



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes



Wanderfahrt auf die Tauplitz
Berichte aus den Gruppen ab Seite 16

Landesverband Steiermark

Radetzkystraße 1/1
8010 Graz
www.herzverband-stmk.at

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

Präsident:

Dr. Wilhelm Hagenauer
Tel; 0664 1425564
w.hagenauer@herzverband-stmk.at

Termine Koronarturnen

Graz:

Koronarturnen: Dienstag: 18:00-19:00 Uhr
VS Triester, Reiherstadlgasse 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. Wilhelm Hagenauer

Layout & Satz: Christine Tanzler, Dr. Jutta Zirkl

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember
2025. Redaktionsschluss ist der 28.10.2025. Alle
GruppenleiterInnen werden gebeten Ihre Beiträge
bis dahin an die Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Titelseite:

Wanderfahrt auf die Tauplitz

*Privatklinik Graz Ragnitz: Kardiologie und
Gefäßmedizin haben in der Privatklinik
eine lange Tradition Seite 4*

Thrombose:

*Symptome erkennen, Behandlung
und Ursachen Seite 5*

Schlafstörungen:

Ursachen und Auswirkungen Seite 8

100 Gramm Zucker enthalten Seite 10

Am 3. August Jahresration

an Zucker verbraucht Seite 12

Grüner Star: schleichender Dieb

des Sehvermögens Seite 13

Neuer Vorstand des Landesverbandes

Steiermark gewählt Seite 14

Mit Herz, Hirn und Hausverstand:

*Dr. Jutta Zirkl tritt ab und hinterlässt
mehr als einen gut geführten Verband Seite 15*

Berichte aus den Gruppen Seite 16



*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.



„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



David
Med



Privatlinik
Graz Ragnitz



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.

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



Privatlinik Graz Ragnitz
Berthold-Linder-Weg 15 · 8047 Graz

Thrombose:

Symptome erkennen, Behandlung und Ursachen

Eine Thrombose ist oft schwierig zu erkennen. Symptome können sein: Schmerzen oder Hitzegefühl in einem Bein. Was sind die Ursachen? Welche Behandlung hilft? Wie kann man vorbeugen?

Jedes Jahr erkrankt einer von 1.000 Menschen an einer Thrombose, Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Wird eine Thrombose nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, drohen langwierige Probleme mit den Beinvenen (Postthrombotisches Syndrom) und es kann in seltenen Fällen, vor allem bei Thrombosen im Oberschenkel, sogar zu lebensgefährlichen Komplikationen wie einer Lungenembolie kommen. Das passiert, wenn sich ein Thrombus oder auch nur ein Teil davon löst und vom Blutstrom mitgerissen und bis in die Lunge gespült wird. In Ausnahmefällen gelangt ein solcher Thrombus durch ein angeborenes Loch im Herzen sogar ins Gehirn und verursacht dort einen Schlaganfall.

Thrombose: Ursachen und Folgen

Welche Risikofaktoren für eine Thrombose gibt es? Wie gefährlich kann ein Blutgerinnsel werden? Experte Prof. Florian Langer informiert.

Wie eine Thrombose entsteht

Eine Reihe biochemischer Prozesse halten Blutgerinnung und Blutfluss im Gleichgewicht. Doch manchmal stockt das Blut - beispielsweise bei Bewegungsmangel oder wenn Betroffene eine erhöhte Gerinnungsneigung haben. Wo das Blut ins Stocken gerät, kann sich ein Blutpfropf (Thrombus) bilden, der den Rückfluss des Blutes zum Herzen behindert und im Extremfall das Gefäß völlig verschließt. Betroffen sind meist die tiefen Beinvenen, die tief in den Muskelschichten liegen und von außen nicht zu sehen sind.

Symptome und Anzeichen der Thrombose erkennen

Eine Thrombose kann unterschiedliche Beschwerden verursachen - je nachdem, welches Blutgefäß betroffen ist. Manchmal bleibt das Gerinnsel auch symptomlos, löst sich von



allein wieder auf oder verursacht erst nach einiger Zeit Probleme. Typische Symptome einer tiefen Venenthrombose (TVT) betreffen nur ein Bein - gut zu unterscheiden von Muskelkater, der meist beide Beine betrifft. Die Symptome sind:

- Schmerzen im Bein (Druckschmerz)
- Schwellung eines Beins
- unterschiedlich warme Beine
- Hitzegefühl in einem Bein
- bläuliche Verfärbung am Bein
- starke Schmerzen beim Auftreten

Wenn das Blut über die verstopfte Vene nicht mehr richtig abfließen kann, bilden sich am Bein manchmal sogenannte Warn-Venen. Das sind oberflächlich gelegene Venen, die als Umweg genutzt werden und zum Beispiel am Schienbein auftreten und deutlich zu erkennen sind. Sie gelten als Anzeichen für eine Thrombose. Bildet sich ein Blutpfropf in einer Armvene oder einer Schultergürtelvene, treten ähnliche Symptome am Arm oder der Schulter auf.

Diagnose einer Thrombose

Da die Symptome einer Thrombose oft nicht eindeutig sind, müssen

solche Beschwerden schnell durch einen Arzt oder eine Ärztin abgeklärt werden, um Komplikationen zu vermeiden. Der sogenannte Wells-Test besteht aus einer gründlichen Befragung über mögliche Risikofaktoren sowie einer Untersuchung der Beine.

- Gibt es eine Differenz beim Umfang der Unterschenkel von mehr als drei Zentimetern?
- Sind die Beine unterschiedlich warm?
- Lässt sich die Haut am betroffenen Bein eindrücken?

Mit dem D-Dimere-Test wird im Blut bestimmt, ob die Gerinnung aktiviert ist. In einer speziellen Ultraschalluntersuchung (Farbkodierte Duplexsonografie) lassen sich Thromben genau lokalisieren.

Risikofaktoren für eine Thrombose

Für die Diagnose ist auch die Ermittlung der Risikofaktoren wichtig. Liegen mehrere Risikofaktoren vor, ist eine Thrombose wahrscheinlicher. Zu den Risikofaktoren gehören:

- Alter über 60
- Rauchen und Übergewicht
- eine vorherige Thrombose

- familiäre Veranlagung (Eltern, Geschwister)
- Blutgerinnungsstörungen
- stark ausgeprägte Krampfadern
- Operationen, Immobilität
- Krebserkrankungen
- Schwangerschaft
- Einnahme von Hormonen durch die „Pille“
- Hormonersatztherapie mit Tabletten in den Wechseljahren

Ursachen für eine Thrombose

Ursachen, die zu einer Thrombose führen können, gliedern sich in zwei große Bereiche. Das Risiko ist erhöht,

- wenn die Zusammensetzung des Blutes zu gesteigerter Gerinnung führt.
- wenn der Blutfluss behindert und verlangsamt wird, das Blut ins Stocken gerät.

Ein wichtiger Faktor, der den Blutfluss behindert, ist mangelnde Bewegung wie bei einer langen Flugreise oder längerem Liegen im Krankenhaus. Für gefährliche Immobilität kann es viele Gründe geben: ein Bandscheibenvorfall, eine Bandverletzung am Fuß oder Knieschmerzen.

Nach einer Operation kommt hinzu, dass der Körper auf die während der OP entstandenen Gefäßverletzungen mit einer gesteigerten Blutgerinnung reagiert. Eine krankhaft verstärkte Blutgerinnung besteht auch bei manchen Krebserkrankungen oder Autoimmunerkrankungen - beispielsweise beim Antiphospholipid-Syndrom. Eine Gerinnungsstörung kann auch genetische Ursachen haben. Um eine genetische Gerinnungsstörung wie APC-Resistenz (Faktor-V-Leiden-Mutation), Protein-C-Mangel oder Protein-S-Mangel zu entdecken, sind spezielle Bluttests nötig. Sinnvoll sind solche Spezial-Tests, wenn eine Thrombose bereits im Alter von unter 50 Jahre ohne erkennbare Ursache auftritt und Eltern oder Geschwister auch bereits eine Thrombose hatten.

Blutverdünner zur Behandlung der Thrombose

Thrombosen werden mit Gerinnungshemmern behandelt. Umgangssprachlich werden diese Medikamente als Blutverdünner bezeichnet - allerdings verdünnen sie das Blut nicht wirklich, sondern wirken allein auf die Gerinnung: Sie sorgen da-

für, dass das Gerinnsel nicht weiterwächst und unterstützen den Körper, das Gerinnsel allmählich abzubauen. In der Regel kommen moderne Gerinnungshemmer als Tabletten zum Einsatz, die als NOAK oder DOAK bezeichnet werden (neue orale Antikoagulantien oder direkte orale Antikoagulantien). Dazu gehören Thrombin-Hemmer wie Dabigatran oder Faktor-Xa-Hemmer wie Edoxaban, Apixaban oder Rivaroxaban. Ihre Wirkung setzt schnell ein, lässt aber auch schnell wieder nach, wenn die Einnahme vergessen wird. Die Patienten und Patientinnen müssen daher auf die regelmäßige Einnahme (ein- bis zweimal am Tag) achten.

Je nach Ausprägung der Thrombose und Risikofaktoren werden die Gerinnungshemmer mindestens für drei, sechs oder zwölf Monate verschrieben. Ist eine Krebserkrankung die Ursache der Thrombose, müssen die Tabletten so lange eingenommen werden, bis die Erkrankung so gut behandelt ist, dass sie kein Risiko mehr darstellt. Bei hohem Risiko - beispielsweise bei einer Blutgerinnungsstörung - ist manchmal auch eine lebenslange Einnahme nötig, um weiteren Thrombosen vorzubeugen.

Wenn wichtige Gründe gegen die Einnahme von NOAK/DOAK sprechen, beispielsweise bei Nierenschwäche oder weil trotz Einnahme erneut eine Thrombose aufgetreten ist, werden alternativ sogenannte Vitamin-K-Antagonisten wie Phenprocoumon (auch bekannt als Marcumar®) eingesetzt. Diese haben sich über viele Jahrzehnte bewährt. Es dauert allerdings einige Zeit, bis die richtige Dosis gefunden ist - und es erfordert eine engmaschige Kontrolle der Blutgerinnung, um eine ausreichende Wirkung sicherzustellen und keine gefährlichen Blutungen zu riskieren. Die Therapie einer Thrombose mit Heparin-Spritzen wird nur noch selten angewendet, ist aber möglich, wenn keine Tabletten geschluckt werden können.

Thrombose vorbeugen durch Spritzen und Bewegung

Nach Operationen, bei Bettlägerigkeit oder Immobilisation werden zur Thrombose-Vorbeugung Kompressionsstrümpfe und Anti-Thrombose-Spritzen mit Heparin verordnet. Heparin setzt die Gerinnungsfähigkeit

des Blutes für kurze Zeit herab. Die Dauer der Behandlung richtet sich nach dem individuellen Risiko und kann zu Hause durchgeführt werden. Dafür wird mit einer Hand die Einmalspritze wie ein Dartpfeil gehalten und mit der anderen Hand am Unterbauch eine Hautfalte gegriffen, damit die feine Nadel das Unterhautfettgewebe erreicht. Bei Operationen mit Gelenkersatz an Hüfte oder Knie werden zunehmend auch NOAK/DOAK als Thrombose-Prophylaxe eingesetzt. Bei erhöhtem Risiko werden diese Tabletten oder Heparinspritzen auch bei Langstreckenflügen empfohlen. Bewegung sorgt für guten Blutfluss in den Beinvenen, weil mit jedem Schritt die sogenannte Muskelpumpe aktiviert wird. Sie hilft, dass das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zurückfließen kann. Weitere Tipps, um einer Thrombose vorzubeugen:

- Kompressionsstrümpfe tragen
- mindestens 1,5 Liter am Tag trinken
- bei sitzender Tätigkeit alle zwei Stunden eine Bewegungspause einlegen
- zwischendurch Füße kreisen oder wippen

Welche Langzeitfolgen kann eine Thrombose haben?

Wurden durch die tiefe Beinvenenthrombose Gefäßwände oder Venenklappen beschädigt, kann ein sogenanntes postthrombotisches Syndrom (PTS) entstehen. Das passiert üblicherweise erst einige Wochen oder Monate nach der Thrombose. Beim PTS staut sich das Blut dauerhaft in den Venen und führt dazu, dass das Bein anschwillt, sich schwer anfühlt und schmerzt. Auch Krampfadern können so entstehen. Deshalb sind Krampfadern nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern sollten immer ärztlich begutachtet werden. Andere mögliche Folgen sind Verfärbungen der Haut, Juckreiz und Ausschlag. Diese Hautveränderungen können der Auslöser von chronischen Wunden sein. Dann sollte die Versorgung durch Gefäß- und Wundspezialisten erfolgen.

Anke Lauf

www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Thrombose-Symptome-und-Anzeichen-rechtzeitig-erkennen,thrombose118.html, *Tiroler Herzjournal* (Roland Weißsteiner), www.herzverband.at

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: herztiftung.de <https://www.herztiftung.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-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024)

Schlafstörungen: Ursachen und Auswirkungen



© Freepik

Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Übergewicht und schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auslöser für schlechten Schlaf können etwa Schichtdienst, eine Depression oder auch die Wechseljahre sein.

Viele Menschen können nicht einschlafen, wachen während der Nacht immer wieder auf oder empfinden ihre Schlafdauer als zu kurz. Dies kann Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Schlechter Schlaf: Ab wann ist es eine Schlafstörung?

Nach Ansicht von Experten und Expertinnen leiden mehr als zehn Prozent der Deutschen unter unspezifischen Schlafstörungen. Weniger als 42 Stunden Schlaf pro Woche gelten als Schlafmangel. Können Betroffene mindestens dreimal pro Woche über einen Monat lang schlecht ein- oder durchschlafen und nicht erholt aufwachen, spricht man von einer Insomnie.

Wer häufig schlecht schläft, nicht einschlafen oder durchschlafen kann, hat ein bis zu 30 Prozent höheres Risiko, eine schwere Herz-Kreislauferkrankung wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall zu entwickeln. Wer im mittleren und höheren Alter weniger als fünf Stunden pro Nacht schläft, könnte laut einer neuen Studie ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen und in Folge ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Multimorbidität haben. Eine weitere Studie deutet darauf hin, dass eine kurze Schlafdauer in der Lebensmitte mit ei-

nem erhöhten Risiko für eine Demenzerkrankung verbunden sein kann.

Körperliche Ursachen von Schlafstörungen

Häufig hat eine Schlafstörung körperliche Ursachen wie Diabetes, Asthma oder eine Schilddrüsenfunktionsstörung. Auch eine Depression, wechselnde Arbeitszeiten und Schichtarbeit können zu Schlafstörungen führen. In schlaflosen Nächten kann es zu einer depressiven Verstimmung kommen. Wer zwischen zwei und vier Uhr nachts noch wach ist, grübelt eher über Probleme nach, die tagsüber meist nicht so bedrohlich wirken.

Wechseljahre können Schlafstörungen auslösen

Bei Frauen können die Wechseljahre der Auslöser von Schlafstörungen sein. Dann haben Frauen auch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, weil die gefäßschützende Wirkung der Östrogene wegfällt. Außerdem steigt in den Wechseljahren oft der Blutdruck.

Schlaf ist wichtig für Immunsystem und Haut

Schlaf ist ein großer Faktor, um gesund zu bleiben:

- Im Schlaf ist das Immunsystem besonders aktiv im Kampf gegen Viren und Bakterien. Deshalb fühlt man sich zum Beispiel bei einer Erkältung oft so müde.
- Im Schlaf regeneriert sich die Haut, neue Hautzellen werden gebildet. Das sorgt am Morgen für ein

frisches Aussehen. Bei Schlafmangel sieht die Haut verbrauchter aus.

Übergewicht durch zu wenig Schlaf

Wer im Durchschnitt weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, hat zudem ein erhöhtes Risiko, eine Zuckerstoffwechselstörung zu entwickeln. Außerdem schwinden auf Dauer die Kräfte.

Viele Menschen mit Schlafstörungen haben zudem nach einer durchwachten Nacht Heißhungerattacken, vor allem auf Süßes und Deftiges. Der Grund dafür liegt im Gehirn: Je müder wir sind, desto mehr Belohnungen will es haben. Snacks wirken wie Belohnungen. Und schon eine Nacht mit zu wenig Schlaf reicht, um das Hungergefühl durcheinander zu bringen. Das geht auf die Figur und das Körpergewicht.

Für das Gehirn ist die Auszeit in der Nacht besonders wichtig

Unser Gehirn braucht regelmäßige Regenerationsphasen, in denen es nicht immer wieder von außen angesteuert wird. Außerdem wird das Gehirn im Schlaf durchgespült. Ein erhöhter Lymphfluss sorgt dafür, dass Stoffwechselprodukte abtransportiert werden. Geschieht das nicht, nimmt das Gehirn auf Dauer Schaden.

Wenig Schlaf, mehr Schmerz

Schlafmangel macht uns empfindlicher für Schmerzen. Das haben Forschende der University of California in Berkeley in einer Studie gezeigt. Die Haut reagiert nach einer schlaflosen Nacht sensibler auf Temperaturen. Was gestern noch erträglich war, tut

auf einmal weh. Durch den Schlafmangel kommt im Gehirn die Verarbeitung von Schmerzsignalen durcheinander.

Hoher Blutdruck in der Nacht

Bei Menschen, die schlecht schlafen, bleibt der Blutdruck nachts zu hoch und senkt sich nicht ab. Bei Schlafmangel bleibt außerdem die Herzfrequenz bei rund 80 Schlägen pro Minute, statt auf 50 bis 60 zu sinken. Beides wirkt sich negativ auf die Gefäße aus - das Risiko für Arteriosklerose steigt.

Besonders gefährlich sind Atemaussetzer (Schlafapnoe). Die Erkrankung steigert den Blutdruck, was zu einer Arteriosklerose und schließlich auch zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Das Risiko ist bei Menschen mit häufigen nächtlichen Atemaussetzern um das Dreifache erhöht.

Ursachenforschung im Schlaflabor

Im Schlaflabor wird nach körperlichen Ursachen von Schlafstörungen gesucht, zum Beispiel der Schlafapnoe oder einem Restless-Legs-Syndrom. Dafür verbringen die Betroffenen eine Nacht im Schlaflabor, vollständig verkabelt und unter Videokontrolle.

Schlafen in vier Phasen

Im Schlaf verarbeitet der Körper Erlebnisse und gibt Kraft für den nächsten Tag. Dabei durchläuft er einen Zyklus verschiedener Phasen:

- Die Einschlafphase dauert 5 bis 20 Minuten. Der Körper entspannt sich, die Pupillen werden enger, die Augenbewegungen kommen zum Stillstand, bei Schnarchern sind laute Atemgeräusche zu hören.
- In der Tiefschlafphase sammelt der Körper neue Kräfte und erholt sich. Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, der Kreislauf und die Muskulatur erholen sich.
- In der Traumschlafphase bleiben die Muskeln schlaff, die Körperreflexe sind ausgeschaltet.

Dafür arbeitet das Gehirn: Die Pupillen weiten sich, die Augen rollen schnell und unkontrolliert (Rapid Eye Movement). Auch die REM-Phase ist wichtig, denn sie ermöglicht es, Gedächtnisinhalte festzuhalten. Nach etwa anderthalb Stunden beginnt der Zyklus erneut. Bis zum Aufwachen wiederholen sich die Phasen bis zu fünf Mal. Für die Erholung zählen besonders die ersten vier Stunden.

Hausmittel bei Schlafstörungen

Schlafstörungen können sehr belastend sein. Diese Tipps können helfen, besser in den Schlaf zu finden:

- Schlafzimmer gut lüften
- Kein Fernsehen direkt vor dem Einschlafen
- Das Bett nur zum Schlafen nutzen
- Abendessen nicht zu kurz vor dem Einschlafen einnehmen
- Meditationspodcast hören
- Bei Durchschlafstörungen nachts nicht auf die Uhr sehen

Störungen beim Ein- und Durchschlafen können vielfältige Ursachen haben. Wer über einen längeren Zeitraum an Schlafstörungen leidet, sollte einen Facharzt oder eine Fachärztin aufsuchen.

Experte aus dem Beitrag:

Dr. Ralf Binder, Schlafzentrum des Pflazklinikums Klingenmünster

Quelle: www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schlafstoerungen-Ursachen-und-Auswirkungen-,schlafen146.html / www.herzverband.at

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke



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



D³

ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

100 Gramm Zucker enthalten ...



... 100 Gramm Saccharose. Wir bezeichnen sie auch als “Zucker” oder “Haushaltszucker”. Saccharose ist ein Zweifachzucker und besteht aus Traubenzucker und Fruchtzucker, deren Moleküle sich jeweils verbinden.

In Österreich wird Saccharose aus der Zuckerrübe gewonnen. Der Zucker entsteht in den grünen Blättern der Pflanze und wird direkt im Rübenkörper, dem Teil der Rübe unter der Erde, gespeichert. 100 Gramm haben 400 Kalorien. Diese werden als “leere Kalorien” bezeichnet, weil sie nur Energie liefern, aber keine nennenswerte Menge an Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, weniger als 10 Prozent der Energiegesamtaufnahme durch Zucker zu decken und hält eine Reduktion auf fünf Prozent für sinnvoll. Bei Erwachsenen sind zehn Prozent etwa 50 Gramm, das entspricht zehn Teelöffel Zucker, bei Kindern ist die maximale Zufuhr, je nach Alter und Geschlecht, geringer. Im ersten Lebensjahr sollte die Gabe von zugesetztem Zucker vermieden werden.

Wie wirkt Zucker auf unseren Körper?

Es gibt Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Bei den Einfachzuckern gibt es wiederum den Traubenzucker (Glukose), den Fruchtzucker (Fruktose) und den Schleimzucker (Galaktose). Jeder Zucker wird im Darm mit Hilfe von Verdauungsenzymen zu Traubenzucker abgebaut oder um-

gewandelt, denn Traubenzucker ist ein wichtiger Energieträger, ohne den unser Körper nicht leben könnte. Vor allem unser Gehirn ist darauf angewiesen und verbraucht täglich circa 130 bis 140 Gramm Traubenzucker, den wir über die Nahrung aufnehmen. Eine Sonderstellung nimmt Fruchtzucker ein. Auch er muss, wie jeder Zucker, zu Traubenzucker umgewandelt werden, damit er vom Körper verwertet werden kann.

Das passiert aber nicht wie bei anderen Zuckerarten im Darm, sondern in der Leber. Aus diesem Grund steht ein zu hoher Konsum von Fruchtzucker im Verdacht, eine sogenannte Fettleber zu begünstigen. Denn wenn der Körper den Fruchtzucker nicht sofort als Energiequelle braucht, dann speichert er ihn in der Leber und wandelt ihn dort in Fett um.

Für den Körper ist es ein Unterschied, ob wir Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker aufnehmen. Einfachzucker wie Traubenzucker liefern am schnellsten Energie, weil sie der Körper nicht mehr aufspalten muss. Sie sättigen dafür nur kurz, wir bekommen schnell wieder Hunger. Mehrfachzucker werden nicht so schnell ins Blut aufgenommen, machen dafür aber länger satt. Ing-

rid Kiefer von der AGES empfiehlt, deutlich mehr Mehrfachzucker als Einfach- und Zweifachzucker zu sich zu nehmen. Das heißt zum Beispiel, mehr Kartoffeln und Nudeln anstatt Kuchen und Schokolade zu essen.

Einfach- Zweifach- und Mehrfachzucker

Einfachzucker

Monosaccharide bestehen aus nur einem Zuckermolekül. Zu den wichtigsten Vertretern zählen Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker). Sie schmecken süß und kommen natürlicherweise und in nennenswerten Mengen nur in Obst und Honig vor.

Zweifachzucker

Der bedeutendste Zweifachzucker ist die Saccharose: ein Glukose-Fruktose-Mix, der in pflanzlichen Lebensmitteln weit verbreitet ist. So auch in Zuckerrübe und Zuckerrohr, dem Rohstoff für klassischen Haushalts- oder Raffinadezucker. Hier steckt einhundert Prozent Saccharose drin. Auch Milch- und Malzzucker sind Disaccharide (Zweifachzucker), aber jeweils aus anderen Einfachzuckern zusammengesetzt. Letzterer bildet sich übrigens beim Mälzen von Getreide und gibt Bier und Malzkaffee die dezente Süße.

KOHLLENHYDRATE

EINFACHZUCKER Z. B. IN OBST



ZWEIFACHZUCKER Z. B. IN MILCH



MEHRFACHZUCKER Z. B. IN BROT



LANGSAMER SÄTTIGUNG

LANGSAMER SÄTTIGUNG

Infografik © Land schafft Leben 2022
Quelle: Reischl, A. (2015): Ernährung, Grundlagen und Inhaltsstoffe, Trauner Verlag

Mehrfachzucker

Stärke, der wichtigste Mehrfachzucker, ist eine lange Aneinanderreihung einzelner Glukose-Bausteine. Der Abbau einer solchen Kette erfolgt allmählich. Stärke kommt in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten vor – süß schmeckt sie zunächst nicht. Erst beim langen Kauen spalten Enzyme schon im Mund die Stärke in Zucker auf.

Ist Traubenzucker beim Sport sinnvoll?

Einfachzucker liefern am schnellsten Energie, Mehrfachzucker halten dafür am längsten an. Nimmt man zum Beispiel Traubenzucker zu sich, steigt der Blutzuckerspiegel sehr rasch an. Dafür fällt er rasch wieder, was zu einer Unterzuckerung und zu einem Leistungstief führt. Traubenzucker führt deshalb nicht zu einer längeren Leistungsfähigkeit, sondern genau zum Gegenteil. Will man nicht nur kurzfristig Leistung bringen, empfehlen sich Mehrfachzucker.

Macht Zucker dick?

Nimmt man mehr Kalorien zu sich als man verbraucht, dann steigt das Gewicht. Jede über dem Bedarf liegende Energieaufnahme, egal ob durch Zucker, Fett oder Eiweiß, trägt zur Entstehung von Übergewicht bei. Eindeutige wissenschaftliche Belege dafür, dass allein der Konsum zuckerhaltiger Lebensmittel für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich ist, existieren nicht. Bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas sind viele Faktoren im Spiel. Neben dem Ernährungsverhalten

spielen genetische Faktoren und das Bewegungsverhalten eine große Rolle. Nichtsdestotrotz sind vor allem zuckerreiche Lebensmittel meist auch kalorienreich und deshalb trägt das sparsame und bewusste Genießen von Zucker wesentlich zur Gewichtsnormalisierung bei.

Warum mögen wir Zucker?

Die Vorliebe für Süßes ist uns angeboren. Für die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter hat jeder von uns unterschiedliche Reizschwellen für eine angenehme Empfindung. Die Geschmacksprägung findet bereits im Mutterleib statt. Ab dem dritten Monat nimmt man den süßlichen Geschmack des Fruchtwassers wahr und erkennt ihn als Energiequelle, also etwas Positives. Bitter und sauer verbinden wir eher mit giftig, die Akzeptanz für diese Geschmacksrichtungen lernen wir erst im Laufe des Lebens. Das Geschmacksempfinden kann sich allerdings ändern, wenn bewusst die Reizschwelle gesenkt werden soll. Nach einer Übergangszeit von einigen Tagen ohne Zucker und Süßungsmittel löst bereits eine gering gesüßte Speise das gleich intensive Geschmackserlebnis aus wie zuvor eine höhere Süßkonzentration. Letztere wird dann häufig als über-süß empfunden.

Die Hälfte der Kohlenhydrate verbraucht übrigens unser Gehirn. Unter Stress verbraucht es zusätzliche Energie. Da Zucker am schnellsten Energie liefert, greift man bei Stress und Belastung unbewusst zu zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Macht Zucker süchtig?

Der Konsum von Zucker erfüllt nicht die notwendigen Kriterien, um ein Abhängigkeitssyndrom herbeizuführen. Zuckerkonsum stimuliert das Belohnungszentrum des Gehirns. Dabei wird Dopamin ausgeschüttet und ein kurzfristig positives Gefühl tritt ein. Die aktuelle wissenschaftliche Lage lässt aber keine Schlussfolgerung zu, dass Zucker süchtig macht. Das gilt ebenso für weitere natürlich in Lebensmitteln vorkommende Nährstoffe wie Fette oder Eiweiße.

Fördert Zucker Karies?

Karies entsteht, wenn Bakterien am Zahnbelag Kohlenhydrate zu Säuren umwandeln. Es entsteht Zahnfäule, die wir als Karies kennen. Zucker ist ein Kohlenhydrat, aber Karies kann bei jeglicher Aufnahme von Kohlenhydraten entstehen. Auch zum Beispiel Brot, Müsli und Obst enthalten diese. Bei Traubenzucker, Fruchtzucker und Haushaltszucker ist das Kariesrisiko größer als bei Milchzucker und Mehrfachzuckern wie in Nudeln und Kartoffeln. Verzehrt man häufig und in größeren Mengen Zucker steigt dadurch das Kariesrisiko. Dieses ist höher, wenn man Zucker zwischendurch zu sich nimmt, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder zuckerhaltigen Getränken. Das Risiko ist geringer, wenn der Zucker mit einer Mahlzeit aufgenommen wird.

Zuckerersatz: Fluch oder Segen?

Ein halber Liter Limonade, gesüßt mit Zucker, enthält durchschnittlich 50 g Zucker, genauso viel wie maximal pro Tag empfohlen wird. Ein halber Liter Limonade, gesüßt mit künstlichen Süßstoffen und meist als „Light“-Limonade betitelt, enthält null Gramm Zucker. Der erste künstliche Süßstoff namens Saccharin wurde durch Zufall 1885 entdeckt und wird heute immer noch eingesetzt. Weitere Süßstoffe folgten im Laufe der Jahre.

Ist brauner Zucker gesünder als weißer?

Brauner Zucker ist nicht die Vollkorn-Variante des Zuckers. Er enthält nur geringfügig mehr Mineralstoffe und Vitamine als weißer Zucker. Vollzucker aus der Rübe und Vollrohrzucker aus dem Zuckerrohr bezeichnen wir als braunen Zucker. Die dunklere Farbe kommt daher, weil die Melasse

- eine Substanz, die bei der Verarbeitung anfällt - nicht entfernt wird. Das führt zu einem karamellartigen Geschmack und zusätzlichen Inhaltsstoffen in geringen Mengen. Um von den Mineralstoffen und Vitaminen zu profitieren, müsste man aber so viel braunen Zucker essen, dass es auch schon wieder ungesund ist.

Ist Rohrzucker gesünder als Rübenzucker?

Nein, beide Zuckerarten bestehen praktisch nur aus Saccharose, chemisch und aus gesundheitlicher Sicht gibt es keinen Unterschied. Kalorien und Nährstoffe sind in derselben Menge vorhanden. Anders im Ursprung, Rübenzucker kommt aus der Zuckerrübe, die in Europa große Bedeutung hat. Rohrzucker wird aus dem Zuckerrohr gewonnen, das auf allen anderen Kontinenten in viel größeren Mengen geerntet wird als die Rübe.

Ist Honig gesünder als Zucker?

Der Hauptunterschied zwischen Honig und Zucker sind die zusätzlichen Inhaltsstoffe des Honigs - Pollen, Mi-

neralstoffe, Proteine, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine und natürliche Farb- und Aromastoffe. Man müsste allerdings große Mengen Honig essen, um von diesen Inhaltsstoffen einen echten gesundheitlichen Mehrwert zu haben. Hauptbestandteile von Honig sind Frucht-, Traubenzucker und Wasser. Dementsprechend ist der Kaloriengehalt um ca. 20 Prozent niedriger als jener von Haushaltszucker. 100 g Honig liefern circa 300 Kalorien. Wie viel von den zusätzlichen Inhaltsstoffen im Honig vorhanden sind, hängt davon ab, in welchem Gebiet die Bienen unterwegs waren. Die Inhaltsstoffe sind hitzeempfindlich und werden beim Backen, Kochen und Süßen von heißen Getränken zerstört. Für die Verwendung von Honig spricht der typische Geschmack, der eine Abwechslung zu Zucker bieten kann. Unerhitzt wirken seine Enzyme entzündungshemmend, sodass Honig oft traditioneller Bestandteil von Hustensäften ist. Honig kann durch seine Wirkung auf die Schleimhäute den Hustenreiz lindern. Medizinischer Honig gilt als wundheilungsfördernd.

Laut aktueller Studienlage kann Honig die Heilung von Verbrennungen zweiten Grades mit Schmerz, Rötung und Brandblasen beschleunigen.

Ist Fruchtzucker gesünder und wo ist er enthalten?

Fruchtzucker, auch "Fruktose", ist von Natur aus in Obst und Honig enthalten. Haushaltszucker enthält Fruchtzucker in gebundener Form. Er ist ein Zweifachzucker, der sich aus je einem Molekül Frucht- und Traubenzucker zusammensetzt. Die Lebensmittelindustrie setzt immer häufiger Fruktose-Glukose-Sirup ein, da dieser mehr Süßkraft als Zucker hat und sich aufgrund der sirupartigen Konsistenz gut verarbeiten lässt. Fruktose-Glukose-Sirup wird meist aus Maisstärke hergestellt.



www.landschaftleben.at

Am 3. August: Jahresration an Zucker verbraucht

- Österreicherinnen und Österreicher haben bis zum 3. August bereits so viel Zucker konsumiert, wie die WHO für ein ganzes Jahr empfiehlt.
- Foodwatch fordert eine Zuckersteuer und den Nutri-Score zur Bekämpfung von Übergewicht und Gesundheitsrisiken.
- Zucker ist oft in Lebensmitteln versteckt, besonders in Kinderprodukten.

Am 3. August haben die Österreicherinnen und Österreicher heuer rechnerisch schon so viel Zucker konsumiert, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für ein ganzes Jahr maximal empfiehlt, teilte Foodwatch am Donnerstag per Aussendung mit. Laut WHO sollen höchstens zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr aus freiem Zucker kommen, für Erwachsene sind das maximal 50 Gramm. Foodwatch forderte die Einführung einer Steuer auf gesüßte Getränke und der Nährwertampel Nutri-Score.

Erwachsene konsumieren hierzulande im Schnitt fast 92 Gramm freien Zucker pro Tag, hieß es. Unter freiem Zucker versteht man laut der Österreichischen Agentur für Ge-

sundheit und Ernährungssicherheit (AGES) alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken beigefügt werden. Auch jener Zucker, der in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt, zählt dazu. Ein Glas Limonade hat laut AGES bereits bis zu 32,5 Gramm Zucker.

Um auf den Überkonsum und die daraus resultierende Gesundheitskrise aufmerksam zu machen, rief die Organisation Foodwatch den „Sugar-Overload-Day“ aus. Die Folgen seien „gravierend“, 3,7 Millionen Erwachsene in Österreich sind laut Foodwatch übergewichtig. Jedes vierte Mädchen und jeder dritte Bub im Volksschulalter würden bereits an Übergewicht leiden, hieß es. Die gesundheitlichen Risiken reichen von

Typ-2-Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu bestimmten Krebsarten.

Zuckersteuer gefordert

Zucker sei oft gut getarnt und auch in Lebensmitteln enthalten, bei denen es auf den ersten Blick nicht erkennbar sei. Besonders Kinderprodukte sind häufig überzuckert, so Foodwatch. Die Organisation ortete ein Versagen der Lebensmittelpolitik und forderte politische Maßnahmen wie die Einführung einer Zuckersteuer, vor allem auf gesüßte Getränke, und die Streichung der Umsatzsteuer auf Obst und Gemüse. Zudem plädierte die Organisation dafür, die Nährwertampel Nutri-Score einzuführen.

APA/News, publiziert: 31.07.25

Grüner Star: schleichender Dieb des Sehvermögens

Keine Schmerzen, keine Sehstörungen, keine von außen sichtbaren Veränderungen am Auge: Der grüne Star bleibt lange Zeit unerkannt. Wird er diagnostiziert, ist der Sehnerv meist schon irreparabel geschädigt. Anlässlich der Welt-Glaukom-Woche vom 12. bis zum 18. März lud OA Dr. Peter Pfoser, Leiter der Glaukomambulanz bei den Barmherzigen Brüdern Linz, zu einem kostenlosen Vortrag, um über die heimtückische Krankheit aufzuklären.

Die zweithäufigste Erblindungsursache in der westlichen Welt ist das Glaukom. In Österreich sind rund 80.000 Menschen von dem überhöhten Augeninnendruck betroffen, der den Sehnerv irreparabel schädigen kann. Jeder zweite Betroffene weiß jedoch noch nichts davon. Eine frühe Diagnose ist daher extrem wichtig, denn: „Unbemerkt und unbehandelt kommt es zu einer langsam fortschreitenden Schädigung des Sehnervs, was im schlimmsten Fall zur Erblindung führen kann. Das Problem liegt darin, dass die Betroffenen zunächst keinen Nachteil verspüren. 60 Prozent der Leute, die an einem Glaukom erkrankt sind, merken nichts davon. Wenn sie es aber subjektiv bemerken, haben sie bereits viele Nervenfasern des Sehnervs verloren, möchte Pfoser im Zuge der „Glaukom-Woche“ auf die Gefahren der

Erkrankung aufmerksam machen und rät: „Nur mit der regelmäßigen Glaukomkontrolle durch Augenärzte kann der „Grüne Star“ rechtzeitig erkannt werden.“

Früherkennung spielt entscheidende Rolle

Die Wahrscheinlichkeit, an einem Glaukom zu erkranken, steigt ab dem 40. Lebensjahr und erhöht sich ab dem 50. deutlich. Die Früherkennung spielt eine wesentliche Rolle, da die Reparatur einer bereits verloren gegangenen Sehfunktion unmöglich ist. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt erhöhen die Chance, eine frühzeitige Diagnose zu stellen, eine passende Therapie einzuleiten und dauerhafte Schäden am Sehvermögen zu vermeiden.

Augendruck spielt wichtige Rolle

Bei allen Glaukomen kommt dem Augendruck eine wichtige Bedeutung zu. „Dieser entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Kammerwasserproduktion und Kammerwasserabfluss. Der Überdruck im Auge führt zu einem langsam fortschreitenden Absterben der empfindlichen Sehnervenfasern. Das auf der Netzhaut aufgenommene Bild kann dann nur noch unvollständig an das Sehzentrum im Gehirn weitergeleitet werden. Mit der fortschreitenden Zerstörung

der Sehnervenfasern kann es zu Einschränkungen im Gesichtsfeld bis hin zur Erblindung kommen. Durch eine Senkung des Augendrucks kann ein Fortschreiten der Gesichtsfeldausfälle und eine dadurch bedingte Beeinträchtigung der Lebensqualität meistens verhindert werden und steht daher im Mittelpunkt der Glaukom-Therapie“, so der Leiter der Glaukomambulanz.

Das Konventhospital der Barmherzigen Brüder Linz bietet mit der Glaukomambulanz unter der Leitung von OA Dr. Peter Pfoser eine zentrale Anlaufstelle rund um diese heimtückische Erkrankung, die bis zum Verlust des Sehvermögens führen kann. Die Überweisung erfolgt durch den Augenarzt nach einer Verdachtsdiagnose, die in der Glaukomambulanz mit einer umfangreichen Untersuchung abgeklärt wird. „Der Augenarzt erkennt ein Glaukom bei der Spiegelung des Augenhintergrundes an der charakteristischen Formveränderung des Sehnervenkopfes und den Nervenfasern. Weitere Untersuchungen in unserer Ambulanz, wie ein Gesichtsfeldtest und eine Nervenfasermessung mit dem OCT (Optische Kohärenztomographie), können diesen subjektiven Befund erhärten oder allenfalls auch widerlegen“, so Pfoser.

www.barmherzige-brueder.at/presse

Steiermärkische
SPARKASSE  | 200 JAHRE
#glaubandich

Unser Morgen braucht Verantwortung für alle Menschen.

steiermaerkische.at

Neuer Vorstand des Landesverbandes Steiermark gewählt – Ehrenpräsidentschaft für langjährige Präsidentin

Im Rahmen unserer kürzlich abgehaltenen Generalversammlung am 15. Juli 2025, wurde ein neuer Vorstand für den österreichischen Herzverband, Landesverband Steiermark, gewählt. Anlass für die Neuwahl war der Rücktritt unserer langjährigen Präsidentin, Frau Dr. Jutta Zirkl, die nach beeindruckenden 24 Jahren unermüdlichen und engagierten Wirkens ihre Funktion als Präsidentin zurücklegte.

In einer würdevollen und herzlichen Verabschiedung dankten wir ihr für ihren jahrzehntelangen Einsatz, mit dem sie unseren Verein entscheidend geprägt und weiterentwickelt hat. Die Laudatio hielt der neu gewählte Präsident Dr. Wilhelm Hagenauer persönlich mit Worten, die die besondere Wertschätzung und den Dank des gesamten Vereins widerspiegeln.

Als Zeichen unserer hohen Anerkennung und Dankbarkeit wurde ihr im Rahmen der Versammlung die Ehrenpräsidentschaft verliehen. Glücklicherweise wird uns Frau Dr. Jutta Zirkl auch weiterhin als aktive und geschätzte Vereinskollegin und verantwortlich für die Wandergruppe Graz erhalten bleiben.

Die scheidende Präsidentin war sichtlich gerührt von dieser Würdigung.



Die scheidende Präsidentin Dr. Jutta Zirkl mit ihrem Nachfolger Dr. Wilhelm Hagenauer



Mit großer Weitsicht, unerschütterlichem Einsatz und viel Herzblut hat Frau Dr. Jutta Zirkl unseren Verein über 24 Jahre lang geprägt.

Der neue Vorstand, der einstimmig gewählt wurde, setzt sich wie folgt zusammen:

Präsident:	Dr. Wilhelm Hagenauer
Vizepräsident:	Mag. Klaus Beck
Schriftführerin:	Dr. Elisabeth Hagenauer
Schriftführerin-Stv:	Kurt Schäfer
Kassierin:	Anita Höfler
Kassierin-Stv:	Mag. Klaus Beck

Der gesamte Vorstand freut sich auf die gemeinsame Arbeit im Sinne unserer Vereinsziele und sieht es als besondere Aufgabe, die erfolgreiche Entwicklung unter neuer Führung fortzuführen.

Mit vereinten Kräften wollen wir auch in Zukunft das Bewusstsein für Herzgesundheit fördern, Wissen rund um Ernährung und Prävention weitergeben und damit einen Beitrag zu mehr Lebensqualität leisten.



Mit Herz, Haltung und Hausverstand

Dr. Jutta Zirkl tritt ab – und hinterlässt mehr als einen gut geführten Verband.



Jutta Zirkl fand ihre Kraftquellen nicht nur im Verband, sondern draußen - am liebsten wandernd, am liebsten mit anderen.



Sie hat nie viel Lärm um sich gemacht – aber dort, wo sie war, hat sich etwas bewegt. Dr. Jutta Zirkl, seit 2006 Präsidentin des steirischen Herzverbands, hat das Verbandsleben mit Ausdauer, Klarheit und erstaunlich viel Elan geprägt. Ihr Rückzug mit 84 Jahren ist kein Abschied im klassischen Sinn, sondern eher der Schlusspunkt unter ein Kapitel, das lang und dicht beschrieben wurde – in Wanderplänen, Turnstunden, PC-Updates und Busfahrplänen.

Als sie 2002 in den steirischen Landesverband kam, war vieles noch analog: Das gemeinsame Wandern fand statt, aber ohne Gruppenstruktur. Das Herzjournal war ein Layout-Puzzle in Eigenregie. Die Abläufe funktionierten – irgendwie. Doch mit Jutta kamen neue Ideen, neue Standards. Wandergruppen wurden differenziert, es entstanden fixe Ausflugsrhythmen mit dem Bus, Schneeschuhwandern wurde genauso ausprobiert wie Qigong, und in den Wintermonaten ergänzte gezieltes Kraft- und Ausdauertraining das Bewegungsprogramm.

Zugleich digitalisierte sie den Verband mit pragmatischer Konsequenz: Ein Büro-PC wurde angeschafft, das Herzjournal in mühevoller Eigenarbeit produziert, Satz und Druck ausgelagert. Als Förderungen wegbrachen, übernahm sie kurzerhand alles selbst. Und das alles ehrenamtlich.

Sie war dabei nie jemand, der in Sitzungen mit großen Worten glänzte. Vielmehr eine, die am nächsten Tag mit einer Lösung kam. Für Raumprobleme. Für Programmideen. Für offene Fragen. Dass einige Angebote – Herztage, Qigong, Trainingsgruppen – durch Corona oder Budgetkürzungen ausgebremst wurden, schmälert nicht, was sie geschaffen hat: eine stabile Struktur, die mehr ist als Organisation. Eine echte Gemeinschaft.

Jutta Zirkl wird nun Ehrenpräsidentin auf Lebenszeit. Der steirische Herzverband verliert eine Präsidentin – aber keine treibende Kraft. Denn wer so viel gibt, setzt Spuren. Manchmal auch dort, wo man sie nicht erwartet. Und sie bleiben. Ganz sicher.

„Was mit dem Herzen beginnt, hört nie ganz auf. Es lebt weiter - in Menschen, Wegen und Erinnerungen.“ Jutta Zirkl (sinngemäß)

Berichte aus den Gruppen

Turngruppe Graz

Die Turngruppe Graz traf sich, einer liebgewonnenen Tradition folgend, zum Ausklang des Turnjahres am 12.7.2025 bei unserem Turnleiter Constantin Ene.

Constantin und seine großartige Petra waren erstklassige Gastgeber und scheuten keine Mühe, uns kulinarisch auf höchstem Niveau zu verwöhnen.

Alles war mit Freude und Hingabe zubereitet, die Stimmung war prächtig und erst nach über sieben Stunden war an Aufbruch zu denken.

Viel Dank, hohe Anerkennung und großes Lob gebühren Petra und Constantin, und wir können ihnen nur versichern, wie sehr wir ihre Freundlichkeit und all ihre Mühe für diese schönen Stunden zu schätzen wissen.

Herzlichst Euer Klaus Beck



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!



Fahrt auf die Tauplitz - Gruppe Graz

Unsere Gedenk-Fahrt am 14. 08. auf die Tauplitz, war ein besonderes Ereignis. In Erinnerung an unseren lieben verstorbenen Freund Helmut Schulter, haben wir viele seiner Lieblingsplätze besucht.

Bei herrlichem Wetter fuhren einige mit dem Bummelzug andere wanderten auf der wunderschönen Tauplitz Alm.

Die Aussicht auf den Steirersee, den Großsee und den verträumten Märchensee sowie den mächtigen „Sturzhahn“ war sehr beeindruckend.

Bei einem guten Essen ließen wir diesen wunderschönen Tag gemeinsam ausklingen.

Eure Jutta



Graz - Gruppe A3



Nach der Wanderung im Wald gibt's ein gutes Mittagessen in der Hahnhofhütte



Hitzewelle vorbei, der Schöckl ruft...

Graz - Gruppe A3



Graz - Gruppe E



Graz - Gruppe A

In den Monaten Mai bis Juli haben wir oft ganz schön geschwitzt - die Wanderwege wurden gefühlt immer länger und die Sonne immer heißer

Doch es hat sich jedesmal gelohnt: die großartige Umgebung von Graz, Raabklamm, Mariazell, Grüner See,

Reinischkogel, Schöckl usw. waren großartige Wanderziele.

Nun freuen wir uns auf die Herbstwanderungen bei gemäßigten Temperaturen!

Eure Ida



Die Gesundheit mit Shiatsu fördern

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 finden Sie auf der Homepage www.shiatsu-koch.at. Terminvereinbarungen oder Fragen bitte direkt unter der Telefonnummer: 0650 51 68 844



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.

SHIATSU
C. KOCH

Christina Koch-Haring . dipl. Shiatsu-Praktikerin
+43/650 516 88 44 . praxis@shiatsu-koch.at
www.shiatsu-koch.at

Graz - Gruppe F



Blumengarten bei der Harrer Hütte Teichalm



Wanderung bei der Hahnshofhütte

Gruppe Leibnitz

Das Frühjahr haben wir wieder in gewohnter Weise mit Turnen begonnen. Ebenso haben wir einige schöne Wanderungen zum Attemsmoor sowie nach Heimschuh durchführen können.

Wir haben unseren „Frühjahrsausklang“ im Buschenschank Waldhütter, bei einer guten Jause und guter Stimmung abgehalten. Unser Tagesausflug am 27.05.2025 führte uns nach Mörbisch, wo wir mit dem Schiff am Neusiedlersee fuhren, und nach einem guten Mittagessen ging es weiter nach Rust.

Das erste Wandern haben wir am 5.9. Treffpunkt 10 Uhr Halle, das erste Turnen am 10.9. um 18:30 Uhr in der Mehrzweckhalle der VS Wagna.

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

Euer Robert Perger

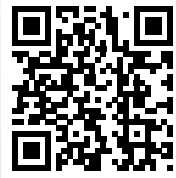




3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

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 • 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-Kreislaufferkrankungen

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: 0664 1425564, E-Mail: w.hagenauer@herzverband-stmk.at
www.herzverband-stmk.at

Präsident: Dr. Wilhelm Hagenauer
Bürostunden: bitte telefonisch anmelden bei
Wilhelm Hagenauer: 0664 1425564



Landesverbände

Österreichischer Herzverband
Präsident:
MR Dr. Wolfgang Zillig
4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 73 41 85
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
Präsident: Dr. Wilhelm Hagenauer
8010 Graz, Radetzkystr. 1
0664 1425564
w.hagenauer@herzverband-stmk.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: OMR Dr. Dietmar Kopper
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.

