



HERZJOURNAL

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes



Wanderfahrt auf die Brandlucken
Berichte aus den Gruppen ab Seite 15

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
Straßenbahlinie 5, Haltestelle Dornschneidergasse

Knittelfeld:
Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau
Bachweg 15, 8720 St. Margarethen
Tel.: 0699 81956727, Mail: lorberau@ainet.at
Koronarturnen: Montag: 10:30 - 11:30 Uhr Festsaal der Volksschule Landschach, Landschacherstrasse 17

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

Leibnitz:
Gruppenleiterin: Hermine Held
Tel.: 0664 158 32 80, Mail: markus.hermi@gmx.at
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 März 2026.
Redaktionsschluss ist der 30.01.2026 Alle GruppenleiterInnen werden gebeten Ihre Beiträge bis dahin an die Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

<i>Titelseite: Wanderfahrt auf die Brandlucken</i>	
<i>Kreislaufprobleme - Was hilft gegen Symptome und Ursachen.....</i>	<i>Seite 4</i>
<i>Aortenriss - Daten und Fakten von der Fachgesellschaft</i>	<i>Seite 7</i>
<i>Gesünder Altern: Die beste Ernährung für ein längeres Leben</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Süßer Anstieg: der glykämische Index</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Rheuma: Gefahr fürs Herz</i>	<i>Seite 12</i>
<i>Sepsis ist immer ein medizinischer Notfall – im Fokus von Klimawandel, Antibiotikaresistenz und Künstlicher Intelligenz</i>	<i>Seite 14</i>
<i>Berichte aus den Gruppen</i>	<i>Seite 15</i>



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



HERZLICHE
Weihnachtsgrüße

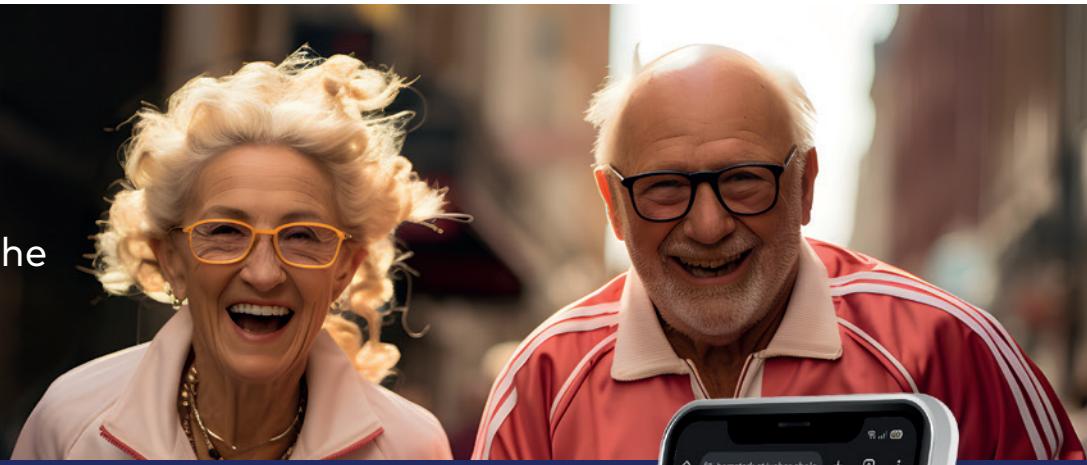
Für 2026 wünschen wir viel Gesundheit, Freude,
Zufriedenheit und Frieden für Alle.

Gemeinsam blicken wir zuversichtlich auf ein neues Jahr
voller Möglichkeiten für unsere Herzensanliegen.

Willi Hagenauer
und das Team des Steirischen Herzverbandes

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?“



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte



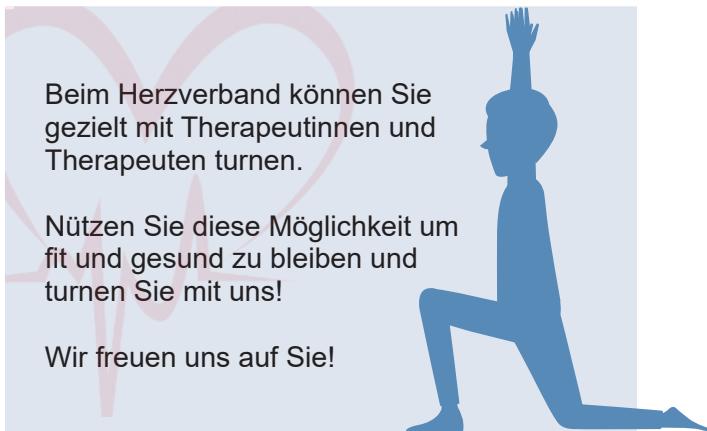
Herr Baumann erzählt seine Geschichte

Berichte aus den Gruppen

Turngruppe Graz

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

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



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.

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

Wandergruppen

Gruppe Leibnitz

Aufhören, wenn es am schönsten ist ...

das werden sich Robert und Herbert, unser Gruppenleiter der Herzgruppe Leibnitz und sein Stellvertreter, gedacht haben, als sie uns ihren Rückzug aus dieser Tätigkeit zum 31.12.2025 bekannt geben.

Die Turngruppe wurde von ihnen über 20 Jahre mit viel Herzblut geführt, die Geselligkeit und das Soziale in den Vordergrund gestellt, sodass jedes Mitglied mit Freude den Mittwochstermin zum Turnen wahrgenommen hat. Private Interessen wurden von ihnen hintangestellt, um mit großer Verlässlichkeit für uns da zu sein.

Sehr beliebt sind auch die Wanderungen, die im Vorfeld von den beiden abgegangen, die Begehrbarkeit für die Gruppe überprüft und eine passende Einkehrmöglichkeit ausgekundschaftet wurde, um die Wanderung gesellig und kulinarisch ausklingen zu lassen.

Zu den Höhepunkten aber gehörten die Tagesausflüge einmal im Jahr. Wunderschöne Ziele, Betriebsbesichti-



gungen, Schiffs Fahrten, usw. Liebenvoll zusammengestellt, für jeden etwas dabei, einfach ein Wohlfühltag, wo man abschalten und genießen konnte.

Lieber Robert, lieber Herbert, wir sagen danke für all eure Mühen, für die gut gestalteten Turnstunden und für den guten Zusammenhalt in der Gruppe.

Wir wünschen euch gute Gesundheit und hoffen, euch bei der einen oder anderen Turnstunde bzw. Wanderung dabei zu haben.

Alles Liebe EURE TURNER

Lieber Robert, lieber Herbert,

Es ist kaum vorstellbar, von Dir Robert, in Zukunft kein Mail für die Einschaltungen im Herzjournal mehr zu bekommen! Ich kann und muss Dir sagen, Ihr seid immer die Verlässlichsten und Pünktlichsten gewesen, auf Euch konnten wir uns immer verlassen!

Vielen herzlichen Dank für die ausgezeichnete und freundschaftliche Zusammenarbeit. Für die Zukunft wünschen wir Euch viele sonnige Tage, Freude und vor allem bleibt gesund!

Für den Steirischen Herzverband
herzlichst Jutta & Willi



„Sag zum Abschied leise Servus“

Nach 20 Jahren als Gruppenleiter der Bezirksgruppe Leibnitz, unzähligen Turnstunden, Wanderungen, Tagesausflügen, Weihnachtsfeiern und sonstigen Tätigkeiten ist es Zeit für ein Ende. Ich möchte mich bei allen Beteiligten für die Mitwirkung bedanken.

Mein besonderer Dank richtet sich an Frau Dr. Jutta Zirkl für Ihre langjährige Unterstützung meiner Gruppe. Vielen Dank!

Ich wünsche meinem nachfolgenden Team viel Freude und Erfolg. Bleiben Sie dem Herzverband treu nach unserem Motto „ Wir tun was für unser Herz, bevor es für uns nichts mehr tut.“ In diesen Sinn wünsche ich Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund.

Euer Robert Perger



Wir haben eine Wanderung auf den Remschnigg, sowie auf die Weinbene mit reger Teilnahme, schönem Wetter und einer guten Jause, abgehalten.

Ebenso ist die Weihnachtsfeier für den 18. Dezember um 13:30 im Gasthof Senger, 8422 Leitersdorf 43 geplant.

Gruppe Leibnitz



Graz - Wanderfahrt zur Knödlhütte

Anfang September fuhren wir bei herrlichstem Wetter zur Knödlhütte.

Einige von uns wanderten gemütlich durch den Wald zur Bernsteinhütte. Dabei begegneten uns viele Wanderer und friedlich grasende Kühe.

Auf der Bernsteinhütte rasteten und erfrischten wir uns und dann gings zurück zur Knödlhütte und einer kräftigen Bretteljause.



Graz - Wanderfahrt auf die Brandlücken

Gehen ist die beste Medizin!

Am 2. Oktober brachte uns der Nina Reisebus bei mäßigem Wetter auf die Brandlücken. Es war erstmals in diesem Herbst etwas kühl und nebelig, was uns aber nicht von unserer geplanten Wanderung abhalten konnte.

Als Belohnung gab es dann eine warme Stube im Gasthof Unterberger - Jagawirt und ein verdientes ausgezeichnetes Essen!



Graz - Gruppe E

Bei wunderbarem Herbstwetter traf sich die Gruppe E zum Wandern auf der Laßnitzhöhe.

Die vielen Möglichkeiten kleinere und größere Runden zu gehen begeistern uns bei jedem Besuch der Laßnitzhöhe.



Auf mit den Öffis nach Premstätten zum Skulpturenpark. Der Vormittag verging bei nebligem Wetter fast mystisch im Skulpturenpark, wo uns besonders die Projekte von Erwin Wurm begeisterten. Sein fantasievoller Alfa hinter Glas und das "Zuckerwatte Häuschen" hatten es uns besonders angetan.

Als am Nachmittag dann auch noch die Sonne herauskam, versetzte uns die Farbenpracht des Herbstes und die Spiegelungen im See in Begeisterung.





Graz - Gruppe A3



Graz - Gruppe A

Ein schönes, abwechslungsreiches Wanderjahr geht wieder dem Ende zu. Wir durften heuer einige neue, tüchtige Wanderinnen begrüßen, die sich schon sehr gut bei uns eingelebt haben.

Leider mussten wir uns von unserer langjährigen, lieben Wanderkollegin Irmgard verabschieden - die Gruppe A wünscht alles Gute für die Zukunft!



Ich wünsche allen Mitgliedern des Herzverbandes ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes Jahr 2026!

Liebe Grüße, Ida



Gruppe Knittelfeld

Alles mit Schwung, das hält uns jung - nicht einsam, sondern gemeinsam bewegen und kräftigen wir unseren Körper jeden Montag im wunderschönen Festsaal der Landschacher Volksschule.

Es besteht jederzeit die Möglichkeit an einer Schnupperstunde teilzunehmen und in die Gruppe einzusteigen. Für Infos und Fragen: 0699 81956727

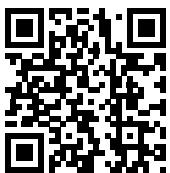
Ich wünsche allen eine schöne Weihnachtszeit, bleibt's gesund & in Bewegung!

Eure Gesundheitstrainerin
Annemarie





Bestellung vor Ort:



3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 9/2020

Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks.
Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | 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-Kreislauferkrankungen
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-verbalis-Sonographie können mit allen Kassen
verrechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr
Anmeldung von 8 - 11:30 Uhr und während der
Ordinationszeiten unter Tel.: 03858/32888

Prim. Univ.Prof Dr. Gerald Zenker
FA für Innere Medizin
Spezialist für Stentimplantationen
Vorstand Medizinische Abteilung LKH Hochsteiermark/
Bruck (Kardiologie, Angiologie, Intensivmedizin)

Wahlarztordination
Dr.Theodor Körnerstrasse 27 Bruck/Mur
Voranmeldung: 03862 58769

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

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, Wahlärzt 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- /Wahlärzt Ordination: +43 316 58 14 82

Priv.Doz. 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.

