ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes

38. Jahrgang Nr.2 Juni 2024

40 Jahre Steirischer Herzverband

50 jährige Azalee

Foto ©Sonja Zirkl

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 18:30 in der MZH der VS Wagna

Impressum:

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

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl,

Layout & Satz: Dr. Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im September 2024
Redaktionsschluss ist der 31. 07. 2024 Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 31.07.2024 an die Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Wie die Schilddrüse unser Herz steuert ..... S 4

Immunsystem spielt zentrale Rolle für gesundes Altern ..... S 6

Warum streunende Darmbakterien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen..... S 7

Mikro- und Nanoplastik im Körper wird bei Zellteilung weitergegeben..... S 9

circumed® Regeneration 10 ..... S 10

Frauen leben deutlich länger in schlechter Gesundheit als Männer..... S 11

Häufiges Nachsalzen beim Essen erhöht Risiko für Magenkrebs..... S 12

Rhabarber: fünf spannende Fakten zum saisonalen Gemüse ..... S 12

Unsere wöchentlichen

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?..... S 14

Wie gesund ist die Aroniabeere? ..... S 15

Wir trauern um Herrn Alois Ulbel, ... S 16

Unsere wöchentlichen Wanderungen..... S 18

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

ÜBER 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 Zug, 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 dann schädlich, wenn zu viel LDL-C 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

QUELLANGABEN:

(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

Foto: AdobeStock

Verfasser:
Novartis Pharma GmbH

Wie die Schilddrüse unser Herz steuert

Die Schilddrüse beeinflusst mit ihren Botenstoffen nahezu jede Zelle unseres Körpers. Eine Fehlfunktion kann daher auch das Herz beeinträchtigen.

AdobeStock_508055169

Die Schilddrüse ist ein kleines, aber äußerst wirkmächtiges Organ: Sie produziert Substanzen, die den kompletten Organismus beeinflussen – die Schilddrüsenhormone. Praktisch alle Zellen des Körpers stehen unter der Regie dieser chemischen Botenstoffe. Besonders ausgeprägt sind die Effekte der Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) auf Herz und Kreislauf, deren zentrale Steuerung durch das Gehirn erfolgt. Beide Hormone sind unerlässlich für den Stoffwechsel des Körpers und wahre Multiplayer.

Schilddrüsenhormone

- regulieren den Energieverbrauch,
- sind wichtig für das Aufrechterhalten der Körpertemperatur,
- regulieren Blutdruck und Cholesterinspiegel,
- bestimmen die Funktionen des Gehirns und der Muskeln,

spielen entscheidend mit bei Wachstum und Entwicklung und noch vieles mehr.

Die Schilddrüse: klein, aber wirkmächtig

Mit gerade einmal 20 bis 30 Gramm ist die Schilddrüse ein Leichtgewicht unter den Organen unseres Körpers. Kaum daumengroß liegt sie wie ein Schild unterhalb des Kehlkopfs. Ihre beiden mit einer Gewebebrücke verbundenen Seitenlappen umspannen die Luftröhre in der Form eines Schmetterlings. Daher spricht man häufig auch von der „Schmetterlingsdrüse“

Was passiert, wenn die Schilddrüse nicht richtig arbeitet?

Das Herz ist ein wesentliches Zielorgan der Schilddrüsenhormone: Ihre Botenstoffe regulieren die Kraft des Herzens, die Herzschlagfolge (Herzfrequenz) und das zirkulierende Blutvolumen. Eine Funktionsstörung der Schilddrüse wirkt sich deshalb immer auch auf Herz und Kreislauf aus. Obwohl bei einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems stets an die Schilddrüse gedacht werden muss, wird die Diagnose oft erst mit Verspätung und als Zufallsbefund gestellt.
Vor allem eine Überfunktion der Schilddrüse– eine sogenannte Hyperthyreose –, bei der zu viele Hormone (T3 /T 4) ausgeschüttet werden, geht mit Herz-Kreislauf-Beschwerden einher. Typische Anzeichen sind etwa:

- Herzrasen oder Herzstolpern,
- Zittern,
- Nervosität und Unruhe,
- Gewichtsabnahme oder
- ein erhöhter Blutdruck.

Von einer solchen Überfunktion der Schilddrüse ist etwa 1 unter 100 Personen betroffen. Jüngere Menschen reagieren meist stärker auf ein Zuviel an Schilddrüsenhormonen. Bei älteren Menschen sind hingegen die Zeichen einer Hyperthyreose nicht selten abgeschwächt; die Neudiagnose von Vorhofflimmern oder eine Abnahme des Körpergewichtes können dann die einzigen Symptome sein, die auf diese Funktionsstörung der Schilddrüse hinweisen. Diese kann nochmals in eine manifeste oder latente Form unterteilt werden.
Eine manifeste Hyperthyreose ist dringend behandlungsbedürftig, in der Regel mit Medikamenten, welche die Bildung der Schilddrüsenhormone hemmen, sogenannte Thyreostatika (etwa Thiamazol und Carbimazol). Eine weitere Behandlungsmöglichkeit der manifesten Hyperthyreose ist die „Radiojod-

therapie“, bei der überaktive Schilddrüsenzellen einem programmierten Zelltod zugeführt werden. Bei komplizierten Formen der Hyperthyreose wird die Schilddrüse operativ entfernt.
Im Gegensatz dazu treten bei der latenten Form einer Überfunktion meist keine eindeutigen Beschwerden auf, sie wird daher oft übersehen. Allerdings ist damit recht häufig auch das Auftreten von Vorhofflimmern verbunden – nur wird dann zu selten an die Schilddrüse aus Ursache gedacht.

Komplexer Steuerungsmechanismus

In unserem Gehirn sitzt die kirschkerngroße Hirnanhangdrüse (Hypophyse), die wiederum eng mit dem Hypothalamus verbunden ist, einem Areal im Zwischenhirn. Beide zusammen regeln über Steuerhormone die Funktion aller Hormondrüsen. Für die Schilddrüse zuständig ist das vom Hypothalamus gebildete Steuerhormon TRH (Thyreotropin Releasing Hormone). Es gelangt in die Hypophyse und veranlasst sie dazu, ein weiteres Hormon zu produzieren: das schilddrüsenstimulierende Hormon TSH. Mit dem Blut gelangt TSH in die Schilddrüse und beauftragt deren Zellen, die Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin) zu bilden. Herzmuskelzellen sind hauptsächlich auf T3 angewiesen

Zeichen einer Unterfunktion

Bei einer Unterfunktion, einer Hypothyreose, schüttet die Schilddrüse wiederum zu wenig Hormone aus. Dann kommt es zu eher uncharakteristischen Allgemeinsymptomen. Typische Anzeichen sind etwa:

- Leistungsschwäche,
- Müdigkeit,
- Kälteempfindlichkeit,
- Haarausfall,
- niedriger Puls,
- Gewichtszunahme,
- Verstopfung oder
- depressiven Verstimmungen.

Eine Schilddrüsenunterfunktion lässt sich durch Tabletten mit Schilddrüsenhormonen ausgleichen.

WICHTIG

Bei allen Störungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sollte immer auch an einen möglichen Zusammenhang mit der Schilddrüse gedacht werden. Ab dem 65. Lebensjahr und wenn bereits Herzrhythmusstörungen bestehen, sollte zum Beispiel insbesondere der TSH-Wert bestimmt werden. Bei einem erhöhten TSH-Wert über 10 mU/l besteht Verdacht auf eine Unterfunktion. Dauerhaft erniedrigte Werte sind wiederum ein Hinweis auf eine mögliche Schilddrüsenüberfunktion. Gerade bei Patienten mit Vorhofflimmern wirkt sich eine zusätzliche Hyperthyreose negativ aufs Herz aus.

Herzmedikamente: Nebenwirkungen auf die Schilddrüse

Bei Patienten mit Herzerkrankungen ist das Medikament Amiodaron nicht selten der Grund für eine Funktionsstörung der Schilddrüse. Amiodaron ist der am häufigsten eingesetzte und effektivste Arzneistoff, um Herzrhythmusstörungen zu behandeln, die mit einer schnellen Herzschlagfolge einhergehen (tachykarde Herzrhythmusstörung). Bei 20 bis 25 Prozent der länger mit Amiodaron behandelten Patienten kann das Medikament jedoch aufgrund seines hohen Jodgehalts die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen. Es kann – abhängig von der geografischen Lage (Jodversorgung) zu einer Unterfunktion oder Überfunktion kommen.
Allerdings sind bei einer von Amiodaron ausgelösten Hyperthyreose die typischen Zeichen der Überfunktion oft abgeschwächt oder gar nicht vorhanden. Bei einer Blutuntersuchung fallen dann allerdings erniedrigte Werte des Steuerhormons TSH und deutlich erhöhte Werte des Schilddrüsenhormons T3 auf, oft fünffach über den oberen Grenzwert hinaus. Schilddrüsennebenwirkungen sind unter einer Therapie mit dem Herzrhythmusmedikament Amiodaron so häufig, dass eine regelmäßige Kontrolle der Schilddrüsenfunktion vor und während der Amiodaron-Therapie zwingend erforderlich ist.
Eine gefürchtete Nebenwirkung ist – wenn sie unentdeckt und unbehandelt bleibt – die Amiodaron-induzierte Thyreotoxikose (AIT), ein durch die Funktionsstörung der Schilddrüse verursachtes Entgleisen des Stoffwechsels. Sie beruht auf zwei unterschiedlichen Mechanismen; hinsichtlich der Behandlung muss deshalb zwischen einer AIT vom Typ 1 und einer AIT vom Typ 2 unterschieden werden.
Die AIT Typ 1 geht einher mit einer vermehrten Bildung von Schilddrüsenhormonen, die Beschwerden treten meist früh auf. Die Betroffenen leiden zudem meist bereits schon vor Beginn der Amiodaron-Einnahme an einer Schilddrüsenerkrankung, etwa an einem Morbus Basedow oder an einer sogenannten Schilddrüsenautonomie. Bei derart vorbelasteten Patienten kann der hohe Jodgehalt des Medikaments dann eine Überfunktion der Schilddrüse provozieren. Bei Personen hingegen, bei denen keine Vorerkrankung der Schilddrüse besteht, verändern sich die Schilddrüsenwerte unter einer Behandlung mit Amiodaron in der Regel nur geringgradig; die Funktion der Schilddrüse bleibt letztlich normal. Bei einer AIT Typ 1 ist es erforderlich, Amiodaron abzusetzen. Zusätzlich erfolgt eine medikamentöse Therapie mit Thyreostatika.
Die AIT vom Typ 2 tritt spät, meist Monate nach Beginn der Amiodaron-Therapie auf. Das Medikament schädigt die Zellen der Schilddrüse unmittelbar, es kommt zu einer zerstörerischen Entzündungsreaktion (destruktive Thyreoiditis). Infolgedessen werden Schilddrüsenhormone unkontrolliert freigesetzt. Eine AIT vom Typ 2 wird mit Glukokortikoiden (entzündungshemmenden Medikamenten), behandelt.

Nicht selten muss bei unzureichendem Therapierfolg dann die Schilddrüse operativ entfernt werden (Thyreoidektomie). Danach kann jedoch die Behandlung mit dem Rhythmusmedikament Amiodaron fortgeführt werden.

Achtung auch bei diesen Medikamenten

Neben Amiodaron gibt es noch weitere Herzmedikamente, deren Wirkung bei einer Schilddrüsenerkrankung bedacht werden sollte. So können zum Beispiel die beiden Wirkstoffe Chinidin und Digitoxin die Wirkung von Schilddrüsenhormonen auf das Herz verstärken und so etwa Rhythmusstörungen verstärken.
Betablocker können hingegen eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) verschleiern. Werden Betablocker zum Beispiel bei einer nicht bekannten Schilddrüsenüberfunktion dann abrupt abgesetzt, können plötzliche Herzrhythmusstörungen die Folge sein. Andererseits werden Betablocker aufgrund ihrer hemmenden Wirkung auf Schilddrüsenhormone auch gezielt eingesetzt zur Behandlung der Folgen einer Schilddrüsenüberfunktion auf das Herz-Kreislaufsystem.

https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/schilddruese

Artikel mit Dank aus dem Tiroler Herzjournal 1-2024 übernommen.

Immunsystem spielt zentrale Rolle für gesundes Altern

Unser Immunsystem spielt für unsere Gesundheit eine ganz zentrale Rolle. Von der Geburt bis ins hohe Alter muss unser Immunsystem sich stetig an die neue Umwelt anpassen und lernen, bedrohliche Einflüsse wie Infektionen oder Krebszellen abzuwehren und darf andererseits keine überschießenden Reaktionen auslösen

Weltweit nimmt der Anteil der über 60-Jährigen an der Bevölkerung rasant zu. 2030 wird er bereits bei etwa einem Drittel liegen. Besonders im höheren Lebensalter kann die Leistungsfähigkeit des Immunsystems abnehmen. Der „Tag der Immunologie“ widmet sich heuer dem Thema gesundes Altern und informiert, wie das Immunsystem den Alterungsprozess beeinflusst.
Auch Forschungsgruppen in Österreich beschäftigen sich mit dem Thema. Das Research Institute for Biomedical Aging Research der Universität Innsbruck hat etwa das Ziel, Menschen zu helfen, in Würde und bei guter Gesundheit alt zu werden. Ziel der Forschung ist es, Alterungsprozesse auf molekularer, zellulärer und organismischer Ebene zu untersuchen, um altersbedingte Veränderungen und Beeinträchtigungen besser zu verstehen. Die Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Birgit Weinberger forscht z.B. zu Immunantworten nach Auffrischungsimpfungen wie Tetanus/Diphterie, die insbesondere bei älteren Menschen ungenügend wirken können. Als Teil eines großen europäischen Konsortiums (VITAL) untersucht die Forschungsgruppe die Immunantwort nach einer Grippe- und Pneumokokkenimpfung in verschiedenen Altersgruppen. „Ein besseres Verständnis der grundlegenden Mechanismen der Immunantworten und eingehende Analysen der durch Impfstoffe ausgelösten Immunreaktionen bei älteren Erwachsenen sind entscheidend für die Entwicklung optimaler Impfstoffe für diese Altersgruppe“, erklärt Weinberger.

Darmbakterien haben Einfluss auf gesundes Altern

Unser Immunsystem ist in ständigem Kontakt mit uns umgebenden und mitlebenden Mikroben. So spielt etwa die Darmbarriere eine besondere Rolle bei Gesundheit und Krankheit. Im höheren Alter verändern sich neben dem Immunsystem auch die zellulären Verbindungsstellen der Darmschleimhaut und die mikrobielle Zusammensetzung der Darmbakterien. „Studien an Hundertjährigen bieten Einblicke in die Merkmale der Darmbarriere, die mit Langlebigkeit in Verbindung stehen“, berichtet Prof. Dr. Eva Untersmayr-Elsenhuber, Leiterin der Forschungsgruppe Gastrointestinale Immunologie der MedUni Wien. Die bisher gesammelten Erkenntnisse könnten dazu beitragen, Strategien zur Verhinderung der Entstehung von Krankheiten bei älteren Menschen zu definieren. Gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen Barrierefunktion werden daher in Zukunft wichtige Strategien zur Krankheitsprävention für ein gesundes Altern sein.

Mehr Experten für Österreichs Allergiker*innen

Pollen-, aber auch Nahrungsmittel- oder Medikamentenallergien plagen immer mehr Menschen. Um auf die stetige Nachfrage nach Expert*innen auf diesem Gebiet zu reagieren, wurde eine Zusatzausbildung zum Allergologen in Österreich eingeführt, wie sie in anderen europäischen Ländern bereits vorhanden ist. Dieses Jahr werden die ersten Absolvent*innen der neuen Spezialisierung erwartet. Dies ist dringend notwendig, da dieses Fachgebiet immer neue Herausforderungen durch veränderten Pollenflug in Zeiten des Klimawandels, neue invasive Arten und veränderte Lebensbedingungen wie vermehrte städtische Wohnumgebung hat.

OTS0062, 24. April 2024,

Warum streunende Darmbakterien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen

Foto:AdobeStock

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 gesundheitsschädlicher 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 bekämpfen 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 herzgesund essen

Kürzlich analysierte eine Gruppe 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 **pescetarischen 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 **Mittelmeer-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, etwa Substanzen aus dem Rauch“, 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.

keko/mpk mit dpa
https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/wegen-chronischer-entzuendung-warum-streunende-darmbakterien-zu-herz-kreislauf-erkrankungen-fuehren_id_198709835.html

Artikel mit Dank aus dem Tiroler Herzjournal 1-2024 übernommen.

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Mikro- und Nanoplastik im Körper wird bei Zellteilung weitergegeben

Kunststoffteilchen könnten laut Studie Ausbreitung von Krebs fördern

Der Magen-Darm-Trakt ist der Forschung bereits als wesentliches Depot des menschlichen Körpers für Mikro- und Nanoplastikpartikel (MNPs) bekannt. Ein Forschungskonsortium bestehend aus der Universität Wien, der Medizinischen Universität Wien und weiteren Partnern unter der Leitung der CBmed GmbH in Graz hat nun die Auswirkungen der winzig kleinen Kunststoffteilchen auf Krebszellen im menschlichen Magen-Darm-Trakt untersucht. Dabei zeigte sich, dass MNPs deutlich länger in der Zelle verbleiben als bisher angenommen, da diese bei der Zellteilung an die neu gebildete Zelle weitergegeben werden. Außerdem wurden erste Hinweise dafür entdeckt, dass die Plastikpartikel die Metastasierung von Tumoren fördern könnten. Die Studienergebnisse wurden aktuell im Fachjournal „Chemospheres“ publiziert.

Neben der Atmung ist die Nahrungsaufnahme der wichtigste Weg von MNPs in den Organismus. **Plastikpartikel vom Gewicht einer Kreditkarte (ca. fünf Gramm) gelangen so pro Woche in den Magen-Darm-Trakt**. Das Team um die Studienleiter:innen Verena Pichler (Universität Wien, CBmed) und Lukas Kenner (MedUni Wien, CBmed, Vetmeduni Wien) untersuchte die Interaktionen zwischen MNPs und verschiedenen Darmkrebszellen. Bei ihren Analysen konnten sie nicht nur zeigen, wie MNPs in die Zelle eindringen und wo genau sie sich ablagern, sondern sie beobachteten auch deren direkte Auswirkungen: Die MNPs werden wie andere „Abfallprodukte“ im Körper in Lysosomen aufgenommen. Lysosomen sind Zellorganellen, die auch als „Magen der Zelle“ bezeichnet werden und Fremdkörper in der Zelle abbauen. Die Forscher:innen beobachteten jedoch, dass die MNPs aufgrund der körperfremden chemischen Zusammensetzung im Gegensatz zu Fremdkörpern biologischen Ursprungs nicht abgebaut werden. Abhängig von verschiedenen Faktoren werden die MNPs sogar bei der Zellteilung an die neu gebildete Zelle weitergegeben und dürften daher beständiger im menschlichen Körper sein als ursprünglich angenommen. Darüber hinaus gibt es erste Hinweise, dass MNPs die Migration von Krebszellen in andere Körperregionen verstärken und damit möglicherweise die Metastasierung von Tumoren fördern. Dieser Effekt soll jetzt in einer Folgestudie weiter untersucht werden.

Je kleiner, desto schädlicher

Das veränderte Verhalten der Darmkrebszellen in Bezug auf die Zellmigration konnte vor allem als Folge der Interaktion mit Plastikpartikeln festgestellt werden, die kleiner als ein Mikrometer (1 µm = 0,001 mm) sind. Bei Teilchen dieser Größe wird meist von Nanoplastik gesprochen, das zum Beispiel in einer Wasserflasche 10- bis 100-fach häufiger auftritt als Mikroplastik. Unbestritten ist, dass Kunststoffteilchen umso schädlicher wirken, je kleiner sie sind. „Das deckt sich einmal mehr mit den Ergebnissen unserer Analysen“, betont Verena Pichler. „Außerdem können wir mit unserer Studie jüngste Erkenntnisse bestätigen, die darauf hindeuten, dass MNPs das Zellverhalten beeinflussen und möglicherweise zum Fortschreiten von Krankheiten beitragen können“, ergänzt Lukas Kenner.

„Vor dem Hintergrund der Allgegenwart von Kunststoffen in der Umwelt und der anhaltenden Exposition auch des Menschen durch kleinste Plastikpartikel sind dringend weitere Studien erforderlich, um insbesondere Langzeitauswirkungen zu untersuchen“, so Kenner. „Es ist davon auszugehen, dass von MNP eine chronische Toxizität ausgeht“, befürchtet Pichler. Die jüngsten Ergebnisse sowie frühere Studien belegen eine hohe Aufnahme und einen langen Verbleib in Geweben und in Zellen. Damit erfüllen die untersuchten Partikel zwei von drei Merkmalen in der Toxikologie, mit denen im Rahmen der EU-Chemikalienverordnung („REACH“) Stoffe als bedenklich eingestuft werden.

OTS0032 5 CI 0608 MEU0001

Bild: 1--193073-PixelioCard-pixelio

circumed® Regeneration

circumed® Regeneration hilft die tägliche Versorgung mit Arginin und Folsäure bei erhöhtem Mehrbedarf oder bei bestehenden Defiziten zu sichern.
Durch die kombinierte Anwendung von hochdosiertem Arginin und Folsäure können bei sportlichen Aktivitäten, Belastungen, in der Regeneration und in Erholungsphasen nach diversen Herz-Kreislauf-Erkrankungen positive synergistische Effekte zum Schutz der Gefäße und zur Verbesserung der Durchblutung erzielt werden.
circumed® Regeneration hilft aber auch bei altersbedingter abnehmender Elastizität der Gefäße, diese länger in gutem Zustand zu erhalten und kann auch langfristig als Ernährungszusatz angewendet werden.

„Power-Duo“ für gesunde Gefäße: Arginin + Folsäure in circumed® Regeneration
circumed® Regeneration enthält die natürliche Aminosäure L-Arginin in hoher Konzentration, die in Kombination mit Folsäure einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Blutzirkulation sowie zum Schutz der Endothelzellen an der Innenwand der Blutgefäße leistet. Es entlastet den Organismus in Stresssituationen und verhilft dem Körper zu schnellerer Erholung.

L-Arginin

Aus der Aminosäure L-Arginin, einem körpereigenen Eiweißbaustein, wird der natürliche, gefäßaktive Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet. »NO« wird für die Erweiterung der Blutgefäße, die Regulation der Durchblutung und des Blutdruckes sowie für den Schutz und die optimale Funktion der Blutgefäßinnenwand benötigt.

Folsäure

Folsäure ist ein B-Vitamin und spielt bei Erwachsenen eine Schlüsselrolle in der Senkung eines erhöhten Homocysteinspiegels im Blut und leistet somit einen wertvollen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Homocystein ist ein Nebenprodukt des menschlichen Stoffwechsels und sorgt bei unzureichendem Abbau für Gefäßwandverhärtungen.

Frauen leben deutlich länger in schlechter Gesundheit als Männer

Laut aktuellem Bericht des Weltwirtschaftsforums verbringen Frauen um 25 Prozent mehr Lebensjahre in schlechter Gesundheit als Männer. Die Geschlechterungleichheit in medizinischer Forschung und Versorgung (Gender Health Gap) bleibt hoch. Ohne rasches Umdenken könnte sich diese Kluft mit dem zunehmenden Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Medizin weiter verschärfen, warnt Gendermedizinerin Alexandra Kautzky-Willer von der MedUni Wien anlässlich des Weltfrauentags am 8. März.

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, allen voran Herzinfarkt, gelten nach wie vor als typische Männerkrankheiten, stellen aber mit 37 Prozent die Todesursache Nummer 1 bei Frauen dar (Männer 32 Prozent). Auf Platz 2 folgen mit 21 Prozent Krebserkrankungen: „Hier ist in den vergangenen Jahren ein Anstieg zu verzeichnen, insbesondere Lungenkrebs tritt bei immer mehr Frauen auf“, berichtet Alexandra Kautzky-Willer von der Universitätsklinik für Innere Medizin III der MedUni Wien). Laut Österreichischem Frauengesundheitsbericht 2022 hat sich die Zahl der Patientinnen mit Schwangerschaftsdiabetes seit 2010 verdoppelt – eine drastische Zunahme, die bei zumindest 30 Prozent durch Adipositas bedingt ist. Die Verbreitung von Adipositas ist außerdem mitverantwortlich, dass bei Frauen auch Typ-2-Diabetes in jüngerem Lebensalter zunimmt und dass sie von Herz-Kreislauf-Komplikationen überproportional betroffen sind. Das gilt auch für Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und der Psyche: Arthrose, Osteoporose und rheumatoide Arthritis kommen bei Frauen im Vergleich zu Männern besonders häufig vor; das Risiko, im Lauf des Lebens an einer Depression zu erkranken, ist bei Frauen zwei- bis dreimal so hoch wie bei Männern.

19,3 Jahre bei schlechter Gesundheit

Die Krankheitslast, die Frauen vielfach schon während ihrer Jahre in Erwerbstätigkeit zu tragen haben, ist hoch: Laut Gender Health Gap-Report 2024 des Weltwirtschaftsforums, der die Lage in rund 150 Ländern aufzeigt, leben Frauen deshalb weltweit durchschnittlich um 25 Prozent weniger Jahre bei guter Gesundheit als Männer. Etwas weniger signifikant ist die Diskrepanz in Österreich: Der Österreichische Frauengesundheitsbericht besagt, dass Frauen hierzulande im Durchschnitt 83,7 Jahre alt werden, aber rund 19,3 Jahre in mittelmäßiger bis schlechter Gesundheit verbringen, im Vergleich zu 16,2 Jahren bei Männern.

Die Ursachen für die gesundheitliche Kluft zwischen den Geschlechtern beginnen bei der Forschung: Trotz Fortschritten in den vergangenen 20 Jahren sind Frauen in klinischen Studien immer noch unterrepräsentiert. Dies führt zu Daten- und Wissenslücken, aber auch zu verzögerten Diagnosestellungen. Eine Studie, die in Dänemark über einen Zeitraum von 21 Jahren durchgeführt wurde, zeigte, dass Frauen im Fall von mehr als 700 Krankheiten später eine Diagnose erhalten als Männer. Bei Diabetes z. B. beträgt die Verzögerung viereinhalb Jahre. US-Analysen zeigen, dass bei weniger als der Hälfte der Frauen, die mit Endometriose leben, überhaupt eine Diagnose gestellt wurde. Besonders gravierend sind die Auswirkungen der verzögerten Diagnosen bei Herzinfarkt: Das Risiko, daran zu sterben, ist bei Frauen um 20 Prozent höher als bei Männern.

Die bestehenden Datenmängel können außerdem dazu führen, dass sich der Gender Health Gap im Zuge von verstärkten KI-Anwendungen in der Medizin verschärft: „Wenn Künstliche Intelligenz überwiegend aus männlichen Daten lernt, entfernen wir uns weiter und weiter von der gesundheitlichen Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern“, warnt Alexandra Kautzky-Willer, die 2010 als erste Professorin für Gendermedizin an die MedUni Wien berufen wurde. „Wir brauchen mehr Investitionen in frauenspezifische Forschung, die Sammlung und Analyse geschlechtsspezifischer Daten sowie die Verbesserung des Zugangs zu geschlechtsspezifischer Versorgung“, fordert Kautzky-Willer.

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2022

Rückfragen & Kontakt:
Medizinische Universität Wien
Mag. Johannes Angerer

Wien OTS0038, 5. März 2024,

Bild: pixabay
tranquility-base-7602925_1280

Häufiges Nachsalzen beim Essen erhöht Risiko für Magenkrebs

Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Magenkrebs in westlichen Ländern erstmals gezeigt
In asiatischen Ländern, in denen stark salzhaltige Speisen beliebt sind, ist der Zusammenhang zwischen hohem Salzkonsum und Magenkrebs bereits erwiesen. Eine Langzeit-Studie der MedUni Wien zeigt nun erstmals auf, dass sich dieses Risiko auch in den Krebsstatistiken Europas niederschlägt. Wie die kürzlich im Fachjournal „Gastric Cancer" publizierte Analyse zeigt, erkranken Menschen, die ihr Essen häufig nachsalzen, um rund 40 Prozent häufiger an Magenkrebs als jene, die den Salzstreuer bei Tisch nicht benutzen.

Analysiert wurden die Daten von mehr als 470.000 Erwachsenen der groß angelegten britischen Kohortenstudie „UK-Biobank". Dabei waren u. a. die Antworten auf die Frage: „Wie oft salzen Sie beim Essen nach?" zwischen 2006 und 2010 mittels Fragebogen erhoben worden. Die Ergebnisse der Befragung glich das Forschungsteam um Selma Kronsteiner-Gicevic und Tilman Kühn vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien mit der Salzausscheidung im Urin sowie mit den Daten aus nationalen Krebsregistern ab. Im Zuge dessen stellte sich heraus, dass bei Personen, die nach eigenen Angaben ihr Essen stets bzw. häufig nachsalzen, im Beobachtungszeitraum von rund elf Jahren um 39 Prozent häufiger Magenkrebs entwickelten als jene, die ihren Speisen nie oder selten eine Extra-Prise Salz hinzufügen. „Unsere Ergebnisse hielten auch der Berücksichtigung von demografischen, sozioökonomischen sowie von Lebensstil-Faktoren stand und trafen bei vorherrschenden Komorbiditäten genauso zu", untermauert Erstautorin Selma Kronsteiner-Gicevic die Aussagekraft der Ergebnisse.

Magenkrebs trifft immer mehr Jüngere

In der Liste der häufigsten Krebsarten weltweit findet sich Magenkrebs an fünfter Stelle. Das Risiko für diese Tumorerkrankung steigt mit dem Alter, doch zeichnen jüngste Statistiken das besorgniserregende Bild einer Zunahme bei Erwachsenen unter 50 Jahren. Als Risikofaktoren gelten Tabak- und Alkoholkonsum, eine Infektion mit Helicobacter Pylori, Übergewicht und Adipositas. Dass sehr salzhaltige Ernährung das Magenkrebsrisiko erhöht, wurde bisher in Studien mit asiatischen Bevölkerungsgruppen erwiesen, bei denen häufig in Salz konservierte Lebensmittel, stark gesalzener Fisch oder extrem salzhaltige Marinaden und Saucen auf den Tisch kommen.

„Unsere Forschungsarbeit zeigt den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Salzzugaben und Magenkrebs auch in westlichen Ländern auf", betont Erstautorin Selma Kronsteiner-Gicevic. „Mit unserer Studie wollen wir das Bewusstsein für die negativen Auswirkungen von extrem hohem Salzkonsum schärfen und eine Grundlage für Maßnahmen zur Vorbeugung von Magenkrebs liefern", fasst Studienleiter Tilman Kühn zusammen.

OTS0032, 8. Mai 2024
Rückfragen & Kontakt: Mag. Johannes Angerer
johannes.angerer@meduniwien.ac.at

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Rhabarber: fünf spannende Fakten zum saisonalen Gemüse

Von der Botanik über die Lagerung bis hin zu nützlichen Tipps: Pünktlich zum Saisonstart holt der Verein Land schafft Leben den Rhabarber vor den Vorhang.

Gemüse im Obstgewand

Rhabarber wird zwar oft für Obst gehalten, ist aber eigentlich ein Gemüse. Er zählt zur Familie der Knöterichgewächse und hat fleischige Stiele mit breitflächigen Blättern. Die Staude kann bis zu einem Meter hoch und wegen ihrer großen Blätter bis zu eineinhalb Metern breit werden. Alle Arten von Rhabarber stammen ursprünglich aus dem Himalaja, genauer aus dem chinesischen und indischen Teil.

Roher Rhabarber? Nein danke!

Rhabarber soll nicht roh gegessen werden. Grund dafür ist die enthaltene Oxalsäure. Diese hemmt die Aufnahme von Nährstoffen wie Kalzium, Eisen und Magnesium im Körper und kann bei hoher Zufuhr die Bildung von Harn- oder Nierensteinen begünstigen. In den Blättern ist besonders viel Oxalsäure enthalten, daher sind nur die Stiele des Rhabarbers zum Verzehr geeignet. Der Gehalt der Oxalsäure im Rhabarber steigt mit zunehmendem Alter, weshalb er nicht später als Mitte Juni geerntet werden sollte.

Rhabarber in Österreich

Im Jahr 2023 wurden in Österreich auf insgesamt 51 Hektar Rhabarber

Pixabay rhubarb-1350969_1920

angebaut und 915 Tonnen geerntet. Generell schwankt die jährliche Erntemenge von Rhabarber. Die Hauptsaison der Ernte liegt zwischen April und Mitte Juni. Rhabarber kann erst ab dem zweiten Jahr geerntet werden. Beim Einkauf lohnt sich ein Blick auf das Etikett, denn im Supermarktregal liegt auch während der Rhabarber-Saison nicht nur heimischer Rhabarber, sondern auch Importware.

Was ist drin im Rhabarber?

Rhabarber ist mit 15 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr kalorienarm. Mit einem Ballaststoffgehalt von 3,2 Gramm zählt er zu den ballaststoffreicheren Gemüsesorten. Er enthält zudem nennenswerte Mengen an Mikronährstoffen wie Kalium, Calcium und Vitamin K. Interessant sind die enthaltenen Anthocyane. Diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind für die Rotfärbung des Rhabarbers verantwortlich. Ihnen werden verschiedene positive Eigenschaften, darunter eine antioxidative Wirkung, nachgesagt. Antioxidativ wirkende Stoffe schützen den Körper in erster Linie durch das Abfangen von freien Radikalen, die durch Infektionen, physische Belastungen, Rauchen oder UV-Strahlen entstehen können.

Lagerung – wissen, wie's geht

Rhabarber lässt sich nur schlecht lagern. Er sollte daher am besten frisch geerntet bzw. kurzfristig gekauft und im Anschluss bald verarbeitet werden. Für eine kurzzeitige Lagerung wickelt man ihn idealerweise in ein leicht feuchtes Tuch und gibt ihn in die Gemüselade des Kühlschranks. Doch Vorsicht: Rhabarber fault und schimmelt schnell – daher ist es wichtig, ihn luftdurchlässig und nur einige Tage lang aufzubewahren. Um ihn länger genießen zu können, kann Rhabarber ungekocht und in kleine Stücke geschnitten eingefroren werden. Beim Einkauf sollte auf frische Schnittstellen und glänzend wirkende, feste Stiele geachtet werden. Je dünner die Rhabarberstiele, desto zarter sind sie im Geschmack und desto weniger Fasern haben sie.

Mag. Carmen Brüggler
Land schafft Leben
E-mail: presse@landschafftleben.at

Interview zum Welthypertonietag am 17. Mai: Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

Der 17. Mai ist der Welthypertonietag. Die Hypertonie, besser bekannt als Bluthochdruck, ist in der westlichen Welt eine Volkskrankheit. Gerade am Anfang sind Beschwerden und Symptome nicht bis kaum vorhanden, auf Dauer können allerdings schwere gesundheitliche Schäden folgen. Wir haben mit Nicolas Verheyen, Kardiologe an der Med Uni Graz, über die Krankheit, ihre Folgen und die Prävention gesprochen.

Was ist Bluthochdruck?

Der Blutdruck ist der Druck, der bei jedem Herzschlag auf die Wände der Blutgefäße und die dahinterliegenden Gewebe und Strukturen einwirkt. Meist spricht man dabei vom arteriellen Blutdruck, also dem Druck, der auf die vom Herz wegführenden Gefäße wirkt. „Das Gefäßsystem ist das größte Organ des Körpers, aufgerollt umfasst dieses Organ eine Fläche von sechs bis acht Tennisplätzen“, erklärt Nicolas Verheyen. Von Bluthochdruck spricht man dann, wenn dieser Druck so hoch ist, dass Schäden an den Gefäßen und den Organen auftreten können. Ein normaler Blutdruck liegt systolisch (der erste gelesene Wert) zwischen 120 und 129 mmHg. „Der Grenzwert für einen erhöhten Blutdruck wären systolisch 140 mmHg. Ab 160 mmHg spricht man bereits von einem deutlich erhöhten Blutdruck“, führt der Kardiologe aus.

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?

„Die Gefahr beim Bluthochdruck ist, dass man ihn nicht spürt. Man spürt nicht, dass der Druck in den Gefäßen zu hoch ist, was man dann spürt, sind die Folgen davon“, erläutert Nicolas Verheyen die heimtückische Erkrankung. „Bluthochdruck ist eine der häufigsten und gefährlichsten Erkrankungen im westlichen Kulturraum“, fährt er fort. Als Folge des ständig zu hohen Drucks wehren sich die Gefäße dagegen: Sie versteifen, verkalken und verengen sich. So können auf Dauer zum Beispiel Schäden am Herz durch verengte Herzkranzgefäße auftreten. Im Gehirn kann es durch den ständig erhöhten Blutdruck zudem zu Schlaganfällen oder Hirnblutungen kommen. „In unserer täglichen klinischen Praxis sehen wir, wie diese Folgen der Hypertonie Menschen schwer aus der Bahn werfen können und auch die Lebenserwartung deutlich einschränken“, führt Nicolas Verheyen den Ernst der Erkrankung aus.

Wenn der Blutdruck zu niedrig ist

Im Gegensatz zum hohen Blutdruck hat der niedrige Blutdruck keine so direkten und drastischen Folgen. „Zu niedriger Blutdruck ist eine Rarität, weil der Körper sich gut selbst regulieren kann. Es gibt Menschen, denen bei niedrigem Blutdruck schwindelig wird, aber das ist jetzt nicht direkt gefährlich“, erläutert Nicolas Verheyen. Die größte Gefahr geht hier von Stürzen aus – besonders bei älteren Menschen mit schwächeren Knochen oder Personen, die Blutverdünner einnehmen.

Was kann man gegen Bluthochdruck tun?

„Bluthochdruck ist eine klassische Lifestyle-Erkrankung“, erklärt der Experte. „Sich versteifende Gefäße im Alter und damit auch ein gewisses Ansteigen des Blutdrucks sind normal. Dass der Blutdruck aber in pathologische Ebenen steigt, das können wir selber auch sehr stark beeinflussen“, fährt Nicolas Verheyen fort. Die Ernährung (zum Beispiel erhöhter Salzkonsum) trägt ebenso zu einem höheren Blutdruck bei wie zum Beispiel Adipositas. Eine Gewichtsreduktion kann daher helfen, einen dauerhaft entgleisten Blutdruck wieder zu reduzieren.

Wie kann ich den Blutdruck richtig messen?

Wer seinen Blutdruck zu Hause korrekt messen will, bekommt von Nicolas Verheyen noch ein paar Tipps. „Der Blutdruck ändert sich im Laufe des Tages und reagiert zum Teil sehr stark auf Aktivität. Es kann durchaus einen großen Unterschied beim Messen machen, ob ich mich gerade erst hingesetzt habe oder schon zehn Minuten ruhig sitze“, erklärt der Kardiologe. Der Blutdruck sollte daher möglichst standardisiert gemessen werden: Das heißt, wenn möglich nach fünf bis zehn Minuten Sitzen in einer ruhigen Umgebung am besten zur gleichen Tageszeit, um Veränderungen besser nachzuvollziehen. Bei der Diagnostik kann Ärzt*innen zudem eine 24-Stunden-Messung des Blutdrucks mit einem speziellen Gerät helfen.

Forschung an der Med Uni Graz

Nicolas Verheyens Forschungsgruppe an der Med Uni Graz beschäftigt sich mit der hypertrophen Kardiomyopathie, einer Erkrankung, die auch mit dem Blutdruck zusammenhängen kann. Bei dieser Erkrankung kommt es zu einer Verdickung des Herzmuskels. Diese Veränderung kann sowohl genetisch programmiert als auch eine Folge von Bluthochdruck sein, da das Herz in diesem Fall ständig gegen den erhöhten Druck pumpen muss und so wie ein Muskel beim Training dicker wird und wächst.

Das ganze Interview finden Sie auf YouTube unter https://youtu.be/fjLbEaG5W8o.

Wie gesund ist die Aroniabeere?

Studie der Med Uni Graz untersucht heimisches „Superfood“

1--663633-Aroniabeeren_1-pixelio

Aloe vera, Chia, Ingwer, Heidelbeeren, Avocado und Konsorten: Der Titel „Superfood“ wurde schon vielen Nahrungsmitteln verliehen. Er steht für Früchte, Samen, Gemüse und mehr, die durch ihre Inhaltsstoffe eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung in einem oder mehreren Bereichen haben sollen. Eines dieser Superfoods wurde im Rahmen einer Studie an der Med Uni Graz von Sandra Holasek vom Lehrstuhl für Immunologie des Otto Loewi Forschungszentrums erforscht: die heimische Aroniabeere und deren Saft.

Superstar Polyphenol

Ein Grund, weshalb manche Früchte und Gemüsearten zum Superfood werden, ist ihr hoher Polyphenolgehalt. Polyphenole sind Stoffe, die mit mehreren gesundheitsfördernden Eigenschaften in Verbindung gebracht werden und ausschließlich in Pflanzen vorkommen. Sie besitzen einen antioxidativen Effekt, wirken sich positiv auf unser Immunsystem aus und können das Risiko, an gewissen Krebsarten zu erkranken, senken. Die Aroniabeere, die auch in Europa bzw. Österreich angebaut wird, zeichnet sich (unter anderem) durch ihren hohen Polyphenolgehalt aus, kann aber auch mit anderen Nährstoffen wie verschiedenen (Pro-)Vitaminen überzeugen. Ein besseres Angebot von Obst und Gemüse kann in Österreich auf alle Fälle nicht schaden, erreicht doch nur rund ein Drittel der Österreicher*innen die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Obwohl die Aronia theoretisch vor gesunden Nährstoffen nur so strotzt, wird die Bioverfügbarkeit der Stoffe in der Frucht, also die Fähigkeit des Körpers, diese auch effektiv aufzunehmen, noch diskutiert. Zudem sind Unverträglichkeiten ein großes Thema, wenn es um die Superfrucht geht. Auch dieser Aspekt wurde in der Forschungsarbeit von Sandra Holasek und ihrem Team analysiert.

Die Ergebnisse der Studie

Rund die Hälfte der Frauen, die an der Studie teilgenommen haben, hat von Unverträglichkeiten im Zusammenhang mit dem Trinken von Aroniasaft berichtet, woraufhin auch die Verträglichkeit des Saftes im Zusammenhang mit dem Mikrobiom des Darms analysiert wurde, um so ein besseres Verständnis rund um die gesundheitlichen Effekte der Aroniafrucht zu bekommen.

40 Frauen nahmen insgesamt an der Studie teil, im Rahmen derer die Teilnehmerinnen entweder natürlichen Aroniasaft oder ein polyphenolfreies Placebogetränk mit einem vergleichbaren Nährwertprofil getrunken haben. Nach dieser ersten Phase folgte eine sogenannte Wash-out-Phase, die ebenfalls für sechs Wochen anberaumt wurde.

„Die sechswöchige Studie ergab, dass in der Gruppe mit Darmbeschwerden die Vielfalt des Mikrobioms unverändert blieb und der Aroniasaft zur mikrobiellen Produktion von Gasen führte,während die Diversität des Mikrobioms der Teilnehmerinnen, die den Saft vertrugen, kontinuierlich zunahm und mehrere Gallensäuren produzierte, die bei der Verstoffwechselung der Polyphenole helfen könnten“, erklärt Sandra Holasek die Ergebnisse der Studie. In der an Frauen durchgeführten Pilotstudie deuten die Ergebnisse darauf hin, dass eine individuelle Anpassung der Polyphenolzufuhr den Verbraucherinnen helfen könnte, von den gesundheitlichen Vorteilen von Superfood besser zu profitieren.

Sandra Holasek fasst die Studie weiter wie folgt kurz zusammen: „Die Aroniabeere ist ein polyphenolreiches Superfood mit potenziellen Vorteilen für die kardiovaskuläre und metabolische Gesundheit. Die Verträglichkeit von Aroniasaft ist jedoch sehr unterschiedlich, wobei manche Personen über Magen-Darm-Beschwerden berichten. Angesichts der Bedeutung des Darmmikrobioms für die Verdauung unserer Nahrung, haben wir in einer kürzlich durchgeführten Studie untersucht, ob die Verträglichkeit mit Veränderungen der Darmmikrobiota und bakteriellen Stoffwechselprodukten zusammenhängt.“

Assoz.-Prof.in PDin Mag.a
Dr.in Sandra Holasek
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie
Medizinische Universität Graz

2017

Wir trauern um Herrn Alois Ulbel, von ihm mussten wir am 11. März 2024 Abschied nehmen.

Herr Ulbel war ein langjähriges Mitglied des Herzverbandes, Schriftführer, Wandergruppenleiter und Ansprechpartner der Koronarturngruppe Graz.
Luis, wie wir ihn nannten, hinterlässt eine große Lücke. Seine ruhige, immer freundliche, hilfsbereite Art fehlt uns sehr. Ihn konnten wir immer fragen, wenn wir wieder einmal Probleme mit dem Kopiergerät und dem Computer hatten oder die Erlagscheine nicht drucken konnten. Geduldig half er uns immer. Er war unser Ruhepol.
Wir werden Luis immer in dankbarer Erinnerung behalten.

Für den Steirischen Herzverband

Jutta Zirkl, Präsidentin

Lieber Luis
Es gibt noch so Vieles das ich von Dir lernen oder dich fragen wollte. Aber ich bin sehr dankbar für die schöne gemeinsame Zeit, wie unzählige Wanderungen, mehrtägige Ausflügen und gemeinsame Aktivitäten.
Luis du fehlst mir sehr! *Jutta*

EINIGE FOTOS ZUR LIEBEN ERINNERUNG AN UNSEREN LUIS

Einer unserer letzten gemeinsamen Ausflüge mit Luis im Juni 2023 zur Hahnhofhütte.

Unsere wöchentlichen Wanderungen

Graz Gruppe A

Viele Stunden haben wir wieder in der steirischen Natur verbracht, jede Wanderung mit einem gemütlichen gemeinsamen Mittagessen abgeschlossen. Ob Frühlingsknotenblumenwald, Hl. Berg, Schindlerquelle oder Kugelberg - wir genießen jeden Mittwoch aufs neue.
Wir grüßen alle Mitglieder der Gruppe A, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr mit uns wandern können, sehr herzlich! Wir erinnern uns gerne an schöne gemeinsame Wanderjahre.

Schindlerquelle

Frühlingsknotenblumen-Wald

Kugelberg

Heiliger Berg

Graz Gruppe E

Blick auf Frohnleiten

Ruine Gösting

Ostern inFrohnleiten

Wanderung in Thal

Am Thalersee Bild unten: Bei la Botte

Wandern in Andritz Bild unten: Wandern macht fröhlich

Gruppe Knittelfeld

Zu Ostern haben uns Renate und Hans Peter mit einem selbst gemachten Holzhasen überrascht. Die Freude aller Teilnehmer war sehr groß.

Voll motiviert bewegen wir uns gemeinsam bis Ende Juni, danach Sommerpause bis Schulbeginn.

Bleibt´s in Bewegung,

eure Annemarie

Gruppe Leibnitz

Unsere Gruppe hat am 10. Jänner wieder mit dem Turnen begonnen. Mit den Wanderungen haben wir am 8.3. nach Straß-Gersdorf sowie am 12.4. zum Sobother Stausee fortgesetzt. Beim Turnen sowie beim Wandern hat neben unserem Motto „ Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für uns nichts mehr tut „ auch die Freude einen Platz.
Wir haben neue Turnzeiten „ Bitte beachten neu jeden Mittwoch um 18`30 bis 19`30 in der MZH der VS Wagna“. Gäste sind beim Turnen und Wandern gern gesehen.

Wandern: 3.Mai; 7.Juni; 5.Juli;

Unseren Tagesausflug werden wir nach Klagenfurt am 23.05. machen.

Alle Termine natürlich, wenn keine Änderungen gemacht werden.
Ich freue mich auf ein Wiedersehen!!!!!!
Bleibt gesund dann sehen wir uns wieder.

Euer Robert

BOSCH +SOHN boso

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

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. Dr. med.Günther Laufer
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
Leitung,Prim. Ass.Prof. Dr. Andreas Lueger
FA für Innere Medizin, medizin; Leiter der Abteilung für Innere Medizin
Gaaler Str. 10, Tel.: +43 (3512) 707-2221

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
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

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

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 Juni 2024 Redaktionsschluss ist der 31.07. 2024
Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 31.07. 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

Mit April 2024 übernimmt Frau Dr. Csilla Putz-Bankuti die „Kassenstelle“ von Herrn Dr. Viktor Weinrauch.

Dr. in Csilla Putz-Bankuti
Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie und Hepatologie

Achtung neue Öffnungszeiten

Montag , Dienstag 7.30-13.30 Uhr
Mittwoch, Donnerstag 13.30-18.00 Uhr

Freitag nach Vereinbarung

Privat- /Wahlarzt Ordination: +43 316 58 14 82

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

✂ .....

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.