ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes

37. Jahrgang Nr.4 Dezember 2023

Foto © Helmut Schulter

Wanderwoche in Strunjan, Blick vom Berg Nanos

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 März 2024
Redaktionsschluss ist der 04. 02. 2024 Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 04.02.2024 an die Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Am Berg Nanos Titelseite

Frühzeitige Herzklappen-OP ermöglicht normale Lebenserwartung ..... S 4

Cholesterin ..... S 6

Was macht das Herz krank? ..... S 7

Mit richtiger Ernährung Darmflora stärken ..... S 10

Endokarditis:Symtome, Diagnose, Therapie ..... S 12

Vitamin-D-Mangel in der Winterzeit ..... S 13

Osteoporose ..... S 14

Unsere wöchentlichen Wanderungen ..... S 15

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Frohe und friedliche Weihnachten

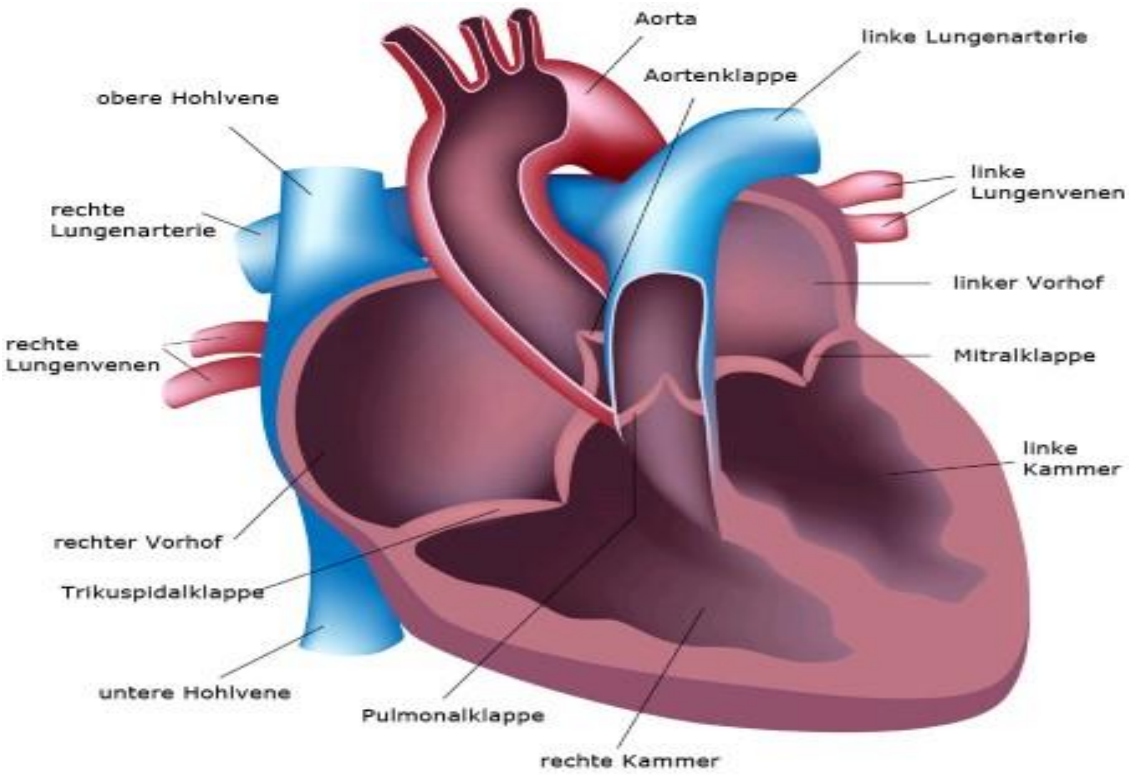
und

Ein gesundes glückliches Jahr 2024

wünscht
Allen Mitgliedern
Freunden
und
Unterstützern

Der Steirische
Herzverband

Frühzeitige Herzklappen-OP ermöglicht normale Lebenserwartung



An die 38.400 Menschen benötigen im deutschsprachigen Raum pro Jahr eine Herzklappen-Operation. Als Goldstandard bei der Mitralklappen-Operation gilt die Mitralklappen-Reparatur, die nun ihr 40-jähriges Bestehen feiert. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit 34,7 % nach wie vor die häufigste Todesursache in Österreich.

„Die Herzklappen sind essenziell, damit das Herz gut arbeiten kann. Dichten die Herzklappen nicht mehr richtig ab, führt das zu einer Herzklappeninsuffizienz, einer Überbeanspruchung des Herzens und bald auch zu Herzschäden. Wichtig ist daher, sich regelmäßig vom Arzt untersuchen zu lassen. Je früher eine Herzklappeninsuffizienz festgestellt wird, desto schneller kann sie auch behandelt werden. Herzklappen wie die Mitralklappe können heutzutage bereits gut operativ repariert werden. Die Überlebenschance liegt dabei bereits bei über 99,5 %. Wird die Mitralklappe frühzeitig repariert, kann der Patient heutzutage von einem gleich langen Leben ausgehen, wie ein Mensch seiner Altersklasse in der normalen Bevölkerung“, betont Dr. Patrick Perier,

Goldstandard Mitralklappen-Reparatur feiert 40. Geburtstag

Allein in Österreich benötigen alljährlich 1.800 bis 2.400 Menschen eine lebensrettende Herzklappen-Operation. In Deutschland sind es sogar über 36.000 Menschen jährlich. Die Mitralklappen-OP ist nach der Aortenklappen-OP die zweithäufigste Herzklappen-Operation. Konnte früher die Mitralklappe nur durch eine Klappenprothese ersetzt werden, gelang es vor gut 40 Jahren erstmals Mitralklappen zu reparieren. Dr. Patrick Perier war der erste, der die Langzeitergebnisse einer Mitralklappen-Reparatur und eines Mitralklappen-Ersatzes verglich. Er setzt sich seitdem unermüdlich – wo möglich – für die Mitralklappen-Reparatur als Goldstandard der Mitralklappenchirurgie ein. „Großer Vorteil bei der Mitralklappen-Reparatur ist, dass die Mitralklappe weiterhin durch Sehnen aktiv geöffnet wird während bei einer Mitralklappen-Prothese nur eine passive Öffnung durch den Blutfluss gegeben ist. Hinzu kommt, dass durch die Reparatur für die Patienten keine Thrombose-Gefahr und damit keine Notwendigkeit von blutverdünnenden Medikamenten mehr besteht. Und der größte Vorteil von allen: Mit einer Mitralklappen-Reparatur haben die Patienten 10 Jahre nach der Operation eine deutlich bessere Überlebensrate als Patienten, die eine Mitralklappen-Prothese erhalten haben. Die Lebenserwartung entspricht dann sogar jener der normalen Bevölkerung“, so Perier. Derzeit werden in Deutschland 4.000 bis 5.000 Menschen pro Jahr an der Mitralklappe operiert, bei 70-80 % davon kann derzeit die Mitralklappe repariert werden. „Meine Vision ist es, hier zukünftig auf nahezu 100 % Reparaturen bei Mitralklappen-Operationen zu kommen“, betont Perier.

Minimal-invasive Herzklappen-Reparatur: mit kleinem Schnitt zu größerer Wirkung

Mittlerweile hat sich die Mitralklappen-Reparatur stark weiterentwickelt. „Musste früher das gesamte Brustbein des Patienten aufgesägt werden, um beim Eingriff die Operationsstelle gut sehen zu können, wird heute in 60 % der Fälle bereits mit einer minimal-invasiven Methode gearbeitet“, erklärt Perier. Die Operateure sehen die Mitralklappe dabei nicht mehr mit freiem Auge, sondern mithilfe der videoassistierten Methode durch ein Endoskop auf einem Monitor. Für die Patienten bringt dies gleich mehrere Vorteile mit sich: eine geringere körperliche Belastung, weniger Schmerzen, einen geringeren Bedarf an Fremdblut, ein niedrigeres Risiko für Komplikationen und eine raschere Erholung.

Mitralklappen-Reparatur durch Gefäße als Zukunftsvision

Um die Mitralklappen-Reparatur zukünftig für die Patienten noch schonender zu gestalten, wird derzeit an einer Methode geforscht, die es zukünftig ermöglichen soll, die Mitralklappe rein über die Gefäße – also ohne operativen Eingriff – reparieren zu können. „Bei den koronalen Herzerkrankungen wird teilweise – wie beim Stent – schon stark über die Gefäße gearbeitet. Bei der Forschung, wie uns etwas Ähnliches auch bei den Herzklappen-Reparaturen gelingen kann, stecken wir noch in den Kinderschuhen, aber ich denke, es wird auch hier die Zukunft sein“, so Perier.

Über die Herz-Thorax-Chirurgie und den EACTS-Kongress

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit 34,7 % nach wie vor die häufigste Todesursache in Österreich. Angeborene Herzfehler, koronale Herzerkrankungen und Herzklappenfehler können heutzutage mithilfe von Herz-Thorax-Operationen behandelt werden. Beim EACTS-Kongress, der vom 4. bis 7. Oktober im Austria Center Vienna stattfindet, werden die neuesten Forschungen und Erkenntnisse in der Herz-Thorax-Chirurgie präsentiert.

OTS0073, 3. Okt. 2023,

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

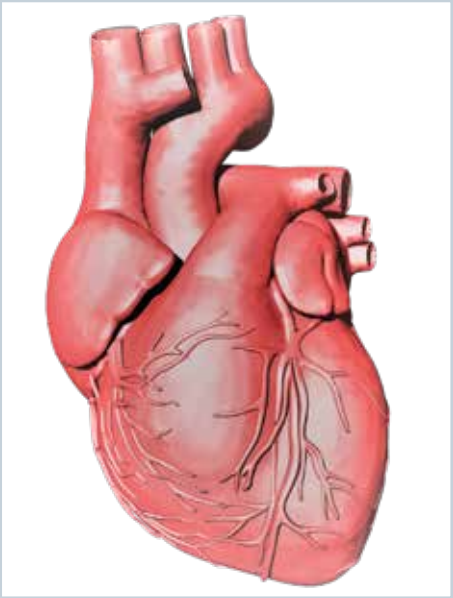
[1] „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Osterreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

[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/gesundes-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

Novartis Pharma GmbH - Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05, 1020 Wien - Tel.:01/86657-0, www.novartis.com
Datum der Erstellung: 05/2023, AT2306071762

Was macht das Herz krank?



heart -1765298 pixaba

Ob das Herz gesund bleibt, hängt in erster Linie vom Zustand der Herzgefäße ab. Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, fettreiches Essen, Übergewicht und Stress beeinflussen sich gegenseitig und schädigen die Gefäße. Kalk, Cholesterin und andere Fette setzen sich auf den Innenseiten der Arterien ab (Plaques), dadurch verengen sich die Gefäße (Arteriosklerose), der Blutfluss wird behindert. Begünstigt wird diese Entwicklung durch Faktoren wie hoher Blutdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Gefäßerkrankungen in der Familie.

Welche Erkrankungen können auftreten?

Alle Erkrankungen des Herzens und des Gefäßsystems werden unter dem Begriff Herz-Kreislauferkrankungen zusammengefasst. 4 häufige Erkrankungen des Herzens sind die koronare Herzkrankheit (KHK) bis hin zum Herzinfarkt, die Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen (z.B. Vorhofflimmern) sowie Herzklappenerkrankungen. Frauen erleben einen Herzinfarkt oft anders als Männer.

Die koronare Herzerkrankung (KHK)

Bewegungsmangel und falsche Ernährung können dem Herz schwer zu schaffen machen, auch anhaltender Stress und erhöhter Cholesterinspiegel belasten das Organ. Bei der koronaren Herzerkrankung sind die Gefäße durch Ablagerung und Wucherung des Bindegewebes verengt. Die Blutzirkulation wird dadurch behindert, sodass der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt wird. Durch die Verengung der Herzkrampfgefäße kann es zu einer vorübergehenden Durchblutungsstörung kommen, anfallsartige Schmerzen in der Brust können auftreten (Angina pectoris).

Herzschwäche (Herzinsuffizienz)

Die Herzinsuffizienz ist meist eine Folge verschiedener Grunderkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Herzklappenfehler, Muskelentzündung, Herzrhythmusstörungen oder koronare Herzerkrankung. Manchmal liegt eine primäre Erkrankung des Herzmuskels wie übermäßige Verdickung oder eine Erweiterung der Herzkammern vor. Das Herz ist schwach, die Pumpstärke nimmt ab und es ist daher nicht mehr in der Lage, den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen sind sehr häufige Erscheinungen und meist ungefährlich. Medikamente, Alkohol, Stress, Bluthochdruck oder auch Sauerstoffmangel (etwa durch Asthma) können auch das gesunde Herz zum "Stolpern" bringen. Treten Herzrhythmusstörungen aber aufgrund einer Herzerkrankung auf – wie z.B. Vorhofflimmern bei Herzschwäche – müssen sie behandelt werden, weil sich sonst Blutgerinnsel bilden können, die einen Schlaganfall begünstigen.

Im Gegensatz zum Vorhofflimmern ist das Kammerflimmern eine lebensgefährliche Herzrhythmusstörung. Es kommt zu einem Stillstand der Herzkammern, es wird kein Blut mehr gepumpt (Herzstillstand). Der Betroffene bricht bewusstlos zusammen. Ohne Notfallmaßnahme – Herzmassage, Beatmung und Elektroschock mit einem Defibrillator – verläuft das Kammerflimmern tödlich.

Herzklappenerkrankungen

Ein Herzklappenfehler kann angeboren (sehr selten) oder erworben sein, dadurch ist der Blutfluss verändert: So können Verengungen etwa durch Narbenbildung dazu führen, dass sich die Herzklappe nicht mehr richtig öffnet, das Herz muss somit stärker schlagen, um genügend But in die Lunge und den Körperkreislauf zu pumpen. Das kann wiederum zu einer Verdickung des Herzmuskels führen. Schließt die Klappe nicht mehr vollständig, fließt das Blut zurück, wodurch das Herz mehr pumpen muss, was wiederum zur Herzschwäche führen kann.

Die häufigste Ursache ist eine bakterielle Entzündung der Herzinnenhaut, z. B. nach einer bakteriellen Infektion oder in Folge von Viren, wie etwa nach einer Grippe, die nicht ausgeheilt wurde. Dadurch werden die Herzklappensegel entzündlich befallen. Ist die Klappe z.B. durch Verkalkung vorgeschädigt, wird die Entstehung der Erkrankung begünstigt. Auch durch rheumatisches Fieber kann es zur Schädigung der Herzklappen kommen. Die koronare Herzkrankheit oder ein Herzinfarkt können ebenfalls die Herzklappen nachhaltig beeinträchtigen, häufig muss die schadhafte Klappe ersetzt werden (Herzklappen-OP).

Herzinfarkt

Bei einem Herzinfarkt kommt es aufgrund von Arteriosklerose zu einem plötzlichen Verschluss eines Herzkranzgefäßes: Die Versorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Blut wird unterbrochen. Das Muskelgewebe des Herzteils, das vom betroffenen Gefäß nicht mehr versorgt werden kann, stirbt nach wenigen Stunden ab. Zurück bleiben Narben im Gewebe, die den Herzschlag behindern.

Mögliche Alarmzeichen/Symptome eines akuten Herzinfarktes:

- Plötzlicher sehr starker einschnürender Schmerz: er kann in die Brust, in den Oberbauch, in den linken Arm aber auch in den Rücken, in die Schulter oder ins Unterkiefer ausstrahlen. Der Schmerz dauert an und vergeht nicht nach ein paar Minuten wie bei der Angina pectoris
- Kalter Schweiß
- Starkes Angstgefühl
- Bei Frauen treten bei einem Herzinfarkt häufig Atemnot, Übelkeit und Erbrechen als einzige Symptome auf

Frauenherzen ticken anders…

Das Herz einer Frau ist belastbarer als das männliche Gegenstück, da es in der Lage sein muss, bei Schwangerschaft mehr Blut durch den Körper zu pumpen. Auch das weibliche Hormon Östrogen schützt das Herz bis in die Wechseljahre optimal vor Erkrankungen der Herzgefäße - vorausgesetzt die Frau raucht nicht, ist nicht übergewichtig und achtet auf regelmäßige Bewegung. Apropos Sport: Trainierte Ausdauersportler weisen einen gestärkten Herzmuskel auf, der sehr gut durchblutet und daher auch belastbarer ist.

Risikofaktoren für Herz-Erkrankungen

Eine Veränderung der Herzkranzgefäße kann zu einem Aufplatzen/Aufbrechen der Plaques und damit akut zu einem Verschluss führen. Dabei sind folgende Risikofaktoren zu beachten:

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Gestörter Fettstoffwechsel
- Diabetes
- Bluthochdruck

So bleibt das Herz gesund

Untersuchungen:
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wie das EKG, der Herzultraschall und die Ergometrie geben Aufschluss ob das Herz einwandfrei schlägt. In speziellen Fällen kann eine Computertomographie das Ausmaß der Kranzgefäßverkalkungen aufzeigen.

Ernährung:
Tierisches Fett macht fett. Daher den Verbrauch von fettreichen Fleisch, Käsesorten und Süßem einschränken und zu pflanzlichen Ölen, Fisch, Nüssen und Knoblauch greifen.

Bewegung:
Ausdauersport senkt das Herzinfarktrisiko und stärkt den Herzmuskel. Optimal ist es, sich mindestens 3-mal pro Woche eine halbe Stunde lang zügig zu bewegen.

Senkung von hohen Blutfettwerten:
Beim gesunden Erwachsenen sollte das Gesamtcholesterin 180mg/dl nicht übersteigen. Das "gute" HDL-Cholesterin sollte höher als 35 mg/dl sein, das "lausige" LDL-Cholesterin sollte weniger als 130 mg/dl betragen. Neben der Umstellung auf fettarme Kost und viel Bewegung ist ein Verzicht auf die Zigarette notwendig, um erhöhte Cholesterinwerte zu senken. Gelingt das nicht, können cholesterinsenkende Medikamente dabei helfen

Entspannung (Psyche):
Ruhephasen sind wichtig. Anspannung und Stress macht dem Herz nichts aus, solange die Entspannung nicht vergessen wird. Wichtig sind mindestens 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Tag.

Mag. Silvia Feffer-Holik

MeinMed
MeinMed.at

selpers
GESUNDES LERNEN.

selpers Online-Kurs

Raucherentwöhnung bei Angina pectoris

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie viel zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Im neuen kostenlosen Online-Kurs **„Rauchentwöhnung 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 A. Menarini Pharma *Empfohlen von* Österreichischer Herzverband

AT-RAN-17-04-2020

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!

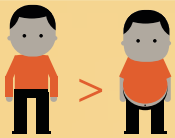
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

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.

Novartis Pharma GmbH Jakov-Lind-Straße 5 / Top 3.05, 1020
Wien, Tel.: +43 1 866 57-0 Fax: +43 1 866 57-6353,
www.novartis.at

NOVARTIS

Mit richtiger Ernährung Darmflora stärken

Curcuma-4467448Pixabay

Der Darm ist nicht nur ein wichtiges Verdauungsorgan, sondern auch für die Immunabwehr zuständig. Eine gesunde Darmflora ist dabei Voraussetzung, damit Immunsystem und Verdauung gut funktionieren.

Die 7 goldenen Ernährungsregeln für den Darm

Wer sich an folgende Regeln hält, kann seinem Darm zusätzlich noch Gutes tun:

- In Ruhe essen: Zum Essen sollte man sich Zeit nehmen, sich hinsetzen und gut kauen.
- Den Tag mit einem guten Frühstück beginnen: Am Vormittag "läuft" der Darm auf Hochtouren. Werden zu diesem Zeitpunkt wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Eiweiße angeboten, profitiert der Mensch am meisten, da der Darm sie besonders gut verwerten kann.
- Hauptmahlzeit mittags: Die Hauptmahlzeit sollte zu Mittag oder in der Früh aber nicht erst am Abend stattfinden, da der Darm in den Abendstunden seine Leistung herunterfährt und erst wieder in der Nacht gegen 3 Uhr aktiv wird.
- Dinner Cancelling (ab 17 Uhr): Wer ein- bis 2-mal in der Woche am Abend auf das Abendessen verzichtet (Dinner Cancelling), kann so den Hormonhaushalt regulieren und dem Darm eine kleine "Auszeit" gönnen. Allerdings sind dann nicht nur Essen, sondern auch Limonaden und Alkohol tabu.
- Naschen gleich nach den Mahlzeiten: Wenn schon naschen, dann im Anschluss an die Hauptmahlzeiten und nicht zwischendurch.
- Richtige Zubereitung: Schonendes Dämpfen bzw. nicht zu heißes Braten oder Frittieren von Speisen schont den Darm.
- Viel trinken: Vor allem Wasser und ungesüßte Kräutertees.

Gut für die Darmflora: Prä- und Probiotika

In den vergangenen Jahren haben die Lebensmittelhersteller massiv mit dem Einsatz von Probiotika geworben, um die Darmflora möglichst gesund zu halten. Dabei werden über die Nahrung Bakterien aufgenommen, um das Milieu im Darm so zu verändern, dass Krankheitserreger wenig Chance haben. Folgende natürliche Wirte von Milchsäurebakterien sind schon länger bekannt:

- Sauerkraut: Egal ob roh oder bereits eingelegt, Sauerkraut fördert aufgrund der Milchsäurebakterien die Verdauung. Allerdings darf das Sauerkraut nicht zum Konservieren erhitzt worden sein, denn dabei werden die wertvollen Milchsäurebakterien zerstört. Für Menschen mit Histaminintoleranz ist diese Probiotikaquelle nicht geeignet.
- Joghurts: Bei der Herstellung von Joghurt wird Kuhmilch entrahmt oder zumindest der Fettgehalt reduziert, eingedampft und mit Milchsäurebakterien versetzt. Ein regelmäßiger Konsum, wie ihn uns die Werbung einreden will, ist sicher nicht nötig und der Nutzen auch nicht wissenschaftlich belegt.

In den vergangenen Jahren in Mode gekommenen sind probiotische Milchprodukte (sogenanntes Functional Food), die noch zusätzlich mit Milchsäurebakterien angereichert wurden. Ein sicherer Nutzen ist nicht belegt.

Im Unterschied zu Probiotika regen Präbiotika, das Wachstum der Bakterien im Darm an. Präbiotika sind schwer verdauliche Substanzen, die förderlich für das Wachstum der Darmbakterien sind. In der Ernährung finden sich folgende Präbiotika:

- Oligofructose und Inulin: 2 Ballaststoffbestandteile, die in Obst, Gemüse und Getreide vorkommen. Sie dienen der Darmflora als Nahrung und sorgen für ein Ansteigen der wichtigen Bifido-Bakterien.
- Resistente Stärke: Diese kann erst im Darm zu kurzkettiger Buttersäure umgewandelt werden, welche die Darmschleimhaut mit Energie versorgt.
- Ballaststoffe: aus Haferkleie und Hülsenfrüchten

Nahrung für den Darm

Die Ernährung ist eine recht einfache Möglichkeit, um den Darm zu stärken. Dabei gilt: Je vielfältiger der tägliche Speiseplan ist, desto besser:

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind wichtig für einen gesunden Darm. Es handelt sich um nicht verdaubare Nahrungsbestandteile, die für die Darmflora, die Peristaltik (Darmbewegung) und für den Cholesterinhaushalt eine wichtige Rolle spielen. Auch ist eine Darmkrebs vorbeugende Wirkung bekannt. Ballaststoffe finden sich in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Zur groben Orientierung gilt: Je weniger ein Nahrungsmittel industriell weiter verarbeitet wurde desto größer ist der Anteil an Ballaststoffen. Durch eine gesunde Verdauung wird der Verstopfung, der Ausbildung von Divertikel und Hämorrhoiden vorgebeugt. Wichtig ist es ausreichend zu trinken und nur Vollkornprodukte zu kaufen, die fein vermahlen sind, da ganze Körner nie verdaut werden können.

Fett

Beim Fett gilt: Weniger ist mehr. Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, der sollte vorwiegend zu pflanzlichen Quellen wie zu Oliven, Nüsse, Leinsamen sowie zu Kaltwasserfischen greifen. Diese enthalten auch Omega-3-Fettsäuren, also ungesättigte Fettsäuren, die ein antientzündliches Potential in sich tragen. Studien zeigen, dass ein zu hoher Konsum an Fett auch mit einem höheren Risiko an Darmkrebs zu erkranken einhergeht. Dies gilt aber vorwiegend für die gesättigten Fettsäuren, wie sie in tierischen Produkten enthalten sind. In den asiatischen Ländern, in denen weniger Fett und weniger tierische Produkte wie Fleisch, Käse, Eier und Milch konsumiert werden, haben die Einwohner seltener Darmkrebs als wir Europäer. Auch Bewegung hält den Darm fit.

Fleisch

Wer täglich rotes Fleisch wie z.B. Rind, Schwein oder Lamm auf den Speiseplan setzt, hat ein zweieinhalbmal so hohes Risiko an Darmkrebs zu erkranken, als jene Personen, die zu hellem Fleisch wie Huhn, oder Kaninchen greifen. Fleisch ist zwar ein guter Lieferant von Proteinen: 40g Fleisch decken unseren täglichen Bedarf an den Eiweißen, die wichtige Bausteine für Muskeln, Organe, Knochen und Hormone etc. sind. Da Fleisch aber nicht nur Aminosäuren enthält, sondern eben auch viele gesättigte Fettsäuren, sollte sich der Konsum eher in Grenzen halten. Andere Quellen für Eiweiß sind Hülsenfrüchte, Soja und Getreide.

Zucker

Zucker (kurzkettige Kohlenhydrate) verschafft dem Körper schnelle Energie, ein Zuviel davon wird jedoch in Fett umgewandelt.

Zaubergewürze Kurkuma und Ingwer

Während Kurkuma die Darmsäfte anregt und so Darmkrebs vorbeugen soll, wird Ingwer nachgesagt, das er auf den Darm entgiftend wirkt. Chili, Oregano und Thymian haben antibakterielle Wirkstoffe. Wer häufig an Sodbrennen leidet und Menschen mit empfindlichem Magen sollten dabei allerdings nicht übertreiben und auf eine milde Würze achten.

Autorin: Mag.a Eva Jankl
Mag.a Dr.in Eva-Maria Steinkellner Ernährungsmedizinerin und Diätologin

MeinMed
MeinMed.at

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

Endokarditis: Symtome, Diagnose, Therapie

cardiac-156059 pixelio

Als Endokarditis wird eine Entzündung der Herzinnenhaut (Endokard) bezeichnet. Die Ursachen können vielfältig sein. Die häufigsten Symptome sind Fieber, Schüttelfrost, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.
Es gibt verschiedene Formen der Erkrankung. Eine infektiöse Endokarditis wird durch Bakterien, Viren oder Pilze verursacht. Die nicht-infektiöse (abakterielle) Endokarditis tritt häufig in Verbindung mit rheumatischen oder Autoimmunerkrankungen auf. Zudem gibt es Mischformen. Die überwiegende Zahl der Entzündungen tritt an den Herzklappen auf, seltener kann auch die Wand der Vorhöfe und Hauptkammern betroffen sein.

Ursachen: Herzfehler und geschwächtes Immunsystem

Die Ursachen einer Endokarditis können vielfältig sein. Patientinnen und Patienten mit angeborenen Herzfehlern, Herzklappenerkrankungen oder einer Vorbelastung durch frühere Endokarditis-Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko. Auch Personen mit geschwächtem Immunsystem, Drogenabhängige und Menschen mit künstlichen Herzklappen sind besonders gefährdet.
Die infektiöse Endokarditis wird durch gefährliche Bakterien wie Staphylococcus aureus ausgelöst, die zum Beispiel durch offene Wunden ins Blut gelangen konnten. Die Erreger befallen die Herzinnenhaut und bilden häufig an den Herzklappen Wucherungen. Es kommt zu Entzündungsherden. Diese können auf Dauer zu Schäden und Vernarbungen an der Herzklappe führen.
Nicht-infektiöse Endokarditiden entstehen hingegen bei Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen, zum Beispiel rheumatischem Fieber oder einer Autoimmunerkrankung. Oft kommt es dabei durch die körpereigene Abwehr zu Entzündungen der Herzinnenhaut. Es können sich auch Blutgerinnsel an der Herzklappe bilden. Unbehandelt führt eine Endokarditis fast immer zum Tod.

Symptome der Endokarditis: Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen

Die Symptome einer Endokarditis hängen von der Art der Entzündung sowie vom Ausmaß der Zerstörungen im Herzen ab. Die häufigsten Anzeichen sind Fieber, Schüttelfrost, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. Außerdem kann es zu Schmerzen im Brustbereich, Atembeschwerden, Gelenk- und Gliederschmerzen und Hautausschlägen kommen. In schweren Fällen kann es zu Herzklappenschäden und Herzschwäche kommen.
Bei einer akuten infektiösen Endokarditis leiden die meisten Betroffenen unter Fieber und Schüttelfrost, Herzgeräuschen, Herzrasen, Kältegefühl und Nachtschweiß. Auch Gewichtsverlust, Gelenkschmerzen und Blutarmut gehören zu den häufigen Symptomen. Hinzu kommen mitunter Flecken und Knötchen auf der Haut oder Blutergüsse unter den Fingernägeln. Winzige eingeschwemmte Blutgerinnsel können die Nieren schädigen oder auch das Gehirn und die Netzhaut der Augen.

Diagnose: Echokardiographie, Labortests, Herzklappenbiopsie

Bei der Diagnostik der infektiösen Endokarditis helfen technische Verfahren wie die Echokardiographie, aber auch Labortests auf Entzündungsparameter und die Untersuchung von Blutkulturen auf Erreger. Auch eine Urinuntersuchung kann hilfreich sein. Eine definitive Diagnose lässt sich aber erst nach einer Herzklappenbiopsie stellen.

Behandlung der Endokarditis je nach Ursache

Die Therapie der Endokarditis richtet sich primär nach ihrer Ursache. Bei einer infektiösen Endokarditis können Antibiotika (bei Bakterien) oder Antimykotika (bei Pilzen) eingesetzt werden, um die Krankheitserreger zu bekämpfen. Bei der nicht-infektiösen Endokarditis wird eine zugrunde liegende Autoimmunerkrankung mit Immunsuppressiva behandelt. Ist eine Herzklappe bereits so geschädigt, dass sie sich nicht mehr richtig schließt, muss sie meist durch eine künstliche oder biologische Herzklappe ersetzt werden.

Wie kann man Endokarditis vorbeugen?

Bei Patientinnen und Patienten mit einem hohen Risiko für eine Endokarditis können vorsorglich Antibiotika verabreicht werden. Das gilt zum Beispiel wichtig bei zahnärztlichen Eingriffen am Zahnfleisch, bei denen Bakterien in die Blutbahn geraten könnten.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Endokarditis-Symptome-Diagnose-Therapie-,endokarditis100.html
Homepage: www.herzverband.at
Roland Weißsteiner(Adamin)

Vitamin-D-Mangel in der Winterzeit

Vitamin D ist für den Organismus unverzichtbar. Vor allem in der lichtarmen Jahreszeit kann es aber rasch zu einem Mangel kommen. Symptome wie erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelschmerzen oder Haarausfall können erste Anzeichen für eine Unterversorgung mit Vitamin D sein.

Vitamin D zählt zu den fettlösenden Vitaminen und ist für unseren Körper unverzichtbar.
Es trägt zur Knochenstabilität und zum Zahnerhalt bei und ist wichtig für das Immunsystem. Außerdem kann es vor akuten Atemwegsinfektionen schützen. Allerdings ist ein Mangel an Vitamin D vor allem im Herbst und Winter nichts Seltenes. Denn in der Nahrung ist das Vitamin nur begrenzt vorhanden. Einen Großteil bildet der Körper unter Sonneneinstrahlung selbst in der Haut – was in der lichtarmen Jahreszeit eine bedarfsdeckende Versorgung schwierig macht.

Mögliche Symptome und Wichtigkeit einer guten Vitamin-D-Versorgung im Alter
Typische Symptome, die mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einhergehen, sind neben Haarausfall und erhöhter Infektanfälligkeit auch Muskelschwäche, Gliederschmerzen, gestörte Knochenmineralisation und erhöhte Krampfbereitschaft der Muskulatur. Vitamin D ist vor allem wichtig für die Knochengesundheit. Daher ist eine gute Versorgung bei älteren Menschen besonders essenziell, um das Risiko für Knochenbrüche, Kraftverlust sowie Mobilitäts- und Gleichgewichtseinschränkungen zu minimieren.

Wissen um den Vitamin-D-Spiegel und gezielte Therapie
Im Zuge von Testwochen hat sich oftmals gezeigt, dass das Wissen um den individuellen Status besonders wichtig ist. Nicht jeder, der bei sich einen Mangel vermutet, ist auch wirklich betroffen. Andere wiederum, die keinerlei Symptome wahrnehmen, haben überraschenderweise eine Unterversorgung. Die Gewissheit über den persönlichen Vitamin-D-Spiegel, die man durch die Tests erhält, bildet die Grundlage dafür, gezielt zu therapieren. Sollte ein Vitamin-D-Mangel vorliegen und nicht durch die Sonne oder über die Ernährung ausgeglichen werden, so kann die ergänzende Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein - für bestimmte Personengruppen in Kombination mit Vitamin K2.

Mag. Erika Sander,
Wien (OTS)

Osteoporose

Alle 30 Sekunden erleidet ein Mensch in Österreich einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch. Mit dem Alter wird die Knochensubstanz bei allen Menschen weniger, bei dieser Erkrankung nimmt sie noch schneller ab.
Osteoporose (Knochenschwund) beginnt schleichend ohne Symptome, mit fortschreitendem Knochenabbau treten erst Rückenschmerzen auf, dann folgen häufig Brüche. Genügend Bewegung, richtige Ernährung und medikamentöse Therapie können den Knochenschwund und Folgebrüche gut in Schach halten. Durch Unwissen über Osteoporose werden maximal 20 % aller Österreicher mit Knochenschwund rechtzeitig und richtig behandelt, das heißt: 80 % erhalten keine adäquate Therapie.

Häufigkeit von Osteoporose

Ab dem 35. Lebensjahr verliert mehr oder weniger jeder Mensch an Knochensubstanz. Bei Osteoporose jedoch ist dieser Abbau übermäßig stark. Rund 800.000 durchwegs ältere Österreicher leiden an Osteoporose, das Verhältnis zwischen Frau und Mann liegt bei etwa 3:1. Nur etwa 25 % der Betroffenen wissen von ihrer Erkrankung. Aufgrund dieser Krankheit haben 46 % aller Frauen und 22 % aller Männer in ihrem Leben zumindest einen Knochenbruch.
Mehr als 520.000 Wirbelkörpereinbrüche zählt man in Österreich im Jahr, bei Osteoporose-Patienten kann schon ein abruptes Hinsetzen, ein stärkerer Husten genügen und ein schwach und porös gewordener Wirbelkörper bricht ein.

Ursachen / Symptome / Verlauf von Osteoporose

Es gibt primäre Typ 1- und Typ 2-, die 95 % aller Fälle ausmachen, sowie die Sekundäre Osteoporose.
Primäre Typ 1 Osteoporose
Die primäre Osteoporose vom Typ 1 betrifft überwiegend Frauen ab 50: Ein zunehmender Verlust des weiblichen Sexualhormons Östrogen, wie er im Wechsel üblich ist, wird als Hauptursache gehandelt, deswegen wird sie auch postmenopausale Osteoporose genannt.
Primäre Typ 2 Osteoporose
Bei Typ 2 spricht man auch von der senilen Osteoporose, sie trifft Männer und Frauen ab 70 gleichermaßen. Auch Lebensstil (Bewegungsmangel), genetische Disposition, Fehlernährung (zu wenig Kalzium im Essen), Vitamin-D-Mangel und Rauchen schaden den Knochen und spielen bei der Entstehung der primären Osteoporose eine Rolle.
Sekundäre Osteoporose
Die sekundäre Osteoporose ist Folge einer anderen Krankheit (zum Beispiel Überfunktion der Nebennierenrinde, lange Bettlägerigkeit) oder von regelmäßiger Einnahme bestimmter Medikamente.

Diagnose von Osteoporose

Eine ausführliche Anamnese, verschiedene Laborparameter sowie eine Messung der Knochendichte helfen bei der Diagnose. Die Messung allein ist nämlich noch keine Diagnose, sie sollte immer in Abhängigkeit vom Lebensalter und anderen Faktoren interpretiert werden.

Therapie bei Osteoporose

Zur Basistherapie (Kalzium und Vitamin D) werden verschiedene wirksame Medikamente eingesetzt: sogenannte Bisphosphonate, ein relativ neues Biologikum, Parathormone, Calcitonin, Strontiumranelat sowie Geschlechtshormone. Auch physikalische Medizin ist effektiv. Traurige Tatsache aber: Maximal 20 % aller Österreicher mit Knochenschwund werden rechtzeitig und richtig behandelt, das heißt: 80 % erhalten keine adäquate Therapie.

Das kann der Betroffene selbst gegen Osteoporose tun

- 25 % weniger Stürze: Regelmäßiges Krafttraining stärkt die Knochen, Koordinations- und Ausdauertraining hilft, Stürze zu vermeiden. Untersuchungen des Zentrums Alter und Mobilität der Universität Zürich ergaben: Patienten, die nach einem Oberschenkelhalsbruch zu Hause regelmäßig ein Trainings- und Physiotherapieprogramm absolvierten, stürzten im Folgejahr um 25 % seltener.
- Günstige Sportarten bei bestehender Osteoporose sind zudem: Gehen und Wandern, Radfahren, Rückenschwimmen, Gymnastik. Knochenstärkend sollen sich zudem Training auf einer Vibrations-Platte oder Kernspinresonanz-Therapie auswirken.
- Kalziumreiche Ernährung: Auch kalziumreiche Ernährung (z.B. Milchprodukte, Käse) ist für Osteoporose-Patienten empfehlenswert.

Zusammenfassung

- Im Alter geht die Knochensubstanz naturgemäß zurück. Bei der Osteoporose wird dieser Vorgang krankhaft beschleunigt.
- Schätzungen zufolge ist etwa jeder zehnte Mensch in Österreich betroffen, viele davon ohne es zu wissen.
- Behandelt wird in erster Linie mit Medikamenten, zusätzlich kann eine physikalische Therapie angewendet werden.
- Kalziumreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung (z.B. Radfahren, Gymnastik, Schwimmen) und Krafttraining zur Vermeidung von Stürzen sind ergänzende Maßnahmen.

Prim. Univ.Prof. Dr. Heinrich Resch

MeinMed
MeinMed.at

Gruppe Graz

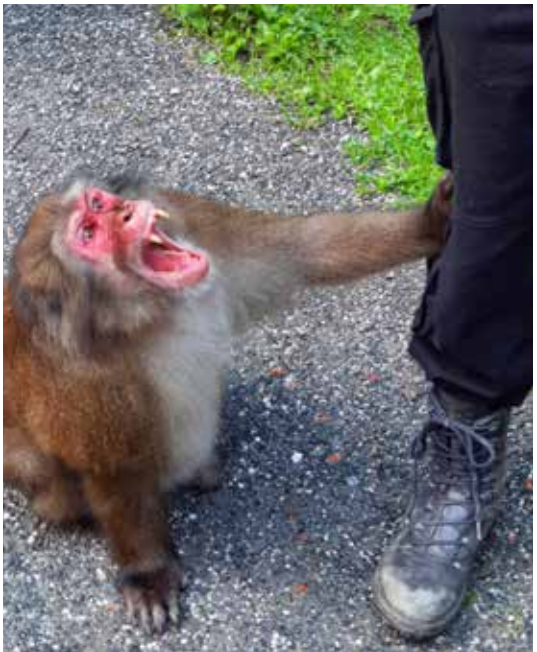
Unser Ausflug zu den Japanmakaken auf den Affenberg bei der Burg Landskron bei Villach

Am 31.August fuhren wir, nur eine kleine Gruppe, da zu viele Absagen für einen großen Bus waren, nach Kärnten zur Burg Landskron
Wir hatten um 9 Uhr eine Privatführung, was sich hinterher als großes Glück herausstellte, denn so wissen wir, dass wir diese Fahrt nächstes Jahr sicher wiederholen, um allen die Gelegenheit zu dieser einmaligen Führung durch die Welt der Japanmakaken zu ermöglichen. Aber diese Fahrt machen wir nur wieder im Rahmen von Privater Führung.
Es sind dort fast 190 Tiere in einem wirklich großen Gebiet unterwegs und wir bekamen bei dieser Führung einen tollen Einblick in das Zusammenleben dieser Tiere erhalten.
Unsere Führerin ist mit Leib und Seele bei der Arbeit, sie kennt fast jeden Affen beim Namen und klärte uns über die bestehende Hierarchie, sowie über die Lebensgewohnheiten der Japanmakaken hervorragend auf.
Nach dem Besuch gingen wir noch auf die Burg Landskron, von wo es einen herrlichen Rundblick über Villach, sowie zum Ossiacher See gibt.
Es gibt dort auch die Möglichkeit an einer Greifvogelschau teil zu nehmen.
Somit freuen wir uns schon aufs nächste Jahr auf den Besuch bei den Affen *Helmut*

Auch für mich war es ein faszinierendes Erlebnis mitten in der Welt der Japanmakaken zu stehen (in diesem außergewöhnlichen Zoo trennen keine Glasscheiben oder Käfiggitter die Besucher von den Tieren) und ihre einzigartige Lebensweise mit ihren verschiedenen Charakteren zu erleben. Nach1990 kamen aus Japan 39 sogenannte Schneeaffen bzw. Japanmakaken auf den Affenberg.
Über einen 2. Besuch bei den Japanmakaken würde auch ich mich sehr freuen! *Jutta*

Wir freuen uns auf viele schöne gemeinsame Wanderungen und wünschen Allen ein gesundes Jahr 2024

Jutta und Helmut



Eine Woche Strunjan bei Piran

Wie schon seit einigen Jahren, verbrachten wir vom 8. bis 15. Oktober eine Wohlfühl - und Wanderwoche in Strunjan am Meer. Obwohl schon Oktober, war das Wetter eher Spätsommerlich warm, viele Leute waren noch am Strand und badeten im Meer.

Neben unseren fixen Wanderungen nach Isolar und nach Piran und Portoroz unternahmen wir auch wieder Ausflüge mit dem Bus.

Wir besichtigten die berühmte Stätte von Aquileia, mit ihren verschiedenen und wunderbaren Mosaiken und auch noch die unterirdischen Sehenswürdigkeiten. Nach einem Mittagessen in Grado und einem Rundgang fuhren wir zurück in Richtung Triest und wanderten auf dem bekannten Napoleonweg.

Unsere nächste Wanderreise führte uns auf den Nanos, dem berühmten Bergmassiv mit seinem Sender, welches man von der Autobahn bei Postonja gut sehen kann.

Unsere letzte Fahrt führte uns in die Nähe von Nova Gorica, auf den SABOTIN , einem stummen Zeugen der Geschichte (1. Weltkrieg). Von oben hatten wir einen herrlichen Ausblick hinunter ins Socatal, sowie einen außergewöhnlichen Ausblick auf die Julischen Alpen im Norden, die Friauler Ebene, die Karnischen Alpen mit den Dolomiten und Brda im Westen. Bei klarem Wetter könnte man sogar Venedig und die Adria sehen. Im Osten ist das massive Nanos-Plateau zu sehen, auf dem wir einige Tage vorher waren. Die Geschichte hinterließ hier auch zahllose Höhlen, unterirdische Festungen, Schützengräben und andere Stellungen, die uns an einen blutigen und sinnlosen Alptraum zu Beginn des 20. Jahrhunderts erinnerten.

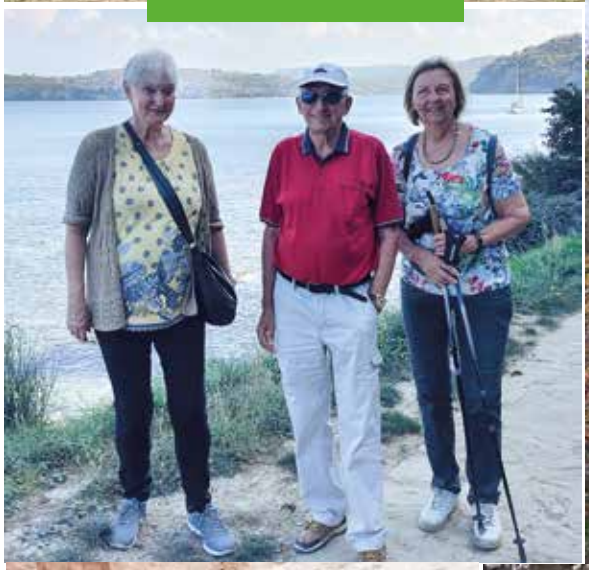
Zum Abschluss besuchten wir noch Castel-Monte, eine besonders schöne Wahlfahrtskirche.

Ja, es war wieder eine wunderschöne Woche in Strunjan mit Traumwetter, schönen Wanderungen, tollen Ausflügen und guter Stimmung. Somit freuen wir uns aufs nächste Jahr!

Euer Helmut

Weg nach Izola

Strunjan



Sabotin

Aquileia

Am Berg Nanos

Graz Gruppe A

Ein ereignisreiches Wanderjahr neigt sich dem Ende zu. Wir mussten uns leider von einigen treuen Wanderkolleginnen verabschieden, durften aber auch Lisbeth, unser neues Herzverbandsmitglied begrüßen.
Gemeinsam haben wir heuer wieder einige neue Orte in unserer wunderschönen Steiermark kennengelernt. Wir schätzen aber auch alle altbekannten Wege und die interessanten Ausflüge mit dem "NINA-BUS" sehr.

Es ist Zeit, Danke zu sagen für ein gutes Miteinander im Wanderjahr 2023!!

Eure Ida

Leoben

Nechnitz

Grüner See

Grüner See

Bahnweg Semmering

Wolfgang Kapelle Rein

Kesselfall Semriach

Piber

Gruppe Leibnitz

Wie versprochen haben wir zwei Wanderungen (Berntalhütte und Eichberg-Trbg. BS Strohmeier) mit reger Teilnahme abgehalten.
Das letzte Turnen wird am 20.12.2023 abgehalten. Wie fangen wieder am 10.01.2024 um 18`30 bis 19`30 an. Das erste Wandern werden wir am 1.3.2024 machen.
Gäste sind beim Turnen und Wandern immer willkommen!
Ebenso ist die Weihnachtsfeier für den 14. Dezember im Gasthof Frühwirt vorgesehen.
Für das Jahr 2024 sind wieder einige Vorhaben vorgesehen.

Alles Gute für 2024 und bleiben Sie gesund dann sehen wir uns beim Turnen und Wandern wieder.

Euer Robert Perger

Gruppe Rottenmann

Auch wenn´s draußen stürmt und schneit
und die Winde heftig wehen
nichts kann uns hindern, es ist so weit
der Dienstag ist zum Turnen gehen

Herzturnen macht Gelenke locker
läßt die Beine fröhlich sein
ob im Stehen, ob am Hocker
turnen hilft uns ungemein

Drum kommt mit den Beschwerden
und turnt mit uns im Herzverein
euer Körper wird's Euch danken
und Ihr werdet fröhlich sein!

Ein friedliches Weihnachtsfest und
viel Gesundheit für 2024 wünscht Euer Rudi Streit

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.

Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin. Mehr Informationen auf **www.herzstolpern.at**

Herzstolpern

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

EINE INITIATIVE VON

Bristol Myers Squibb™

Pfizer

BOSCH +SOHN boso

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

KLINISCH VALIDIERT ESH INTERNATIONAL PROTOCOL EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 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 Herzrythmusstörungen (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

Druckhaus Moser

Ihre Druckerei in der Lipizzanerheimat

+43 3142 / 28 55 2

Großflächendrucke • Flyer • Banner • Visitenkarten
Textildrucke • Magazine • Leinwände • Kleber • uvm

office@moserdruck.at • www.moserdruck.at

Grazer Vorstadt 142 • 8570 Voitsberg

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

Univ. Klinikum fürInnere 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-Kreislauferkrankungen

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 f**ür 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 Beingefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane, EKG, Ergometrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung
BVA, KFA Graz und Wien, SVA, VAEB,
Wahlarzt GKK und Privat
8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)
Mo, Di, Do, Fr 8-11Uhr, Mo u. Mi 15-19 Uhr
Voranmeldung erbeten:
Tel. 03865/3600, – 4 DW Fax
www.dr-michael-goritschan.at

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

Prim. Univ. Prof Dr. Gerald Zenker
FA für Innere Medizin, Spezialist für Stentimplantationen
Vorstand Medizinische Abteilung LKH Hochsteiermark/ Bruck (Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin)
Wahlarztordination
Dr.Theodor Körnerstrasse 27 Bruck/Mur
Voranmeldung: 03862 58769

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark, A-8010 Graz, Radetzkystraße 1
Redaktion: Dr. Jutta Zirkl **Layout und Satz:** Jutta Zirkl, Christine Tanzler
Das nächste Herzjournal erscheint im März 2024 Redaktionsschluss ist der 04. 02. 2024
Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 04. 02. 2024 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: .....

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND LANDESVERBAND STEIERMARK

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.