.

Gesunde Ernährung wichtig für Mensch und Erde

„Unsere Ernährung hat unmittelbaren Einfluss auf unsere individuelle Gesundheit: Zahlreiche schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder Krebs können die Folge ungesunder Ernährung sein“, sagt Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE.

Darüber hinaus zählt die Ernährung zu den Hauptverursachern von Treibhausgasen – in Österreich zu rund 20 Prozent – und ist daher auch wesentlich für den Klimawandel mitverantwortlich. „Damit unsere Kinder die Chance auf ein gesundes Leben haben, ist es Gebot der Stunde, auch bei der Er-

nährung auf Nachhaltigkeit, Regionalität und Saisonalität zu setzen“, so Widhalm.

10 Gebote: Von der ausgeglichenen Energiebilanz über pflanzenbasierte Ernährung bis zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Die neu entwickelten „10 Gebote der gesunden Ernährung“ enthalten in übersichtlicher Darstellung Empfehlungen u.a. zu einer ausgeglichenen Energiebilanz und einer Reduktion von Zucker, rotem Fleisch und verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren. Gesundheitsfördernd sind der Verzehr von Vollkornprodukten, heimischen Fischen, mageren Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur gut für die individuelle Gesundheit, sondern auch für die Umwelt – Letzteres gilt im besonderen Ausmaß auch für die Vermeidung von Lebensmittelabfällen

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.ª Dr.ª 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



Winzige Plastikpartikel gelangen auch ins Gehirn

Mechanismus zur Überwindung der Blut-Hirn-Schranke erstmals beschrieben

Als eines der größten Umweltprobleme der Gegenwart gelangen Mikro- und Nanoplastikpartikel (MNP) unter anderem über die Nahrung in den Körper. Wie diese winzigen Teilchen es schaffen, die Blut-Hirn-Schranke zu durchqueren und folglich auch ins Gehirn vorzudringen, wurde nun in einer Forschungsarbeit der MedUni Wien erstmals gezeigt. Der neu entdeckte Mechanismus stellt die Grundlage für weitere Forschungen zum Schutz von Mensch und Umwelt dar. Die Studienergebnisse wurden kürzlich im Fachjournal „nanomaterials“ publiziert.

Die Studie wurde im Tiermodell unter oralen Gaben von Mikro- und Nanoplastikpartikeln aus Polystyrol durchgeführt, einem weit verbreiteten Kunststoff, der z. B. in Lebensmittelverpackungen verwendet wird. Dabei stellte das Forschungsteam um Lukas Kenner (Klinisches Institut für Pathologie der MedUni Wien,) fest, dass winzige Polystyrol-Teilchen bereits zwei Stunden nach der Aufnahme im Gehirn nachzuweisen sind. Der

Mechanismus, der die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke ermöglicht, war in der medizinischen Wissenschaft bisher nicht bekannt. Mit Hilfe von Computermodellen entdeckten die Forscher:innen nun, dass eine bestimmte Oberflächenstruktur für die Passage der Plastikpartikel ins Gehirn entscheidend ist.

Gesundheitliche Auswirkungen erforschen

Die Blut-Hirn-Schranke ist eine wichtige zelluläre Barriere, die das Gehirn vor dem Eindringen von Krankheitserregern oder Giften schützt. Über einen ähnlichen Schutzwall verfügt auch der Darm, den MNP ebenfalls überwinden können. Zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Plastikteilchen im Körper wird intensiv geforscht. So wurde MNP im Magen-Darm-Trakt bereits mit lokalen Entzündungs- und Immunreaktionen sowie mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht. „Im Gehirn könnten Plastikpartikel das Risiko von Entzündungen, neurologischen Störungen oder sogar neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson erhöhen“, sagt Lukas Kenner und betont, dass in diesem Bereich weitere Forschung erforderlich ist.

Verwendung von MNP einschränken

Nanoplastik wird mit einer Größe von unter 0,001 Millimeter definiert, Mikroplastik ist mit 0,001 bis 5 Millimeter teilweise noch mit freiem Auge sichtbar. In die Nahrungskette gelangen MNP u. a. aus Verpackungsabfall. Dabei spielt nicht nur die feste, sondern auch die flüssige Nahrung eine Rolle: Wer die empfohlenen 1,5 bis zwei Liter Wasser pro Tag aus Plastikflaschen trinkt, nimmt einer Studie zufolge allein auf diese Weise rund 90.000 Plastikpartikel pro Jahr zu sich. Wer jedoch zu Leitungswasser greift, kann – je nach geografischer Lage – die aufgenommene Menge auf 40.000 reduzieren. „Um die potenziellen Schäden von Mikro- und Nanoplastikpartikeln für Mensch und Umwelt zu minimieren, ist es von entscheidender Bedeutung, die Exposition zu begrenzen und ihre Verwendung einzuschränken, während die Auswirkungen von MNP weiter erforscht werden“, betont Lukas Kenner. Der nun entdeckte Mechanismus von MNP beim Überwinden von Schutzbarrieren im Körper kann diese Forschung entscheidend vorantreiben.



Schlaganfallprävention: Erstmals in Österreich chirurgischer Herzohrverschluss durchgeführt

Wien (OTS) - An der Universitätsklinik für Herzchirurgie von AKH Wien und MedUni Wien wurde erstmals in Österreich ein chirurgischer Herzohrverschluss durchgeführt. In der kleinen Ausstülpung im linken Vorhof des Herzens bilden sich bei Vorhofflimmern am häufigsten Blutgerinnsel, die zu einem Schlaganfall führen können.

Bei dem minimal-invasiven Eingriff wird das linke Herzohr endoskopisch komplett mittels Clip verschlossen. Der chirurgische Verschluss ist besonders effizient in der Schlaganfall-Prophylaxe und senkt das Schlaganfallrisiko bei Patient*innen mit Vorhofflimmern um bis zu 95 Prozent. Auch die Einnahme von blutverdünnenden

Medikamenten kann nach dem Eingriff deutlich reduziert bis gänzlich weggelassen werden.

Bis zu 200.000 Menschen in Österreich sind von Vorhofflimmern betroffen. Bei der Herzrhythmusstörung können sich durch die fehlende Kontraktion der kleinen Herzkammern (Vorhöfe)

Blutgerinnsel bilden, die das Risiko eines Schlaganfalls erhöhen. Beim Großteil der Patient*innen bilden sich diese Blutgerinnsel im linken Herzhohr. Um einem Schlaganfall vorzubeugen, wird Patient*innen mit Vorhofflimmern häufig eine dauerhafte medikamentöse Blutverdünnung empfohlen. Die Antikoagulation erhöht jedoch das Blutungsrisiko und kann aufgrund von Wechselwirkungen mit zusätzlichen Medikamenten zu Problemen führen. Um das Schlaganfallrisiko nicht-medikamentös zu senken, kann das Herzhohr mittels Katheter über die Leiste teilweise verschlossen werden. Bei dem Eingriff wird die Vorhofscheidewand des Herzens punktiert und von innen ein sogenanntes „Schirmchen“ (auch „Watchman“ genannt) eingeführt. Blutverdünnende Medikamente müssen in der Regel weiterhin eingenommen werden.

An der Universitätsklinik für Herzchirurgie von AKH Wien und MedUni Wien wurde nun erstmals in Österreich ein chirurgischer Herzhohrverschluss durchgeführt, bei dem das Herzhohr komplett ver-

schlossen wird. „Der chirurgische Herzhohrverschluss ist ein äußerst effizienter Eingriff. Endoskopisch und damit besonders schonend für Patient*innen wird ein Clip von außen um das Herzhohr angebracht, wodurch ein gänzlicher Verschluss gelingt. Durch den Eingriff sinkt das Schlaganfallrisiko bei Patient*innen mit Vorhofflimmern um bis zu 95 Prozent. Kardiologisch relevante Medikamente müssen nach dem Eingriff meist nicht mehr eingenommen werden“, so Günther Laufer, Leiter der Universitätsklinik für Herzchirurgie von AKH Wien und MedUni Wien.

Der minimal-invasive Eingriff wurde im Februar 2023 an der Universitätsklinik für Herzchirurgie bei einer Patientin durchgeführt, die seit einiger Zeit an der Klinischen Abteilung für Kardiologie wegen Vorhofflimmerns in Behandlung war. Die Patientin musste zur Schlaganfall-Prophylaxe eine hohe Dosis blutverdünnender Medikamente einnehmen, die zunehmend zur Belastung für die Patientin wurde. Durch den chirurgischen Eingriff entfällt dies nun.

Über drei kleine Schnitte in der Achselhöhle und im unteren Brustbereich wurde bei der Patientin ein so genannter Atriclip rund um das linke Herzhohr angebracht, der nun das Herzhohr komplett verschließt. Es können sich keine Schlaganfall auslösenden Blutgerinnsel mehr im Herzhohr bilden und die Patientin erspart sich die lebenslange Blutverdünnung“, so Operateur Marek Ehrlich von der Universitätsklinik für Herzchirurgie. Die Patientin konnte bereits nach drei Tagen entlassen werden und wurde für eine Nachsorgeuntersuchung mit Nahtentfernung nach zwei Wochen wiederbestellt. In einigen Monaten wird überprüft, ob die minimale Dosis von blutverdünnenden Medikamenten, die der Patientin derzeit noch empfohlen wird, bereits weggelassen werden kann.

*Rückfragen & Kontakt:
Mag. Johannes Angerer
Medizinische Universität Wien*



Steiermärkische
SPARKASSE 

Verantwortung. Von Anfang an.

Seit rund 200 Jahren ist **Verantwortung für die Gesellschaft** gelebte Praxis unseres Hauses. Wir leben unseren Gründungsgedanken, eine Bank für alle Menschen zu sein – **heute und auch in der Zukunft.**



steiermaerkische.at/verantwortung

Bitterstoffe: Iss Bitteres und du fühlst dich gut!



Pixabay meal-3391123_1920

Bitterstoffe in Salat & Co Viele Blattsalate enthalten Bitterstoffe, die sich in vielerlei Hinsicht positiv auf unseren Körper auswirken.

Die in Kohlsprossen, Rucola, Grapefruit und Co enthaltenen Bitterstoffe sind unserer Gesundheit sehr zuträglich.

In vielen Kulturen rund um den Globus galten bittere Pflanzen als Universalmittel zum Gesundbleiben und Gesundwerden. Und auch die Natur zeigt uns, dass Bitterstoffe eine heilende Wirkung haben: Viele Tiere fressen instinktiv bittere Kräuter, wenn sie akut erkranken. Leider bevorzugen menschliche Geschmacksknospen Süßes und Salziges. Vielen verarbeiteten Lebensmitteln werden daher Aromen und Zusatzstoffe hinzugefügt, die Bitteres überdecken sollen.

Dies führt in weiterer Konsequenz aber nur dazu, dass die Abneigung gegen bitteren Geschmack weiter ansteigt. Dabei sind Bitterstoffe wahre Multitalente in Sachen Gesundheitsmanagement und sollten dementsprechend fest in die Ernährung integriert werden.

Im Sinne einer guten Verdauung, eines guten Immunsystems und Ihrer Wohlfühlfigur lohnt es sich durchaus, sich auf das bittere Geschmackserlebnis einzulassen.

Fördern Bitterstoffe die Verdauung?

Sobald unsere Zunge die Geschmacksrichtung "bitter" wahrnimmt, starten sämtliche Verdauungssäfte übereifrig ihre Arbeit. Bitterstoffe regen die Produktion von Magensaft, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensekret an, um die Nahrung in verwertbare Bestandteile aufzuspalten. Wichtig für den Darm, denn nur so kann er die eintrudelnden Nährstoffe richtig aufnehmen. Apropos Darm: Bitterstoffe haben noch eine positive Eigenschaft. Sie fördern die Peristaltik, also den Transportweg der Nahrung. Dadurch wird die Schleimhaut des Darms dazu angeregt, verstärkt Stoffwechselschlacken auszuscheiden.

Stärken Bitterstoffe das Immunsystem?

In der Darmschleimhaut befinden sich mehr als 80 % des körpereigenen

genen Immunsystems. Heißt also: Geht es dem Verdauungssystem gut, profitieren auch die Abwehrkräfte. Durch ihre sekretfördernden Eigenschaften wirken Bitterstoffe wie ein Training auf die Schleimhaut des Verdauungstraktes. Durch den bitteren Geschmack ziehen sich die Schleimhäute zuerst zusammen und dehnen sich dann wieder aus – Krankheitserreger, Gifte und Schlacke werden rascher ausgeschieden.

Doch es gibt noch eine andere wissenschaftliche Hypothese, weshalb Bitterstoffe das Immunsystem pushen: Der Körper nimmt den Geschmack als gefährlich wahr und geht auf Abwehr, um das vermeintliche "Gift" wieder loszuwerden. Mit dem angenehmen Nebeneffekt, dass dadurch alle Körperfunktionen schneller ablaufen und das Immunsystem angekurbelt wird.

Sind Bitterstoffe gute Basenspender?

Der übermäßige Verzehr von Zucker und Fertigprodukten bewirkt im Körper eine vermehrte Freisetzung an Säuren. Langfristig reagiert ein mit Säuren überschwemmter Organismus vergrämt – eine verstärkte Krankheitsanfälligkeit kann die Folge sein. Der reichliche Genuss von basischen Lebensmitteln wirkt dem entgegen. Bitterstoffe sorgen dafür, dass der Säureüberschuss im Gewebe des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden kann.

Dabei liefern Bitterstoffe nicht nur Basen, sondern fördern auch deren Produktion. Sie stimulieren nämlich die sogenannten basophilen Drüsen im Verdauungstrakt, die eine Schlüsselfunktion in der körpereigenen "Basenproduktionsstätte" haben. In Hinblick auf die täglich eintreffenden Säuren stellen sie ein wichtiges Puffersystem dar.

Helfen Bitterstoffe beim Abnehmen?

Bitteres hat sich auf dem Weg zur Wunschfigur in mehrfacher Hinsicht bewährt. Bitterstoffe hemmen den Appetit auf Süßes. Zugegeben, es kostet Überwindung statt zu Keksen und zu Schokolade zu Rucola und Artischockenherzen zu greifen. Durch den bitteren Geschmack im Mund lässt jedoch der Gusto auf Süßes rasch nach. Indem sie rascher das Gefühl vermitteln, satt zu sein, wirken Bitterstoffe als natürliche Essbremse. Und noch einen Vorteil haben sie: Bitterstoffe regen die Energieverbrennung an, fördern die Fettverdauung und tragen so zur gesunden Regulation des Körpergewichts bei.

Balance für das Nervensystem

Bitterstoffe wirken durchblutungsanregend und herzkärkend. Besonders empfehlenswert sind sie

bei Schwächezuständen, beispielsweise in der Rekonvaleszenz. Interessant ist, dass bitter schmeckende Substanzen je nach Dosierung sowohl den Sympathikus als auch den Parasympathikus anregen. Der Sympathikus ist für Aktivität, der Parasympathikus für Ruhe zuständig. Die Geschmacksinformation "bitter" ist nun in der Lage, die Organe zu stärken und Energie zu schenken. Gleichzeitig aktivieren die Bitterstoffe Verdauung und Ausscheidung und sorgen somit für Regeneration.

Unterstützen Bitterstoffe die Leber?

Die Leber ist ein äußerst robuster Zeitgenosse, die kleine Schädigungen problemlos selbst ausgleichen kann. Trotz guter Regenerationsfähigkeit freut sich das Organ über Achtsamkeit. Besondere Zuwendung erhält die

Leber durch die reichliche Zufuhr von bitter schmeckenden Kräutern, Gemüse und Obst. Diese Lebensmittel wirken wie Kooperationspartner von Leber und Gallenblase. Bitterstoffe kurbeln den Gallenfluss an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion.

Welche Lebensmittel enthalten Bitterstoffe?

Einen hohen Bitterstoff-Anteil haben unter anderem:

Grapefruit, Kohlsprossen, Endivien Salat, Cranberry, Artischocke, Amaranth, Quinoa, Löwenzahn, Radicchio, Ruccola

Mag. Sylvia Neubauer



In Ihrer Apotheke

ITACTIV®

... zur optimalen Versorgung mit B-Vitaminen

ITACTIV® B
Vitamin-B-Komplex
Zur optimalen Versorgung mit B-Vitaminen
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln

enthält die Vitamine B1, Folsäure, Biotin, Pantothensäure und Niacin, sowie B2, B6 und B12 in ihrer biologisch aktiven Form

- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei

ECA-MEDICAL

Wir trauern um unsere liebe Wanderkollegin Magda Bayer



Sie ist ganz unverhofft am 1. Mai 2023 im Kreis ihrer Lieben friedlich eingeschlafen.

Magda hat nach dem Tod ihres Mannes Arthur die Herzverbandgruppe gewechselt und war seit 2017 allseits beliebtes Mitglied unserer Wandergruppe A.

Magda war besonders: ihre ruhige Art, ihre Freundlichkeit und Bescheidenheit haben unsere Gemeinschaft sehr bereichert.

Schön, dass Magda bis zum Schluss mit viel Freude wandern konnte - wir werden gerne an die Zeit mit ihr zurückdenken.

Die Gruppe A, Graz

Magda, du wirst uns fehlen! Du hast an allen unseren Aktivitäten mit Freude teilgenommen. Viele Jahre waren wir mit Dir auf Herzverband-Urlaub in Strunjan, Du warst beim Koronarturnen, gemeinsam haben wir beim Ausdauer- und Krafttraining geschwitzt und immer warst Du bei unseren Busfahrten mit dabei.

Auch von Deiner Krankheit hast Du Dich nicht unterkriegen lassen!

Magda, wir werden Dich bei allen unseren Aktivitäten vermissen, du wirst immer in unseren Herzen bleiben!

Für den Steirischen Herzverband.

Jutta Zirkl



Ausdauertraining 2014



Strunjan 2018

Gruppe Graz A



Breitegg

Unsere Wanderungen zu Beginn des Jahres sind immer wieder ein Erlebnis!

Ob Krokuswiese in Breitegg, Frühlingsblumenparadies in Straßengel - endloser Bärlauchteppich im sonnigen Mureck - österlicher Blumenschmuck in St. Ruprecht an der Raab oder zartgrüner Mischwald am Lustbühel, wir staunen und genießen!!

Ida



Straßgang



Mureck



Lustbühel



St Ruprecht an der Raab



St Ruprecht an der Raab

Gruppe Gráz

Kastanienweg, St. Stephan ob Stainz.

Von St. Stephan ob Stainz aus führte uns der Wanderweg durch ein Waldstück bis zu einer romantischen, verfallenen Mühlenruine, ein besonderer Platz für eine Trinkpause. Danach stieg der Weg steil durch den schönen Wald an, und bald waren die ersten Kastanienbäume des Kastanienhofes Klug, zu sehen. Wir wanderten direkt durch die Baumplantage zum Hof, nach Hochgrail. Im Herbst gibt es hier gebratene Edelkastanien und Schilchersturm. Da müssen wir unbedingt wiederkommen! Doch für durstige Wanderer gibt es im Kellerstöckel Selbstbedienung.

Die traumhaft schöne Aussicht, über die weststeirischen Weinberge, sorgt für ein besonderes Fotomotiv. Nach der Rast führte die Wanderung noch etwas höher hinauf, Richtung Greisdorf, um uns als schöner Rundweg, wieder zum Ausgangspunkt zurückzuführen. Der Kreis schloss sich, und wir beendeten den schönen Tag mit dem Vorsatz, wiederkommen.

Amalia



Wanderung auf den Schöckl



Gruppe Leibnitz

Unsere Gruppe hat am 11. Jänner wieder mit dem Turnen begonnen. Mit den Wanderungen haben wir am 15.2. nach St. Veit begonnen und am 3.3. nach Leitersdorf sowie am 21.4. Mureck fortgesetzt. Beim Turnen und beim Wandern haben wir fast die Teilnahme von vor Corona erreicht. Wir haben neue Turnzeiten „ Bitte beachten neu jeden Mittwoch um 18`30 bis 19`30 in der MZH der VS Wagner“. Gäste sind beim Turnen und Wandern gern gesehen.

Wandern: 5.Mai; 2.Juni; 7.Juli;

Unseren Tagesausflug werden wir an den Grundlsee machen.

Alle Termine natürlich, wenn keine Änderungen gemacht werden.

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

Bleibt gesund dann sehen wir uns wieder.

Euer Robert



HERZINSUFFIZIENZ

Was können Sie selbst tun, um eine Verschlechterung zu vermeiden?¹



Herzinsuffizienz ist eine ernstzunehmende Krankheit, aber fortschrittliche Behandlungsmöglichkeiten haben die Perspektive in den letzten Jahren verbessert. Sollten Sie von einer Herzinsuffizienz betroffen sein, können Sie selbst maßgeblich zum Behandlungserfolg beitragen.

REGELMÄSSIG DIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN

Die medikamentöse Behandlung steht im Vordergrund der Herzinsuffizienztherapie, lindert die Symptome, reduziert das Risiko der Hospitalisierungen, steigert die Lebenserwartung und Ihre Lebensqualität. Ein früher Therapiebeginn hilft das rasche Fortschreiten der Herzinsuffizienz aufzuhalten. Die Behandlung wird oft in Kombination aus verschiedenen Medikamenten eingesetzt und an die Begleiterkrankungen angepasst.

Es ist besonders wichtig, den Empfehlungen, wie und wann die Medikamente einzunehmen sind, zu folgen, da diese entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung sind. Freunde und Familie können bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme unterstützen, um den Therapieerfolg sicherzustellen.

AKTIV WERDEN

Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt können leichte körperliche Aktivitäten, wie z.B. Spaziergänge, Nordic Walken oder ruhiges Schwimmen, helfen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Der Arzt kann Ihnen helfen eine gesunde Bewegungsroutine zu entwickeln.

GESUND ERNÄHREN

Der Arzt kann Ihnen empfehlen, die Menge an Salz, Alkohol und Fett in der Ernährung zu verringern und ggf. das Gewicht zu reduzieren.

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Rauchen kann bestehende Schäden am Herzmuskel verschlimmern, wodurch es für das Herz noch schwieriger wird, Blut durch den Körper zu transportieren.

Um einen Behandlungserfolg zu erzielen, ist Ihre Mithilfe wichtig!

Mit freundlicher Unterstützung von
Bayer Austria GmbH



LITERATUR:

(1) Herzinsuffizienz: Therapie & Rehabilitation. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/herzinsuffizienz/therapie.html> (zuletzt aufgerufen: April 2023)

Freigabenummer: PP-VER-AT-0160-1-2023-04

Foto:
Uwe Umstaetter/
Getty Images/Bayer

Quelle:
© 2023 Bayer



boso medicus X

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

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020



Testsieger

Blutdruckmessgeräte Oberarm
Stiftung Warentest 9/2020



Bestellung vor Ort:



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

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

EUR 67,90
unverb.
Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

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

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

Plakate, Poster, Neon Plakate, Großflächen Plakate, Flyer, Transparente, Planen, Fahrzeugfolien, Mesh Gitterplanen, Folienschriften, Aufkleber, Etiketten, Milchglasfolien, Bodenaufkleber, Aluminium Schilder, Alu-Verbund Schilder, 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

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-Kreislaufferkrankungen

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 Intensiv-
medizin; 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 Zirkl **Layout und Satz:** Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im September 2023 Redaktionsschluss ist der 22.07.2023

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 22. 07 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.Doz. OÄ Dr. Sabine Perl

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

Dr. med. univ. Manfred Grisold

FA für Innere Medizin und Kardiologie Alle Kassen
Klosterwiesgasse 103a, Messequartier, 8010 GRAZ,
Ordinationszeiten:
Montag, Dienstag, Freitag von 08:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag von 12:00 - 17:00 Uhr
Anmeldungen unter 0316-8306060

Univ.Doz. Dr. Herwig Köppel

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



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

Familienname: Vorname:

Wohnort: PLZ: Straße:

Tel. Nr.: Geb. Datum:

E-Mail:

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 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
Präsidentin: Anita PAIHA
2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
anita.paiha@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.

