



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND STEIERMARK

# HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes



*Weihnachtsfahrt nach Nechnitz und Besuch im Huabntheater auf der Brandlucken*



# 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 Zirkl

Das nächste Herzjournal erscheint im Juni 2026.  
Redaktionsschluss ist der 28.04.2026 Alle Grup-  
penleiterInnen werden gebeten Ihre Beiträge bis  
dahin an die Redaktion zu senden!

## Inhaltsverzeichnis

Titelseite:

*Weihnachtsfahrt Nechnitz und Huabntheater  
auf der Brandlucken*

*Das leisten unsere Herzklappen ..... Seite 3*

*Stimmungsmacher Darm ..... Seite 4*

*Stressabbau und mehr innere Stärke -  
schon wenige Minuten genügen ..... Seite 5*

*Schwarzer Kaffee längeres Leben ..... Seite 6*

*Sturzprophylaxe: gefährliche Stürze  
im Alter vermeiden ..... Seite 7*

*Grüner Star: der schleichende Dieb  
des Sehvermögens ..... Seite 10*

*Diabetes fordert 10.000 Tote pro Jahr ..... Seite 11*

*Gesund in der Lebensmitte: Wie das  
Vermeiden klassischer Risikofaktoren  
die Lebenserwartung verlängert ..... Seite 12*

*Zimt: Wie gesund  
ist das duftende Gewürz? ..... Seite 13*

*Resistente Stärke: Gut für den Darm ..... Seite 15*

*Neuigkeiten aus unserem Büro ..... Seite 16*

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



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

# Das leisten unsere Herzklappen

*Haben Sie sich schon mal gefragt, woher Ihre Herztöne kommen? Sie entstehen, wenn sich unsere Herzklappen schließen. Insgesamt gibt es vier davon. Und sie tragen alle große Verantwortung: Wie gut geölte Ventile lenken sie unser Blut mit jedem Herzschlag in die richtige Richtung.*

## Vier kleine Schleusentore für unser Herz!

Haben Sie sich schon mal gefragt, woher Ihre Herztöne kommen? Sie entstehen, wenn sich unsere Herzklappen schließen. Insgesamt gibt es vier davon. Und sie tragen alle große Verantwortung: Wie gut geölte Ventile lenken sie unser Blut mit jedem Herzschlag in die richtige Richtung.

## Herzklappen: Entlastung für unser Herz

Unser Herz ist ein echter Hochleistungsmotor. Ohne Pause pumpt es Blut durch den Körper – jeden Tag, ein ganzes Leben lang. Das Herz ist nicht nur extrem leistungsstark, sondern auch hochkomplex. Damit es funktioniert, braucht es viele verschiedene Bauteile – zu den wichtigsten gehören die vier Herzklappen. Sie sorgen dafür, dass die richtige Menge Blut durch das Herz fließt, und sind dafür verantwortlich, dass das Blut nur in die vorgesehene Richtung strömt – also entweder in beide Herzkammern hinein oder wieder hinaus.

## Herzklappen: 100.000 Aktionen pro Tag

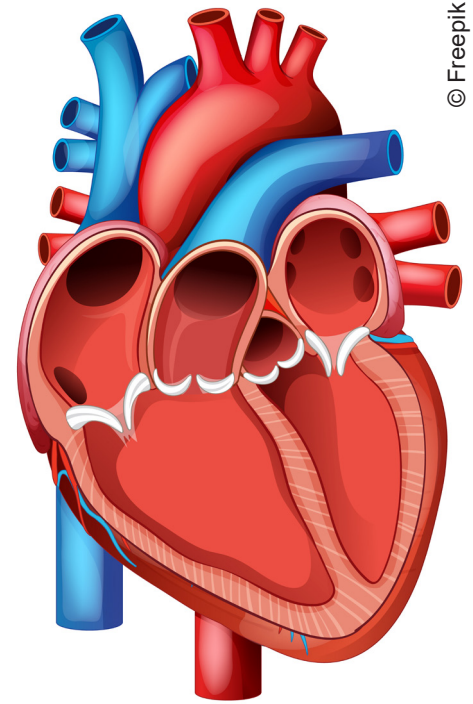
Die vier Herzklappen arbeiten wie Rückschlagventile: Sie lassen das Blut, das der Herzmuskel pumpt, nur in eine Richtung passieren. Es kann nie zurückfließen. Nur dadurch, dass bei der Blutfüllung und Austreibung jede Herzklappe nur einmal geöffnet und dann geschlossen wird, kann das Herz als Pumpe funktionieren, die den Kreislauf des Blutes antreibt. Welche Leistung dahinter steckt, zeigt diese kleine Berechnung: Bei einer Frequenz von 60 bis 70 Schlägen pro Minute führt jede einzelne Klappe pro Tag somit rund 100.000

Aktionen aus. Für die Pumpvorgänge haben sie sich perfekt positioniert: Zwei Herzklappen sitzen in der rechten und zwei in der linken Herzhälfte. Die beiden äußeren Klappen heißen Pulmonalklappe und Aortenklappe und finden sich an den Ausgängen des Herzens – der Lungenarterie und der Hauptschlagader. Wegen ihres Aussehens werden sie auch Taschenklappen genannt. Die beiden inneren Klappen heißen Trikuspidalklappe und Mitralklappe und befinden sich jeweils zwischen Vorhof und Herzkammer – sie werden auch als Segelklappen bezeichnet.

## Was tun, wenn Herzklappen defekt sind?

Rund um die Uhr rauscht Blut durch die Herzklappen. Eine ganz schön große Belastung, die die Klappen aber in der Regel wie eine gut geölte Mechanik wegstecken. In seltenen Fällen kommen Menschen jedoch mit einem Herzklappenfehler zur Welt – und auch gesunde Klappen können ihre Funktionsfähigkeit verlieren. Sie können zum Beispiel verkalken und dadurch das Blut nicht mehr gut durchlassen (Klappenstenose). Oder sie können sich entzünden. Wird eine Herzklappe undicht, spricht man von einer Herzklappeninsuffizienz.

Die Tücke von Herzklappenerkrankungen: Obwohl das Herz in Not ist, spüren Betroffene häufig lange Zeit keine Symptome. Das Herz muss dennoch große Kraft aufbringen, um die defekte Funktion der Herzklappen auszugleichen und den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Das führt auf Dauer oft zu einer schweren, teilweise irreversiblen Schädigung des Herzmuskels. Die Aortenklappe ist am häufigsten



© Freepik

von einer krankhaften Veränderung betroffen. So kann die Öffnung der Aortenklappe verengt sein – dadurch hat es das Herz schwerer, das Blut durch die Aortenklappe zu pressen. Man spricht dann von einer Aortenklappenstenose, die mit der Zeit die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels beeinträchtigt. Ist die Verengung sehr ausgeprägt, besteht dann die Möglichkeit, die kaputte Klappe zu ersetzen – mit einer Operation am offenen Herzen oder mit einem minimalinvasiven Kathetereingriff. Ein ebenfalls häufiger Herzklappenfehler ist beispielsweise die Mitralklappeninsuffizienz, bei der die Mitralklappe des Herzens nicht richtig schließt. Auch diese Undichtigkeit lässt sich operativ mit einem Eingriff am offenen Herzen korrigieren. In den letzten Jahren wurden hier zudem ebenfalls besondere minimalinvasive Behandlungen entwickelt. Dazu zählt etwa ein Clip (MitraClip oder Pascal-System): Der Clip, der mit einem Katheter über einen kleinen Schnitt zum Herzen gebracht wird, rafft die Segel der Mitralklappe zusammen und verkleinert so die undichte Stelle.

<https://herzstiftung.de/infos-zu-herz-erkrankungen/herzklappen-erkrankung/das-leisten-herzklappen>

Roland Weißsteiner, 22. Januar 2026  
[www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

# Stimmungsmacher Darm

*Die Bedeutung des Mikrobioms für die psychische Gesundheit wird immer deutlicher. Ob Depressionen, Angstzustände, Autismus, Demenz, Parkinson oder ALS: viele neurologische Erkrankungen könnten ihre Ursache im Darm haben. Studien an Mäusen – und erste Arbeiten an Menschen – deuten darauf hin, dass unsere Darmflora diese Erkrankungen auslösen oder deren Verlauf beeinflussen kann. Im Interview erklärt der Neurologe Priv.-Doz. OA Dr. Markus Hutterer von den Barmherzigen Brüdern Linz die Hintergründe.*

„Es gibt verschiedene psychiatrische und neurologische Erkrankungen von denen man annimmt, dass sie vom Mikrobiom verursacht werden oder dass dieses deren Verlauf beeinflusst. Ein Ungleichgewicht in der Zusammensetzung der Darmflora und ihrer Botenstoffe kann zu Fehlfunktionen des Darms, des Immunsystems und damit verschiedener Organe führen. Diese können bereits im Kleinkindesalter auftreten. Das Mikrobiom und die Psyche beeinflussen sich dabei gegenseitig („Mikrobiota-Darm-Hirn-Achse“). So zeigen z.B. Forschungen an Mäusen: Füttert man die Tiere mit bestimmten Bakterien oder Botenstoffen kann man depressives oder ängstliches Verhalten auslösen. Das gilt auch für Menschen. Alleine durch die veränderte Zusammensetzung des Mikrobioms (z.B. falsche Ernährung, Medikamente, Nikotin, Alkohol, zu wenig Bewegung) kann es zu Verhaltensänderungen kommen. Die Betroffenen werden antriebslos, ziehen sich zurück, haben keine Interessen mehr. Es geht aber auch umgekehrt: ein Trauma, eine Depression oder Stress können das Mikrobiom ändern. Beides beeinflusst sich gegenseitig“, so Priv.-Doz. OA Dr. Markus Hutterer, Psychoonkologe und stellvertretender ärztlicher Direktor bei den Barmherzigen Brüdern Linz.

## Bakterien im Darm beeinflussen Stimmung

Bedeutet das, dass psychische Störungen durch eine Änderung des Mikrobioms geheilt werden können? „Ganz so einfach ist es leider nicht. Betroffene benötigen zunächst Medikamente und eine Gesprächstherapie, aber durch eine Änderung des Lebensstils verbessert sich auch das Mikrobiom. So kommt man eventuell schneller aus einer depressiven Phase oder hat schwächere Symptome.“ Denn: 95 Prozent unseres Serotonins - dem Glückshormon bzw. Anti-Depressions-Hormon in unserem Gehirn - werden im Darm produziert. Sind hier schlechte Bakterien in der Über-

zahl hat dies einen Einfluss auf die Darmzellen, die Hormone und Botenstoffe produzieren.

## Gesunder Darm braucht Diversität

Je mehr unterschiedliche Bakterien im Darm vorkommen („Diversität“), die wichtige Moleküle produzieren, desto besser ist es um die Gesundheit und Psyche bestellt. Die Gesamtheit aller Darmbakterien ist vergleichbar mit dem komplexen Ökosystem eines Regenwalds. Kommt es zu einer Störung, gerät das Ökosystem durcheinander. Für einen gesunden Darm ist diese Diversität entscheidend: „Umso mehr Arten von Bakterien wir haben, desto besser ist es. Schlechte Darmbakterien, wie die Fäulnisbakterien (Coli- Bakterien), erzeugen beim Abbau von Proteinen eine Reihe von toxischen Substanzen. Natürliche Gegenspieler sind Lacto- und Bifidobakterien - diese halten das Darmmilieu im Gleichgewicht. Je gesünder man also lebt, umso besser ist es für das Mikrobiom.“

Was sollte man essen, damit das Mikrobiom von vornherein so divers wie möglich bleibt? „Untersuchungen bei den Hadza, einer Volksgruppe in Tansania, haben gezeigt, dass diese sich durch ein abwechslungsreiches Mikrobiom auszeichnen. Das liegt vor allem an der hohen Konzentration an Ballaststoffen in der Nahrung“, weiß der Psychoonkologe. Auch Versuche an Mäusen belegen: je ballaststoffreicher die Ernährung, umso gesünder der Darm.

## Ausgewogene Ernährung und Sport fördern „gute“ Bakterien

Was Ballaststoffe so wichtig macht sind die enthaltenen Präbiotika: Die nicht verdaulichen Bestandteile, die etwa in Zwiebeln, Chicorée oder Artischocken vorkommen, dienen Bakterien der Gattungen Lactobacillus und Bifidobacterium als Nahrung. Damit fördern Präbiotika Wachstum und Aktivität der „guten“ Bakterien im Darm – und so die Gesundheit.

„Wichtiger als alle Prä-, Pro oder Postbiotika sind daher eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung bzw. Sport, ausreichend Schlaf sowie die Reduktion von Stress. So bleibt der Darm und somit auch der Mensch gesund.“

## Hintergrundinfo

Als Mikrobiom oder Mikrobiota bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen (u.a. Bakterien, Viren, Pilze), die einen Makroorganismus besiedeln. Beim Menschen findet sich der Großteil des Mikrobioms im Darm (ca. 1.5 bis 2 kg des Körpergewichtes). So werden die Verdauung, das Immun- und Hormonsystem, der Stoffwechsel und die Funktion verschiedener Organe direkt bzw. indirekt beeinflusst - quasi „fremdgesteuert“.

Sowohl Krankheitserreger als auch Antibiotika schädigen das Mikrobiom. Die individuelle Zusammensetzung formt sich in den ersten Lebensjahren. „Unser Mikrobiom entwickelt sich ab der Geburt. Das Baby selbst hat noch keine Bakterien oder Viren im Darm. Durch den Geburtsvorgang werden die ersten Keime von der Mutter auf das Baby übertragen. Auch das Stillen beeinflusst das Mikrobiom. Durch die Muttermilch werden Bakterien nicht nur aufgenommen, sondern auch ernährt“, erklärt Dr. Hutterer.

Im Laufe der Kindheit ändert sich dann sowohl die Anzahl wie auch die Zusammensetzung der Bakterien: „Wie ein Fingerabdruck ist auch das Mikrobiom eines jeden Menschen einzigartig. Es wird aber durch äußere Umstände beeinflusst, z.B. Jahreszeiten, Klima, Temperatur, Umwelt, Medikamente, Ernährung.“

Quelle: <https://www.barmherzigebrueder.at/portal/linz/ueberuns/presse/presseinformationen/article/13867248.html>

## Stressabbau und mehr innere Stärke - schon wenige Minuten genügen!

*Stress gehört zu unserem Alltag. Aber: Schon ein wenig Bewegung genügt, damit wir ihn leichter bewältigen können. Wir erklären, wie das funktioniert und stellen ein paar kurze, einfache Übungen für mehr Selbstfürsorge und Wohlbefinden vor.*

### Kampf oder Flucht?

Stress ist ein Überlebensmechanismus, der sich im Laufe der Evolution entwickelt und bewährt hat. Wenn unsere weit entfernten Vorfahren in der Steinzeit einem Säbelzahn tiger begegneten, dann mussten sie blitzschnell handeln. Dazu brauchten sie rasch Energie, um entweder kämpfen oder flüchten zu können. Die Stressreaktion des Körpers macht genau das – sie bereitet den Körper durch die Ausschüttung von Stresshormonen auf „Kampf oder Flucht“ vor: Adrenalin und Noradrenalin steigern die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln. Kortisol erhöht den Blutzucker und mobilisiert die Energiespeicher. Folgt auf die Stressreaktion „Kampf oder Flucht“ – also eine körperliche Reaktion – dann hilft das dem Körper, die bereitgestellte Energie und die ausgeschütteten Stresshormone wieder abzubauen. Stress macht daher evolutionsbiologisch gesehen wirklich Sinn, problematisch dabei ist, dass die Stressoren der heutigen Zeit meist nicht „Kampf oder Flucht“ nach sich ziehen und damit die körperliche Reaktion, die dem Körper hilft mit dem Stress umzugehen, ausbleibt.

Waren es bei unseren frühen Vorfahren vor allem reale Gefahren wie Bedrohungen durch Naturgewalten, Fressfeinde oder feindliche Stämme, die Stress auslösten, sind die Bedrohungen, die wir jetzt erleben um vieles komplexer und weniger greifbar. Es sind vor allem psychosoziale

Stressoren wie zwischenmenschliche Konflikte am Arbeitsplatz, herausfordernde Familiensituationen, finanzielle Sorgen, aber auch Alltagsbelastungen. Sie rufen nicht nur punktuell und kurzfristig, sondern immer wieder Stress in unserem Alltag hervor. Der Körper steht dadurch ständig unter Alarmbereitschaft. Das führt langfristig zu körperlicher und geistiger Erschöpfung und begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwächt das Immunsystem und erhöht das Risiko für Depressionen und Angststörungen.

### Bewegung = Selbstfürsorge

Nicht immer kann man an den auslösenden Situationen etwas verändern, um den eigenen Stresspegel zu reduzieren. In diesem Zusammenhang kommt etwas ins Spiel, das man als Resilienz bezeichnet. Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft, die uns dabei unterstützt solche stressauslösenden Situationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Eine Möglichkeit Resilienz aufzubauen ist vermehrt auf Bewegung zu setzen. Nicht als Sport zum körperlichen Training, sondern als wirksames Werkzeug zur Selbstfürsorge:

- Stresshormone werden abgebaut und gleichzeitig stimmungsaufhellende, körpereigene Glückshormone (Endorphine) gebildet.
- Muskuläre Anspannungen werden gelöst, die besonders oft im Nacken und Schulterbereich sitzen

und emotionale Anspannungen als Ursache haben.

- Das vegetative Nervensystem entspannt sich durch sanfte Bewegungsabläufe – Erholung und Regeneration sind möglich.
- Die innere Ruhe wird gefördert, vor allem durch achtsames Wahrnehmen von Körper, Geist und eine bewusste Atmung.

Wer regelmäßig einfache Übungen in den Alltag integriert, baut Resilienz auf und Stress ab.

Wir möchten Sie dabei unterstützen und Ihnen einige alltagstaugliche Bewegungsübungen für mehr Resilienz und weniger Stress vorstellen. Am besten Sie machen gleich mit!

### Schulterkreisen:

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Kante Ihres Stuhles und kreisen Sie Ihre Schultern langsam 10-mal nach hinten und dann 10-mal nach vorne. Atmen Sie dabei langsam ein und aus.

### Marschieren am Platz:

Stellen Sie sich neben Ihren Schreibtisch und marschieren Sie eine Minute lang am Platz. Lassen Sie dabei Ihre Arme kräftig schwingen.

### Wirbelsäule mobilisieren:

Legen Sie im Sitzen die Hände auf Ihre Oberschenkel. Beim Einatmen gehen Sie sanft ins Hohlkreuz (Pfer-

derücken); beim Ausatmen machen sie sich rund und ziehen die Schultern und das Kinn nach vorne unten (Katzenbuckel). Machen Sie fünf bis acht Wiederholungen.

#### Stretchen am Platz:

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Kante Ihres Stuhles, strecken Sie Ihre Arme gerade nach hinten unten, verschränken Sie die Hände und ziehen Sie die Schultern in Richtung Wirbelsäule, während Sie gleichzeitig den Kopf leicht nach vorne unten neigen. Dann strecken Sie Ihre Arme noch gerade nach oben, verschränken erneut die Hände und dehnen den Oberkörper zunächst sanft nach oben und im Anschluss zu beiden Seiten.

Beenden Sie Ihre kleine Bewegungseinheit noch mit einer Atemübung, der so genannten „Box-Atmung“. Dabei wird der Atem in vier gleich lange Phasen geteilt: vier Sekunden einatmen, vier Sekunden Luft anhalten, vier Sekunden ausatmen und vier Sekunden die Lunge leer lassen. Sie zeichnen sozusagen mit dieser Aufteilung ein imaginäres Quadrat. Nehmen Sie dazu eine bequeme Sitzposition ein und schließen Sie die Augen. Atmen Sie vier Sekunden langsam und tief durch die Nase ein bis die Lungen gefüllt sind, halten Sie dann den Atem für vier Sekunden an, ohne sich anzuspannen. Atmen Sie vier Sekunden lang langsam und kontrolliert durch Mund oder Nase aus. Halten Sie dann die Luft für vier

Sekunden an. Wiederholen Sie diesen Zyklus für einige Minuten.

#### Wenig Aufwand – große Wirkung!

Es muss nicht immer eine eigene Sport- oder Trainingseinheit sein, um gesundheitliche Effekte zu erzielen. Schon wenige Minuten Bewegung zwischendurch bringen Entlastung für unseren Geist und mehr Wohlbefinden in unserem Körper. Finden Sie Ihr tägliches kleines Ritual dafür.

Julia Schätzer

Quelle/Urheber: SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben  
[www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

## Schwarzer Kaffee längeres Leben

*Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – der morgendliche Gang zur Kaffeemaschine, gefolgt vom Griff in den Kühlschrank nach Milch oder Kaffeesahne, abgerundet durch den obligatorischen Teelöffel Zucker. Doch es könnte sich auszahlen, seine morgendlichen Gewohnheiten zu hinterfragen und statt dem üblichen Milchkaffee einen schwarzen Kaffee als morgendlichen Muntermacher zu genießen.*

Die Idee, dass Kaffeetrinken das Risiko für einen frühen Tod senken kann, ist nicht neu. Neu ist jedoch der gezielte Blick darauf, welchen Einfluss Milch, Sahne oder Co. im Kaffee auf die Lebenserwartung hat. Forschende der Tufts University in Massachusetts gingen nun der Frage nach, wie Zucker und Fett die Beziehung zwischen Kaffeekonsum und Sterblichkeit beeinflussen.

#### Große Datenauswertung mit klarem Trend

Für die Analyse wertete das Forschungsteam Daten von 46.332 Erwachsenen über 20 Jahren aus, die an US-amerikanischen Gesundheitsbefragungen teilgenommen hatten. Im Beobachtungszeitraum von durchschnittlich 9 bis 11 Jahren wurden 7.074 Todesfälle registriert und mit dem individuellen Kaffeekonsum verglichen. Das Ergebnis: Menschen, die ihren Kaffee schwarz oder mit sehr wenig Zucker und Fett tranken, hatten ein um 14 % geringeres Risiko vorzeitig zu sterben, im Vergleich zu jenen Personen, die keinen Kaffee konsumierten. Besonders günstig schien eine Menge von zwei bis drei Tassen pro Tag zu sein. Wurde der Kaffee hingegen mit viel Zucker, Vollmilch, Sahne oder an-

deren fetthaltigen Zusätzen genossen, verschwand dieser statistische Vorteil vollständig.

#### Koffein als möglicher Schlüssel

Die Forschenden stellten zudem fest, dass entkoffeinierter Kaffee keinen vergleichbaren Effekt zeigte. Das spricht dafür, dass das Koffein im Kaffee eine Rolle für die verringerte Sterblichkeit spielen könnte.

#### Keine Beweise, aber starke Hinweise

Wie bei den meisten Beobachtungsstudien kann auch diese Untersuchung keine direkte Kausalität beweisen. Zwar wurden viele Einflussfaktoren wie Bewegung, Alkohol, Alter oder Bildung berücksichtigt, dennoch könnten andere, unbekannte Variablen auch eine Rolle spielen.

Nichtsdestotrotz fügen sich die Ergebnisse nahtlos in die bisherige Forschung ein, die Kaffee immer wieder mit positiven Effekten auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und allgemeine Gesundheit in Verbindung bringt.

#### Und was gilt für Menschen mit Bluthochdruck?

Für Menschen mit Bluthochdruck ist

Kaffee nicht grundsätzlich tabu – wichtig ist jedoch, auf die eigene Reaktion zu achten. Koffein kann kurzfristig den Blutdruck ansteigen lassen, insbesondere bei Personen, die selten Kaffee trinken oder empfindlich auf Koffein reagieren. Dieser Effekt hält in der Regel 30 bis 60 Minuten an.

Langfristig zeigen Studien jedenfalls, dass regelmäßiger moderater Kaffeekonsum (ein bis drei Tassen täglich) nicht mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck verbunden ist. Im Gegenteil: Bei Gewohnheitstrinkern entwickelt sich häufig eine Toleranz gegenüber dem blutdrucksteigernden Effekt.

#### Fazit: Schwarz ist die bessere Wahl

Kaffee bleibt eines der beliebtesten Getränke weltweit – und immer mehr spricht dafür, dass er in seiner schwarzen, reinen Form am gesündesten ist. Wer auf Zucker, Milch und Sahne weitgehend verzichtet, könnte laut aktueller Forschung nicht nur wacher sein, sondern auch länger leben.

Autor: Julia Schätzer

Quelle: SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben, [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)



## Sturzprophylaxe: Gefährliche Stürze im Alter vermeiden

*Ältere Menschen stürzen häufig durch Schwindel, Gangunsicherheit oder die Nebenwirkungen von Medikamenten. Dazu kommen Gleichgewichtsprobleme und eine verminderte Reaktionsfähigkeit. Übungen können helfen.*

**E**twa ein Drittel aller über 65-jährigen Senioren, die noch im eigenen Haushalt leben, stürzt mindestens einmal pro Jahr. In der Altersgruppe der über 90-Jährigen ist es mehr als die Hälfte. Die jährliche Sturzquote von Personen in Heimen liegt deutlich über der von Menschen, die zu Hause leben. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

### Risikofaktoren für Stürze

Der wichtigste Risikofaktor ist das fortschreitende Alter: Gehirn und Nerven altern, es kommt leichter zu Gleichgewichtsstörungen, Kraft und Koordination lassen nach, Schwerhörigkeit und vor allem eine zunehmende Sehschwäche erschweren die Orientierung. Zum Beispiel wird auch der Tastsinn in Beinen und Füßen schlechter: Das Gehirn weiß darum nicht mehr, ob man gerade steht oder schon schief. Es gibt dann den Beinen nicht den richtigen Befehl, um gerade zu stehen - daher steigt die Sturzgefahr.

Hinzu kommen Nebenwirkungen von Medikamenten. Vor allem Blutdruck-, Schmerz- und Beruhigungsmittel, aber auch Antidepressiva, Prostatamedikamente.

Antidiabetika können auch den Gleichgewichtssinn beeinflussen. Äußere Sturzursachen kommen hinzu: Werden Stolperfallen im Haushalt wie lose Teppiche, fehlende Handläufe, Kabel sowie schlechte Beleuchtung beseitigt, senkt das bei älteren Menschen mit Sehschwäche die Sturzgefahr erheblich.

### Persönliches Sturzrisiko testen

Wie groß die persönliche Sturzgefahr ist, können einfache Tests klären. Zur Risikogruppe gehören Menschen, die

- für eine Strecke von zehn Metern länger als zehn Sekunden benötigen.
- nicht länger als fünf Sekunden auf einem Bein stehen können.
- nicht innerhalb von 11 Sekunden fünf Mal aufstehen und sich wieder setzen können.

### Mögliche Folgen von Stürzen: Hirnverletzungen und Knochenbrüche

Ältere Menschen neigen bei Stürzen aufgrund verminderter Reaktionsfähigkeit dazu, ungebremst nach vorn auf den Kopf zu fallen. Dabei erleiden sie häufig Hirnverletzungen, denn im höheren Alter

sitzt das Gehirn lockerer. Es hat mehr Platz im Schädel, die Gefäße sind dünner und nicht mehr so elastisch. So kommt es leicht zu Blutungen zwischen Gehirn und Hirnhaut. Zudem nehmen ältere Patienten oft Blutverdünner ein, die die Blutungsgefahr erhöhen. Wer nach einem Sturz auf den Kopf bewusstlos war, sollte immer zum Arzt gehen, um eine Hirnblutung auszuschließen.

Typische Symptome einer Hirnblutung sind Sprachstörungen, halbseitige Lähmungen und Bewusstseinsstörungen. Eine akute Hirnblutung ist lebensgefährlich und muss schnellstmöglich operiert werden, um das Blut abzusaugen. Es gibt aber auch chronische Hirnblutungen, die eher Kopfschmerzen oder Verwirrtheit auslösen und bis zu zwölf Wochen nach einem Sturz auftreten können.

Bei Stürzen auf die Seite kommt es häufig zu Brüchen der Oberschenkelhalsknochen oder Beckenknochen. Seltener, aber genauso schmerzhaft, sind Steißbeinbrüche oder -prellungen beim Sturz auf das Gesäß. Beim reflexhaften Versuch, den Sturz abzu-

fangen, können auch Handgelenksbrüche entstehen.

### Angst vor Sturz schränkt Lebensqualität ein

Stürze und daraus folgende Verletzungen beeinflussen die Lebensqualität deutlich. Viele Betroffene sind dauerhaft in ihrer Mobilität eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. Wer einmal gestürzt ist, hat ein erhebliches Risiko für einen erneuten Sturz. Bereits die Sturzangst kann die Lebensqualität und Selbstständigkeit erheblich einschränken. Es entsteht ein Teufelskreis: Aus Angst wird die körperliche Aktivität reduziert, das führt zum Abbau von Muskulatur - das Risiko für Stürze steigt.

### Sturzprophylaxe: Stürze verhindern

Damit der Körper nicht so stark abbaut, muss er gefordert werden. Probleme mit den Nerven lassen sich durch Übungen verringern.

Außerdem ist Muskeltraining wichtig, da sich im Alter die Muskeln schneller abbauen und die sogenannte Schnellkraft verloren geht. Für das Training gibt es kein Limit. Eine Studie belegt, dass auch bei 90-Jährigen ein Krafttraining zum Muskelaufbau führen kann.

Als Sturzprophylaxe empfehlen Experten älteren Menschen mehrere Maßnahmen:

- Koordination, Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit trainieren
- Gehen auf unterschiedlichen Untergründen trainieren
- den Haushalt von Fachleuten auf Stolperfallen überprüfen lassen
- mit dem Arzt klären, ob Medikamente die Sturzgefahr erhöhen
- Sehhilfen regelmäßig vom Augenarzt überprüfen lassen
- Hüftprotektoren, das Tragen von rutschfesten Schuhe und Socken

Ist es bereits zu einem schweren Sturz gekommen, fehlt vielen Betroffenen der Mut, sich wieder allein zu bewegen und zu versorgen. Sie fürchten, nach einem erneuten Sturz nicht wieder aufstehen zu können. Doch das lässt sich mit professioneller Anleitung trainieren. Dabei kommt es nicht nur auf die körperliche Kraft, sondern vor allem auf den Willen und das Wissen an, wie man schnell wieder auf die Beine kommt und welche Hilfsmittel dafür benötigt werden.

Quelle:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Sturzprophylaxe-Gefahrliche-Stuerze-im-Alter-vermeiden,steuerze100.html>

Roland Weißsteiner  
[www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

# Wie kommen Sie zu Ihren Omega-3-Fettsäuren?

Hochdosierte\* Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) aus natürlichem Fischöl

- ♥ schützen Herz und Gefäße
- ♥ verbessern die Fließeigenschaften des Blutes
- ♥ fördern die Durchblutung
- ♥ regulieren Blutdruck und Blutfette
- ♥ senken erhöhte Triglyceride

Für die Herzgesundheit. 1 x täglich.



750 mg EPA+DHA\*  
Kein »fischiges« Aufstoßen!



**arteriomed®**  
Omega-3-Fettsäure-Kapseln

\* 1 Kapsel arteriomed® enthält 1000 mg Omega-3-Fettsäuren davon mindestens 500 mg EPA (Eicosapentaensäure) und 250 mg DHA (Docosahexaensäure).

In Ihrer Apotheke

## Omega-3-Fettsäuren als Schlüssel zur Gefäßgesundheit?

Unser Herz-Kreislauf-System unterliegt einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Hauptfaktoren zur Beeinträchtigung der entsprechenden Vitalwerte (Blutwerte, Herzparameter,...) sind genetischer Natur, aber auch Ernährung und Lifestyle (Bewegung, Alkohol, Nikotin,...) spielen eine wichtige Rolle.

Die wichtigsten Maßnahmen, die zu ergreifen sind, betreffen in erster Linie die Bewegung und im Weiteren die Ernährung. Während sich in vielen Ländern, die gewissermaßen Vorbildwirkung besaßen, moderner Lifestyle durchgesetzt hat und wichtige traditionelle Tagesabläufe verdrängt wurden, zeichnet sich ein recht ebenmäßiges statistisches Bild an KHK-Werten (u.a. Cholesterin und Blutdruck) in unterschiedlichen Regionen der Erde ab. So galten bis vor einigen Jahren die Inuit aus Grönland als die Bevölkerungsgruppe mit dem günstigsten Lebensstil zur Prävention von Herz-Kreislauf-Ereignissen. Länder aus dem Mittelmeerraum glänzten ebenso mit Werten, die in Mittel- und Nordeuropa als unerreichbar galten.

## 2026 stellt sich dieser Sachverhalt wesentlich anders dar:

Moderne, hochverarbeitete Lebensmittel erreichen rund um den Globus hohe Marktanteile, traditionelle Jagd (und damit verbundene Bewegung) sind eher Seltenheit als Norm geworden.

Aktuell zeigt die Statistik in Europa, wie auch in Grönland und anderen Teilen der Erde eine recht ausgeglichene CVD – Rate (Kardiovaskuläre Erkrankungen). Positiv hervorzuheben sind etwa Japan, Frankreich, Israel, Singapur und Spanien. In jedem dieser Länder gibt es Hinweise auf mehr Bewegung, aber insbesondere auch auf gesündere Ernährung. Dabei spielt der häufigere Fischkonsum eine bedeutende Rolle, rotes Fleisch wird dadurch auch seltener konsumiert. In dieser Ausgewogenheit, zusammen mit diversen anderen Faktoren, liegt ein statistischer Vorteil bei Herz-Kreislauf-Ereignissen.

Das Omega 3 zu Omega 6 Verhältnis 1:1 bis 2:1 gilt als optimal, 2:1 bis 4:1 gelten als normal und günstig. 4:1 – 10:1 gilt als meistverbreitet und grenzwertig, über 10:1 ist das Verhältnis bereits entzündungsfördernd! Mit Arteriomed® bietet die Nahrungsergänzung eine Chance, im täglichen Leben schwer umsetzbare Ernährungsmodifikation durch gezielte Einnahme von Omega 3 Fettsäuren, eine gesunde Balance zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren herzustellen.

Mit den Hinweisen auf gesteigerte Bewegungsaktivität, Ernährungsanpassung allgemein (Reduktion von Nikotin, Alkohol und hochverarbeiteten Lebensmitteln) gepaart mit sinnvoller Nahrungsergänzung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich gesenkt werden.

## Warum hochverarbeitete Lebensmittel gesundheitlich problematisch sind

Aspekt	Was passiert?	gesundheitliche Folge
Sättigung	schnell essbar, wenig kauen	Überessen, Gewichtszunahme
Blutzucker	Hoher Zucker- & Stärkeanteil	Insulinspitzen, Diabetes-Risiko
Fettsäuren	viel Omega-6, Transfette	Entzündungsförderung
Mikrobiom	Wenig Ballaststoffe, Emulgatoren	Darmbarriere gestört
Nährstoffe	Hohe Kalorien, wenig Mikronährstoffe	versteckte Mangelzustände
Herz-Kreislauf	fördert Hypertonie & Dyslipidämie	erhöhtes CVD-Risiko
Essverhalten	stark belohnend (Dopamin)	Gewohnheits- und Suchtessen

# Grüner Star: Der schleichende Dieb des Sehvermögens

*Keine Schmerzen, keine Sehstörungen, keine von außen sichtbaren Veränderungen am Auge: Der grüne Star bleibt lange Zeit unerkant. Wird er diagnostiziert, ist der Sehnerv meist schon irreparabel geschädigt.*

**D**ie 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 auf die Gefahren der Erkrankung aufmerksam machen und rät: „Nur mit der regelmäßigen Glaukomkontrolle durch Augenärzt\*innen 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. Lebensjahr 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 weitergelei-

tet 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.

„Der Augenarzt erkennt ein Glaukom bei der Spiegelung des Augenhintergrundes an der charakteristischen Formveränderung des Sehnervkopfes und den Nervenfasern. Weitere Untersuchungen, wie ein Gesichtsfeldtest und eine Nervenfasermessung mit dem OCT (Optische Kohärenztomographie), können diesen subjektiven Befund erhärten oder allenfalls auch widerlegen“, so Pfoser.

gekürzt

Quelle: <https://www.barmherzigebrueder.at/portal/linz/ueberuns/presse/presseinformationen>

## 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](http://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](mailto:praxis@shiatsu-koch.at)  
[www.shiatsu-koch.at](http://www.shiatsu-koch.at)

## Diabetes fordert 10.000 Tote pro Jahr

**E**s betrifft mittlerweile die gesamte österreichische Gesellschaft: Jeder zehnte Erwachsene ist von Diabetes Mellitus Typ 2 betroffen. „Die Krankheit wird durchschnittlich um 6 Jahre zu spät erkannt. In dieser Zeit ohne Behandlung führt dies schon zu irreversiblen Schäden und einer deutlich geringeren Lebenserwartung,“ warnt Prof. Clodi von den Barmherzigen Brüdern Linz.

Diabetes ist eine weit verbreitete Erkrankung, von der rund 870.000 Österreicherinnen und Österreicher betroffen sind. „Jedes Jahr sterben 10.000 Österreicher\*innen an den Folgen. Die toxischen Auswirkungen chronisch erhöhter Blutzuckerwerte auf den Körper sind enorm. Diese wirken nicht nur auf die Blutgefäße, sondern schädigen auch die Zellen der Organe, einschließlich z.B. der Nervenzellen und Herzmuskelzellen. Von zwei Diabetes mellitus Typ 2 Patient\*innen bekommt einer im Lauf seines Lebens eine Herzinsuffizienz und gerade die Herzinsuffizienz ist viel zu oft für einen frühen Tod verantwortlich“, möchte Clodi am Welt-diabetestag für die Früherkennung sensibilisieren. Denn: Eine hohe Anzahl an frühzeitigen Todesfällen könnte in Österreich durch Screening und konsequente Behandlung vermieden werden.

### Rechtzeitig erkannt, wird Sterblichkeit maßgeblich verringert

Werden die Ursachen rechtzeitig erkannt, kann die Erkrankung oft vermieden werden. „Zahlreiche Daten belegen klar, dass Screening, frühe

Diagnose und zielgerichtete Therapie zum Erhalt der Lebensqualität und zur Reduktion der Sterblichkeit maßgeblich beitragen.“ Daher rät der Mediziner allen Menschen ab 35 ihr Diabetes-Risiko anhand des HbA1c-Werts oder eines oralen Glukosetoleranztests bestimmen zu lassen. Dies gilt vor allem für Risikopatienten (siehe Hintergrundinfo: Wer sollte sein Diabetesrisiko bestimmen lassen?)

„Wichtig ist, sich der fatalen Wirkung von Zucker und Übergewicht auf Nieren und Herz bewusst zu sein. Durch Früherkennung und eine konsequente Behandlung ist heute ein längeres und gesünderes Leben – auch dank neuer Therapieoptionen – möglich“, so der Mediziner. Zu betonen sei auch die personalisierte Medizin, die in der Diabetesbehandlung immer wichtiger werde. Hierbei gehe es darum, die Therapie individuell auf den Patienten abzustimmen. Dazu gibt es bereits erste vielversprechende Ansätze.

### Eigenverantwortung der Patient\*innen ist gefragt

„Bei allen Erkenntnissen, die die Erfolge der Früherkennung und rechtzeitiger Therapie belegen, darf nicht vergessen werden, dass der aktive Beitrag der Patient\*innen zum Therapieerfolg entscheidend ist. Ein Bestandteil ist daher immer auch die Umstellung des Lebensstils in Richtung mehr Bewegung und gesünderer Ernährung. Denn mehr Muskelmasse und weniger Körperfett verhindern Hyperglykämien und tragen so zu einem gesünderen Leben bei – unabhängig davon, ob es

sich um Prädiabetes oder Diabetes handelt“, weist Priv.-Doz. Dr. Michael Resl von den Barmherzigen Brüdern auf die Eigenverantwortung der Patient\*innen hin.

Wichtig sind daher auch verstärkte externe Beratung zum Diabetes-Management wie etwa auch ein Ernährungs- und Bewegungcoaching, psychologische Unterstützung sowie ein korrektes Wundmanagement.

### Wer sollte sein Diabetesrisiko bestimmen lassen?

Bei Vorliegen folgender Risikokonstellationen sollte eine Untersuchung mittels HbA1c erfolgen:

- Wenn erstgradig Verwandte (Eltern, Geschwister) an Diabetes erkrankt sind
- Bei Übergewicht
- Körperliche Inaktivität
- Bei kardiovaskulärer Vorerkrankung
- Bei Vorliegen eines metabolischen Syndroms
- Bei Bluthochdruck
- Bei Fettstoffwechselstörungen, vor allem bei einem niedrigen HDL-Wert
- Wenn eine Fettlebererkrankung diagnostiziert wurde
- Wenn Frauen bereits einen Schwangerschaftsdiabetes hatten
- Bei Vorliegen eines polyzystischen Ovarialsyndroms
- Bei chronischem Tabakkonsum

Quelle: <https://www.barmherzige-brueder.at/portal/linz/ueberuns/presse/presseinformationen/article/13867065.html>

# Gesund in der Lebensmitte - Wie das Vermeiden klassischer Risikofaktoren die Lebenserwartung verlängert

**H**erz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den führenden Todesursachen und verursachen erhebliche gesundheitliche sowie sozioökonomische Belastungen. Fünf veränderbare Risikofaktoren – Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Unter- und Übergewicht bzw. Adipositas, Diabetes und Rauchen – sind für rund die Hälfte der globalen Krankheitslast verantwortlich.

Eine aktuelle internationale Meta-Analyse, veröffentlicht im hochrangigen New England Journal of Medicine, untersuchte den Einfluss dieser Risikofaktoren auf das Lebenszeitrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Lebenserwartung.

## Zentrale Ergebnisse der Studie

Die Studie basiert auf harmonisierten Daten von über 2 Millionen Personen aus 133 Kohorten in 39 Ländern. Das Lebenszeitrisiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Tod wurde bis zum Alter von 90 Jahren geschätzt, abhängig vom Risikoprofil im Alter von 50 Jahren. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen mit allen fünf Risikofaktoren ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen (24 % bei Frauen, 38 % bei Männern). Im Vergleich dazu lebten Frauen ohne Risikofaktoren durchschnittlich 13,3

Jahre länger ohne kardiovaskuläre Erkrankungen, Männer 10,6 Jahre. Die zusätzliche Lebenserwartung ohne Tod jeglicher Ursache betrug 14,5 Jahre bei Frauen und 11,8 Jahre bei Männern.

Besonders effektiv für die Verlängerung gesunder Lebensjahre waren die Senkung des Blutdrucks und der Rauchstopp im Alter zwischen 55 und 60 Jahren. Auch ohne klassische Risikofaktoren bleibt das Lebenszeitrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen relevant (13 % bei Frauen, 21 % bei Männern). Regionale Unterschiede, insbesondere beim Bluthochdruck, unterstreichen die Notwendigkeit gezielter Präventionsstrategien.

## Bedeutung für die Praxis

„Die Ergebnisse zeigen klar, dass das Vermeiden klassischer Risikofaktoren im mittleren Lebensalter mit einer signifikant höheren Lebenserwartung und einer längeren krankheitsfreien Lebensspanne verbunden sind. Ein gesunder Lebensstil, sowie die frühzeitige Kontrolle einzelner Risikofaktoren sind daher essenziell, und sollten als integraler Bestandteil globaler Präventionsmaßnahmen etabliert werden“, betont Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österr. Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin

**Fazit:** Für medizinisches Fachpersonal unterstreicht die Studie die enorme Relevanz präventiver Maßnahmen in der Lebensmitte. Die gezielte Ansprache von Patient:innen hinsichtlich Blutdruckkontrolle, Rauchstopp und Lebensstilinterventionen kann entscheidend dazu beitragen, die Krankheitslast zu senken und die Lebenserwartung deutlich zu verlängern.

*Literatur: The Global Cardiovascular Risk Consortium, Global Effect of Cardiovascular Risk Factors on Lifetime Estimates, The New England Journal of Medicine 2025; 393: 125-138*

Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) ist Österreichs führende, auf wissenschaftlicher Basis arbeitende, unabhängige Institution zur ernährungsmedizinischen Forschung, Fort- und Weiterbildung. Das Institut ist interdisziplinär ausgerichtet und vereint unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm Expertinnen und Experten aus den Bereichen der Medizin, Psychologie, Ernährungswissenschaften, Diätologie, Sportwissenschaften und Nahrungsmittelproduktion.

OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT | AIE

Steiermärkische  
**SPARKASSE** 

## Der Mensch im Mittelpunkt.

Seit über 200 Jahren ist Verantwortung für die Gesellschaft gelebte Praxis unseres Hauses. Wir leben unseren Gründungsgedanken, eine Bank für alle Menschen zu sein. Heute und auch in der Zukunft.

[steiermaerkische.at](https://www.steiermaerkische.at)

## Zimt - Wie gesund ist das duftende Gewürz?

*Zimt ist mehr als ein duftendes Gewürz: Als Heilmittel soll er unter anderem den Blutzuckerspiegel senken, entzündungshemmend und verdauungsfördernd wirken. Zu viel Zimt kann jedoch schädlich sein.*

**Z**imt ist eines der ältesten Gewürze und stammt vom echten Zimtbaum oder Ceylon-Zimtbaum aus Sri Lanka, Burma oder Bangladesch. Die Rinde der sechs bis zehn Meter hohen Bäume wird mit Messern heruntergeschält - dabei rollt sie sich zusammen. Die typischen Zimtstangen entstehen, wenn mehrere dieser Rollen ineinandergeschoben werden. Getrocknet sind die Stangen im Ganzen oder zu Pulver gemahlen im Handel. Neben dem Ceylon-Zimt gibt es noch den günstigeren Cassia-Zimt, der aus der Rinde der Zimtkassie gewonnen wird und hauptsächlich aus China stammt.

### So lassen sich die Zimt-Arten unterscheiden

Der gesündere Ceylon-Zimt, der wenig Cumarin enthält, ist daran zu erkennen, dass sich die Stangen leicht zerbröseln lassen, denn die Rinden sind sehr dünn und eng gerollt. Cassia-Zimtstangen sind härter, lassen sich nicht zerbrechen und haben in der Mitte einen Hohlraum. In Pulverform lassen sich die Zimt-Arten nicht so einfach unterscheiden – man muss sich auf die Verpackungsangabe verlassen und notfalls zum teureren Produkt greifen.

### Ist Zimt gesund?

Zimt regt nachweislich den Appetit an, fördert die Darmtätigkeit und beeinflusst die Zusammensetzung der Darmflora positiv. Verantwortlich dafür ist das ätherische Öl im Zimt. Es besteht überwiegend aus Zimtaldehyd und enthält zudem Polyphenole. Diese wirken besonders im

Verdauungstrakt und verzögern die Magen-Entleerung leicht, was dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt. Auch auf die Darmflora wirken die Polyphenole im Zimt positiv. Zimt wirkt auch entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

### Was bringt Zimt bei Diabetes?

In wissenschaftlichen Studien zeigte Zimt vielversprechende Effekte bei Diabetes-Typ 2, jedoch waren die Ergebnisse bislang nicht eindeutig. Eine aktuelle Metastudie aus 2024 hat nun 24 klinische Studien ausgewertet. Sie belegen, dass Zimt den Nüchternblutzucker, die Insulinresistenz und auch das HbA1C (Langzeitblutzuckerwert) signifikant senkt. Die Autoren der Studie sehen ihre Ergebnisse als Hinweis darauf, dass die Einnahme von Zimt eine effektive Zusatztherapie bei der Behandlung von Diabetes-Typ 2 sein könnte.

### Zimt zum Frühstück essen

Zimt ist Bestandteil einer gesunden Ernährung: Er wird aufgrund seiner blutzuckersenkenden Wirkung zum Frühstück empfohlen. Das ist besonders für Menschen mit Diabetes und bei Übergewicht (Adipositas) wichtig. Ein Beispiel für ein gesundes Frühstück ist Quark mit Beeren-Obst und Walnüssen, darüber Zimt gestreut. Auch ein Nachtisch lässt sich mit Zimt etwas gesünder machen.

### Wie viel Zimt ist schädlich?

Zimt enthält den sekundären Pflanzenstoff Cumarin, der in hohen Dosen die Leber schädigen kann. Das Bundesinstitut für Risikobewertung

empfiehlt daher eine Höchstmenge von 0,1 Milligramm Cumarin pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Das entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel Cassia-Zimt für eine 60 Kilogramm schwere Person. Für Kinder sind schon geringe Mengen schädlich: Bei einem Kleinkind mit einem Gewicht von 15 Kilo ist die tägliche Höchstmenge bereits bei 0,5 Gramm erreicht. Deshalb sollte man Cassia-Zimt, der viel Cumarin enthält, nicht in großen Mengen verwenden. Der teurere Ceylon-Zimt enthält hingegen kaum Cumarin. Schwangere und Stillende sollten vorsichtshalber auf Cassia-Zimt verzichten.

### Hilft Zimt beim Abnehmen?

In Studien wurde die verdauungsanregende Wirkung von Zimt bereits nachgewiesen: Im Tierversuch veränderten die Inhaltsstoffe des Zimts, vor allem die Polyphenole, langfristig die Zusammensetzung der Darmflora von Ratten, die daraufhin an Gewicht verloren. In einer Metastudie wurden zwölf klinische Studien ausgewertet. Den Ergebnissen zufolge verringerten sich sowohl Körpergewicht und Body-Mass-Index (BMI), als auch Taillenumfang und Fettmasse der Teilnehmenden. Von Zimtnahrungsergänzungsmitteln, die zur Gewichtsreduzierung angeboten werden, wird jedoch abgeraten, weil damit der Höchstwert an Cumarin überschritten werden könnte.

### Zimt als Antibiotikum

Zimt ist auch ein natürliches Breitband-Antibiotikum und wirkt unter anderem hemmend auf den Magen-Keim *Helicobacter pylori* und

auf verschiedene durchfallerregernde Keime. Bei leichten bis mittelschweren Durchfallerkrankungen wird Zimt als Tee empfohlen: In heißes Wasser entweder eine Zimtstange oder einen Tropfen Zimtöl geben.

#### Inhalieren mit Zimt

Auch bei Atemwegsbeschwerden kann Zimt helfen: Zimt wirkt wärmend, stimulierend, durchblutungsfördernd und hemmt auch Entzündungen. Daher ist es ideal, beispielsweise mit Zimtöl bei einer Bronchitis zu inhalieren.

#### So wirkt Zimt auf das Gehirn

Zimt kann die Aufmerksamkeit erhöhen, die Lernleistung steigern und das Gedächtnis fördern. In einer Übersichtsstudie zur Wirkung von Zimt auf die Gehirnleistung zeigte sich, dass die Zimt-Bestandteile Eugenol, Zimtaldehyd und Zimtsäure die kognitiven Funktionen verbessern. Einige in der Metastudie untersuchten Forschungsarbeiten

belegten außerdem, dass die Zimt-Inhaltsstoffe das Zellwachstum und die Zellebensfähigkeit erhöhen sowie Ablagerungen von Tau-Fibrillen und Amyloid-Beta hemmen. Diese Eiweißpartikel (Proteine) verklumpen und lagern sich im Gehirn von Alzheimer-Betroffenen ab. Dadurch wird die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gestört, sodass diese nach und nach absterben. Zimt könnte den Studien zufolge möglicherweise vor Alzheimer schützen, indem es die Ablagerung der verantwortlichen Proteine ausbremst.

#### Gesunde Zimt-Rezepte

- Zimt-Körperöl wirkt durchblutungsfördernd. Dazu mischt man Ceylon-Zimt, Ingwer und Nelke. Das Öl wird äußerlich angewendet. Es wärmt den Körper und eignet sich auch für Massagen.
- Oxymel ist ein Sauerhonig aus Apelessig und Honig, mit Ceylon-Zimt, Thymian und Zitronenschale.

Man mischt die Zutaten in einem Schraubglas, gibt einen Esslöffel in lauwarmes Leitungswasser und trinkt es am besten morgens auf leeren Magen. Der Zimt wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Oxymel stärkt das Immunsystem.

- Chai-Pulver besteht aus Cayenne Pfeffer, Kardamom, Kurkuma, Nelke und Zimt. Für einen Tee (in asiatischen und osteuropäischen Sprachen: Chai) kocht man das Pulver mit Schwarztee auf und gibt etwas Milch oder Pflanzendrink hinzu. Der reichlich enthaltene Zimt reguliert den Blutzuckerspiegel, wenn man zum Tee etwas Süßes isst.

*von Dagmar Lüdke-Bonnet  
Experte aus dem Beitrag:*

*Prof. Dr. Andreas Michalsen, In*

*Quelle: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Zimt-wie-gesund-ist-das-duftende-Gewuerz-,zimt126.html>*



# 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



## Resistente Stärke: Gut für den Darm

*Kartoffeln, Nudeln und Reis vom Vortag enthalten viel resistente Stärke. Der Ballaststoff stärkt die Darmflora und kann den Körper vor Entzündungen schützen. Wie entsteht sie und was geschieht im Körper?*

Aufgewärmtes Essen hat den Ruf, nur noch wenig Nährstoffe zu enthalten. Es gibt allerdings einen sehr gesunden Effekt bei Kartoffeln, Nudeln und Reis: Durch Abkühlen entsteht ein besonders wertvoller Ballaststoff - die sogenannte resistente Stärke.

### Wie resistente Stärke entsteht

Stärke aus Kartoffeln, Nudeln und Reis gehört zu den Kohlenhydraten. Sie gilt als Dickmacher. Resistente Stärke entsteht durch das Abkühlen gekochter stärkehaltiger Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis und Nudeln. Durch das Abkühlen verändert die Stärke ihre chemische Struktur. Der Prozess dauert etwa 12 bis 24 Stunden. Die resistente Stärke wird für den Darm nahezu unverdaulich und hat so einen positiven Einfluss auf die Darmflora. Selbst erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.

### Positive Wirkungen von resistenter Stärke

Resistente Stärke gelangt unverdaut in den Dickdarm und dient dort den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Im Dickdarm wird resistente Stärke von Milchsäurebakterien abgebaut. Dabei entsteht die kurzkettige Fettsäure Butyrat, auch Buttersäure genannt. Das wirkt sich positiv auf den Körper aus:

- Buttersäure ist der wichtigste Energielieferant für die Darmschleimhaut, schützt vor Entzündungen und fördert eine gesunde Darmflora.
- Kurzkettige Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf entzündliche Erkrankungen wie die rheu-

matoide Arthritis. Studien haben gezeigt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung bei Menschen mit Arthritis unter anderem die Zahl der sogenannten regulatorischen T-Zellen erhöht, die Autoimmunreaktionen entgegenwirken.

- Butyrat soll zudem die Umwandlung von krebssstimulierenden Gallensäuren hemmen.
- Es gibt Hinweise darauf, dass resistente Stärke sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt: Er steigt weniger stark und die Insulinempfindlichkeit wird verbessert.
- In Tierversuchen konnte ein günstiger Einfluss von Butyrat auf die Blutfettwerte nachgewiesen werden.

Eine aktuelle Studie an wenigen Probanden deutet darauf hin, dass eine erhöhte Zufuhr von resistenter Stärke beim Abnehmen helfen könnte. Es gibt jedoch auch Studien, die keinen Effekt auf die Gewichtsregulation zeigen. Laut Experten und Expertinnen ist hier noch weitere Forschung nötig.

### Resistente Stärke in Lebensmitteln

Der durchschnittliche Verzehr von resistenter Stärke liegt in Deutschland bei circa vier Gramm pro Tag. In Indien und China sind es durchschnittlich 10 beziehungsweise 18 Gramm. Experten empfehlen, den Anteil hierzulande leicht zu erhöhen. Die Menge kann auf die Zufuhr von Ballaststoffen angerechnet werden, die bei täglich 30 Gramm liegen sollte.

Von Natur aus ist resistente Stärke in größeren Mengen zum Beispiel in

Hülsenfrüchten, geschrotetem Getreide und unreifen Bananen enthalten. Beispiele:

- 100 Gramm gegarte Hülsenfrüchte: circa 10 Gramm
- 1 reife Banane: 4,7 Gramm
- halbe Tasse Vollkornhaferflocken: 4,6 Gramm
- 1 gekochte und abgekühlte Kartoffel: 3,2 Gramm
- 100 Gramm geschälter Reis (gekocht und abgekühlt): 3,1 Gramm
- 1 Tasse Vollkorn-Pasta (gekocht und abgekühlt): 2 Gramm
- 100 Gramm Möhren: 1,6 Gramm
- 1 Scheibe Vollkornbrot: 1 Gramm

Expertinnen und Experten zum Thema:

**Dr. Matthias Riedl**, medicum Hamburg MVZ GmbH

**Prof. Dr. Christian Sina**, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck

**Dr. Alina Kistenmacher**, Praxis für Ernährungstherapie Lübeck

**Dr. Constanze Lohse**, Praxis Berliner Allee, Norderstedt

**Priv.-Doz. Dr. Viola Andresen**, Internistin

**Prof. Dr. rer. nat. Mario Zaiss**, Universität Erlangen

Quelle:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Resistente-Staerke-Gut-fuer-den-Darm,staerke100.html>



## Was gibt es Neues?

### Neuigkeiten aus unserem Büro

Ab sofort bietet der Herzverband Steiermark für seine Mitglieder eine **regelmäßige Sprechstunde in den Büroräumlichkeiten in Graz** an. Damit wollen wir Ihnen eine zusätzliche persönliche Anlaufstelle für alle Fragen rund um Herzgesundheit, Information, Orientierung und Unterstützung zu Fragen rund ums Leben mit Herzerkrankungen, Rehabilitation, Bewegung, Ernährung, sowie zu unseren Vereinsangeboten und vieles mehr ermöglichen.

Bitte beachten Sie: In der Sprechstunde erfolgt keine ärztliche Behandlung und keine individuelle medizinische Beratung im Sinne des Ärztegesetzes und auch

keine Vermittlung von behandelnden ÄrztInnen. Die Sprechstunde ersetzt daher keinesfalls den Besuch bei Ihrem behandelnden Arzt, sondern versteht sich als ergänzendes Informations- und Serviceangebot.

**Die Sprechstunde findet jeden ersten Montag im Monat von 9 bis 11 Uhr im Büro des Herzverbandes Steiermark (Radetzkystrasse 1/I) statt;** zusätzliche Termine sind nach telefonischer Vereinbarung (0664 1425564) natürlich möglich. Wir laden Sie herzlich ein, dieses Service in Anspruch zu nehmen.

### Einladung zum Gedächtnistraining mit Silke und Frida

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Angebot anzukündigen! In entspannter Atmosphäre stärken wir gemeinsam unsere geistige Fitness und lernen hilfreiche Techniken zur Verbesserung unseres Erinnerungsvermögens kennen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten und erfordert keine Vorkenntnisse. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und tun Sie Ihrem Gehirn etwas Gutes!

**Start: 07. April. 2026,**  
**jeden zweiten Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr**  
**Graz, Radetzkystraße 1, 1. Stock**

Kalkuliert ist mit einem kleinen **Selbstbehalt von ca. 3 Euro pro Stunde und Teilnehmer.**

**Anmeldungen** bitte unter **0664 1425564**  
od. **w.hagenauer@herzverband-stmk.at**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



# Berichte aus den Gruppen

## Turngruppe Graz

Gesundheitsförderung im Alter ist wichtig und notwendig. Gerade der Beginn eines neuen Jahres bietet Gelegenheit, Vorsätze, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun, in die Tat umzusetzen.

Die Turngruppe Graz hilft Ihnen, Ihre diesbezüglichen Vorsätze zu verwirklichen.

Alles Beste und viel Freude – 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!



## In Gedenken an unsere liebe Wanderkollegin Thea Bogovic

21.12.1931 - 29.12.2025

Thea war, wie ihre Zwillingschwester Hilde, ein Leben lang sportlich aktiv und beide sind bis zum hohen Alter von 92 Jahren mit uns wandern gegangen.

Wir alle haben Theas Trittsicherheit bewundert, trotz schlimmer Augenprobleme ist sie all die Jahre unfallfrei über Stock und Stein gewandert. Bei unseren Wanderausflügen mit dem Bus, sind beide, Thea und Hilde, immer in der ersten Reihe, hinter dem Fahrer gesessen! Das war jahrelang ihr Stamplatz!

Thea war ein langjähriges, begeistertes Mitglied unseres Herzverbandes. Bei der Verabschiedung von Thea hat mir Hilde, ihre Schwester, ins Ohr geflüstert: " Beim Herzverband, das war unsere schönste Zeit ... " .

Wir alle, die sie kannten, werden sie als freundlich, zurückhaltend und sehr liebenswert in Erinnerung behalten!

Ida und Jutta für die Grazer Wandergruppe A und den Steirischen Herzverband Graz

+++++++

## Wir trauern um Frau Olga Schwarzinger

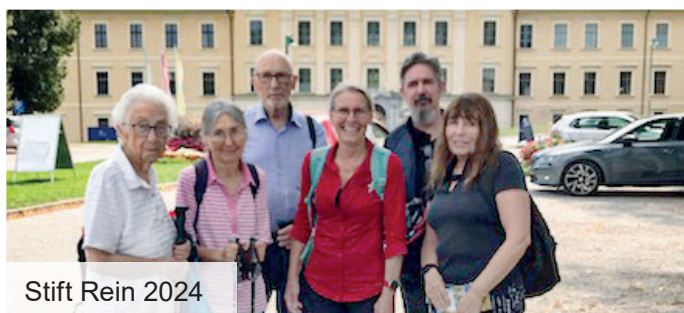
08.03.1935 - 09.12.2025

Olga war mehr als 25 Jahre Mitglied des Steirischen Herzverbandes. 2013 bis 2024 leitete sie eine Wandergruppe, auch sie selbst war eine begeisterte Wanderin.

Auf Olga konnte man sich immer verlassen, sie wirkte ruhig und besonnen, und war immer sehr zuverlässig. Ihre Wandergruppe hat sie verantwortungsvoll und sehr vorbildlich geleitet.

Danke Olga für dein Engagement wir werden dich stets in lieber Erinnerung behalten.

Für den Steirischen Herzverband  
Jutta Zirkl



Stift Rein 2024



Qi Gong 2009



Leopoldsteinersee 2006



Kumberg 2014

## Graz - Gruppe A

Sonne - Regen - Schnee waren in den letzten 4 Monaten unsere Begleiter. Herrlicher Sonnenschein war das Tüpfelchen auf dem i bei unserer tollen Weihnachts-Busfahrt nach Nechnitz und auf die Brandlucken.

Nach einem Marsch bei Nieselregen vor Weihnachten hat uns der heurige Winter ab Silvester mit wunderschönen Schneelandschaften verwöhnt. Ein schon sehr ungewohntes, beeindruckendes Erlebnis für unsere kälte resistente Wandergruppe.

Ein herzlicher Frühlingsgruß an alle Mitglieder des Herzverbandes!

Ida



Weihnachtsfahrt Nechnitz



Silvester Lustbühel



Silvester Lustbühel



## Graz - Gruppe E

Trotz Nebel und Kälte im Jänner war unsere Wandergruppe fleißig unterwegs:

Einige Male sind wir dem dichten Nebel in Graz entkommen und waren glücklich die Sonne zu sehen, manchmal war die Wandergruppe winzig klein (siehe Frohnleiten 3 Personen) weil einige der Wanderinnen erkrankt waren. Aber es kann nur besser werden. Die Tage werden länger und hoffentlich auch bald wärmer.



## Gruppe Leibnitz

Mit der Weihnachtsfeier 2025 wurde auch gleichzeitig eine neue Ära eingeleitet und unsere beiden Gruppenführer Robert Perger und Herbert Pratter als solche verabschiedet und gewürdigt.

Das neue Team stellt sich vor: zum einen Hermine Held, Büroangestellte in Pension, Hausfrau, Mutter und Großmutter aus Leidenschaft sowie Hannelore Ott, Pädagogin in Pension, durch Zufall in der Gruppe gelandet und durch die herzliche Atmosphäre zur begeisterten Mitturnerin wurde, führen ab 21. Jänner 2026 jeden Mittwoch, 18:30 Uhr in der Mehrzweckhalle Wagna die Herzgruppe so weiter, wie es die Vorgänger getan haben.

Mit Frühlingsbeginn werden jeweils am 1. Donnerstag im Monat Wanderungen durchgeführt. Termine und Routen werden beim Turnen bekannt gegeben.

Wir wollen etwas für unser Herz tun, bevor es für uns nichts mehr tut; in diesem Sinne hoffen wir auf rege Teilnahme an unseren Turnstunden und Aktivitäten.

♥-lichst  
Hermi und Hannelore





# 3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

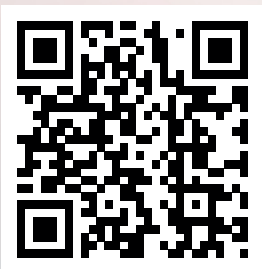


boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

Bestellung vor Ort:



Gesundheit ist Vertrauenssache.  
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

# 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 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](mailto:w.hagenauer@herzverband-stmk.at)  
[www.herzverband-stmk.at](http://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](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  
Präsident: Dr. Wilhelm Hagenauer  
8010 Graz, Radetzkystr. 1  
0664 1425564  
[w.hagenauer@herzverband-stmk.at](mailto: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](mailto:office@herzverband-salzburg.at)

Landesverband Kärnten  
Präsident: OMR Dr. Dieter Kopper  
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.

