



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes

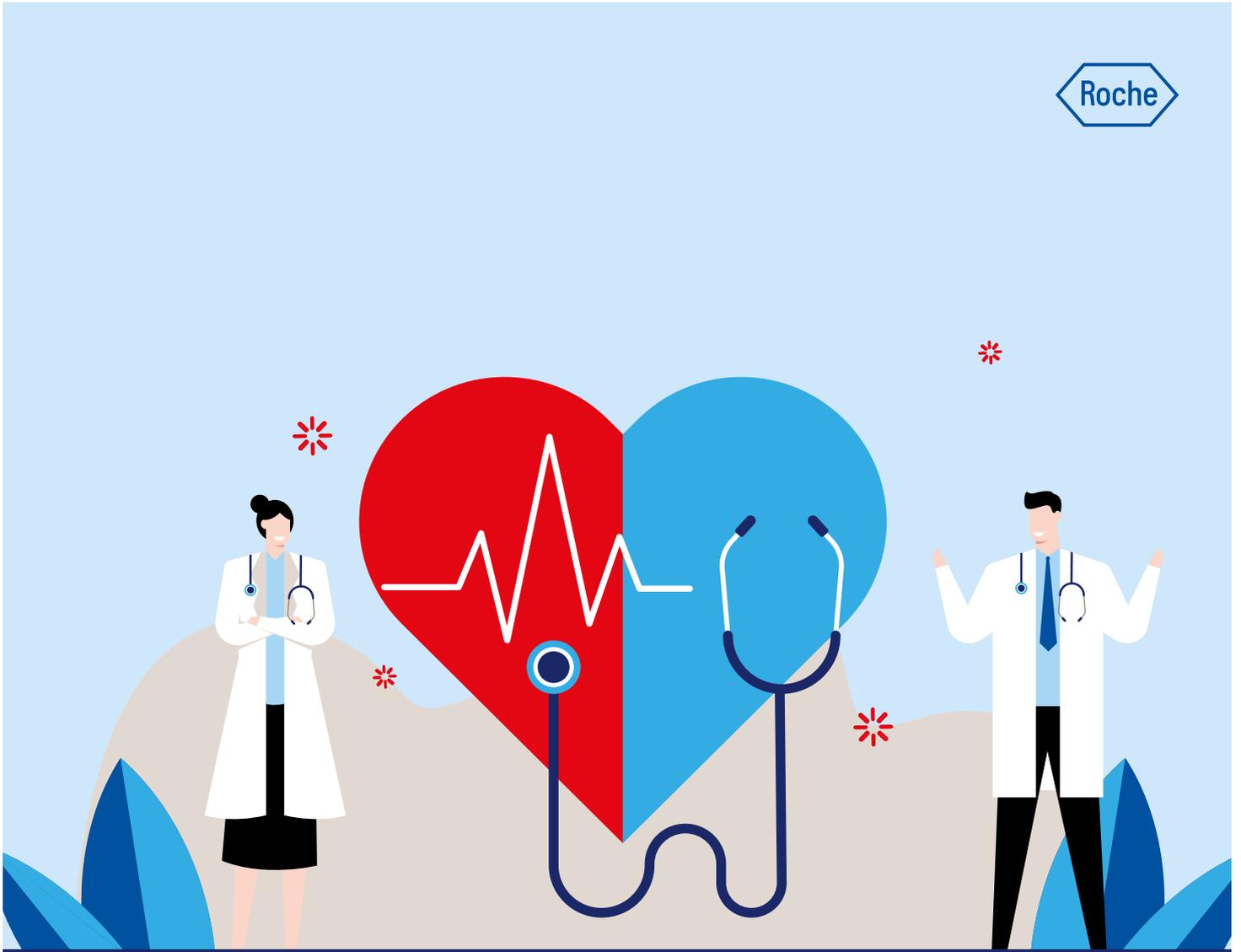
37. Jahrgang Nr. 1 März 2023

37. Jahrgang Nr.3 September 2023



Almrausch auf der Handalm

© Jutta Zirkl



Herzschwäche früh erkennen, besonders bei Diabetes.

Bis zu 50 % aller Menschen mit Typ-2-Diabetes erkranken im Laufe des Lebens an Herzinsuffizienz.¹ Achten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin regelmäßig auf Ihre Gesundheit und reden Sie mit ihm/ihr darüber!

www.roche.at

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 Dezember 2023
Redaktionsschluss ist der 25.10. 2023 Alle Gruppenleiter/ In-
nen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 25.10.2023
an die Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Almrausch auf der Handalm	Titelseite
Privatklinik Ragnitz Schlag auf Schlag Herz und Gefäße	S 4
Zwetschgen und Pflaumen:.....	S 5
Cholesterin.....	S 6
Hülsenfrüchte: kleine Kraftpakete.....	S 7
Sind Herzprobleme eine Alterserscheinung?.....	S 8
Herzinfarkt-Risiko: Was Entzündungen im Darm damit zu tun haben.....	S 10
Neue Alzheimer-Studie: Omega-3- Fettsäuren reduzieren Risiko um 65 Prozent.....	S 11
Med Uni Graz: Ranking	S 12
Med Uni Graz: Blutvergiftung und Herzfunktionsstörungen treten oft gemeinsam auf	S 12
Wie kann man Heilungsprozesse therapeutisch unterstützen?.....	S 13
Gedenken an Frau Anni Kaiser	S 14
Unsere wöchentlichen Wanderungen..	S 15





Schlag für Schlag



Adobe Stock

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

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

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

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

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

Herzkatheteruntersuchung

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

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

HERZ & GEFÄSSE

Diagnose und Behandlung in der Privatlinik Graz Ragnitz

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

Folgende Untersuchungsmethoden stehen in der Privatlinik Graz Ragnitz zur Verfügung:

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

Zwetschgen und Pflaumen: Gesund und gut für die Verdauung



428219_original_R_K_by_M.Großmann_pixelio.de.jpg

Pflaumen und Zwetschgen fördern die Verdauung, wirken entzündungshemmend bei Rheuma und haben einen positiven Effekt bei Osteoporose. Außerdem sind sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Die länglichen Zwetschgen sind eine Unterart der runden Pflaumen. Insgesamt sind 2.000 Pflaumen-Arten bekannt. Sie bestehen hauptsächlich aus Wasser, gelten aber als gesundes Abführmittel.

Für die verdauungsfördernde Wirkung sind vor allem die Ballaststoffe Pektin und Zellulose verantwortlich. Kommen sie mit Wasser in Kontakt, quellen sie auf und stimulieren die Darmwand, sodass sie weitertransportiert werden. Für diesen Zweck reichen zehn frische Zwetschgen oder fünf Dörripflaumen auf nüchternen Magen aus. Dafür sollten die Trockenfrüchte zunächst über Nacht eingeweicht werden. Morgens können sie dann gegessen werden und das Einweichwasser getrunken werden. Denn damit die Ballaststoffe richtig quellen können, braucht der Darm viel Flüssigkeit. Wer kein Dörrobst mag, kann auch zu Pflaumensaft greifen. Stehen auf der Zutaten-

liste nur Pflaumen und Wasser, hat er eine ähnliche Wirkung wie das Obst selbst.

Sekundäre Pflanzenstoffe gegen Entzündungen und Osteoporose

Pflaumen enthalten hohe Konzentrationen von sekundären Pflanzenstoffen, vor allem den sogenannten Anthocyanen. Sie wirken entzündungshemmend, zum Beispiel bei Rheuma, aber auch bei Os-

teoporose können sie die Symptome lindern.

Daneben sind Pflaumen und Zwetschgen reich an Mineralstoffen und Spurenelementen:

- **Kalium** wird von allen Zellen benötigt, ohne Kalium können sie nicht funktionieren. Vor allem Muskel- und Nervenzellen sind auf Kalium angewiesen.

- **Kalzium** ist ein wichtiger Baustein unserer Knochen und Zähne.

- **Eisen** ist unverzichtbar für die Bildung roter Blutkörperchen.

- **Magnesium** ist wichtig für Knochen, Muskeln, Herzmuskel, Blutgefäße, Atemwege und viele Enzymsysteme.

- Das Spurenelement **Zink** braucht der Körper unter anderem für Immunabwehr und Wundheilung.

- **Vitamin A** ist wichtig für die Wachstumsprozesse vieler Zellen sowie für die Augen, Haut und Schleimhäute.

- **Vitamin C** unterstützt die Eisenaufnahme aus dem Darm ins Blut, es ist an der Bildung von Hormonen beteiligt, fängt freie Radikale ab und hilft beim Aufbau des Bindegewebes.

- **Vitamin E** ist ein Zellschutzvitamin. Es schützt die Zellen unter anderem vor freien Radikalen, lindert Entzündungen und beeinflusst den

Fettstoffwechsel.

- **B-Vitamine** haben im Stoffwechsel ganz verschiedene Aufgaben. Einige sind wichtig für die Nervenfunktion, andere für die Blutbildung oder den Hormonhaushalt.

Trockenpflaumen enthalten viel Fruchtzucker

Außerdem enthalten Trockenpflaumen auch viel Fruchtzucker, der dem Körper zu neuer Energie verhilft aber auch viele Kalorien bedeutet. Wenn Trockenpflaumen in Wasser gelegt werden, dann potenziert sich die Süße. Beim Trocknen wird den Früchten das gesamte Wasser entzogen. Das macht sie viel leichter, sorgt aber auch dafür, dass 100 Gramm Trockenpflaumen etwa 38 Gramm Fruchtzucker und 240 Kalorien enthalten. Die gleiche Menge frischer Pflaumen hat nur knapp 10 Gramm Fruchtzucker und 46 Kalorien.

Großer Pflaumenverzehr kann zu Durchfall führen

Werden beim Backen die Kerne in den Pflaumen gelassen, gehen die darin enthaltenen Mandelaromen auf das Fruchtfleisch über und geben ihm eine leckere Marzipannote. Dahinter verbirgt sich der in den Kernen enthaltene Stoff Amygdalin, der im Darm in giftige Blausäure umgewandelt wird. Gefährlich wäre das aber nur, wenn die Kerne geknackt und das Innere des Kerns roh gegessen wird. Wer keine Verdauungsprobleme hat und einfach gern Pflaumen isst, sollte nicht deutlich mehr als 150 Gramm auf einmal davon essen. Bei höheren Mengen drohen Durchfall oder zumindest Bauchschmerzen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zwetschgen-und-Pflaumen-Gesund-und-gut-fuer-die-Verdauung,pflaumen104.html>

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

Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.¹

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.¹ Die beste Vorsorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung, ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel und die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt.

Was versteht man unter Cholesterin?

Cholesterin ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers. Die fettähnliche Substanz kommt in jeder Zelle des Körpers vor und wird zu zwei Drittel von der Leber hergestellt. Das restliche Drittel wird über die Nahrung abgedeckt.² Cholesterin hat viele verschiedene wichtige Funktionen im Körper z.B. ist es Bestandteil von Zellmembranen, sowie an der Produktion von Hormonen und der Bildung des Vitamin D beteiligt, welches für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.³

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, kann es im Blut nur mit Hilfe eines Trägerstoffs transportiert werden. Hier kommen so genannte Lipoproteine zum Einsatz, welche den Transport von Cholesterin ermöglichen.

Die wichtigsten Lipoproteine sind:

HDL (High Density Lipoprotein)

LDL (Low Density Lipoprotein)

Das HDL wird im Volksmund gerne als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und das aus gutem Grund: HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut auf und transportiert es zurück in die Leber.³

LDL wird umgangssprachlich als die „böse“ Cholesterintransportform bezeichnet. LDL-Cholesterin ist jedoch nicht zwangsläufig "böse". Es ist nur dann schädlich, wenn zu viel davon im Blut zirkuliert.

LDL verursacht, wenn zu viel davon vorhanden ist, Fetteinlagerungen in den Blutgefäßwänden und kann über die Arterienverkalkung (Atherosklerose) zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden führen.³

Wollen Sie wissen was erhöhte Cholesterinwerte bedeuten und wie man mit hohem LDL-Cholesterin leben kann? Dann besuchen Sie unsere Website unter

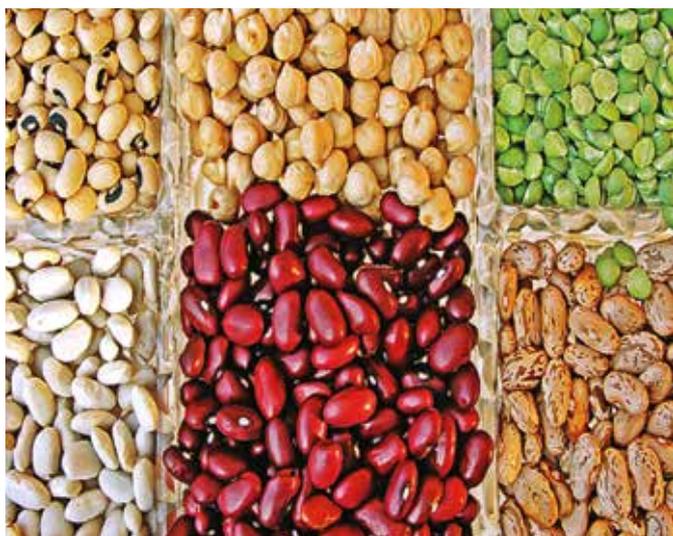
www.herzstark.at/ueber-cholesterin

¹ „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

² „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

³ „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

Hülsenfrüchte: kleine Kraftpakete



pixelio legumes-665788

Einst als „Arme Leute Essen“ in Verruf geraten, feiern Hülsenfrüchte dieser Tage ihr Comeback. Zu Recht! Mit ihren gesunden Inhaltsstoffen bereichern Bohnen, Linsen und Co eine ausgewogene Ernährung.

Sie liefern hochwertiges Eiweiß und punkten mit reichlich B-Vitaminen sowie Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor. Stetig wiederkehrende Gerüche, wonach Hülsenfrüchte dick machen sind schlichtweg falsch. Mit Ausnahme von Sojabohnen enthalten Hülsenfrüchte durchschnittlich weniger als 1 g Fett pro 100 g. Gute Gründe, um das gesunde Multitalent öfters auf Speisezetteln zu schreiben.

Hülsenfrüchte: Perfekte Fleischalternative

Hülsenfrüchte sind als pflanzliche Eiweißquelle kaum zu schlagen. In getrocknetem Zustand beträgt der Proteingehalt 20 - 35 %, in verzehrfertigen Hülsenfrüchten liegt er immerhin noch bei 5 - 10 %. Im Durchschnitt enthalten Bohnen und Co somit mehr Eiweiß als Fleisch und doppelt soviel Proteine wie Getreide.

Kleiner Nachteil: Hülsenfrüchte enthalten nicht alle lebensnotwendigen Proteinbausteine. Durch die

Kombination mit anderen eiweißhaltigen Speisen kann die biologische Wertigkeit aber erhöht werden. Sie gibt an, wie effizient ein Nahrungsprotein zur Bildung von körpereigenem Eiweiß genutzt werden kann. Kombinieren Sie Hülsenfrüchte daher immer mit Getreide, Ei oder Milchprodukten.

Hülsenfrüchte: Gute Ballaststofflieferanten

Nach Ernährungsempfehlungen sollten wir täglich rund 30 Gramm Ballaststoffe zu uns nehmen. Ganz schön viel, wenn man bedenkt, dass in 100g Kartoffeln nur etwa 2g enthalten sind. Hülsenfrüchte sind besonders gute Ballaststoffquellen. Mit 20g Ballaststoffen pro 100g liefern speziell weiße Bohnen geballten „Ballast“. Die Nahrungsfasern regen unter anderem die Darmtätigkeit an, beugen einer Verstopfung vor.

Hülsenfrüchte: Ideal für Diabetiker

Der hohe Ballaststoffanteil macht Hülsenfrüchte auch für Diabetiker interessant. Die über die Nahrung zugeführten Kohlenhydrate gehen nämlich langsamer ins Blut über, wenn die Mahlzeit gleichzeitig Ballaststoffe enthält. In Folge steigt auch der Blutzuckerspiegel langsamer an, wodurch ungünstige Zuckerspitzen nach dem Essen verhindert werden.

Hülsenfrüchte: Gut für Herz und Gefäße

Der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten kann zur Senkung des Serumcholesterins und der Triglyceride beitragen. Das sind zwei wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch die

verstärkte Bindung und Ausscheidung von Gallensäuren können Ballaststoffe die Cholesterolkonzentration senken.

Hülsenfrüchte: Roh = ungenießbar

Aufgrund einer bestimmten, toxisch wirkenden Eiweißverbindung dürfen Hülsenfrüchte nie roh verzehrt werden. Konkret handelt es sich dabei um den Inhaltsstoff Phasin, der ab einer bestimmten Dosis die Darmzellen im Darm schädigt. Außerdem bewirkt der Giftstoff, dass die roten Blutkörperchen miteinander verklumpen. Dadurch wird der Nährstoff- und Sauerstofftransport zu den Organen unterbunden. Durch den Kochvorgang werden die giftigen Stoffe unschädlich gemacht.

Hülsenfrüchte: Blähungen vorbeugen

Hülsenfrüchte enthalten den Ballaststoff Stachyose. Mangels eines entsprechenden Enzyms kann dieser Ballaststoff im menschlichen Dünndarm nicht verdaut werden. Er wird durch die Darmflora fermentiert, wodurch Gase und in weiterer Folge Blähungen entstehen können. Blähungswidrige Kräuter und Gewürze wie Kümmel und Fenchelsamen wirken dem entgegen.

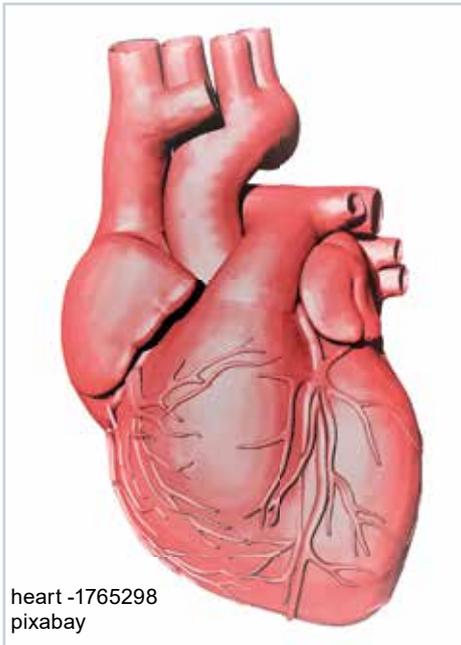
Hülsenfrüchte: Tipps zur richtigen Zubereitung

Mit Ausnahme von roten Linsen sollten alle getrockneten Hülsenfrüchte in reichlich Wasser eingeweicht werden. Am besten über Nacht. Zum einen verkürzt sich dadurch die Garzeit. Zum anderen schwemmt langes Einweichen die schwer verdaulichen Mehrfachzucker aus, wodurch die Hülsenfrüchte bekömmlicher werden.

Autorin: . Mag. Sylvia Neubauer

Sind Herzprobleme eine Alterserscheinung?

Bluthochdruck, Herzschwäche, Arterienverkalkung, Diabetes – viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten als Alterserscheinung.



Bluthochdruck, Herzschwäche, Arterienverkalkung, Diabetes – viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten als Alterserscheinung. Und tatsächlich entwickeln sich einige Erkrankungen erst im Laufe der Jahre: Die Organe altern, kleine Probleme summieren sich auf, ungesunde Lebensgewohnheiten zeigen ihre Folgen. Heißt das, junge Menschen können keine Herzprobleme bekommen?

Risikofaktoren wirken von Anfang an

Junge Herzen = starke Herzen?
Im Prinzip stimmt es: Herz und Kreislauf junger Menschen sind leistungsstärker als die von Älteren mit vergleichbarer Lebensweise – zumindest, wenn sie gesund sind. Neben den Belastungen durch Umwelt und Lebensweise spielen aber auch andere Aspekte

eine Rolle, wie beispielsweise

- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Hypercholesterinämie)
- genetische Faktoren (z. B. angeborene Herzfehler)
- durch Infektionen ausgelöste Folgeerkrankungen (z. B. Herz-Entzündungen nach Influenza)
- Folgen anderer Erkrankungen (z. B. von Schilddrüsenfunktionsstörungen oder Nierenproblemen)

Vor allem angeborene Herz- und Gefäß-Erkrankungen bleiben nicht selten unentdeckt. Die Gründe:

- Manche Probleme zeigen sich im Alltag meist gar nicht: Bei der als Brugada-Syndrom bezeichneten Herzrhythmusstörung beispielsweise sind die Betroffenen scheinbar gesund und fallen trotzdem immer wieder in Ohnmacht.
- Eine geringere Leistungsfähigkeit des Kindes oder Jugendlichen wird eher auf Bewegungsmangel geschoben, weil das bei den meisten „Unsportlichen“ ja tatsächlich auch der Grund ist.
- Bei Sportlern wiederum kompensiert das Training eventuelle Schwächen. Diese Fälle sind besonders fatal, weil es hier – vor allem im Leistungssportbereich – schnell zu einer Überlastung kommen kann. Das ist übrigens auch der Grund, warum eine sorgfältige kardiologische Betreuung für Sportler sehr wichtig ist.

Familiäre Hypercholesterinämie: Risiko früher Herzinfarkt

Ein Problem ist zum Beispiel die Familiäre Hypercholesterinämie (FH), eine vererbte Stoffwechselerkrankung. Sie ist die häufigste

Ursache für einen frühen Herzinfarkt, da sie schon im Kindesalter zu massiv erhöhten Cholesterinwerten und Atherosklerose führen kann.

Ein Herzinfarkt noch vor dem 30. Lebensjahr ist damit durchaus wahrscheinlich.

Eine frühe Therapie kann das Herzinfarktrisiko deutlich senken – dazu muss die FH aber erst einmal erkannt werden. Wenn bei Mitgliedern einer Familie bereits ein oder mehrere frühe Herzinfarkte (vor dem 55. Lebensjahr) aufgetreten sind und/oder insbesondere der LDL-Cholesterinspiegel bei vielen Blutsverwandten hoch ist, sollten auch schon bei einem Kind die Blutfettwerte bestimmt werden.

Insgesamt treten Herzinfarkte bei Menschen im Alter unter 30 Jahren jedoch sehr selten auf. Die Symptome eines Herzinfarkts sind bei jungen Menschen die gleichen wie bei älteren:

- Intensivste, stärkste Schmerzen und ein Druckgefühl hinter dem Brustbein
- Ausstrahlung der Schmerzen bis in Schultern, Rücken, Unterkiefer oder in den linken Arm, manchmal auch in den Oberbauch
- Atemnot, Schwindel und Schweißausbrüche
- Übelkeit oder Erbrechen
- Herzrasen
- Todesangst
- Bewusstlosigkeit

Selbst Ärzte denken bei jungen Menschen trotz typischer Beschwerden manchmal nicht sofort an einen Herzinfarkt – eben, weil das in diesem Alter nicht so oft passiert. Stark erhöhte Choleste-

rinwerte als Hinweis auf eine familiäre Hypercholesterinämie können jedoch darauf hinweisen, dass der Betreffende doch einen Herzinfarkt erlitten hat.

Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen können generell schon in sehr jungen Jahren auftreten. Das muss nicht auf eine Krankheit hindeuten:

Emotionaler Stress und ein Elektrolyt-Ungleichgewicht bringen das Herz ebenfalls aus dem Takt, zudem kann dies durch Kaffee, Tee, Alkohol, Nikotin und Drogen, durch Medikamente oder bei Fieber passieren. Auch bei extremen Ausdauersportarten kommen Herzrhythmusstörungen vor.

Als Einzelereignisse sind solche Episoden für junge Menschen relativ unproblematisch. Wenn diese öfter vorkommen, können allerdings Schäden am Herzen und

seinem Erregungssystem entstehen. Außerdem kann eine Häufung von Herzrasen oder -stolpern eine bereits vorliegende Erkrankung des Herzens anzeigen.

Herzprobleme als Folgeerkrankungen

Junge Menschen verkraften die meisten Erkrankungen besser als ältere Patienten. Deshalb neigen sie gelegentlich dazu, Krankheiten zu unterschätzen und sich zu früh wieder zu belasten.

Vor allem bei Infektionskrankheiten kann das schlimme Folgen haben. Erschwerend ist dabei die Tatsache, dass sich eine Herzentzündung nicht zwangsläufig zusammen mit oder unmittelbar nach der Grund-Infektion bemerkbar macht – oft denkt man gar nicht mehr an die Grippe, wenn sich plötzlich Brustschmerzen oder Atemnot einstellen.

Fazit

Auch wenn Herz- und Kreislauf-Probleme mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher werden: Gefeit davor sind auch junge Menschen nicht. Bei familiärer Vorbelastung und für Leistungssportler empfiehlt sich deshalb ein gründlicher Herz-Check-up. Und: Je früher man auf eine gesunde Lebensweise achtet, desto besser beugt man frühen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

*Autor: Redaktion / Ulrike Jonack
Literatur:*

www.rehakliniken.de/news/herzinfarkt-bei-jungen-menschen
web.de/magazine/gesundheit/herzinfarkt-junge-menschen-erkranken-33721888
<https://www.kardionet.de/tipps/herzinfarkt-junge-menschen/>

selpers Online-Kurs



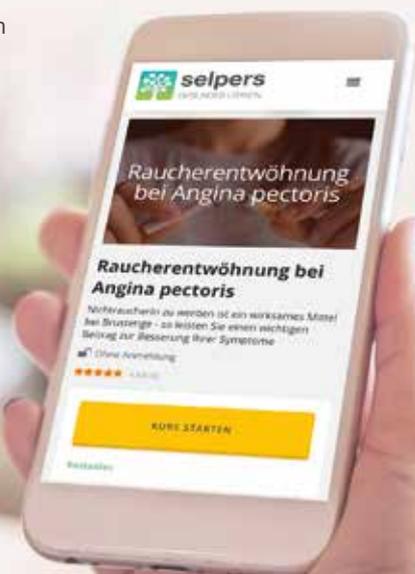
Raucherentwöhnung bei Angina pectoris

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie viel zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Im neuen kostenlosen Online-Kurs „**Raucherentwöhnung bei Angina pectoris**“ der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ erklärt Ihnen Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht in mehreren Video-Interviews wie Rauchen auf Ihre Blutgefäße wirkt. Sie lernen außerdem, welche körperlichen Verbesserungen eintreten, wenn Sie damit aufhören.

Sammeln Sie wichtige Tipps und Informationen, wie Sie es schaffen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Es werden unter anderem Fragen beantwortet wie:

- ? Wie bereite ich mich auf eine Raucherentwöhnung vor?
- ? Welche Hilfsmittel machen die Entwöhnung leichter?
- ? Was kann beim Umgang mit den Entzugssymptomen helfen?
- ✓ **Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung**

www.selpers.com/angina-pectoris



Diese Kursreihe
widmet Ihnen



Empfohlen von



Herzinfarkt-Risiko: Was Entzündungen im Darm damit zu tun haben

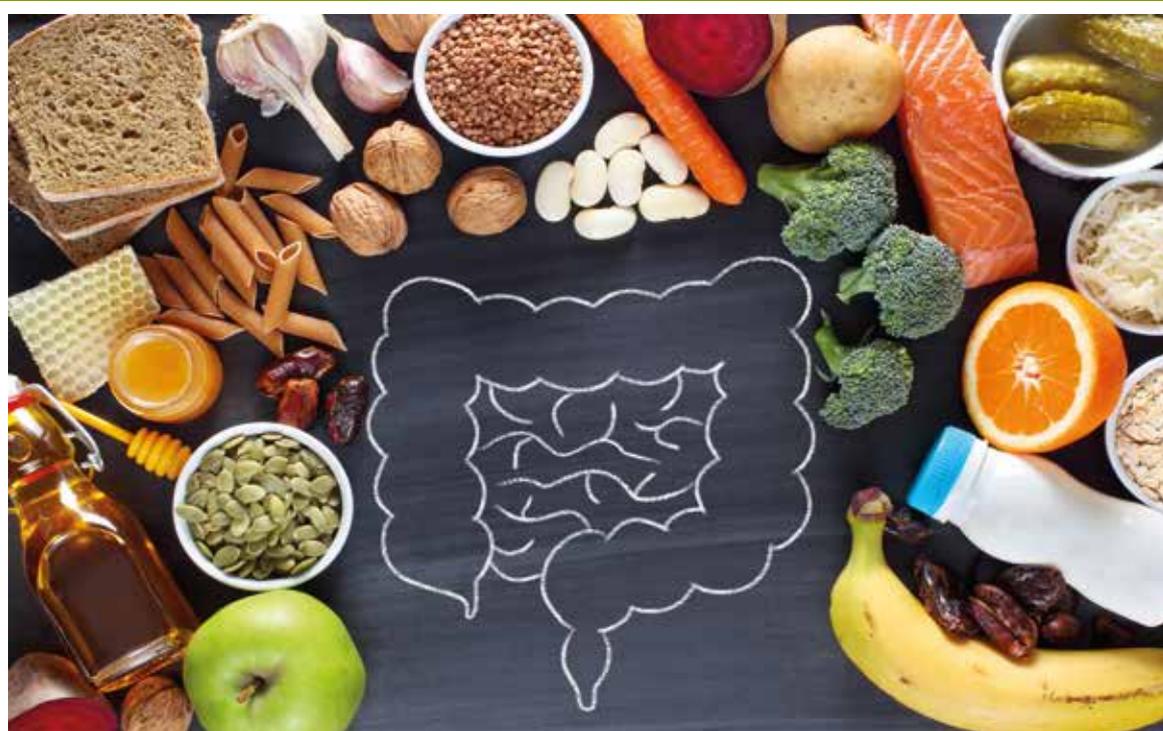


Foto iStock

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind der Grund von rund einem Drittel aller Todesfälle. Betroffene leiden meist über Jahre oder Jahrzehnte an Bluthochdruck und Atherosklerose. Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist an Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Darm beteiligt.

Im Darm von Betroffenen nehmen Menge und Vielfalt gesundheits-schädlicher Bakterien zu. Gesundheitsfördernde Mikroorganismen nehmen hingegen ab. Außerdem wird der Darm durchlässiger. Fremdstoffe sowie Bakterien verlassen ihn und dringen in den Blutkreislauf ein.

Darmbakterien in Plaques

Lösen sich Plaques, also Ablagerungen in den Blutgefäßen, die im Rahmen einer Atherosklerose auftreten, kommt es zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Dabei passiert Folgendes: Eine Ablagerung wird durch ein Blutgefäß gespült. An einer engen Stelle

bleibt sie hängen und verstopft das Gefäß. Alle Zellen, die hinter der verstopften Stelle liegen, erhalten keinen Sauerstoff und keine Nährstoffe mehr. Sie sterben innerhalb kürzester Zeit ab.

Plaques entstehen meist, indem die Zelloberfläche der Blutgefäße von Zucker angegriffen wird. Man kann es sich wie winzige Verletzungen auf der Haut vorstellen. Dringt dort Dreck ein, kommt es zu Entzündungen. In den Blutgefäßen ist es ähnlich, nur dringt in die offenen Stellen kein Dreck ein, sondern Cholesterin. Das Immunsystem reagiert auch in diesem Fall mit Entzündungsreaktionen. Wissenschaftler aus Australien haben zudem Darmbakterien in Plaques nachgewiesen. Sie gehören da natürlich nicht hin. Das Immunsystem bekämpft sie, die entzündlichen Veränderungen in Plaques nehmen zu. Die anhaltenden Entzündungsreaktionen machen es unmöglich, dass die winzigen Verletzungen in den Blutgefäßen heilen.

Chronische Entzündungsreaktionen

Typisch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind chronische Entzündungsreaktionen im gesamten Organismus. Sie beginnen teilweise im Darm. Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen weisen meist eine verminderte Anzahl bestimmter Bakterienarten auf, die die Entstehung von T-Zellen regulieren.

T-Zellen sind ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Sie erkennen körperfremde Substanzen und be-

kämpfen sie. Sind zu wenige T-Zellen im darmeigenen Immunsystem aktiv, nehmen Entzündungsreaktionen im Darm zu. Sie können sich im gesamten Organismus ausbreiten.

Weniger Butyrat produzierende Bakterien führt zu Bluthochdruck

Die kurzkettige Fettsäure Butyrat bindet an einen Rezeptor des Nervensystems. Dieser gibt wiederum das Signal, den Blutdruck zu senken. Sind zu wenige kurzkettige Fettsäuren vorhanden, werden zu wenige dieser Rezeptoren aktiviert. Der Blutdruck steigt. Kurzkettige Fettsäuren bilden sich im Dickdarm, wenn besonders viel ballaststoffreiches Gemüse verzehrt wird. Die besten Blutdrucksenker finden Sie somit in der Gemüseabteilung Ihres Biomarktes oder im eigenen Gemüsegarten.

Die FOCUS-online-Redaktion hat ergänzend ein paar Tipps, wie Sie herziges essen

Kürzlich analysierte eine Grup-

pe unter Leitung des Mediziners Christopher Gardner von der US-amerikanischen Stanford University im Auftrag der „American Heart Association“ (AHA) zehn beliebte Ernährungsformen. Das Team aus Kardiologen, Ernährungsmedizinern und anderen Gesundheitsexperten kam zu dem Schluss: Die sogenannte **DASH-Diät** („Diätetischer Ansatz zum Stopp von Hochdruck“) erfüllt Kriterien für eine herzgesunde Ernährung am besten. Dabei wird in hohem Maß auf tierische Fette verzichtet, stattdessen stehen Fette aus Nüssen und Ölsaaten sowie viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Fisch auf dem Speiseplan. Darüber hinaus wird die Salzzufuhr reduziert und bevorzugt zu fettarmen Milchprodukten gegriffen.

Eine gute Bewertung erteilten die Experten auch der **pesqueta-rischen Ernährung**, bei der auf Fleisch verzichtet, Fisch und andere tierische Produkte aber gegessen werden, sowie vegetarische Ernährungsweisen, die Eier, Milchprodukte oder beides einschließen.

In der Spitzengruppe landete zudem die von der Deutschen Herzstiftung empfohlene **Mittel-**

meer-Diät. Diese umfasst viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, ballaststoffreiche Vollkornprodukte und Nüsse, Fisch und hochwertige Öle.

Grundsätzlich gilt es Fachleuten zufolge die Zellen der Innenschicht der Gefäße, des sogenannten Endothels, zu pflegen. Diese Endothel-Zellen spielen unter anderem für die Entstehung oder den Schutz vor Arteriosklerose eine Rolle. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Instituts Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie an der Universitätsklinik München, nennt daher zwei Fitmacher für die Gefäße:

1. Ungesättigte Fettsäuren:

Sie lagern sich in die Gefäßwand ein. „Und je mehr sie sich einlagern, umso aktiver werden die Endothel-Zellen“, sagte der Gefäßspezialist im Gespräch mit FOCUS online. Ungesättigte Fettsäuren sind Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, wobei vor allem von **Omega-3-Fettsäuren** die meisten von uns zu wenig aufnehmen.

Gute Lieferanten sind

- Kaltwasserfische wie Makrele, Hering und Lachs, sowie

- Pflanzenöle wie Lein-, Soja- oder Walnussöl.

Dabei sollte Fisch zweimal pro Woche auf den Tisch kommen, die Pflanzenöle am besten täglich, etwa für Salat genutzt werden.

2. Polyphenole:

Zu diesen sekundären Pflanzenstoffen gehören Flavonoide, Anthocyane und Phenolsäuren. Sie verleihen Obst und Gemüse Geschmack und vor allem Farbe. „Sie fangen Stoffe ab, die den Endothel-Zellen schaden, erklärte Halle den Schutzmechanismus.

Bunt essen, lautet deshalb die Empfehlung des Gefäßexperten. Zu jeder Mahlzeit sollten Gemüse und Obst in unterschiedlichen Farben gehören. Das garantiert eine möglichst hohe Menge verschiedener Polyphenole. Am einfachsten geht das mit den Ampelfarben grün, gelb, rot. Beispiel: Brokkoli und gelber Paprika zum Hauptgericht, eventuell ein Stückchen Fisch dazu (Omega-3-Fettsäuren), zum Nachtisch, je nach Jahreszeit, ein roter Apfel oder Beeren.

Buchauszug aus „77 Tipps für einen gesunden Darm“ von Ulrich Strunz.

Focus online

*Homepage: www.herzverband.at
Roland Weißsteiner (Adamin)*



Neue Alzheimer-Studie: Omega-3-Fettsäuren reduzieren Risiko um 65 Prozent

Da es aktuell noch keine effektive Therapie gegen Alzheimer gibt, weist das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) auf die große Bedeutung präventiver Maßnahmen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln hin. Eine aktuelle Studie aus den USA belegt, dass die regelmäßige Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren bei einer Dosierung von über 1 Gramm pro Tag das Risiko für Alzheimer um 65 Prozent reduziert. Gut für das Gehirn: Omega-3-Fettsäuren fördern nicht nur die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten, sondern schützen auch vor deren Verlust

„Bisher war bekannt, dass sich Omega-3-Fettsäuren günstig auf die Entwicklung des Gehirns, das Entzündungsgeschehen im menschlichen Körper sowie auf kognitive Funktionen auswirken“, erläutert Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE. „Durch die vorliegenden Studien ist nun zudem belegt, dass Omega-3-Fettsäuren auch präventiv der Abnahme kognitiver Fähigkeiten sowie dem Auftreten von Demenz und Alzheimer entgegenwirken.“

Für den menschlichen Körper dienen v.a. Fische und Walnüsse als Hauptaufnahmequellen für Omega-3-Fettsäuren. Um auf die zur Prävention notwendige Menge von täglich über 1 Gramm zu kommen, empfiehlt das ÖAIE die Langzeitaufnahme von Omega-3-Nahrungsergänzungsmitteln, die aus Fischöl wie auch aus pflanzlichen Ölen hergestellt angeboten werden.



Ranking: Med Uni Graz auf Platz 16 der jungen Universitäten

Neuerliche Spitzenplatzierung unter den „Young Universities“

Im Vorjahr schaffte die Medizinische Universität Graz im internationalen Hochschulranking von Times Higher Education (THE) mit dem 20. Platz erstmals den Einzug in die Top 20 aller jungen Universitäten weltweit. Wie das heute veröffentlichte „Young University Ranking“ zeigt, macht die Med Uni Graz innerhalb dieser Spitzenplatzierung einen gewaltigen Schritt nach vorne und ist aktuell auf dem hervorragenden Platz 16 aller jungen Universitäten, was eine beachtenswerte Auszeichnung für die junge Universität darstellt, die nächstes Jahr ihren 20. Geburtstag feiert.

Die international renommierten Hochschulrankings von THE sind eine wichtige Informationsquelle für Akademiker*innen, Studierende, Wirtschaft und Industrie. Im aktuellen „Young University Ranking“ sind insgesamt 605 Hochschulen aus 78 Ländern gelistet. Unter diesen „jungen“ Universitäten, also jene Universitäten, die in den letzten 50 Jahren gegründet wurden, nimmt die Medizinische Universität Graz nun aktuell den bemerkenswerten 16. Platz ein. THE beurteilt Universitäten in den fünf Bereichen Lehre, Forschungen, Zitationen, Wissenstransfer und Internationalität. Damit ist die Med Uni Graz die einzige österreichische Universität, die in den Top 20 jungen Universitäten weltweit gereiht wurde.

„Eine vorausschauende und stets in die Zukunft gerichtete Ausgestaltung der universitären Lehre und Forschung in Kombination mit wegweisender Forschungs-, Lehr- und Gebäudeinfrastruktur von Beginn an sowie die enge Verknüpfung von Wissenschaft und Wirtschaft im nationalen als auch internationalen Umfeld sind maßgebliche Eckpfeiler der Medizinischen Universität Graz. Die wiederholte Top-Platzierung unter den jungen Universitäten weltweit ist daher keine Momentaufnahme, sondern das Ergebnis eines dynamischen Prozesses mutiger Entscheidungen und innovativer Konzepte“, freut sich Med Uni Graz-Rektor Hellmut Samonigg über die ausgezeichnete Platzierung.

Der Steirische Herzverband gratuliert der Med Uni Graz ganz herzlich zu ihrem Erfolg!



Blutvergiftung und Herzfunktionsstörungen treten oft gemeinsam auf

Bei verschiedensten Infektionskrankheiten besteht die Gefahr, dass sich als lebensbedrohliche Komplikation eine Sepsis entwickelt, was mit einer Sterblichkeitsrate von 20 % weltweit ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem darstellt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Schwere der Erkrankung bzw. die Mortalität bei septischen Patient*innen mit einer eingeschränkten Herzfrequenzvariabilität (HRV) im Zusammenhang stehen. Wissenschaftler*innen am Gottfried Schatz Forschungszentrum der Medizinischen Universität Graz konnten nun bestätigen, dass Veränderungen in den Schrittmacherzellen des Herzens dabei eine wichtige Rolle spielen.

Eine Sepsis (Blutvergiftung bzw. Blutstrominfektion) kann bei Infektionskrankheiten, wie beispielsweise Lungenentzündungen und Infektionen des Magen-Darm-Traktes bzw. des Uro-Genital-Traktes, als lebensbedrohliche Komplikation auftreten. Dabei wird die körpereigene Reaktion auf eine Infektion fehlgesteuert und als Folge können lebensbedrohliche Organschädigungen auftreten. Das Immunsystem ist im Falle einer Sepsis

Wie kann man Heilungsprozesse therapeutisch unterstützen?

In der Ausgabe vom 2. Juni 2020 lass ich den Bericht von Dr. Andreas SANDNER-KIESLING und Dr. Thomas OTS mit großer Freude und gleichzeitig wurde ich motiviert einen Bericht für den Herzverband zu schreiben.

Teilweise werde ich mit denselben Fragen konfrontiert.

Da ich Physiotherapeut bin und keine Behandlung mit Nadel durchführen darf, habe ich nach meiner TCM-Ausbildung eine brauchbare Option gesucht. Ich durfte die Laser-Akupunktur mit 10 Nadeln durch DI Dr. Gerhard Litscher näher kennenlernen. Ich verwende es seit nun 20 Jahren in meiner Praxis und habe ähnliche Erfahrungen gemacht, wie im Bericht beschrieben ist. Das rote Licht kann man an bestimmten Akupunkturpunkten, Schmerzstellen, Projektionsstellen, im Dermatome oder Myotome applizieren, und zwar ohne jegliche Belastung. Der Patient bekommt durch die modulierte Frequenz eine zu-

sätzliche Unterstützung, Heilungsprozesse in Gang zu setzen.

Die adjuvante Laserakupunktur unterstützt die tatsächliche Arbeit des Körpers. Auch die sehr sanften osteopathischen Techniken öffnen dessen Aufmerksamkeit. Heilungsprozesse, die natürlich stattfinden, werden ermöglicht.

Ein bekannter Spruch in der TCM sagt: „Wo Qi ist, ist Blut, wo Blut ist, ist Qi!“

Fast 70% der Blutversorgung stellt die Mikrozirkulation dar. Hier befinden wir uns im „Raum von Pischinger“, wo Heilungsprozesse eine wesentliche Rolle spielen. Einerseits durch die Laser-Akupunktur andererseits durch die osteopathische Behandlung erfährt der Körper eine gute vaskuläre Versorgung. An dieser Stelle ist die Anwendung von Bemer (Mikrozirkulation) sehr angebracht.

Muss man all diese Techniken beherrschen und diese Geräte haben,

um einen Effekt in der Behandlung zu haben? Nein! Es gibt viele andere effektive Techniken. Ganz einfache und sehr wirkungsvolle Methoden sind z.B. Wechselbäder der unteren / oberen Extremitäten oder die Akupressur der Fußsohlen mit einem kleinen Ball.

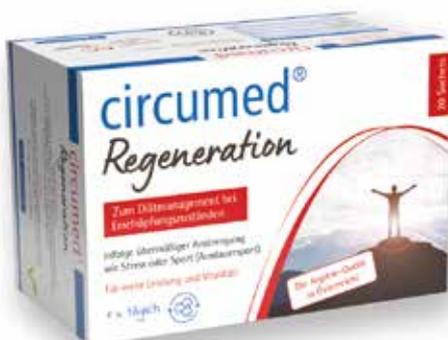
Es gilt nach wie vor die alte Weisheit: „Was einfach kommt, geht auch einfach weg!“ Komplexere Situationen kann man zuerst „zerlegen“. Gelingt es den roten Faden zu folgen dann wird das Problem meist leicht lösbar. Will ich den Überblick über die Zusammenhänge im System behalten, dann nutze ich das Wissen aus der TCM und der OSTEOPATHIE. Die „W-Fragen“ sind jetzt richtungsweisend. **Wo** ist die Ursache? **Welcher Weg** ist für die Lösung möglich? **Wie** kann ich diesen Weg erleichtern? Das geht so lange bis das Ziel erreicht ist. Außerdem kann der Körper selbst sehr viel Positives beitragen.

*Constantin Ene
Dipl. Physiotherapeut*

circumed® Regeneration

Zum Diätmanagement bei Erschöpfungszuständen infolge übermäßiger Anstrengung wie Stress oder Sport (Ausdauersport).

Für mehr Leistung und Vitalität!



- zur Rekonvaleszenz
- zur Stärkung bei Erschöpfungszuständen
- schützt die Gefäße und fördert die Regeneration



In Ihrer Apotheke

1 x täglich



ECA-MEDICAL



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Die Arginin-Quelle
in Österreich!

Gruppe Graz



Gedenken an Frau Anni Kaiser 4. 4. 1940 - 1. 7. 2023

In sehr kurzem Abstand mussten wir von zwei lieb gewonnenen Kolleginnen für immer Abschied nehmen.

Anni war langjähriges Mitglied des Herzverbandes, viele Jahre Vertretung von Wanderführerin Olga.

Ab März 2019 haben wir beide die Gruppe geführt.

Die Zusammenarbeit war harmonisch, Anni unternehmungslustig, bei allen beliebt und respektiert.

Annis gutes Gedächtnis wurde bewundert, sie wusste Einzelheiten aus vielen Wanderjahren, die alle anderen längst vergessen hatten.

Zu unserem Bedauern kämpfte Anni in den letzten Jahren immer wieder mit gesundheitlichen Problemen.

Sie hatte einen zunehmend schweren Leidensweg zu ertragen, von dem sie am Samstag, den 1. Juli erlöst wurde.

Bis zuletzt liebevoll betreut von ihrer Tochter Michaela und ihrem guten Engel, Frau Vera.

Wir werden Anni in dankbarer Erinnerung behalten.

Ida Dobernig für die Wandergruppe A, Graz



Liebe Anni,

Wir alle vermissen Dich, und wir möchten Dir Danke sagen, für die vielen schönen Wanderungen die Du mitgeholfen hast für Deine Gruppe zu organisieren und zu leiten.

In lieben Gedenken,
für den Steirischen Herzverband

Jutta Zirkl



Unsere wöchentlichen Wanderungen: Graz Gruppe A



Galaxy A51

Reinischkogel



Deutschlandsberg



Galaxy A51

Bruck/Mur



Galaxy A51

Übelbach

Wir wandern bei der Hahnshöhle am Reinischkogel



Koronarturnen: Abschluss - Grillen bei Constantin

Von Petra wurden wir wieder kulinarisch sehr verwöhnt, verschiedene Salate, selbst gebackenes Kräuter-Zupfbrot und himmlische Mehlspeisen, eine Besser als die Andere.

Constantin, der Grillmeister bewirtete uns mit herrlich gegrillten Fleisch, Gemüse und Pilzen.

Wir lachten viel und genossen die fröhliche Stimmung.

Ein ganz herzliches Danke an Petra und Costantin, es war für uns wieder ein unvergesslicher Nachmittag, verbunden mit viel Arbeit für die Gastgeber!

Jutta



Wanderung von Glashütten zum Lenzbauer



Herbert zeigt seinen Pilz!



Graz Gruppe E



Wir wandern im Steirischen Salzkammergut

Unsere Busfahrt ins steirische Salzkammergut

Ursprünglich war eine Fahrt auf die Tauplitz geplant. Nachdem wir sie aber schon einmal Wetterbedingt verschoben haben, entschlossen wir uns am 19.7. trotz schlechter Wettervorhersage doch zu fahren. In Trautenfels haben wir aber umdisponiert und fuhren zum Ödensee. Bis zum Parkplatz am See hat es geregnet, doch als wir vom Bus ausstiegen hörte es zu regnen auf und der Himmel wurde blau. Der See zeigte sich in seiner schönsten Pracht und wir konnten uns kaum sattsehen. Bevor wir nun die Umrundung begannen, kehrten wir noch auf ein Getränk im Genussladen der Kohlröserlhütte ein. Die Bedienung war sehr freundlich und wir freuten uns schon auf das Mittagessen im Restaurant.

Die Umrundung des Ödensees war ein wahrer Genuss und Augenschmaus, an den wir noch lange denken werden, der Wettergott meinte es wirklich gut mit uns.

Danach trafen wir uns im Restaurant der Kohlröserlhütte. Das war leider ein Fehler, den wir nicht mehr machen werden. Die Preise weit überhöht und die Kellner an Unfreundlichkeit nicht zu überbieten. Nach dem Essen fuhren wir noch weiter bis Gössl am Ende des Grundlsees.

Ein Teil wanderte von dort noch zum Toplitzsee, der andere Teil blieb beim See, sonnte sich und genoss die wunderschöne Aussicht.

Als wir dann noch im Gasthaus „zum Rostigen Anker“ einkehrten, erlebten wir den gewaltigen Unterschied an Personal. Es war so freundlich und nett, das es den Tag gleich noch schöner erscheinen ließ.

Den Abschluss bildete noch ein Besuch beim Lebzelter, wo wir uns noch mit Süßigkeiten eindeckten.

Alle im Bus sind wir uns einig „Es war ein wunderschöner Ausflug ins Ausseer Land“

Wir werden sicher wieder zum Ödensee fahren, aber nie mehr in die Kohlröserlhütte.

Euer Helmut



Gruppe Leibnitz

Der erste Schritt in ein „normales“ vorher ist getan. Wir haben mit Wanderungen und Turnen wieder begonnen. Die Stimmung war wie zu erwarten gut und hoffungsvoll.

Auch haben wir unseren „Frühjahrsausklang“, wie in alten Zeiten, im Buschenschank Grabin, abhalten können. Deshalb wurde auch der Tagesausflug am 25.05.2023 wie geplant durchgeführt. Er führte uns zum Grundlsee. Wenn es so weitergeht, besteht die Hoffnung auf einen normalen Herbst.

Das erste Wandern haben wir am 1.9. TP. 10 Uhr Halle, das erste Turnen am 13.9., 18:30 Uhr.

Gäste sind beim Wandern sowie beim Turnen immer willkommen. Einfach vorbeikommen!

Alles Gute und bleiben Sie gesund.

Euer Robert Perger



Gruppe Knittelfeld

Wir freuen uns wieder ab Montag, 11. September 2023 mit dem Training im Festsaal der Landschacher Volksschule beginnen zu können.

Der Kurs findet immer montags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen und schnuppern ist jederzeit möglich.

Freue mich!

Eure Annemarie 0699 81956727



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.

boso medicus X



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



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

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

Bestellung vor Ort:



EUR 67,90
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
AUF S PAPIER ZU BRINGEN.



DRUCKEREI
MOSER

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

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 Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2023 Redaktionsschluss ist der 25.10.2023

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 25. 10. 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.