



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 Wagner
Tel.: 0650 4432446

Koronarturnen: Mittwoch um 17:30 in der MZH der VS Wagner

Impressum:

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

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl,

Layout & Satz: Dr. Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2024
Redaktionsschluss ist der 25.10. 2024 Alle Gruppenleiter/
Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis dahin an die Redak-
tion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Titelseite: Ausflug zum Ödensee

Workshopreihe Ja, ich kann:
Start am 18. September 2024S 4

Ragnitz:
Zentrum für interdisziplinäre Herzkatheter
und Gefäßmedizin S 5

Katheterbasierter Trikuspidalklappenersatz
mit einer neu zugelassenen Herzklappe
erstmal in Österreich S 6

Endokarditis:Symptome,Diagnose
Therapie S 7

Darmgesundheit: Frisches regionales Obst
und Gemüse ist gut für das Mikrobiom ...S 9

Gesunde pflanzliche Ernährung reduziert
Diabetesrisiko um 24 Prozent S 10

Fettstoffwechselstörungen erkennen
und behandeln S 11

Über Cholesterin..... S 13

Ohnmacht - wenn es plötzlich schwarz
vor den Augen wird S 14

Omega-3: Wertvolles Fett für die
Gesundheit..... S 14

Unsere wöchentlichen Wanderungen.....S 18



www.herzstark.at
Das Patientenportal
rund um Herzschwäche
und Cholesterin

CHOLESTERIN VERSTEHEN

Zu hohes Cholesterin im Blut kann schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben.

Auf www.herzstark.at geben Patienten Einblick, wie erhöhtes Cholesterin ihr Leben grundlegend verändert hat.



„Wer hat Sie über Ihren persönlichen LDL-Cholesterin Zielwert informiert?„

„Ist Ihnen bewusst, dass es sich um eine lebenslange Therapie handelt?„

„Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr LDL-Cholesterin gesenkt werden muss?„

„War Ihnen die negative Auswirkung von erhöhtem LDL-Cholesterin bewusst?„



www.herzstark.at



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN
VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte

Achtung, interessante Veranstaltung!

Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen

Vier kostenfreie Workshops mit Tipps und Infos für den Alltag



Die Einschränkungen durch chronische Krankheiten und Krebs sind vielfältig. Ein aktiver Umgang damit und das Vertrauen, selbst etwas bewirken zu können, sind hilfreich um gut damit leben zu können.

Marlene Pretis-Schader, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin

Mit einer chronischen Krankheit oder Krebs zu leben ist nicht immer einfach. Es kann sich stark auf das Leben der betroffenen Frauen* und Männer* und ihre Angehörigen auswirken. Das bedeutet, den Alltag trotz Einschränkungen zu bewältigen, mit Höhen und Tiefen umgehen zu lernen und sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.

In diesen Workshops erfahren Patient*innen und Angehörige Wissenswertes und nützliche Tipps für den Alltag mit einer chronischen Krankheit und/oder Krebs.

Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?

Mittwoch, 18. September 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr

Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen zu meiner Erkrankung?

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr

Wie gehe ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen um?

Mittwoch, 13. November 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr

Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut um?

Mittwoch, 11. Dezember 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr

Gerne können Sie auch an einzelnen Workshops teilnehmen!

Wie/Wo: LKH-Univ. Klinikum Graz, Seminarzentrum, Auenbruggerplatz 19, 8036 Graz
SR 224 (18.9. + 13.11.), SR 125A (16.10. + 11.12.)

Für wen: Patient*innen und Angehörige

Referentin: Marlene Pretis-Schader, Beraterin

Kosten: kostenfrei

Information und Anmeldung:



☎ 0316 83 79 98

✉ marlene.pretis-schader@fgz.co.at

🌐 QR-Code scannen oder folgenden Link eingeben:

<https://www.medunigraz.at/aktiv-mit-chronischer-krankheit-und-krebs-umgehen>

*Wir freuen
uns auf Sie!*

Eine Kooperation von:

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beräten, begleiten, bewegen



Steiermärkische
Krankenanstalten
HELP
LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ



Gefördert von:





Wir achten auf Ihre inneren Werte

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

Spezialist*innen aus den Bereichen Kardiologie, Gefäßmedizin und Gefäßchirurgie sind für Sie da, um Ursachen von Herz- und Gefäßerkrankungen zu klären und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

- Arterielle Verschlusskrankheit
- Arterielle Gefäßerweiterungen
- Halsschlagaderverengung
- Krampfadern
- Venöse Durchblutungsstörung
- Beingeschwüre
- Diabetes

Untersuchungsmethoden

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

Ihre Vorteile

- Umfassende Leistung - vom Erstgespräch über die Diagnose bis zur spezifischen Behandlung
- Rundum betreut - alle Spezialist*innen unter einem Dach
- Kurze Wartezeiten und flexible Terminvergabe

Kontakt

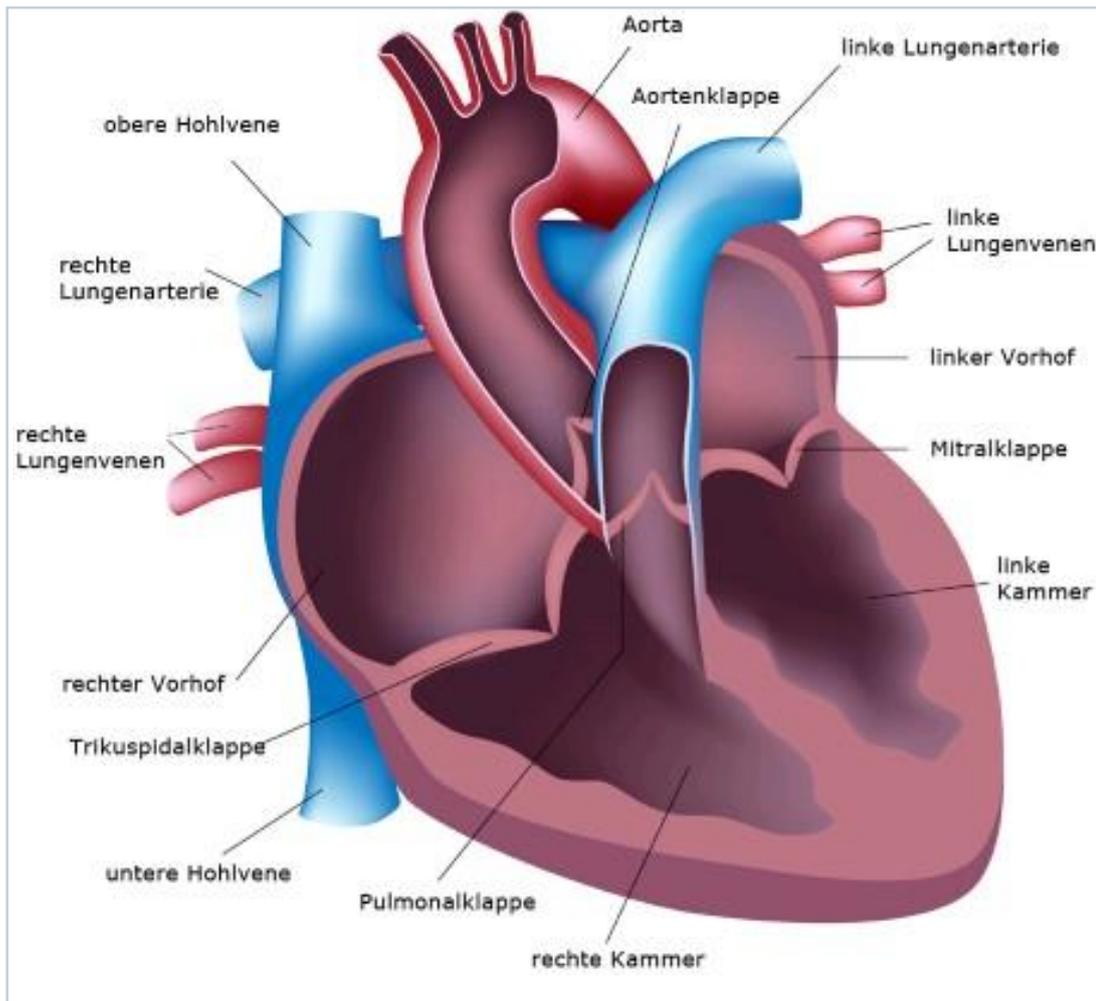
**Zentrum für interdisziplinäre Herz-
und Gefäßmedizin**

T: +43 316 9191, E: ordinationszentrum@pkg.at

Herzkatheterlabor

T: +43 316 596-3221, E: herzkatheter@pkg.at

Neue Herzklappen-Prothese ermöglicht breitere Anwendbarkeit Katheterbasierter Trikuspidalklappenersatz mit einer neu zugelassenen Herzklappe erstmals in Österreich durchgeführt



Repair“) als Therapie etabliert, bei dem zwei Herzklappensegel mit einem Implantat verbunden werden. Das Verfahren ist jedoch stark von der Anatomie der Patient:innen abhängig und für eine breite Gruppe nicht anwendbar. Große Lücken zwischen den Herzklappensegeln oder stark Einschränkungen dieser erschweren beispielsweise die Edge-to-Edge-Therapie oder schließen diese aus. Um eine breitere Anwendbarkeit zu erzielen, wird seit einigen Jahren an der Entwicklung eines katheterbasierten Trikuspidalklappenersatzes geforscht. Am Universitätsklinikum AKH Wien und der MedUni Wien wurde diese neue Technologie nun erst-

Am Universitätsklinikum AKH Wien und der MedUni Wien wurde erstmals in Österreich ein katheterbasierter Trikuspidalklappenersatz mit einer neu zugelassenen Herzklappe durchgeführt. Die neue Herzklappen-Prothese ermöglicht nun auch die Therapie von Patient:innen, die aus anatomischen Gründen oder aufgrund der Ursache der Herzklappenundichtigkeit bisher nur medikamentös behandelt werden konnten.

Die Undichtigkeit der Trikuspidalklappe (Trikuspidalinsuffizienz) ist oft das Ergebnis von schweren Herzerkrankungen oder Lungenhochdruck. Die Trikuspidalinsuffizienz führt zu einem Pendelfluss im rechten Herzen, zu Atemnot und zu Wassereinlagerungen in Bauch und Beinen bis hin zu Rechtsherzversagen. Meist wird die Trikuspidalinsuffizienz medikamentös mit wassertreibenden Mitteln behandelt. In den vergangenen Jahren hat sich zusätzlich das kathetergeführte Verfahren („Edge-to Edge

mals in Österreich außerhalb einer klinischen Studie erfolgreich eingesetzt.

Bereits Ende 2023 führte das Team rund um Philipp Bartko an der Klinischen Abteilung für Kardiologie von AKH Wien und MedUni Wien den ersten katheterbasierten Trikuspidalklappenersatz über die Leiste in Österreich durch. Im Frühjahr 2024 wurde nun erstmals eine neue Herzklappen-Prothese eingesetzt, die für eine breite Anwendung zugelassen ist und

sich in der Größe und Implantationstechnik von bisherigen Prothesen unterscheidet. Bei dem neuen Herzklappenersatz werden die Trikuspidalklappensegel durch mehrere Anker gegriffen und mit der neuen Klappe als funktionelle Einheit verbunden. Das Verfahren wird in Vollnarkose am schlagenden Herzen über ein Blutgefäß in der Leiste durchgeführt. Die Undichtigkeit der Trikuspidalklappe kann durch das neue Verfahren minimalinvasiv und sehr individualisiert versorgt werden. „Dieses neue Verfahren ermöglicht bisher medikamentös insuffizient behandelten oder mittels Edge-to-Edge-Therapie nicht behandelbaren Patient:innen eine sehr effektive und innovative Therapiemöglichkeit“, so Philipp Bartko, der die

Eingriffe gemeinsam mit Caglayan Demirel, Kardiologe und Spezialist für interventionelle Herzklappentherapie an der Universitätsklinik für Innere Medizin II, durchgeführt hat. „Für den Patienten war keine Alternative sinnvoll. Durch die neuen Verfahren konnte eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielt und die Entwässerungsmedikation reduziert werden.“

Der Eingriff erfolgte in enger interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen Expert:innen der Kardiologie, Herzchirurgie, Radiologie, Anästhesie, Pflege und Techniker*innen im Hybrid-OP des Universitätsklinikums AKH Wien. „Der Hybrid-OP schafft die optimalen Voraussetzungen für diese neuen

innovativen Behandlungsmöglichkeiten“ so Christian Hengstenberg, Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie von AKH Wien und MedUni Wien. „Wir freuen uns, durch die neue Prothese das Portfolio der interventionellen Herzklappentherapien optimal zu ergänzen. So kann eine noch individualisiertere Patientenversorgung im Sinne der Präzisionsmedizin gewährleistet werden.“

Rückfragen & Kontakt:
Mag. Johannes Angerer
Medizinische Universität Wien



OTS0035, 4. Juni 2024,

Endokarditis: Symptome, Diagnose, Therapie

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 Echokardio-

graphie, 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.

Experte zum Thema

Prof. Dr. Meinrad Paul Gawaz, Universitätsklinikum Tübingen

Homepage:

www.herzverband.at

Roland Weißsteiner(Adamin)

ITACTIV  MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

In Ihrer Apotheke

... die Marke für Vitamin D₃

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

ECA-MEDICAL Nahrungsergänzungsmittel

Darmgesundheit: Frisches regionales Obst und Gemüse ist gut für das Mikrobiom



iStock-812997516

Vielfältig, frisch und regional: Mikrobiom-Forscherin Gabriele Berg erklärt im Podcast Wer nichts weiß, muss alles essen, welche Lebensmittel der Darmgesundheit guttun.

Wer sich mit dem Thema Darmgesundheit beschäftigt, kommt am Begriff „Mikrobiom“ nicht vorbei. Was das Mikrobiom eigentlich ist, wofür wir es brauchen und wie wir ihm mit unserer Ernährung Gutes tun können, erklärt Mikrobiom-Forscherin Gabriele Berg in der neuen Folge des Podcasts Wer nichts weiß, muss alles essen. Die Vielfalt der Lebensmittel spielt dabei ebenso eine Rolle wie ihre Herkunft, sagt die Professorin der TU Graz. Und räumt mit Halbwissen zum Thema auf:

„Die meisten assoziieren das Wort ‚Mikrobiom‘ mit Bakterien und damit mit Krankheit. Das Mikrobiom ist aber kein Krankheitserreger. Im Gegenteil: Es ist ein Gesundheitserreger.“

Mikrobiome sind überall

Das Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen in einem Menschen, einem Tier oder einer Pflanze. Zu den Mikroorganismen zählen etwa Bakterien, Archaeen und Pilze. Auch Viren gehören zu jedem Mikrobiom. Wir Menschen haben unter anderem ein Mikrobiom auf der Haut und im Darm.

Darmmikrobiom beeinflusst Körper und Psyche

Das Darmmikrobiom beeinflusst viele Bereiche der menschlichen Gesundheit. Es wirkt sich unter anderem auf das Immunsystem, die Verdauung und den Stoffwechsel aus. Auch unser psychisches Wohlbefinden wird durch das Mikrobiom beeinflusst. Wie das optimale Mikrobiom aussieht, kann nicht eindeutig gesagt werden. Wichtig ist aber jedenfalls die Vielfalt: Ein gesundes Darmmikrobiom besteht aus möglichst vielen verschiedenen funktionalen Mikroorganismen.

Ein Apfel, Millionen von Mikroorganismen

Der Grundstock für das Mikrobiom wird bereits bei der Geburt gelegt. Im Laufe des Lebens verändert es sich jedoch stark. Wie es sich verändert, wird zu einem Teil vom Immunsystem bestimmt. Hauptsächlich wird unser Mikrobiom jedoch von unserem Lebensstil und unserer Ernährung beeinflusst. Mit jedem Lebensmittel nimmt man auch dessen Mikrobiom zu sich. Isst man beispielsweise einen Apfel, dann isst man etwa 100 Millionen Mikroorganismen mit.

Regionale Vielfalt für ein gesundes Mikrobiom

Mit einer vorwiegend pflanzlichen und vielfältigen Ernährung kann das Darmmikrobiom in Balance gehalten werden. Ballaststoffreiche Lebensmittel, viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sowie fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Buttermilch, Miso oder Sauerkraut unterstützen die Vielfalt des Darmmikrobioms.

Auch die Herkunft der Lebensmittel macht einen Unterschied. Je frischer Obst und Gemüse sind, desto wertvoller sind sie für unser Mikrobiom. Regionales Obst und Gemüse schafft es in der Regel schneller vom Feld auf den Teller und ist daher auch besser für unser Mikrobiom als solches, das über weite Strecken transportiert und lange gelagert werden muss.

*Mag. Carmen Brüggl
Land schafft Leben
Kommunikation*

*E-mail:
presse@landschaftleben.at*

Gesunde pflanzliche Ernährung reduziert Diabetesrisiko um 24 Prozent



iStock-155142949

Mindestens 75 Prozent der Typ-2-Diabetes-Fälle könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. Pflanzenbasierter Ernährung kommt dabei nachweislich eine zentrale Bedeutung zu. Mit Vorbehalt – wie im Rahmen einer Studie unter Leitung von Tilman Kühn vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien erwiesen wurde: Eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise entfaltet ihre schützenden Effekte nur dann, wenn nicht nur der Verzehr tierischer, sondern auch industriell verarbeiteter und stark zuckerhaltiger Lebensmittel reduziert wird. Als Hintergründe für die positiven Wirkungen gesunder pflanzlicher Kost identifizierten die Wissenschaftler:innen neben der damit verbundenen geringeren Wahrscheinlichkeit für Übergewicht erstmals auch die Verbesserungen des Stoffwechsels und der Funktion von Leber und Niere. Die Studienergebnisse

wurden aktuell im Fachjournal „Diabetes & Metabolism“ publiziert.

Dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten das Diabetesrisiko um 24 Prozent senkt, trifft laut Analysen des Forschungsteams um Tilman Kühn sogar bei genetischer Vorbelastung und bei Vorliegen anderer Diabetes-Risikofaktoren wie z. B. Übergewicht, höheres Alter oder mangelnde körperlicher Aktivität zu. Ungesunde pflanzenbasierte Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an Süßigkeiten, raffiniertem Getreide und zuckerhaltigen Getränken hingegen wird mit einem erhöhten Risiko für Typ2-Diabetes in Verbindung gebracht.

Wesentliche Biomarker identifiziert

Die Forschungsarbeit wurde mit 113.097 Teilnehmer:innen der groß-

angelegten britischen Kohortenstudie (UK-Biobank) über einen Beobachtungszeitraum von zwölf Jahren durchgeführt. Ihren Ergebnissen zufolge gehen die Hintergründe der antidiabetischen Wirkung von gesunder pflanzlicher Kost weit über den bekannten geringeren Körperfettanteil und Taillenumfang hinaus. „Unsere Studie ist die erste, in der Biomarker von zentralen Stoffwechselvorgängen und Organfunktionen als Mediatoren der gesundheitlichen Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung identifiziert wurden“, sagt Tilman Kühn, Professor für Public Health Nutrition an MedUni Wien und Universität Wien, der die Studie in enger Zusammenarbeit mit Forscher:innen der Queen’s University Belfast geleitet hat. So bestätigten die Untersuchungen, dass Normalwerte etwa bei Blutfetten (Triglyceriden), Blutzucker (HbA1c), Entzündungsparametern (CRP) und dem insulinähnlichen Wachstumsfaktor (IGF1) mit einem niedrigen Diabetes-Risiko einhergehen.

Weiterer Nutzen entdeckt

Daneben konnte gezeigt werden, wie wichtig die uneingeschränkte Funktion von Leber und Niere in der Diabetes-Prävention ist. Beide Organe spielen eine große Rolle bei Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt sind. „Unsere Forschungen haben nun aber ergeben, dass gesunde pflanzliche Ernährung die Funktion von Leber und Niere verbessert und so das Diabetes-Risiko senken kann“, umreißt Kühn einen bisher unterschätzten Nutzen der bewussten pflanzenbasierten Ernährungsweise.

Rückfragen & Kontakt:
Medizinische Universität Wien

Fettstoffwechselstörungen erkennen und behandeln

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

Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien) sind heimtückisch: Erhöhte Blutfettwerte können die Lebenserwartung drastisch verkürzen, verursachen aber lange Zeit keinerlei Beschwerden. Fast die Hälfte der Betroffenen weiß nichts von ihrer Krankheit - erkannt wird sie häufig erst, wenn sie weit fortgeschritten ist und schlimme Spätfolgen auftreten: zum Beispiel ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall. Schon eine geringe Gewichtsabnahme und die richtige Ernährung können Cholesterin und Co. deutlich senken und damit auch das Herzinfarkt-Risiko.

Ist die Erhöhung des LDL Cholesterins erblich bedingt, was häufig der Fall ist, ist allein durch eine Gewichtsabnahme und eine angepasste Ernährung eine Senkung der Werte um rund 10 Prozent möglich.

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

Erhöhte Blutfette: Was bedeuten die Werte?

Triglyzeride und Cholesterin sind die bedeutendsten Lipide im Blut. Kommen sie jedoch in zu hoher Menge vor, gefährden sie die Ge-



iStock-1265548867

sundheit. Was sagen HDL, VLDL und Co. aus?

Ursachen einer Fettstoffwechselstörung

Die Fettstoffwechselstörung beruht oft auf einem erblichen Stoffwechsedefekt, die Krankheit tritt familiär gehäuft auf. Allerdings hat der Lebensstil einen starken Einfluss. Vor allem einseitige Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht erhöhen das Risiko. Deshalb zählen die Fettstoffwechselstörungen auch zu den typischen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Übrigens sind auch optisch dünne Menschen nicht unbedingt auf der sicheren Seite, denn sie können unerkannt eine Fettleber haben, die sich zum Beispiel durch regelmäßigen Alkoholkonsum entwickelt und den Fettstoffwechsel negativ beeinflusst.

Symptome bei Fettstoffwechselstörung sehr selten

Fettstoffwechselstörungen sind

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

HDL- und LDL-Cholesterin: Diagnose der Fettstoffwechselstörung

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

dem Frühstück und dem Morgenkaffee.

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

- Triglyzeride: Toleranz bis 180, besser unter 150
- Gesamtcholesterin: bis 200
- LDL: bis 150 - falls Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Übergewicht hinzukommen, ist ein Wert von 100 oder noch darunter anzustreben, um das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken
- HDL: bei Frauen mindestens 45, bei Männern mindestens 40.

LDL: Umfassende Risikoabklärung nötig

Da die tatsächlichen Folgen hoher LDL-Werte individuell sehr verschieden sind, erfordert eine realistische Risikoabschätzung umfassende Labor- und Gefäßuntersuchungen (Ultraschall der Hals- und Beckenschlagadern) und eine gründliche Anamnese. Das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko ergibt sich aus dem Zusammenspiel von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Blutdruck, Körpergewicht, Lebensgewohnheiten (zum Beispiel Rauchen, körperliche Betätigung) und familiärer Vorgeschichte.

Der Arzt muss zudem Krankheiten ausschließen, die eine Fettstoffwechselstörung auslösen könnten. Dazu zählen Erkrankungen der Leber, Nieren, Schilddrüse oder Bauchspeicheldrüse.

Therapie richtet sich nach Begleitumständen

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

zeigt sind.

Ernährungsumstellung kann Cholesterin- und Triglyzeridspiegel senken

Fettstoffwechselerkrankungen lassen sich gut ernährungsmedizinisch behandeln. "Mediterrane Küche" lautet das Motto - aber nicht Pizza und Pasta, sondern Gemüse und wertvolle Pflanzenöle. Auch Hülsenfrüchte gehören regelmäßig auf den Teller. Nudeln, Brot und Reis dagegen bitte konsequent einschränken und wenn, dann die Vollkornvariante wählen. Am besten werden Betroffene zu "Pescetariern" - also zu Vegetariern, die gelegentlich Fisch essen.

Den Anteil tierischer Fette aus Wurstwaren und fettreichen Milchprodukten sollte man bei Fettstoffwechselstörungen massiv reduzieren. Ausdrücklich gesund sind dagegen die ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen, fettem Seefisch (Lachs oder Makrele), Oliven-, Raps- und Leinöl. Günstig auf den Fettstoffwechsel wirkt auch grüner Tee.

Snacks, Brot und Fertiggerichte erhöhen den Blutfettspiegel

Mit einer ausgewogenen Ernährung lassen sich auch die anderen Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes günstig beeinflussen. Sehr hilfreich ist es, Übergewicht zu reduzieren. Pro zehn Kilogramm Gewichtsverlust ist mit einer Senkung des LDL-Spiegels um 8 mg/dl zu rechnen. Um Übergewicht abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, sollten Betroffene Zucker und einfache Kohlenhydrate stark einschränken. Vorsicht also bei Gebäck, Snacks, Fertiggerichten und Erfrischungsgetränken! Überschüssige Kohlenhydrate erhöhen den Blutfettspiegel, denn der Körper wandelt sie in Triglyzeride um, die die Adern verstopfen können oder ins Fettgewebe eingelagert werden.

Cholesterinfrei essen?

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

Ausreichend Bewegung ist unverzichtbar

Extrem wichtig ist reichlich Bewegung. Wer in seinen Muskeln Kalorien verbrennt, verbessert den Zuckerstoffwechsel und senkt auch seinen Blutfettspiegel. Außerdem: Jedes Kilo näher am Idealgewicht entlastet den gesamten Organismus. Am besten täglich mindestens 7.500 Schritte gehen - das sind je nach Tempo 30 bis 40 Minuten. Dazu möglichst mehrmals wöchentlich gezielte körperliche Aktivität, zum Beispiel Gymnastik oder anderes Training.

Medikamente können die Therapie unterstützen

Arzneimittel zur Senkung des LDL-Cholesterinwerts wirken unterschiedlich: Einige hemmen die körpereigene Cholesterin-Produktion, andere die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung. Manche Medikamente können - zusammen mit gesünderer Ernährung und körperlicher Aktivität - das gute (HDL) Cholesterin im Körper erhöhen. Allerdings können Blutfettsenker auch den Blutzuckerspiegel und damit das Diabetes-Risiko erhöhen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fructoseintoleranz-Symptome-und-Behandlung,fruktoseintoleranz100.html>

Homepage:

www.herzverband-tirol.at

Roland Weißsteiner(Adamin)

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:



High Density Lipoprotein



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

1 „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) 2 „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) 3 „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-slechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024)

Ohnmacht - wenn es plötzlich schwarz vor den Augen wird



bless-you-108899

Der Schweiß steht auf der Stirn, das Gesicht ist blass, die Knie weich. Wenn Menschen auf offener Straße, im Bus oder an der Kasse im Supermarkt plötzlich das Bewusstsein verlieren und in sich zusammensacken, sieht das gefährlich aus. Doch die meisten Ohnmachten sind harmlos. Welche Ursachen kann eine Ohnmacht haben? Wann wird es doch gefährlich und wie erkennt man die Gefahr?

Verlust des Bewusstseins

Rund 500.000 Menschen in Deutschland werden jährlich von einer Ohnmacht (Synkope) überrascht. Manche nur einmalig oder selten, andere häufiger. Eine Ohnmacht bezeichnet einen plötzlichen Verlust des Bewusstseins. Dazu kommt es, wenn der Blutdruck abfällt und das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Meistens dauert die Bewusstlosigkeit nicht länger als 30 Sekunden an, besteht sie mehrere Minuten, kann das auf einen epileptischen Anfall hindeuten. Die meisten Synkopen haben allerdings vaskuläre,

also kreislaufbedingte Ursachen oder es liegt eine Störung oder Erkrankung des Herzens zugrunde. Bei einer kreislaufbedingten Ohnmacht gibt es typische Anzeichen, wie Benommenheit, Schwindel, schwitzende Handflächen, Übelkeit, Blässe, Herzklopfen und Sehstörungen.

Erste Hilfe

Manche Menschen wissen, welche Situationen bei ihnen zur Ohnmacht führen können. Gerade große, schlanke Menschen mit einem niedrigen Blutdruck, verlieren bereits das Bewusstsein, wenn sie zu schnell aufstehen. Hier kann es helfen, schnell in die Hocke zu gehen oder sich gleich auf den Boden zu legen. Auch so genannte isometrische Übungen können helfen, eine Synkope zu verhindern. Dabei greifen zum Beispiel die Hände ineinander und man zieht die Arme auseinander. Oder man kreuzt die Beine und spannt die Muskeln an. Ist jemand in Ohnmacht gefallen, sollte man den Kopf tiefer lagern als die Beine, damit das Blut ins Gehirn zurückfließen kann. Dauert

die Ohnmacht länger an, auf jeden Fall den Notarzt rufen.

Ursachen

Die meisten Synkopen sind harmlos, aber es können auch ernste Ursache dahinterstecken, wie eine Herzrhythmusstörung, eine Unterzuckerung durch Diabetes oder auch eine Epilepsie. Bei der kreislaufbedingten Synkope kommt es zu einer Fehlschaltung des vegetativen Nervensystems. Statt die Gefäße eng zu stellen und die Herzfrequenz zu erhöhen, wie das in Stresssituationen sinnvoll ist, werden die Gefäße weit gestellt und es kommt zu einer Absenkung der Herzfrequenz. Die Folge: Das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, weil das Blut in den Beinen "versackt". Auslöser für diese "falsche Stressreaktion" können sein: langes unbewegtes Stehen, Schreck, Schmerz, Blutungen, aber auch bestimmte Medikamente zur Blutdruckregulation und Schmerzmedikamente.

Bei einem epileptischen Anfall kommt es durch die überschießende Aktivität von Nervenzellen zu einer Überreizung bestimmter Hirnregionen. Da diese Anfälle länger dauern und meist völlig ohne Vorzeichen auftreten, besteht bei diesen Patienten ein hohes Risiko, sich zu verletzen. Daher dürfen sie auch keine Fahrzeuge oder Maschinen bedienen. Im Unterscheid zu einer kreislaufbedingten Ohnmacht, die ebenfalls mit Zuckungen einhergehen kann, dauern die Zuckungen bei einem epileptischen Anfall länger und sind meistens synchron. "Weitere hinweisende Begleiterscheinungen eines epileptischen Anfalls sind Stuhl- sowie Harnverlust. Im Anschluss an einen Kreislauf Kollaps sind Betroffene nach Wiedererlangen des Bewusstseins meist voll wach und ori-

entiert. Nach einem epileptischen Anfall herrscht hingegen häufiger Verwirrung und Schläfrigkeit bei den Personen vor", sagt Dr. Frank Bergmann, Facharzt für Neurologie aus Aachen.

Diagnostik

Um die verschiedenen Ursachen einer Synkope auseinanderhalten zu können, muss der Arzt sehr aufmerksam und gründlich untersuchen und vor allem nach den Vorzeichen und Begleitumständen der Ohnmacht fragen. Wichtig sind hier mögliche Auslöser wie langes Stehen, Stress oder Schmerz, aber auch erste Anzeichen (Prodomi) wie Schwindel und Augenflimmern. Die Dauer der Bewusstlosigkeit und mögliche Zuckungen liefern ebenfalls wichtige

Hinweise. "Da Betroffene häufig gedächtnisgestört sind und nichts über den Verlauf ihres Anfalles sagen können, sollte am besten eine andere Person dem Arzt das Ereignis genau schildern. Denn die Details des Vorgangs spielen bei der Ursachenklärung und für die weitere Diagnostik eine wichtige Rolle", rät Dr. Frank Bergmann.

im Netz.

Um eine vom Herzen kommende, kardiale Ursache festzustellen, werden Ruhe- und Langzeit-EKG's, eventuell ein Belastungs-EKG sowie ein Herzultraschall durchgeführt. Stoffwechselstörungen wie Diabetes, können durch eine Blutuntersuchung abgeklärt werden.

Andere wichtige diagnostische Tests bei plötzlich auftretenden Ohnmachten sind die Blutdruckmessung im Stehen und Liegen, eine Langzeit-Blutdruckmessung, sowie eine so genannte Kipptischuntersuchung oder alternativ ein Schellong-Test. Bei der Kipptischuntersuchung wird das plötzliche Aufstehen aus dem Liegen quasi simuliert und getestet, ob eine Ohnmacht entsteht. Dazu wird der Patient auf einen Tisch gelegt und fixiert, damit er im Fall einer Ohnmacht nicht fallen kann. Der Tisch ist zunächst in der waagerechten und wird dann aufgerichtet. Das Ganze geschieht unter Kontrolle von Blutdruck und Herzschlag. Beim Schellong-Test liegt der Patient zunächst zehn Minuten flach und ruhig auf einer Liege und es

werden Blutdruck und Puls gemessen. Danach steht der Patient zügig auf und bleibt zehn Minuten lang stehen. Blutdruck und Herzfrequenz werden jede Minute neu bestimmt. Kommt es im Stehen zu einem starken Abfall des Blutdrucks ist der Schellong-Test positiv und die kreislaufbedingte, vasculäre Ursache der Synkope ist sehr wahrscheinlich.

Eine Epilepsie als Ursache plötzlich auftretender Ohnmachten wird mithilfe eines EEG's (Elektroenzephalogramm) untersucht, welches die Gehirnaktivität darstellen kann. Weitere Diagnosemöglichkeiten sind Schichtuntersuchungen des Gehirns mittels Computertomografie oder Magnetresonanztomografie.

Beitrag von Ursula Stamm

<https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb-praxis-service/herz-kreislauf-lunge/herz-kreislauf/ohnmacht--wenn-es-ploetzlich-schwarz-vor-den-angewird.html>

Homepage:

www.herzverband-tirol.at
Roland Weißsteiner(Adamin)

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

Omega-3: Wertvolles Fett für die Gesundheit



Pixabayfish-2073798_1920

Omega-3-Fettsäuren haben einen ganz besonderen Stellenwert: Sie fördern die Gesundheit von Gehirn und Herz, sind wichtig für unsere Augen und sie sollen das Risiko senken, an bestimmten Krebsarten zu erkranken.

Schon für das Ungeborene im Mutterleib sind Omega-3-Fettsäuren unentbehrlich für die Entwicklung des Gehirns. Fette (Lipide) sind nicht gleich Fette: Es gibt solche, die sich eher negativ auf die Gesundheit auswirken, nämlich gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren. Und es gibt Fette, die sogar lebensnotwendig sind. Das sind die ungesättigten Fettsäuren. Sie werden in Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren unterteilt. Diese Omega-Fettsäuren erfüllen spezielle Funktionen im Organismus.

Was sind Omega-3 Fettsäuren?

Die mehrfach ungesättigte Fettsäure Omega-3 zählt ebenfalls zu

den essentiellen Fettsäuren. Unser ganzes Leben lang – von der Entwicklung im Mutterleib bis ins hohe Alter – brauchen wir Omega-3, insbesondere die dazu gezählte Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Diese Fettsäuren sind Bestandteile jeder Körperzelle.

Aufgaben im Körper:

- Entwicklung des Gehirns
- Sehfunktion
- Nervenbildung
- positiver Einfluss auf die Cholesterinwerte
- positiver Einfluss auf den Blutdruck
- fördern die Herzgesundheit
- Verbesserung der Hirnfunktionen
- Abschwächen von Entzündungen

Erste Daten sprechen auch dafür, dass ein ausreichend hoher Omega-3-Fettsäuren-Spiegel im Blut das Risiko senken kann, an Prostata-, Brust- oder Darmkrebs zu erkranken.

Empfohlen wird deshalb, eine tägliche Menge von 300 mg EPA und DHA zu sich zu nehmen. Doch ihre ausreichende Aufnahme über die Nahrung zu decken, gestaltet sich schwierig, vor allem, wenn man keinen Fisch mag, denn die empfohlene Menge steckt in 200-400 g fettem Seefisch pro Woche, wie

- Lachs
- Hering
- Sardine
- Thunfisch
- Makrele
- Algen
- Krill (kleine Krebstiere)
- Rapsöl
- Leinöl
- Walnussöl

Die in Pflanzenölen vorkommende alpha-Linolensäure (ALA) ist eine Art Vorstufe, aus der im Körper EPA und DHA gebildet werden können. Um die Versorgung des Körpers sicherzustellen, raten Ernährungsexperten bestimmten Personengruppen zu einer Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren.

Für wen ist Omega-3 besonders wichtig?

Für gesunde Erwachsene wird die tägliche Aufnahme von mindestens 300 Milligramm EPA/DHA empfohlen. Diese Menge ist in 2 Mahlzeiten fettem Meeresfisch pro Woche enthalten. Für jeden, der nicht mindestens zweimal in der Woche 100 bis 200 Gramm fetten Seefisch isst, ist eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen. Darüber hinaus halten Wissenschaftler eine Supplementierung bei folgenden Personengruppen für wichtig: (Vegetarier, die keine Fischöl-Kapseln konsumieren wollen, können zu Leinöl-Präparaten greifen.)

Schwangere und Stillende
DHA macht 40 % der Fettsäuren aus, die in unserem Gehirn vorkommen. Diese Omega-3-Fettsäu-

ren sind deshalb für die gesunde Hirnentwicklung des Kindes schon im Mutterleib unentbehrlich. Dasselbe gilt für die Entwicklung der Sehfunktion, denn auch 60 % aller in der Netzhaut des Auges enthaltenen Fettsäuren sind DHA. Während der Schwangerschaft und Stillzeit wird Frauen die Einnahme von 2 Esslöffeln pflanzlicher Öle (z.B. Leinöl, Traubenkernöl) empfohlen.

Kinder und Jugendliche

Um die rasante körperliche und geistige Entwicklung im Wachstum zu unterstützen, empfiehlt sich auch für Kinder und Jugendliche eine gute Versorgung mit DHA. Studien belegen, dass das eine Voraussetzung für die Intelligenzentwicklung, die Sehschärfe, den Umgang mit Sprache, die Feinmotorik sowie das soziale Verhalten ist. Zudem sollen DHA und EPA das Risiko senken, eine Allergie zu entwickeln. Wie für Erwachsene auch empfehlen Experten die tägliche Aufnahme von mindestens 300 Milligramm EPA/DHA.

Augen und Omega-3

Wie für die Entwicklung der Sehschärfe sind DHA und EPA auch für deren Erhaltung wichtig. Studien zeigten, dass eine ausreichende Zufuhr von 300 mg EPA/DHA täglich das Risiko, an altersbedingter Makuladegeneration (AMD) zu erkranken, deutlich verringert. Auch dem Trockene-Augen-Syndrom (Sicca-Syndrom) soll vorgebeugt werden.

Gehirn und Omega-3

DHA ist ein wesentlicher struktureller und funktioneller Baustein des Gehirns. Deshalb kann sich die empfohlene Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auswirken bei Depressionen, Demenz und Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS und Autismus. Zudem konnte auch bei gesunden Erwachsenen und Kindern festgestellt werden, dass sich durch die ausreichende Zufuhr von EPA und DHA die geistige Leistungsfähigkeit steigern lässt.

DHA und EPA haben unterschiedliche Funktionen: DHA ist für den Aufbau der Gehirnstruktur von Bedeutung, während EPA für eine optimale Kommunikation zwischen den Zellen des Gehirns und damit für eine schnelle Weiterleitung der neuronalen Information sorgt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Omega-3

Eine an DHA und EPA reiche Ernährung mit mindestens 300 Milligramm täglich senkt die Blutfettwerte (Cholesterin) sowie den Blutdruck. Sind diese Werte erhöht, besteht ein höheres Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Omega-3 schützt das Herz und kann sogar Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten, vor einem neuerlichen bewahren. Die vielfältigen positiven Auswirkungen von Omega-3 für die Herzgesundheit sind in zahlreichen Studien bestätigt.

Chronische Entzündungen und Omega-3

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den Grundprinzipien einer "anti-entzündlichen Ernährung". Eine ausreichende Zufuhr (250 mg/Tag) ist deshalb angezeigt bei Schuppenflechte (Psoriasis), Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis) und entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn).

Omega-9: Was ist das?

Die einfach ungesättigte Fettsäure Omega-9 kann das "schlechte" LDL-Cholesterin senken und so die Cholesterinwerte verbessern. Omega-9-Fettsäuren stecken vor allem in Pflanzenölen wie Raps- oder Olivenöl und können vom Körper auch selbst hergestellt werden (auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und 6 senken den LDL-Spiegel).

Omega 3: Das richtige Verhältnis zu Omega-6

Die mehrfach ungesättigte Fettsäure Omega-6 kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden und zählt deshalb zu den essen-

tiellen, also lebensnotwendigen Fettsäuren, die über die Nahrung zugeführt werden müssen. Omega-6 steckt in vielen Pflanzenölen (z.B. Maiskeimöl, Distelöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl), aber auch in tierischen Produkten wie z.B. Eiern, Fleisch, Milch, Lachs und Thunfisch. Unser Körper benötigt Omega-6-Fettsäuren unter anderem für das Wachstum, zur Wundheilung oder zur Infektionsabwehr.

Es kommt auf das richtige Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren an. Empfohlen wird ein Verhältnis von 2:1 bis maximal 5:1. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren haben eine sogenannte antagonistische Wirkung, das bedeutet: dominiert eine Fettsäure, wirken sie gegeneinander oder es hebt sich die Wirkung auf. Die erwünschte entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren kann sich nur im optimalen Verhältnis entfalten.

Zusammenfassung

- Omega-3-Fettsäuren fördern die Herzgesundheit, die Entwicklung des Gehirns und sind wichtig für Sehfunktion.
- Konsumiert man ausreichend Omega-3-Fettsäuren, kann dies das Risiko, an Krebs zu erkranken, senken.
- Omega-3 wird über die Nahrung aufgenommen und ist zum Beispiel in Lachs oder Thunfisch enthalten.
- Vor allem Schwangere, Kinder und Jugendliche benötigen ausreichend Omega-3-Fettsäuren, da sie für die Entwicklung des Gehirns eine wichtige Rolle spielen.

*Medizinische Expertise
Mag.a Andrea Färbing*



Unsere wöchentlichen Wanderungen : Gruppe Graz

Fahrt zum idyllischen Ödensee, und Blick auf den Grimming



Graz Gruppe A

Wir danken unserer Präsidentin Dr. Jutta Zirkl für drei schöne Busfahrten bis Ende Juli 2024. Zur Bärlauchzeit nach Mureck, zum romantischen Ödensee und zuletzt auf die beliebte Brandlucken. Es ist erfreulich, wenn sich die verschiedenen Wandergruppen ab und zu bei einer gemeinsamen Fahrt treffen. Zwischendurch waren wir auch nicht faul, wir sind ziemlich wetterfest. Das Tüpfelchen auf dem i, unsere liebe Wanderkollegin Herta hat uns alle zu ihrem 97. Geburtstag eingeladen, es wurde ein sehr fröhliches Fest!

Ida



Liebe Herta, nachträglich alles Gute und viel Gesundheit wünscht Dir zu Deinem Geburtstag die Gruppe Graz



Heilbrunn



Mariazell



St. Ruprecht



Gruppe E

Kumbergsee

Brandluckn



Graz Gruppe E

Auch wenn es noch so heiß war, so waren wir unterwegs.

Wunderbare Abkühlung brachten die Bus-Ausflüge zum Ödensee oder auf die Brandluckn. Nach vielen Jahren hatten wir wieder beim Landhotel Kanzler in Krungl gegessen und alte Erinnerungen wieder aufleben lassen. Wir freuen uns schon auf die nächsten Busfahrten und auf einen schönen Herbst.

Damit wünsche ich Euch einen schönen Sommerausklang.

Bleibt gesund

Euer Helmut



Krungl, vorm Grimming



Brandluckn

Gruppe Leibnitz



Das Frühjahr haben wir wieder in gewohnter Weise mit Turnen begonnen. Ebenso haben wir einige schöne Wanderungen durchführen können.

Wir haben unseren „Frühjahrsausklang“ im Buschenschank Trummer, bei einer guten Jause und guter Stimmung abgehalten. Unser Tagesausflug am 23.05.2024 führte uns nach Klagenfurt, wo wir mit dem Schiff nach Velden fuhren, und nach einem guten Mittagessen ging es weiter zum Pyramidenkogel.

Das erste Wandern haben wir am 6.9. TP. 10 Uhr Halle, das erste Turnen am 13.9., 18'30 Uhr.

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

Alles Gute und bleiben Sie gesund.

Euer Robert Perger



**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 Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

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



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 für Innere Medizin Klinische Abteilung für Kardiologie

Univ.-Prof. Dr. Andreas Zirlak

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-Kreislaufkrankungen

Med. Leitung: Prim. Dr. Andreas Dorr

8601 St. Radegund

Quellenstraße 1, Tel. 03132/2351

LKH-Knittelfeld

Prim. Dr. Giorgio Giacomini

FA für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Intensivmedizin; Leiter der Abteilung für Innere Medizin

Privatordination Dr. Giacomini:

Leonhardstraße 44, 8010 Graz

Anmeldung unter : 0677 611 863 86

www.kardiologie-giacomini.at

Privatordination Dr. med. univ. Ronald Hödl

FA für Kardiologie

ÖÄK-Diplom für Sportmedizin

Ordinationszentrum Privatklinik Graz-Ragnitz

Berthold-Linder Weg 15, 8047 Graz

Terminvereinbarung

Tel.: 0664 86 42 457, www.ordination-hoedl.at

Email: office@ordination-hoedl.at

Dr. med. Alois Waschnig

Fa für Innere Medizin und Angiologie

Schillerstraße 3, 8700 Leoben;

Tel: 03842-45770, Fax DW 14

Ordination: Mo. 8-13.00 Uhr und 15-18 Uhr, Di., Do. u. Fr.

8 -13 Uhr, Mi. 16.00-19.00 Uhr, alle Kassen

Herz- Kreislauf, Angiologie, Magen- und Darmspiegelungen

Dr. med. Michael Goritschan

FA für Innere Medizin, Notarzt

ÖÄK Diplome für Sportmedizin, Akupunktur, Reisemedizin

Ultraschalluntersuchungen des Herzens, der Hals- und Bein-

gefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane,

EKG, Ergometrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung

Vorsorgeuntersuchung für alle Kassen

KFA Graz und Wien, Wahlarztordination

8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)

Mo, Di, Do, Fr 8-11 Uhr, Mo und 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 ver-

rechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation

Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr

Anmeldung von 8 - 11:30 Uhr und während der

Ordinationszeiten unter Tel.: 03858/32888

Prim. Univ. Prof Dr. Gerald Zenker

FA für Innere Medizin, Spezialist für Stentimplantationen

Vorstand Medizinische Abteilung LKH Hochsteiermark/ Bruck

(Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin)

Wahlarztordination

Dr. Theodor Körnerstrasse 27 Bruck/Mur

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 Dezember 2024 Redaktionsschluss ist der 25.10. 2024

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 25.10. 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.Do. OÄ Dr.in 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:



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
herzburgenland@gmx.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: Dr. med. univ. Hubert Wallner
MBA LL.M.FSCAI
Bäckerkellerstraße 8/1
5102 Anthering
0664/2857785
office@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.

