



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

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
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 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 Zirkel

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2026.
Redaktionsschluss ist der 30.01.2026. Alle Grup-
penleiterInnen werden gebeten Ihre Beiträge bis
dahin an die Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Titelseite:

Wanderfahrt auf die Brandlucken

Kreislaufprobleme - Was hilft gegen

Symptome und Ursachen..... Seite 4

Aortenriss - Daten und Fakten von der

Fachgesellschaft Seite 7

Gesünder Altern:

Die beste Ernährung für ein

längeres Leben Seite 9

Süßer Anstieg:

der glykämische Index Seite 9

Rheuma: Gefahr fürs Herz Seite 12

Sepsis ist immer ein medizinischer Notfall –

im Fokus von Klimawandel,

Antibiotikaresistenz und

Künstlicher Intelligenz Seite 14

Berichte aus den Gruppen Seite 15



*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?“



www.herzstark.at



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 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!



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
C. KOCH

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 gaben.

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 ausgesondert wurde, um die Wanderung gesellig und kulinarisch ausklingen zu lassen.

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



gungen, Schiffsfahrten, usw. Liebevoll 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 Zirkel 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 Weinebene 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 Brandlucken

Gehen ist die beste Medizin!

Am 2. Oktober brachte uns der Nina Reisebus bei mäßigem Wetter auf die Brandlucken. Es war erstmals in diesem Herbst etwas kühl und neblig, 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.



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.



Skulpturenpark



Skulpturenpark



Skulpturenpark

Graz - Gruppe A3



Kumberg



Kumberg



Frohnleiten



Häuserl im Wald

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

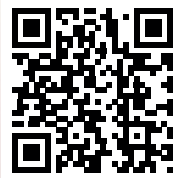




3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

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

Bestellung vor Ort:



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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | 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-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: 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:

