



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

# HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes



**Planetenweg Eggersdorf**  
*Berichte aus den Gruppen ab Seite 17*

# 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, Haltestelle Dornschneider-  
gasse

### Knittelfeld:

Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau  
Bachweg 15, 8720 St. Margarethen  
Tel.: 0699 81956727, Mail: lorberau@ainet.at  
**Koronarturnen:** Montag: 10:30 - 11:30 Uhr Fest-  
saal der Volksschule Landschach, Landscha-  
chergasse 17

### Rottenmann:

Gruppenleiterin: Eva Hohenwarther-Hagen  
Bahnhofstraße 3b, 8900 Selzthal  
Tel: 0650 369 73 11  
Mail: eva.hohenwarther@gmail.com  
**Koronarturnen** Dienstag: 16:30 - 17:30 Uhr

### Leibnitz:

Gruppenleiter: Robert Perger  
Am Kögel 20, 8435 Wagna, Tel.: 0650 4432446  
**Koronarturnen:** Mittwoch um 17:30 in der MZH  
VS Wagna

## Impressum

**Herausgeber:** Österreichischer Herzverband,  
LV Steiermark, 8010 Graz, Radetzkystraße 1

**Redaktion:** Dr. Jutta Zirkl

**Layout & Satz:** Christine Tanzler, Dr. Jutta Zirkl

Das nächste Herzjournal erscheint im September  
2025. Redaktionsschluss ist der 25.07.2025 Alle  
GruppenleiterInnen werden gebeten Ihre Beiträge  
bis dahin an die Redaktion zu senden!

## Inhaltsverzeichnis

*Titelseite:*

*Wanderung Planetenweg Eggersdorf*

*Pensionsversicherung:*

*Psychokardiologische Rehabilitation  
wird ausgebaut* ..... Seite 4

*Herzinfarkt bei Frauen* ..... Seite 5

*Privatklinik Graz Ragnitz: Kardiologie und  
Gefäßmedizin haben in der Privatklinik  
eine lange Tradition* ..... Seite 7

*Bluthochdruck: Symptome, Ursachen,  
Behandlung* ..... Seite 8

*Borreliose (Lyme-Borreliose)* ..... Seite 11

*Essen für das Mikrobiom:  
Das schmeckt Darm und Hirn* ..... Seite 13

*Arteriosklerose:  
Lebensstiländerung hilft* ..... Seite 16

*Berichte aus den Gruppen* ..... Seite 17



*Wir tun was für unser Herz,  
bevor es für uns nichts  
mehr tut!*

**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.



**www.herzstark.at**



„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?„



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN  
VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte



## Pensionsversicherung:

# Psychokardiologische Rehabilitation wird ausgebaut

Seit 2019 bietet das Reha-Zentrum Felbring der Pensionsversicherung (PV) die österreichweit einzigartige Möglichkeit einer stationären psychokardiologischen Rehabilitation. Ab Mai 2025 wird die Indikation Psychokardiologie – Wechselwirkungen zwischen Herzkrankheiten und Belastungen der Psyche – auch im PV Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf angeboten.

**B**ei Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommt es häufig auch zu seelischen Belastungen. Im Rahmen der psychokardiologischen Rehabilitation wird speziell auf psychische Auswirkungen in Folge von Herzerkrankungen eingegangen, um die Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben zu fördern.

„Herzinfarkte, Herzoperationen etc. werden oftmals als traumatische Erlebnisse wahrgenommen. Ängste, Befürchtungen und ein damit verbundenes Vermeidungsverhalten können dazu führen, dass Patientinnen und Patienten durch ihre psychische Symptomatik zusätzlich zu ihrer Herzerkrankung belastet und in ihrer Teilhabe eingeschränkt sind“, erklärt Dr.in Monika Mustak-Blagusz, MBA, Chefärztin der Pensionsversicherung.

Im Unterschied zur klassischen kardiologischen Rehabilitation liegt der Fokus daher auf der psychischen Genesung. Auf dem Programm stehen neben der kardiologischen Diagnostik und einer medizinischen Trainingstherapie regelmäßige psychologische bzw. psychotherapeutische Einzelgespräche oder Gruppentherapien. Zudem gibt es Schulungen zu Krankheitsbewältigung, Psychosomatik, Stressbewältigung oder zum Erlernen von Entspannungstechniken.

„Die Wechselwirkung von Herz und Seele spielt in der Kardiologie eine bedeutende Rolle. Es ist daher unerlässlich bei Herzerkrankungen

die psychische Komponente mit einzubeziehen. Wichtig ist ein interdisziplinärer Behandlungsansatz und die Zusammenarbeit von multi-professionellen Teams, um den Patientinnen und Patienten wieder die Rückkehr in ihren beruflichen und privaten Alltag zu ermöglichen“, ergänzt die Generaldirektor-Stellvertreterin Mag.a Canan Aytekin.

### Schwerpunkte der Reha-Zentren und Reha-Forschung

Um auf die spezifischen Bedürfnisse der Rehabilitand\*innen eingehen zu können, verfügen die PV Reha-Zentren Felbring und Bad Tatzmannsdorf über ein individualisiertes Rehabilitationsprogramm, das von einem hochspezialisierten Team umgesetzt wird. Dieses besteht aus Fachärzt\*innen, Psychiater\*innen, Physio-, Psycho-, Ergo-, sowie Musiktherapeut\*innen, um die Teilhabeziele der Patient\*innen optimal zu begleiten.

Das PV Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf erweitert diese Schwerpunkte noch um die Spezialisierung auf Gendermedizin. Dabei fließt die unterschiedliche Betrachtung der geschlechtlichen Bedürfnisse von Männern und Frauen in die Therapien ein.

Eine Spezialkompetenz im PV Reha-Zentrum Felbring ist zudem die Betreuung von Patient\*innen, die aufgrund einer hochgradigen Herzmuskelschwäche ein sogenanntes „Kunstherz“ (VAD-Implantation) erhalten haben. Es handelt sich dabei

um eine sehr komplexe Therapieform, daher werden auch die Angehörigen speziell geschult.

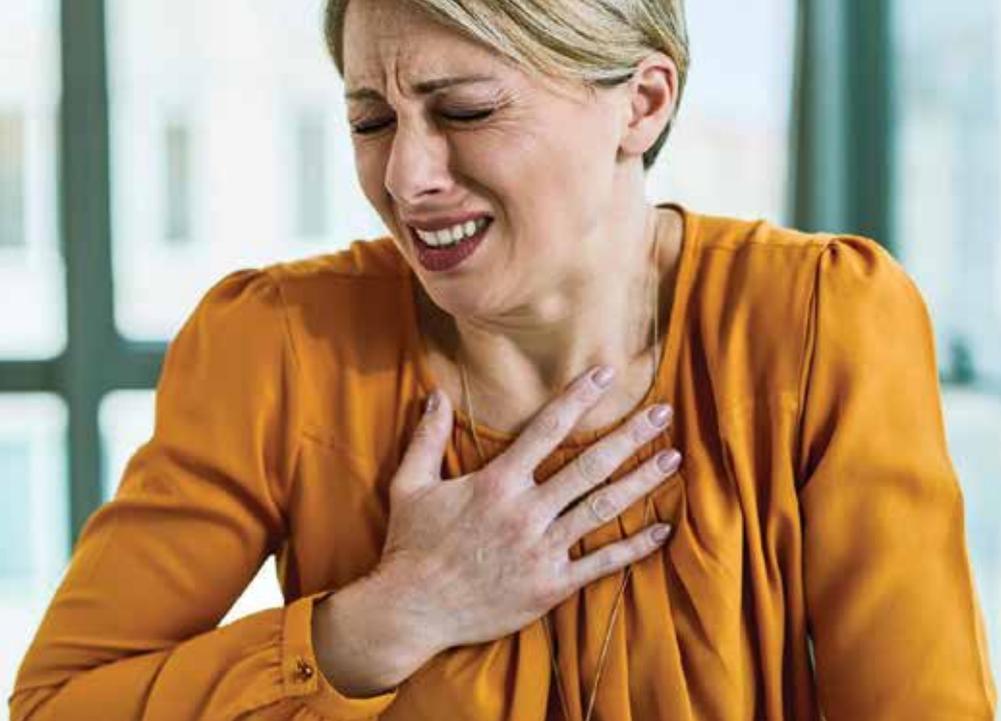
Der Aufbau der psychokardiologischen Rehabilitation im Reha-Zentrum Felbring wurde mit einer wissenschaftlichen Studie begleitet. Die Ergebnisse zeigen u. a., dass herzbezogene Ängste und psychische Belastungen während der Rehabilitation deutlich reduziert werden konnten. Die positiven Resultate wurden durch eine Befragung 6 Monate nach der Rehabilitation bestätigt.

### Dauer und Antragstellung

Die psychokardiologische Rehabilitation umfasst in Summe 6 Wochen und wird in zwei Teilen absolviert. Ziel des ersten 4-wöchigen Reha-Aufenthalts ist es, ein tieferes Verständnis für die Erkrankung zu erlangen sowie Methoden kennenzulernen, um mit körperlichen und seelischen Herausforderungen umzugehen. Nach ca. 4-6 Monaten erfolgt eine weitere 2-wöchige Rehabilitation, im Zuge derer das Erlebte reflektiert und das bisher Erlernte vertieft werden soll.

Voraussetzung für eine psychokardiologische Rehabilitation ist, dass sowohl eine kardiale als auch eine psychische Diagnose vorliegen und am Antrag von der\*dem zuweisenden Ärztin\*Arzt der Vermerk „Psychokardiologie“ angegeben wird.

<https://www.pv.at>



## Herzinfarkt bei Frauen

Typische Symptome für einen Herzinfarkt bei Frauen können Brustenge, Atemnot, Schwindelanfälle aber auch Schmerzen im Oberbauch sein.

**B**ei einem Herzinfarkt erhält das Herz aufgrund eines Gefäßverschlusses zu wenig Sauerstoff.

Die Symptome werden von vielen Frauen nicht ernstgenommen, sie merken manchmal gar nicht, dass sie einen Herzinfarkt hatten, der das Herz nachhaltig schwächt. Bei Männern hingegen äußern sich die Herzinfarkt-Beschwerden meistens ganz anders: Sie klagen oft über plötzlich einsetzende, heftige Schmerzen im Brustraum. Eine sichere Diagnose erfolgt durch ein EKG, Blutuntersuchung und Herzultraschall. Die Verengung der Herzkranzgefäße kann durch einen Ballonkatheter geweitet oder mittels Bypass umgangen werden. Außerdem gibt es Medikamente, die Blutgerinnsel in den Gefäßen auflösen.

### Wie häufig tritt ein Herzinfarkt bei Frauen auf?

Bei Männern nimmt das Risiko für einen Herzinfarkt etwa ab dem 45. Lebensjahr zu, Frauen sind häufig erst nach der Menopause betroffen. Grund dafür, ist der Hormonspiegel: Durch die gefäßschützende Wirkung von Östrogen sind Herzinfarkte bis zu den Wechseljahren selten, mit

dem Abfall des gefäßschützenden Hormons nimmt auch das Risiko eines Herzinfarktes zu.

Weitere Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes bei Frauen erhöhen, sind neben dem Alter:

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Übergewicht/Bewegungsmangel
- Diabetes

### Ursachen für einen Herzinfarkt bei Frauen

Auslöser eines Herzinfarktes ist eine Durchblutungsstörung der Gefäße des Herzens. Durch den verminderten Blutfluss erhält der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff und kann in Folge nicht mehr korrekt arbeiten. Ursache der Durchblutungsstörung ist eine Veränderung der Gefäßwand. Fetteinlagerungen in den Gefäßen führen zu einer chronischen Entzündungsreaktion (Arteriosklerose), wodurch ein sogenannter atherosklerotischer Plaque entsteht. Dieser verengt das Herzkranzgefäß. Der Verschlussvorgang kann mitunter Jahre dauern. Bei einem Herzinfarkt löst sich ein Plaquepartikel aus dieser geschädigten Arterieninnenwand heraus,

darin lagern sich Blutplättchen an und bilden ein Blutgerinnsel. Das Gerinnsel verstopft die Herzkranzgefäße fast oder vollkommen und unterbricht somit die Versorgung mit Blut und Sauerstoff. Das Resultat ist ein rasches Absterben des Herzmuskels oder Herzrhythmusstörungen, die zu einem plötzlichen Herzstillstand führen können.

### Symptome für einen Herzinfarkt bei Frauen

Für einen Herzinfarkt sind folgende Symptome typisch:

- Plötzlich einsetzender, heftiger Brustschmerz, der in die Schultern, den linken Arm und die linke Hand ausstrahlen kann.
- Engegefühl in der Brust
- Angst und Vernichtungsgefühl
- Niedriger Blutdruck, schwacher, langsamer Puls
- Blässe, kalter Schweiß, kalte Extremitäten

Bei etwa der Hälfte der Frauen kommt es aber nicht zu diesen typischen Symptomen. Stattdessen spüren sie:

- Atemnot oder Kurzatmigkeit
- Schwindelanfälle

- Übelkeit und
- Schmerzen im Oberbauch, im Nacken, Hals und Kiefer

### Herzinfarkt: Frauen erleben ihn anders als Männer

Der Unterschied zwischen den Geschlechtern wird aber nicht ausschließlich bei den Symptomen deutlich, auch der Verlauf der Krankheit kann sich unterscheiden. Die Lebenserwartung nach einem Herzinfarkt ist bei Frauen kürzer als bei Männern, folgende Gründe können eine dabei eine Rolle spielen:

- **Menopause:** Zum einen tritt der Herzinfarkt bei Frauen häufig erst in fortgeschrittenem Alter nach der Menopause ein, viele Männer sind bereits ab dem 45. Lebensjahr betroffen.
- **Diabetes und Bluthochdruck:** Bei älteren Frauen entwickeln sich häufiger Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder auch Niereninsuffizienz, diese Erkrankungen begünstigen die Entstehung eines weiteren Herzinfarkts.
- **Verzögerte Diagnose:** Da die Symptome bei Frauen anfangs nicht beachtet oder falsch gedeutet werden, wird die Diagnose später gestellt, folglich kann auch die Therapie erst mit Verzögerung beginnen. Während dieser „verlorenen“ Zeit sterben immer größere Teile des Herzmuskels ab.
- **Komplikationen:** Bei Frauen treten bei der Behandlung des Infarkts häufiger Komplikationen wie zum Beispiel Blutungen auf.
- **Depressionen:** Zudem kommt es bei rund 30 % der Frauen nach der Erkrankung zu Depressionen. Das sind etwa 10 % mehr Betroffene als beim anderen Geschlecht.

### Wie wird die Diagnose Herzinfarkt bei Frauen gestellt?

Obwohl die Symptome eines Herzinfarkts sich zwischen den Geschlechtern unterschiedlich äußern können, gibt es keine Unterschiede hinsichtlich der Diagnose- und Therapiemaßnahmen.

Wenn das Blutgerinnsel ein Herzgefäß verstopft, setzen die Beschwerden plötzlich ein. Durch die unzureichende Versorgung mit Sauerstoff, kommt es zu einem Absterben des Herzmuskels. In dieser lebensbedrohlichen Situation ist sofort die Rettung zu rufen.

Um die Diagnose abzusichern, wird ein EKG (Elektrokardiogramm) durchgeführt. An typischen Veränderungen im Kurvenverlauf des EKG kann der Arzt einen Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen erkennen.

Ein Herzinfarkt kann auch anhand einer Blutuntersuchung nachgewiesen werden. Nach dem Infarkt sind bei Betroffenen erhöhte Troponin- und Creatinkinase (CK)-Werte feststellbar. Mittels Echokardiographie (Herzultraschall) wird die Funktion der Herzkammern beurteilt. Störungen im Ablauf der Herzkontraktion werden hierbeisichtbar.

### Wie erfolgt die Therapie bei einem Herzinfarkt bei Frauen?

Als erste Notfallmaßnahme gibt der Arzt Sauerstoff und Schmerzmittel. Danach versucht er das Blutgerinnsel, das die Ursache der Durchblutungsstörung ist, zu entfernen.

**Herzkatheter:** Bei einem Herzkatheter wird ein dünner, elastischer Schlauch über eine Punktion in der Leiste oder am Arm durch die Gefäße bis zum Herzen geführt. Um die Arbeitsschritte nachverfolgen zu können, überprüft die Ärzt:in den Verlauf des Eingriffes mit Hilfe von Kontrastmitteln am Röntgengerät. Am oberen Ende des Katheters ist ein winziger Ballon angebracht. Sobald die Ärzt:in mit dem Katheter auf das Gerinnsel trifft, dehnt er diesen Ballon auf und erweitert damit das Gefäß, so dass das Blut wieder zirkuliert. Diese Prozedur nennt sich Ballondilatation. Ist eine Behandlung mittels Herzkatheter innerhalb von zwei Stunden nach dem Infarkt nicht möglich, führt die Ärzt:in eine medikamentöse Thrombolyse auf. Dabei wird die Fibrinolyse, das ist die körpereigene Auflösung von Blutgerinnseln, gefördert.

**Stent:** Damit das Gefäß auch nach dem Eingriff geöffnet bleibt, implantiert die Ärzt:in häufig einen Stent. Dabei handelt es sich um röhrenförmige Gittergerüst, das im Gefäß aufgespannt wird und den vormals verengten Abschnitt dauerhaft stützt.

**Bypass-Operation:** Wenn mehrere Herzkranzgefäße verengt sind, wenden Ärzte eine offene oder mi-

nimalinvasive Bypass-Operation an. Dabei wird die Blutversorgung des Herzens über eine Umleitung des Blutstromes wiederhergestellt. Um die verengten Gefäße dauerhaft zu umgehen, entnimmt die Ärzt:in eine Arterie oder Vene aus Arm oder Bein des Betroffenen und implantiert diese als Überbrückung in das Herz. Der Eingriff wird in Vollnarkose durchgeführt und dauert mehrere Stunden.

### Was kann die Betroffene selber tun?

Um das Auftreten bzw. das Wiederauftreten eines Herzinfarktes zu verhindern, müssen Betroffene ihre Lebensgewohnheiten ändern. Um die Risikofaktoren zu minimieren, sollte unbedingt auf das Rauchen verzichtet werden. Eine gesunde Ernährung und Bewegung reduzieren Übergewicht. In speziellen Koronarsportgruppen können sich Betroffene beraten lassen, dort finden sie Unterstützung und Gleichgesinnte.

Die Medikamente zur Gerinnungshemmung und gegen erhöhten Blutdruck dürfen auch nach der akuten Behandlungsphase nicht abgesetzt werden. Die Mittel sollten gewissenhaft und strikt nach ärztlicher Anweisung eingenommen werden.

Da Frauen häufig atypische Symptome aufweisen, sollten sie besonders aufmerksam für solche Beschwerden sein und sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Plötzlich einsetzende Schmerzen im Brust-, Bauch-, Nacken und Schulterbereich, die in Zusammenhang mit Atemnot und Übelkeit auftreten können, sollten von einer Ärzt:in abgeklärt werden. Bei etwa einem Drittel der betroffenen Frauen kommt es nach dem Herzinfarkt zu Depressionen, auch hier gibt es sehr gute Behandlungsmöglichkeiten.



Autorin: Nadja Heine  
 Redaktionelle Bearbeitung:  
 Nathalie Lackner  
 Medizinisches Review:  
 Assoc. Prof. Priv.Doz. Dr. Walter Speidl  
 Zuletzt aktualisiert: 9. Dezember 2024



# 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 Gefäßkrankungen zu klären und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

## 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 · ordinationszentrum@pkg.at

### Herzkatheterlabor

T +43 316 596-3221 · herzkatheter@pkg.at

## 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



# Bluthochdruck: Symptome, Ursachen, Behandlung

Chronischer Bluthochdruck macht kaum Beschwerden, steigert aber das Risiko für lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es wird empfohlen, die Blutdruckwerte regelmäßig zu kontrollieren.

**B**eim Bluthochdruck, der arteriellen Hypertonie, ist der Druck in den Gefäßen, die das Blut vom Herzen zu den Organen leiten, chronisch erhöht. In Deutschland leidet mehr als jeder Vierte an arterieller Hypertonie, hat also dauerhaft einen Blutdruck von 140/90 mmHg oder höher. 20 Prozent der Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung. Dabei kann man selbst sehr viel tun, um den Druck zu senken.

**Bluthochdruck kann gefährlich sein**  
Chronischer Bluthochdruck birgt viele Gefahren: Nach dem Rauchen ist er der größte Risikofaktor für eine lebensverkürzende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Bluthochdruck schadet langfristig den Gefäßen, und damit auch dem Gehirn, dem Herzen und den Nieren. Mögliche Folgen: Durchblutungsstörungen am Herzen (Koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt), in den Beinen (Schau fensterkrankheit) oder der Netzhaut am Auge, dann droht Erblindung.

Etwa die Hälfte aller Schlaganfälle wären vermeidbar, wenn hoher Blutdruck rechtzeitig entdeckt und behandelt würde. Herzmuskelverdickung, Herzschwäche und Nierenversagen gehen ebenfalls häufig auf das Konto des stillen Killers Bluthochdruck. Und sogar bei der Entstehung von Demenzerkrankungen kann der Hochdruck eine Rolle spielen.

## Symptome bei Bluthochdruck

Bluthochdruck bleibt oft lange unbemerkt, denn es gibt - zumindest anfangs - keine typischen Symptome. Viele erhalten daher die Diagnose erst, wenn im Körper bereits nicht wiedergutzumachende Folgeschäden entstanden sind. Expertinnen und Experten raten deshalb dazu, dass jeder Mensch seinen Blutdruck regelmäßig checken und seine Werte kennen sollte.

Anzeichen für Bluthochdruck können sein:

- morgendlicher Kopfschmerz, der bei Höherlagerung des Kopfes abnimmt
- innere Unruhe
- Schwindel, Übelkeit, Ohrensausen
- Nasenbluten
- Abgeschlagenheit
- Schlaflosigkeit

Bei stark erhöhtem Blutdruck können Brustengegefühl (Angina pectoris), Luftnot und Sehstörungen auftreten.

## Diagnose:

### Welche Werte sind normal?

Optimal sollte der Blutdruck bei 120/80 mmHg oder darunter liegen. Werte knapp darüber gelten als normal. Werden in der Arztpraxis mehrfach Werte ab 140/90 mmHg gemessen, spricht man von Bluthochdruck Grad 1. Werte ab

160/100 mmHg gelten als mittlerer, ab 180/110 mmHg als schwerer Bluthochdruck.

Experten warnen, dass nach neuesten Erkenntnissen bei Frauen bereits ein Blutdruck ab 120 mmHg gefährlich sein kann, da ihre Ausgangswerte niedriger sind. Einzelne Blutdruckwerte haben aber nur begrenzte Aussagekraft. Dass sich der Blutdruck im Tagesverlauf bei körperlicher und psychischer Belastung den Anforderungen anpasst und steigt, ist normal und sinnvoll. Besonders aussagekräftig ist die mehrfache Selbstmessung zuhause sowie eine 24-Stunden-Messung. Bei beiden Methoden werden Mittelwerte betrachtet und die Diagnose Hypertonie bei Tagesmittelwerten ab 135/85 mmHg gestellt.

### Blutdruck selber messen: in Ruhe und mehrfach

Der Blutdruck hat immer einen oberen (systolischen) und einen unteren (diastolischen) Wert. Für die Selbstmessung des Ruheblutdrucks zu Hause gelten die Empfehlungen der aktuellen nationalen Versorgungsleitlinie.

Messung morgens und abends, bei regelmäßigem Puls:

- Vor der Messung fünf Minuten angelehnt ruhig sitzen.
- Manschette auf Herzhöhe platzieren.

- Zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten durchführen.
- Das Ergebnis jeder Messung notieren, pro Messtag also vier Blutdruckwerte dokumentieren.
- Eine Woche lang täglich messen.

Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt außerdem, 30 Minuten vor der Messung nicht zu essen oder zu rauchen, kein Kaffee oder Sport. Während und zwischen den Messungen sollte nicht gesprochen werden. Ein Messtagebuch kann bei der Dokumentation helfen. Auf Basis dieser Werte wird in der Arztpraxis ein Mittelwert gebildet, der für die Diagnose und die Therapieüberwachung bei Bluthochdruck relevant ist.

### Wichtige weitere Untersuchungen

Steht die Diagnose Bluthochdruck fest, sollte insbesondere bei jungen Patienten oder sehr hohen Werten nach einer möglichen Grundkrankheit als Ursache gesucht werden (Sekundäre Hypertonie). Lässt sich die ausschließen, steht die Diagnose: primäre (essentielle) Hypertonie.

Der Arzt ermittelt dann das Herz-Kreislauf-Risiko des Patienten, indem er oder sie nach den Lebensumständen fragt, Blut und Urin untersuchen lässt. Wenn mehrere Risikofaktoren für Herz und Kreislauf vorliegen, wie ein zusätzlicher wie Diabetes oder hohe Blutfettwerte, muss der Blutdruck besonders sorgfältig gesenkt werden und die individuellen Zielwerte für die Therapie werden strenger sein.

Um eventuelle Netzhautschäden zu erkennen, kann eine Spiegelung des Augenhintergrunds sinnvoll sein. Ein EKG und ein Ultraschall des Herzens geben Aufschluss über mögliche Folgeschäden am Herzen.

### Bluthochdruck nachts besonders gefährlich

Normalerweise sinkt der Blutdruck in der Nacht, er sollte im Schlaf um 10 bis 15 Prozent niedriger sein als am Tag. Bleibt eine solche Absenkung aus („Non-Dipping“) oder steigt der Blutdruck nachts sogar

an, kann das für Betroffene gravierende Folgen haben. Weil ihr Herz dauerhaft überlastet wird, ist das Risiko für Organschäden und Herz-Kreislaufkrankungen besonders hoch - das zeigen mehrere internationale Studien, zum Beispiel aus den Jahren 2018 und 2020.

Anzeichen für nächtlichen Bluthochdruck können Schlafstörungen, Herzrasen in der Nacht, Nachtschweiß oder Kopfschmerzen am Morgen sein. Bestätigen lässt sich der Verdacht nur mittels Langzeitmessung. Über einen Zeitraum von 24 Stunden werden die Blutdruckwerte dabei regelmäßig aufgezeichnet - tagsüber alle 15 Minuten, nachts alle 30 Minuten. Eine aktuelle Untersuchung mit knapp 60.000 Teilnehmenden betont, dass diese Langzeitwerte für alle Blutdruckpatientinnen und -patienten wichtig sind, um das individuelle Risiko für Folgekrankheiten zu ermitteln und entsprechend zu behandeln.

### Ursachen für nächtlichen Bluthochdruck

Dass der Blutdruck in der Nacht zu hoch ist, kann unterschiedliche Ursachen haben. Häufig ist er auf eine Hormonstörung oder eine Nierenerkrankung zurückzuführen. Auch ein Schlaf-Apnoe-Syndrom, Panikattacken oder Angsterkrankungen können verantwortlich sein. Wenn die zugrunde liegende Erkrankung behandelt wird, sinkt auch der Blutdruck. Manchmal liegt es aber auch an nicht richtig oder gar nicht eingenommenen Blutdruckmedikamenten, wenn der Druck nachts nicht runtergeht.

### Sekundäre Hypertonie - wenn andere Erkrankungen den Druck hochtreiben

Steigt der Blutdruck infolge einer anderen Grunderkrankung, spricht man von einer sekundären Hypertonie. Bei Weitem die häufigste Form des sekundären Bluthochdrucks entsteht durch krankhafte Zellveränderungen in der Nebenniere: Schätzungsweise fünf Prozent aller Blutdruck-Patienten leiden an Hyperaldosteronismus, einer Hormonstörung, auch bekannt als Conn-Syndrom. Diese Grunderkrankung ist behandelbar, wird aber selten

entdeckt. Insbesondere wenn Bluthochdruck schon im Alter unter 50 Jahren auftritt, kein Übergewicht oder Diabetes vorliegen und Blutdruckmittel wie ACE-Hemmer nicht wirken, sollte auf das Conn-Syndrom getestet werden. Therapeutisch wird dann beispielsweise der Wirkstoff Spironolacton verschrieben, ein sogenannter Aldosteron-Antagonist. Manchmal kommt auch eine operative Entfernung der veränderten Zellen der Nebennieren infrage.

Weitere Ursachen für sekundären Bluthochdruck sind Erkrankungen der Gefäße (etwa angeborene Fehlbildungen der Hauptschlagader), endokrinologische Probleme wie die Überproduktion von Kortisol oder Adrenalin oder das Schlaf-Apnoe-Syndrom.

### Salzreiche Ernährung und Bewegungsmangel als Ursachen für Hypertonie

In neun von zehn Fällen ist die Ursache des Bluthochdrucks allerdings unser moderner Lebensstil. Die arterielle Hypertonie zählt zu den wichtigsten Zivilisationskrankheiten. Übergewicht, mangelnde Bewegung, Alkohol, Rauchen, schlechte Ernährungsgewohnheiten mit hohem Kochsalzkonsum wirken sich negativ aus, insbesondere bei Menschen die salzsensitiv sind. Aber auch beruflicher oder privater Stress spielen eine wichtige Rolle: Schon 1950 identifizierte der Psychoanalytiker Franz Alexander Bluthochdruck als eine der sieben klassischen psychosomatischen Erkrankungen.

### Ursachen von Bluthochdruck bei Frauen

Bluthochdruck ist nach neueren Forschungsergebnissen geschlechtersensibel zu betrachten. Frauen starten mit einem niedrigeren Ausgangswert als Männer. Ein wichtiger Faktor sind die Hormone: So kann der Blutdruck unter Einnahme der „Pille“ steigen. Jede zehnte Frau hat während der Schwangerschaft Bluthochdruck - ein Alarmzeichen dafür, dass in späteren Jahren Bluthochdruck entstehen kann. Nicht selten tritt Bluthochdruck erst nach den Wechseljahren auf: Vor

den Wechseljahren, schützt das körpereigene Östrogen die Gefäße und Frauen haben zumeist einen niedrigeren Blutdruck als gleichaltrige Männer. Denn das Östrogen wirkt auch an den Zellen, die die Blutgefäße auskleiden, und macht sie weich. Dadurch entspannen sich die Blutgefäße, was den Blutdruck senkt. Während der Wechseljahre, wenn der Östrogenspiegel sinkt, lässt die Schutzwirkung nach. In der Lebensphase danach ist der Östrogenspiegel so niedrig, dass keine Schutzwirkung mehr gegeben ist. Bei vielen Frauen steigt der Blutdruck dann stark, in ähnliche Höhen wie bei Männern.

#### Therapie bei Bluthochdruck: Gewohnheiten ändern!

Gegen Bluthochdruck lässt sich eine ganze Menge selber tun: Rauchstopp, Bewegung, richtige Ernährung und Entspannung sind die natürliche Basis jeder Blutdrucktherapie. Pro zehn Kilogramm Gewichtsabnahme sinkt der Blutdruck um etwa 12/8 mmHg. Insbesondere das Bauchfett muss weg. Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxen bieten eine umfassende Begleitung. Während Blutdruckpatienten früher ausschließlich zu moderatem Ausdauersport geraten wurde, gehört heute unter be-

stimmten Voraussetzungen auch moderates Krafttraining auf den Trainingsplan. Insbesondere isometrische Übungen scheinen laut einer englischen Studie besonders wirksam gegen Hochdruck. Der Besuch einer Herzschnule oder die Anmeldung in einer Herzsportgruppe kann helfen, gemeinsam mit anderen die Lebensgewohnheiten positiv zu verändern.

Bewegung hilft, Stress abzubauen. Sinnvoll sind auch Entspannungsübungen wie autogenes Training, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung.

#### Mit richtiger Ernährung den Blutdruck senken

Falsche Ernährung ist ein Hauptgrund für Bluthochdruck. Übergewicht, insbesondere Bauchfett erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme. Zur gesunden Ernährung gehören sehr viel Gemüse, ausreichend Obst und Fisch. Es sollte genügend Kalium in der Nahrung sein - dagegen sollte die Zufuhr von Natriumchlorid (Kochsalz) reduziert werden. Überraschende Mengen Salz stecken in Brot, Brötchen und Fertigmahlzeiten. Von Säften oder Softdrinks lieber auf Wasser und Kräutertees umstellen, zudem wenig Alkohol trinken.

#### Medikamentöse Therapie als Ergänzung

Nur wenn alle Maßnahmen zu wenig bewirken, sind Medikamente angezeigt, die den Blutdruck senken - etwa ACE-Hemmer, AT1-Antagonisten, Diuretika und Kalzium-Antagonisten. Die individuelle Auswahl richtet sich nach dem Lebensalter und den Begleiterkrankungen. Es sollten bei der Therapie und bei der Entwicklung von Medikamenten geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigt werden, fordern Expertinnen und Experten: Frauen haben häufig ein geringeres Gewicht als Männer, auch ihre Verteilung von Muskulatur und Fettgewebe ist anders. Ältere Frauen haben zudem oft schon eine eingeschränkte Nierenfunktion und vertragen Medikamente nicht mehr so gut. Das sollten Mediziner bei der Zusammenstellung der blutdrucksenkenden Medikamente berücksichtigen.

*Experte aus dem Beitrag:*

*Prof. Dr. Florian Limbourg, Medizinische Hochschule Hannover*

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Bluthochdruck-erkennen-und-behandeln,bluthochdruck144.html>

Steiermärkische  
**SPARKASSE**

200 JAHRE  
#glaubandich

Unser Morgen braucht  
Verantwortung für  
alle Menschen.

steiermaerkische.at

## Borreliose (Lyme-Borreliose)

Neben FSME ist Borreliose die häufigste Infektionskrankheit, die durch Zecken übertragen wird. In Österreich erkranken pro Jahr zwischen 25.000 und 70.000 Menschen.

**D**ie Lyme-Borreliose ist eine durch Zecken übertragene Krankheit. Typische Symptome sind eine ringförmige Rötung rund um die Einstichstelle („Wanderröte“), Müdigkeit, Kopfschmerzen und grippeähnliche Zustände. Unbehandelt kann eine Infektion auch die Gelenke, das Nervensystem oder den Herzmuskel betreffen. Um eine Infektion zu vermeiden, sollte die Zecke so rasch wie möglich entfernt werden. Im Falle einer Infektion kann Borreliose jedoch gut mit Antibiotika behandelt werden. Auch mögliche Spätfolgen sind dadurch vermeidbar.

### Ursachen von Borreliose

Zecken lassen sich nicht von Bäumen auf Menschen fallen. Sie lauern stattdessen im Gras, im niedrigen Gehölz und in Büschen. Besonders häufig sind sie am Waldrand zu finden. Im Vorbeigehen können sie abgestreift werden. Bei einer Temperatur zwischen fünf und zehn Grad Celsius werden die Spinnentiere aktiv.

Vorzugsweise befallen Zecken Lebewesen, von deren Blut sie sich ernähren, wie zum Beispiel Nagetiere, Wildtiere, Haustiere, Vögel und Menschen.

Borreliose kann sich nach einem Stich von einer mit Borrelien infi-

zierten Zecke entwickeln. Die Erreger befinden sich im Darm der Zecke – in der Regel dauert es zwischen sechs und 48 Stunden bis die Borrelien aus dem Zeckendarm in den Speichel der Zecke gelangen. Erst dann ist eine Infektion möglich. Daher ist es wichtig, die Zecke schnellstmöglich und fachgerecht zu entfernen. Das FSME-Virus hingegen wird sofort übertragen, daher ist die Schutzimpfung die einzig wirksame Prophylaxe.

### Symptome und Stadien

Borreliose kann unterschiedlich verlaufen, man unterscheidet zwischen frühen und späten/chronischen Krankheitsmerkmalen.

### Borreliose-Symptome im Frühstadium

Ein typisches Symptom einige Tage bis Wochen nach einer Infektion ist ein Hautausschlag an der Einstichstelle, der einen ringförmigen, erhabenen Hof bildet und optisch an eine Zielscheibe erinnert. Dieser Ausschlag, auch „Wanderröte“ (Erythema migrans) genannt, bildet sich nach einigen Tagen rund um die Einstichstelle. Dazu können auch Fieber, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen und geschwollene Lymphknoten auftreten.

Die Rötung kann sich nach einigen Tagen ohne Antibiotikagabe

zurückbilden, die Borrelien können jedoch über den Blutstrom im Körper weiterwandern und zu anderen Organen vordringen.

Bleibt die Infektion unbehandelt, kann es nach einigen Wochen oder Monaten zu Entzündungsreaktionen im Körper kommen, z. B. an der Haut, im Gehirn, am Herzmuskel oder an den Gelenken. Auch Lähmungserscheinungen sind möglich, etwa im Gesicht.

### Borreliose-Symptome im fortgeschrittenen Stadium

Wochen, Monate oder sogar Jahre nach dem Zeckenstich kann Acrodermatitis chronica atrophicans (ACA) auftreten. Bei dieser Spätfolge handelt es sich um eine Infektion der Haut, die an einer bläulich-roten Hautverfärbung erkennbar ist. Am häufigsten sind die Extremitäten sowie die Gelenke betroffen.

Ohne Therapie schreitet die Erkrankung fort und verursacht flächige Hautveränderungen. Diese sind zwar schmerzlos, doch meist fühlt sich die Haut übermäßig warm an, auch eine bleierne Schwere der Extremitäten kann ein Anzeichen für eine Infektion mit Borrelien sein. Grund dafür ist, dass das Binde- und Fettgewebe langsam abgebaut wird, in der Folge kann z.B. die Achillessehne verdickt her-

vortreten, die Haut wird dünner und durchscheinend, an den Gelenken können sich Knoten bilden.

Bei fortgeschrittener Erkrankung kann sich die Infektion auf verschiedene Organe ausbreiten, betroffen sind vor allem:

- **Gelenke:** Gelenkschmerzen oder -schwellungen (Lyme-Arthritis), Muskelschmerzen
- **Herz:** Herzmuskelentzündung oder Herzbeutelentzündung
- **Nervensystem:** Gehirnhautentzündung, Entzündungen des Rückenmarks oder der Nervenwurzeln
- **Augen:** Bindehautentzündung, die sich erst Tage oder Wochen nach dem Zeckenstich bemerkbar macht

#### Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Bei Verdacht auf eine Borreliose ist entweder ein Arzt für Allgemeinmedizin, ein Kinderarzt, ein Facharzt für Infektiologie oder eine Borrelienambulanz der richtige Ansprechpartner.

Die Diagnosestellung gestaltet sich oft schwierig. Denn viele Betroffene bringen ihre Beschwerden gar nicht in Zusammenhang mit einem Zeckenstich oder können sich nicht an einen solchen erinnern.

Nach einem Stich verhakt sich die Zecke an ihrem Wirt und saugt sich mit Blut voll. Das kann einige Tage dauern, danach fällt sie von selbst ab. Um das nicht zu übersehen, sollten Sie nach Spaziergängen oder Aufenthalt im Freien gründlich nachsehen, ob Sie von einer Zecke befallen wurden. Je nach Stadium und Erscheinungsbild der Erkrankung gibt es unterschiedliche Diagnosemöglichkeiten (siehe Tabelle).

#### Wie wird Borreliose behandelt?

Je nach Stadium und Ausprägung der Borreliose-Infektion leitet die Ärzt:in eine Antibiotika-Therapie ein. Die Gabe erfolgt oral oder intravenös, zum Einsatz kommen

meist Substanzen wie Doxycyclin, Ceftriaxon, Amoxicillin.

Bei akuter Infektion werden die Medikamente üblicherweise für zwei Wochen verabreicht, bei fortgeschrittenen Erkrankungsstadien ist eine Dauer von drei bis vier Wochen notwendig. Spricht der Betroffene auf die Therapie nicht an oder ist die Erkrankung weit fortgeschritten, muss die Behandlung weitergeführt werden.

Wichtig bei der Einnahme eines Antibiotikums ist, sich strikt an die vom Arzt verordnete Menge zu halten und die Therapie nicht vorzeitig abubrechen, auch wenn sich der gesundheitliche Zustand bereits gebessert hat.

Üblicherweise ist die Erkrankung, je nach Ausgangsstadium, nach ein bis sechs Monaten ausgeheilt.

#### Borreliose Diagnosemöglichkeiten

<b>Blickdiagnose</b>	Vor allem bei der charakteristischen Wanderröte kann eine Diagnose der Infektion ohne weitere Zusatzuntersuchungen von einer Haut- oder Hausarzt gestellt werden. In diesem Fall reicht eine Blickdiagnose aus – weitere Untersuchungen sind möglich, aber nicht erforderlich – und eine Therapie kann sofort eingeleitet werden.
<b>Blutuntersuchung</b>	Eine Blutuntersuchung bietet die Möglichkeit verschiedener IgM- oder IgG-Antikörpertestverfahren. Dieses serologische Verfahren ist jedoch nicht aussagekräftig, da der Titerwert wochenlang positiv sein kann und keine Rückschlüsse darauf gezogen werden können, ob eine Infektion vorliegt. Die Serologie ist daher generell kritisch zu sehen.
<b>Lumbalpunktion</b>	Besteht Verdacht auf Neuro-Borreliose, muss neben einer Blutuntersuchung auch eine Lumbalpunktion durchgeführt werden. Dabei wird durch einen kleinen Einstich in den Wirbelkanal Rückenmarksflüssigkeit (Nervenwasser, Liquor) entnommen. Die Laboruntersuchung gibt einen Hinweis darauf, ob Borrelien vorliegen.



Autorinnen: Mag. Birgit Guth, Silke Brenner  
Redaktionelle Bearbeitung: Michael Leitner  
Medizinisches Review: Univ.-Prof. DI Dr. Hannes Stockinger

#### Was Betroffene selbst tun können

- Nach Waldspaziergängen, Gartenarbeit etc. sollten Sie gründlich kontrollieren, ob Sie von Zecken befallen wurden.
- Entfernen Sie Zecken unverzüglich, idealerweise mit einer feinen Pinzette oder einer Zeckenzange. Greifen Sie die Zecke am Kopf, direkt über der Haut und ziehen Sie sie gleichmäßig und gerade heraus.
- Ein „Herausdrehen“ mit Öl ist nicht sinnvoll, denn die Zecke sollte in keinem Fall zerquetscht oder unter Stress versetzt werden, um zu vermeiden, dass etwaige Krankheitserreger freigesetzt werden.
- Bei Verdacht auf eine Borrelien-Infektion konsultieren Sie sofort einen Arzt.



## Essen für das Mikrobiom: Das schmeckt Darm und Hirn

Eine vielfältige und frische Küche ist der Schlüssel zu einem gesunden Darmmikrobiom. „Land schafft Leben“ zeigt, welche Lebensmittel besonders gut schmecken und warum es nicht nur unserem Körper guttut, diese auf den Speiseplan zu setzen.

**W**as wir essen, beeinflusst nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unser psychisches Wohlbefinden. Denn der Darm und das Gehirn sind über die sogenannte Darm-Hirn-Achse miteinander verbunden und kommunizieren miteinander. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Darmmikrobiom. Dieses kann man sich als Gemeinschaft von Mikroorganismen vorstellen, die miteinander leben und interagieren. Dazu zählen Bakterien, Viren und Pilze. Je vielfältiger das Darmmikrobiom zusammengesetzt ist, desto besser kann es die Kommunikation zwischen Darm und Hirn unterstützen. Mit einer entsprechenden Ernährung könne man zu dieser Vielfalt beitragen, sagt Maria Fanning, Gründerin des Vereins „Land schafft Leben“:

*„Wie sich unser Darmmikrobiom zusammensetzt, hängt direkt davon ab, was wir essen. Es ist sehr anpassungsfähig: Seine Zusammensetzung kann sich durch eine veränderte Ernährung schon innerhalb eines einzigen Tages wandeln. Um die Vielfalt im Darmmikrobiom zu erhalten, sollte man vor allem auf eine frische und abwechslungsreiche Küche setzen. So kann man es unterstützen und bei jeder Mahlzeit etwas für das eigene psychische Wohlbefinden tun.“*

### Was dem Mikrobiom schmeckt – und was nicht

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse, fermentierte Lebensmittel und Milchprodukte sowie Fisch unterstützen das Mikrobiom ganz besonders. Eine sehr einseitige Ernährung hingegen kann

langfristig die Vielfalt im Darmmikrobiom verringern – mit potenziellen negativen Folgen für das psychische Wohlbefinden.

### So beeinflusst das Mikrobiom Stimmung und Gefühle

Das Darmmikrobiom produziert nützliche und potenziell schädliche Substanzen sowie Botenstoffe und beeinflusst damit etwa das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Gehirn. Es übermittelt Signale, die sich auf unsere Stimmung, unseren Appetit, unsere Gefühle und sogar auf kognitive Funktionen auswirken können. Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Schizophrenie haben oft ein Darmmikrobiom mit einer geringeren Vielfalt und einer veränderten Zusammensetzung der Bakterien. Das zeigt, wie

groß der Einfluss des Darmmikrobioms auf unsere Psyche mitunter sein kann. Der Verein Land schafft Leben hat diese Zusammenhänge in seinem neuen Report „Essen und Psyche“ umfassend aufbereitet.

### Warum und was essen wir?

Um richtig zu funktionieren, sprich um alle Körperfunktionen aufrecht zu erhalten, braucht unser Körper Energie. Diese Energie holen wir uns aus Nährstoffen – und wiederum aus dem, was wir essen.

Was auf unserem Teller landet, entscheiden wir jedoch nicht nur aus unserem körperlichen Bedarf heraus, sondern auch aufgrund psychischer und individueller Faktoren. Dazu zählen Vorstellungen und Präferenzen, die sich im Laufe unseres Lebens entwickeln. Diese sind flexibel und deshalb von Mensch zu Mensch verschieden. Sie können nach selbst gesteckten Zielen wie einer „gesunden“ Ernährung oder einer bestimmten Körperform ausgerichtet sein. Aber auch die Konditionierung macht einen Unterschied – etwa, wenn Essen an bestimmte Dinge gekoppelt ist. Dann dienen Gewohnheiten, Aktivitäten oder Uhrzeiten als Reize, die wir automatisch mit Essen verbinden. Oft spielen auch Lebensmittelvorlieben eine bedeutende Rolle bei der Auswahl der Lebensmittel. Psychische Faktoren entscheiden, wie wir unsere Ernährung und Lebensmittel wahrnehmen.

Die Zusammensetzung unseres Essens beeinflusst, was wir essen, so zum Beispiel der Gehalt an Kohlenhydraten und Fetten und damit auch der Energiegehalt unserer Nahrung. Nicht nur, weil sie unsere Wahrnehmung des Geschmacks verändern können, sondern auch, weil sie beeinflussen, wie der Körper die aufgenommene Nahrung verarbeitet und wie schnell oder langsam Energie bereitgestellt wird. Während Kalorien aus Kohlenhydraten direkt den Blutzuckerspiegel erhöhen, sorgen Fette und Proteine für eine langsamere, gleichmäßigere Freisetzung von Energie. Diese unterschiedlichen Prozesse wirken sich nicht nur auf den Stoffwechsel, sondern auch auf unser Hungerge-

fühl und die Reaktion des Körpers auf die Nahrungsaufnahme aus.

Umgekehrt beeinflusst auch unsere Ernährung auf verschiedene Weise unser Denken und unsere Entscheidungen. Studien zeigen, dass der Gehalt und das Verhältnis von Proteinen und Kohlenhydraten nicht nur Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel, sondern auch psychische Prozesse und Entscheidungsfindungen prägen können.

Doch egal, woran wir uns orientieren und wie wir es bisher gemacht haben: Unser Essverhalten ist nicht in Stein gemeißelt – es wurde im Laufe des Lebens erlernt und kann deshalb jederzeit angepasst werden. Unsere Ernährung wird von zahlreichen Einflüssen geprägt, die sich im Laufe unseres Lebens verändern können. Das sogenannte „Dreikomponentenmodell“ von Pudel und Westenhöfer beschreibt drei Hauptfaktoren, die unser Essverhalten bestimmen: innere Signale wie Hunger und Sättigung, äußere Einflüsse wie das Angebot an Lebensmitteln und unsere persönlichen Einstellungen zum Essen.

• **Innenreize:** In der frühen Kindheit wird die Nahrungsaufnahme hauptsächlich durch sogenannte Innenreize gesteuert. Diese kommen, wie der Name schon sagt, aus dem Inneren, also aus unserem Körper selbst. Damit sind Hunger, Durst und Sättigung gemeint – sie werden auch Primärbedürfnisse genannt. Bevor mit zunehmendem Alter andere Einflüsse hinzukommen, orientiert sich unser Essver-

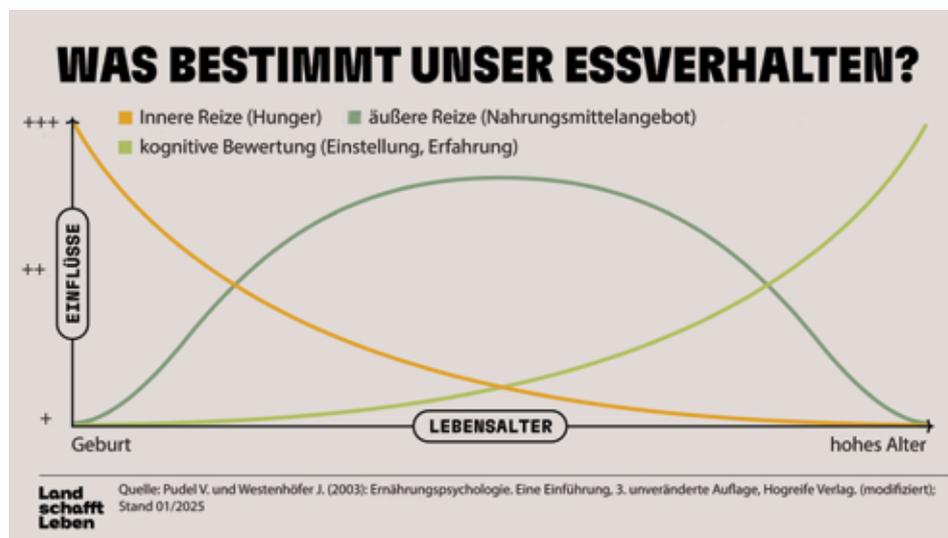
halten nach der Geburt hauptsächlich an diesen inneren Signalen.

• **Außenreize:** Bereits im Kindes- und Jugendalter beginnen Außenreize, die sogenannten Sekundärbedürfnisse, eine immer bedeutendere Rolle zu spielen. Diese stammen aus der Umwelt der jeweiligen Person. Dazu zählen das Nahrungsangebot, die soziale Umgebung und auch kulturelle Gepflogenheiten.

• **Einstellungen:** Aus den immer stärker werdenden Außenreizen entwickeln sich nach und nach kognitive Einstellungen. Das sind gedankliche Bewertungen von Ernährung und Lebensmitteln. Diese werden durch persönliche Erfahrungen, unsere Erziehung sowie äußere Faktoren wie gesellschaftliche Normen oder Werbeinhalte beeinflusst. Sie entstehen also im Rahmen des Sozialisierungsprozesses. Je älter wir werden, desto wichtiger werden auch die Gründe hinter unserem Essverhalten. Werte spielen nun eine immer größere Rolle.

Zusammenfassend verdeutlicht das Modell, dass unsere Ernährung auf einem komplexen Zusammenspiel von Innen- und Außenreizen sowie kognitiven Einstellungen basiert. In der frühen Kindheit dominieren Innenreize, im Laufe des Lebens gewinnen Außenreize und die persönliche Einstellung an Einfluss. Letztendlich wirken alle drei Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung zusammen und bestimmen unsere Entscheidungen.

[www.landschaftlleben.at](http://www.landschaftlleben.at)



# Die Gesundheit mit Shiatsu fördern

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit! Wohlbefinden, Zufriedenheit mit sich selbst, Ausgeglichenheit, geschmeidige Muskeln, flexible Gelenke, erholsamer Schlaf etc. gehören ebenso dazu wie viele weitere Aspekte. All die vorher genannten Faktoren können mit Shiatsu gefördert werden.

Bei einer Shiatsubehandlung werden Ungleichgewichte im Körper aufgespürt und der Körper mittels verschiedener Techniken angeregt wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu kommen.

Herzverbandmitglieder können in der Praxis von Christina Koch-Haring in Seiersberg eine 50-minütige Shiatsu-Behandlung zu einem Spezialpreis in Anspruch nehmen. Nähere Informationen zu Shiatsu und zur Praxis befinden sich auf der Homepage [www.shiatsu-koch.at](http://www.shiatsu-koch.at). Terminvereinbarungen oder Fragen bitte direkt unter der 0650 5168844.



Shiatsu ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit, die auf einer Matte am Boden ausgeführt wird. Dabei wird der bekleidete Körper entlang der Meridiane mittels Handballen oder Daumendruck berührt.

Shiatsu dient der Gesundheitsvorsorge, löst Blockaden, trägt zur Entspannung bei und bringt Klarheit und Ruhe ins Denken und Fühlen.

**Christina Koch-Haring** . dipl. Shiatsu-Praktikerin  
+43/650 516 88 44 . [praxis@shiatsu-koch.at](mailto:praxis@shiatsu-koch.at)  
[www.shiatsu-koch.at](http://www.shiatsu-koch.at)

## Apoforce®



# Aloe Vera

## Erleben Sie Ihr grünes Wunder!

- spendet Feuchtigkeit
- unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- kühlende Pflege, speziell nach Sonnenbädern
- lindert den Juckreiz
- brennt nicht

**Jetzt**  
in Ihrer  
**Apotheke**

# Arteriosklerose: Lebensstiländerung hilft

**B**einahe jeder zweite Todesfall in Österreich kann auf Herz-Kreislaufkrankungen zurückgeführt werden. Eine der Hauptursachen ist Arteriosklerose – eine Verkalkung der Arterien. Rund 40.000 Österreicher sterben jährlich an den Spätfolgen. Zur Krankheitsentstehung tragen verschiedene Faktoren bei, doch „eine Lebensstiländerung kann in vielen Fällen der Krankheit vorbeugen oder diese verlangsamen“, sagt Primar Priv.-Doz. Dr. Jürgen Falkensammer, Abteilungsleiter der Gefäßchirurgie bei den Barmherzigen Brüdern Linz.

Als Arteriosklerose bezeichnet man eine systemisch degenerative Arterienerkrankung. Infolge einer Gefäßwandschädigung kommt es zuerst zu Cholesterin-, dann zu Bindegewebs- und Kalkeinlagerungen in der Gefäßwand, die mit der Zeit den Blutfluss behindern und auch die Gefäßwände schwächen. Die Veränderungen gehen langsam vor sich, daher können Menschen – ohne es

zu ahnen – lange Zeit beschwerdefrei mit der Erkrankung leben. Doch: Durch die fortschreitende Gefäßverengung kann das Blut die betroffenen Organe in zunehmendem Maße nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen. In der Folge kann es zu einer Schädigung der Organe kommen.

## Vorsorge minimiert Risiko

„Die Ablagerungen können nicht rückgängig gemacht, sondern nur verlangsamt werden, daher empfehle ich Risikopatienten eine Lebensstilveränderung“, so Primar Falkensammer.

## Rechtzeitig Risiko abklären

„Um den Risikofaktoren entgegenzuwirken braucht es genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung – fettarm, wenig Fleisch, mehr Fisch, viel Gemüse und Obst. Zudem rate ich Männern ab 50 und Frauen ab 55 Jahren im Rahmen einer Gesunden-Untersuchung auch zu einer Durchblutungsmessung der

Beine sowie einer Blutuntersuchung, bei der erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyceride) und Blutzuckerwerte festgestellt werden können“, so der Gefäßchirurg.

Sind bereits atherosklerotische Veränderungen aufgetreten, können Medikamente ein weiteres Fortschreiten verhindern. Wenn die Gefäßverengungen Beschwerden verursachen oder davon eine besondere Gefahr ausgeht, wie zum Beispiel bei Verengungen der Halschlagadern, ist unter Umständen eine chirurgische oder eine interventionelle Behandlung angezeigt. Welche Therapie im Einzelfall angewendet wird, hängt vom Ausmaß der Gefäßverengung und den drohenden Komplikationen ab. „Noch viel wichtiger ist aber, Risikofaktoren zu beseitigen“, plädiert Falkensammer für eine gesunde Lebensweise.

Quelle: [www.barmherzige-brueder.at/presse](http://www.barmherzige-brueder.at/presse)

## Einladung

zur außerordentlichen Generalversammlung und Neuwahl  
des Vorstandes des Österreichischen Herzverband,  
Landesverband Steiermark

am **Dienstag, dem 15. Juli 2025 um 10:30 Uhr** in den

Büroräumlichkeiten des Steirischen Herzverbandes 8010 Graz, Radetzkystrasse 1/I

Anlass: Frau Dr. Jutta Zirkl hat den Rücktritt von Ihrer Funktion als Präsidentin bekannt gegeben, weshalb der Vorstand in seiner Sitzung einstimmig beschlossen hat, eine außerordentliche Generalversammlung durchzuführen, die mit einer Neuwahl des Vorstandes untrennbar verbunden ist.

Wahlberechtigt sind alle Mitglieder, die den Mitgliedsbeitrag 2025 bezahlt haben.

Anträge können bis sieben Tage vor der Generalversammlung beim Vorstand schriftlich eingebracht werden.

Dr. Jutta Zirkl, Präsidentin



# Berichte aus den Gruppen

## Koronarturnen Gruppe Graz

Unser Turnen besteht aus Spiel, Spass, Konzentration und Koordination. Linke und rechte Gehirnhälfte werden mit Christine trainiert.

Mit Constantin fließt positive Energie und Muskeln, die man nicht gekannt hat, werden aktiviert, wobei Constantin auf die korrekte Übungsausführung achtet.



Beim Herzverband können Sie gezielt mit Therapeutinnen und Therapeuten turnen.

Nützen Sie diese Möglichkeit um fit und gesund zu bleiben und turnen Sie mit uns!

Wir freuen uns auf Sie!



## Graz - Gruppe A3

Am 28. März feierte unsere Olga, ihren 90. Geburtstag!

Liebe Olga,

die Wanderer der Gruppe Graz wünschen Dir nachträglich alles Gute, Glück und vor allem viel Gesundheit.

Wir freuen uns auf noch viele gemeinsame Wanderungen mit Dir!



*Olga mit Ihrer Gruppe beim Ausflug nach Mureck*

## Graz - Gruppe A3



Kumberg



Kumberg



Wanderung Stift Rein



Laßnitzhöhe

## Graz - Gruppe E



Frohnleiten



Mariagrün



von Mariagrün auf die Platte



Peggau/Märchenweg

## Graz - Gruppe A

Es war viel los bei uns! Wir haben runde Geburtstage gefeiert, wir durften zwei neue Kolleginnen in unserer Runde begrüßen und wir haben auch wieder neue Wanderungen ausprobiert.

Der Europaberg z.B. hat mit seiner schönen Rundumsicht gut gefallen. Dank Klimaticket haben wir das hübsche, ungarische St. Gotthard erkundet.

Ich danke allen Wanderkolleginnen meiner Gruppe für den guten Zusammenhalt und das rücksichtsvolle und fröhliche Miteinander.

So macht Wandern Spaß!

Ida



Laßnitzhöhe



Windorfer Teiche



Lannach



Windorfer Teiche

## Graz - Gruppe F



Wanderung von Kumberg nach Würzelberg zum aus dem 12. Jahrhundert stammenden Wehrhof.

## Gruppe Leibnitz

Unsere Gruppe hat am 8. Jänner wieder mit dem Turnen begonnen. Mit den Wanderungen haben wir am 7.3. zum Kickers Hofladen sowie am 4.4. nach Glojach 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. Gäste sind beim Turnen, Wandern sowie Tagesausflug gern gesehen. Nächste Wandertermine: 6.Juni, 4.Juli

Unseren Tagesausflug werden wir nach Mörbisch und zum Neusiedlersee am 27.05. machen. Alle Termine natürlich, wenn keine Änderungen gemacht werden.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen! Bleibt gesund dann sehen wir uns wieder!

Euer Robert



Planetenweg Eggersdorf





# 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 | Bahnhofstraße 64 | 72417 Jungingen – Deutschland | boso.de



# Druckhaus Moser

Ihre Druckerei in der Lipizzanerheimat

## +43 3142 / 28 55 2

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

[office@moserdruck.at](mailto:office@moserdruck.at) • [www.moserdruck.at](http://www.moserdruck.at)

Grazer Vorstadt 142 • 8570 Voitsberg

# Ansprechpartner des Österreichischen Herzverbandes, Landesverband Steiermark

---

## **Univ. Klinikum für Innere Medizin**

**Klinische Abteilung für Kardiologie**

**Univ.-Prof. Dr. Andreas Zirlik**

Auenbruggerplatz 15 8036 Graz

Tel. 0316/385-2544 , Fax 0316/385-3733

## **Univ.-Klinik für Chirurgie**

**Klinische Abteilung für Herzchirurgie**

**Univ.-Prof. PD Dr. Martin Andreas, MBA**

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

## **LHK - Bruck**

**Abteilung für Innere Medizin**

**Prim. Assoz.Prof. PDDr. Gert Klug**

Tel.: +43 (3862) 895 5201

Tragösser Str. 1, 8600 Bruck an der Mur

## **SKZ-RZ St. Radegund**

**für Herz-Kreislaufkrankungen**

**Med. Leitung: Prim. Dr. Andreas Dorr**

8601 St.Radegund, Quellenstraße 1, Tel. 03132/2351

## **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

Email: office@ordination-hoedl.at, www.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

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

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.Do. Dr. Herwig Köppel**

**FA für Innere Medizin, Angiologie und Kardiologie**,

Marschallgasse 15 8020 Graz

Tel. 0316 716206, Mobil: 0676 6465169

**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

**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](mailto:jutta.zirkl@chello.at)  
[www.herzverband-stmk.at](http://www.herzverband-stmk.at)

Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl  
**Bürostunden:** bitte telefonisch anmelden bei  
Jutta Zirkl 0650 4013300



## Landesverbände

Österreichischer Herzverband  
Präsident:  
MR Dr. Wolfgang Zillig  
4040 Linz, Kreuzstr. 7  
0732 73 41 85  
[www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

Landesverband Burgenland  
Präsident: Andreas Unger  
7142 Illmitz Schellgasse 31  
0699 1030030  
[herzburgenland@gmx.at](mailto:herzburgenland@gmx.at)

Landesverband Niederösterreich  
Präsidentin: Anita PAIHA  
2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4  
02236 86 02 96  
[anita.paiha@herzverband-noe.at](mailto:anita.paiha@herzverband-noe.at)

Landesverband Oberösterreich  
Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig  
4040 Linz, Kreuzstr. 7  
0732 73 41 85  
[info@herzverband-ooe.at](mailto:info@herzverband-ooe.at)

Landesverband Steiermark  
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl  
8010 Graz, Radetzkystr. 1  
0650 4013300  
[jutta.zirkl@chello.at](mailto:jutta.zirkl@chello.at)

Landesverband Salzburg  
Präsident: Dr. med. univ. Hubert Wallner  
MBA LL.M.FSCAI  
Bäckerkellerstraße 8/1  
5102 Anthering  
0664/2857785  
[offivce@herzverband-salzburg.at](mailto:offivce@herzverband-salzburg.at)

Landesverband Kärnten  
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf  
9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3  
0463 50 17 55  
[office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)

Landesverband Tirol  
Präsident: Roland Weißsteiner  
6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21  
0512 57 06 07  
[rolwe@aon.at](mailto:rolwe@aon.at)

Landesverband Wien  
Präsident: Robert Benkö  
1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28  
01 33 074 45  
[r.benkoe@herzwien.at](mailto:r.benkoe@herzwien.at)

Diese Ausgabe der Verbandszeitung geht an:

Vertragsnummer: GZ 02Z032919M  
Verlagspostamt: Graz 8010, P.b.b.

