



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

Graz:

Koronarturnen:

Gruppenleiter: Mag. Klaus Beck,
Tel: 0681 20566958, Mail: klaus.beck@utanet.at
Dienstag: 18:00-19:00 Uhr, VS Triester,
Reiherstadlgasse 48, Straßenbahnlinie 5, Haltestelle
Dornschneidergasse

Wandern:

Wöchentliche Wanderungen in 4 Gruppen,
Gruppenleiterin: Dr. Jutta Zirkl
Tel: 0650 4013300, Mail: jutta.zirkl@chello.at

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, Landschachergasse 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 18:30 in der MZH
VS Wagna

Impressum

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

Redaktion: Dr. Wilhelm Hagenauer
Layout & Satz: Christine Tanzler, Dr. Jutta Zirkl

Das nächste Herzjournal erscheint im Dezember 2026.
Redaktionsschluss ist der 30.10.2026 Alle Gruppen-
leiterInnen werden gebeten Ihre Beiträge bis dahin an
die Redaktion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Titelseite:

Der Rote Fingerhut (Digitalis purpurea), auch Fingerhut, Fingerkraut, Fuchskraut, etc. genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Fingerhüte (Digitalis) in der Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) und ist giftig.

Der Rote Fingerhut ist in der Volksmedizin schon lange als Mittel gegen Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bekannt und wird seit dem 18. Jahrhundert medizinisch verwendet.

Digitalis-Präparate bei Herzschwäche
doch wirksam Seite 3

Das leisten unsere Herzklappen Seite 4

Schwache Muskulatur
verkürzt das Leben Seite 7

Wie tickt Ihre innere Uhr? Sind Sie
einen Eule, Taube oder Lerche? Seite 8

Gesund mit Olivenöl Seite 10

Neuigkeiten aus unserem Büro Seite 14

Gehirnjogging Seite 14

Berichte aus den Gruppen Seite 16

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

Digitalis-Präparate bei Herzschwäche doch wirksam

Seit mehr als 200 Jahren wird Digitoxin zur Behandlung der Herzschwäche eingesetzt. Eine aktuelle Studie (DIGIT-HF) bestätigt nun den Nutzen der Therapie.

Lange Zeit waren Herzglykoside wie der Wirkstoff Digitoxin, der aus den Blättern des roten Fingerhuts gewonnen wird, für Patienten mit Herzschwäche unentbehrlich. In der modernen Therapie werden sie inzwischen aber eher nachrangig eingesetzt.

Digitoxin – altes Medikament im neuen Licht

Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover wollten nun herausfinden, ob das altbekannte Medikament Digitoxin doch noch einen Platz in der modernen Herztherapie verdient. Über einen Zeitraum von rund zehn Jahren untersuchten sie mehr als 1.200 Patienten mit schwerer Herzschwäche, die bereits optimal mit den modernen Standardmedikamenten behandelt wurden.

Die Hälfte der Teilnehmer erhielt in dieser Studie zusätzlich Digitoxin in niedriger Dosierung. Die andere Hälfte bekam ein Scheinmedikament (Placebo).

Die wichtigsten Ergebnisse der DIGIT-HF-Studie

Nach drei Jahren zeigte sich ein statistisch bedeutsamer Unterschied: Patienten, die Digitoxin zusätzlich zu ihrer Standardtherapie erhalten hatten, wiesen ein um 18 Prozent geringeres Risiko auf, wegen einer Verschlechterung ihrer Herzschwäche ins Krankenhaus zu müssen oder vorzeitig zu sterben. Dieser kombinierte Endpunkt spiegelt sowohl die Lebensqualität als auch das Überleben der Patienten wider.

Allerdings zeigten sich die positiven Effekte nicht bei allen Patienten gleichermaßen. Besonders Menschen mit schnellerem Herzschlag – über 75 Schläge pro Minute – oder niedrigem Blutdruck unter 120 mmHg profitierten von der zusätzlichen Digitoxin-Gabe. Dies deutet darauf hin, dass eine individuelle Patientenauswahl entscheidend für den Therapieerfolg ist.

Zahlen unterstreichen, wie wichtig eine sorgfältige Dosierung und regelmäßige Überwachung bei der Verwendung von Herzglykosiden sind.

Was lässt sich aus der Studie zu Digitoxin schließen?

Das Besondere an der DIGIT-HF-Studie war, dass der Anteil an kränkeren Patienten mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz (rund 70 % im NYHA-Stadium III oder IV) wesentlich höher als in vorangegangenen Herzinsuffizienz-Studien war. Außerdem waren die Patientinnen und Patienten bereits sehr gut vorbehandelt. Dennoch wurde mit der Digitoxin-Zusatzbehandlung noch eine Verbesserung erzielt.



Das leisten unsere Herzklappen

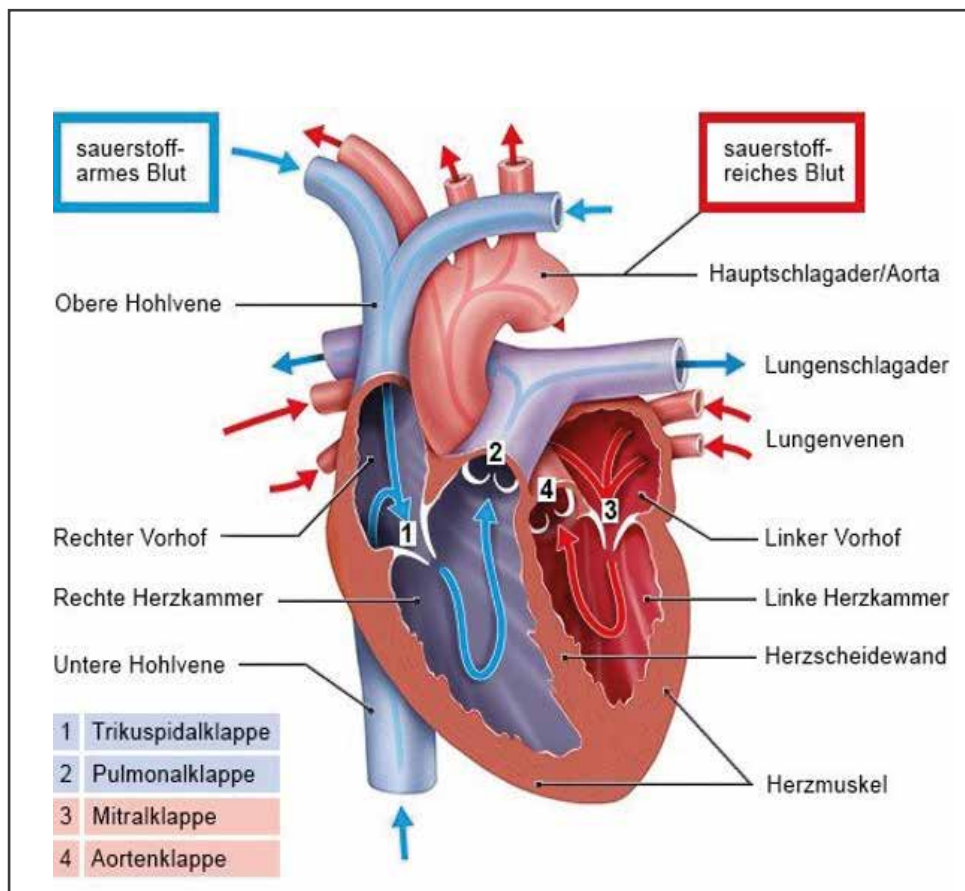
Vier kleine Schleusentore für unser Herz!

Im Herz befinden sich vier Herzklappen, die wie Ventile funktionieren. Sie sorgen dafür, dass der Herzmuskel das Blut in die richtige Richtung pumpt: Sauerstoffarmes Blut fließt in die Lunge und das sauerstoffreiche aus der Lunge wieder in den Körper.

Mit Herzklappenerkrankungen sind in der Regel Schäden an den Herzklappen gemeint, die im Laufe des Lebens entstehen. Fachleute sprechen deshalb auch von erworbenen Herzklappenfehlern. Meist treten sie erst in höherem Alter als Folge von Verschleiß auf. Bei Kindern sind Herzklappenprobleme oft angeboren und werden anders behandelt.

Man unterscheidet zwei Formen von Herzklappenerkrankungen: Bei der Verengung oder Klappenstenose kann sich die Klappe nicht mehr vollständig öffnen. Kann sich eine Herzklappe dagegen nicht mehr komplett schließen, spricht man von einer Klappenschwäche oder Insuffizienz. Bei einem kombinierten Herzklappenfehler kommt beides zusammen.

Grafik: Die Herzklappen sorgen dafür, dass das Blut in die richtige Richtung fließt



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 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.

Quelle : www.herzverband.at/herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzklappen-erkrankung/das-leisten-herzklappen

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



VITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke



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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel



Vitactiv® D3 + K2

Vitactiv® D3+K2 ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit den Vitaminen D3 und K entwickelt wurde. Vitamin D3 hat eine große Bedeutung für zahlreiche Körperfunktionen und beeinflusst viele Vorgänge im menschlichen Organismus positiv. Vitamin D3 trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Dies wirkt sich positiv auf den Knochenbau und die Zahngesundheit aus. Weiters leistet Vitamin D einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion. Vitamin D3 ist essenziell für das Immunsystem und an der Zellteilung (Zellerneuerung) beteiligt. Das Vitamin K2 trägt zusätzlich zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Vitactiv® D3 + K2 Kapseln sind für die tägliche Einnahme für Erwachsene dosiert. Die chemischen Formen Cholecalciferol und Menachinon-7 sind die idealen Strukturen zur Aufnahme und sofortigen Einbindung in den Stoffkreislauf des Organismus.

Worauf Sie achten sollten:

Da beide Vitamine zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine gehören, können sie im Körper angereichert werden. Um eine mögliche Überdosierung zu verhindern, klären sie zuvor die Einnahme und Ihren Bedarf mit Ihrem Arzt durch entsprechende Laboruntersuchungen ab. Vitamin K2 darf nicht bei Patienten eingenommen werden, die Blutgerinnungshemmer einnehmen.

Schwache Muskulatur verkürzt das Leben

Daten von fast 40.000 Patienten* belegen Zusammenhang von Muskelkraft und Sterblichkeit

Auch bei schweren Erkrankungen kann Muskeltraining Leben retten

„Es ist von entscheidender Bedeutung, Patienten mit Muskelschwäche rechtzeitig zu identifizieren und wirkungsvoll zu therapieren. Dies muss einfach stärker in den Fokus der medizinischen Praxis rücken“, betont Prüller-Strasser. Vor allem bei schweren Erkrankungen sowie bei Tumorthapien wirkt sich eine vorhandene Sarkopenie, also der durch Krankheit oder fortschreitendes Alter verursachte Muskelschwund, insbesondere bei unzureichender Energie- und Eiweißzufuhr, negativ auf den Krankheits- bzw. Therapieverlauf aus. „Die Patienten werden dann häufig pflegebedürftig und bei älteren Menschen wird dann leider oft eine Überstellung

in ein Pflegeheim notwendig. Ein wichtiges Ziel im klinischen Management muss es daher sein, Patienten mit geringer muskulärer Fitness frühzeitig zu erkennen und umgehend Maßnahmen dagegen einzuleiten, wie eine adäquate Ernährungstherapie und ein rechtzeitiges und gezieltes Krafttraining, um dem Verlust an Muskelkraft effizient entgegenzuwirken“, so Prüller-Strasser.

Ernährung und Muskeltraining ähnlich wichtig wie Medikamente

Eine gezielte Ernährungs- und Trainingsintervention sei bei vielen Erkrankungen ähnlich wichtig wie die medikamentöse Behandlung. Prüller-Strasser unterstreicht, dass Patienten in fast jeder Krankheitssituation von einem therapiebegleitenden Training profitieren

können. Denn neben einer verbesserten Prognose wirke sich dies auch positiv auf die Lebensqualität aus: „Die Patienten fühlen sich seltener erschöpft und sind leistungsfähiger. Sie können eigenständig ihr subjektives Wohlbefinden positiv beeinflussen. All das stärkt die Patientenkompetenz und fördert die Compliance des Patienten zur vereinbarten Therapie.“

Trainings- und Ernährungskonzepte sollten fixer Bestandteil der Therapie werden

Die Wissenschaftlerin fordert daher, dringend entsprechende Rahmenbedingungen für die Umsetzung eines solch umfassenden Behandlungsansatzes zu schaffen. Es gehe darum, innovative ernährungsmedizinische und trainingstherapeutische Konzepte als integralen, effektiven Bestandteil von Therapie und Prävention zu etablieren. „Ärzte, Pflegepersonal und schlussendlich Patienten müssen körperliches Training und Ernährung als hocheffizienten Bestandteil von Prävention und Therapie verstehen. Davon profitieren vor allem die Patienten selbst, aber auch die Krankenhäuser und das gesamte Gesundheitssystem“, bekräftigt Prüller-Strasser.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet. Alle Bezeichnungen gelten sowohl für Frauen als auch für Männer.

Rückfragen: Kontakt Urban & Schenk Medical Media Consulting

OTS-ORIGINALTEXT C
WWW.OTS.AT | NEF



Wie tickt Ihre innere Uhr?

Sind Sie eine Eule, Lerche oder Taube

Warum sind manche Menschen morgens sofort fit – und andere erst spät am Abend? Der Grund liegt in unserer inneren Uhr. Wer versteht, wie sie tickt, kann Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gezielt verbessern.

Unsere innere Uhr folgt einem zirkadianen Rhythmus. Das bedeutet, dass sämtliche körperliche Vorgänge wie Schlaf, Hormonproduktion und Stoffwechselaktivitäten einem 24-Stunden-Rhythmus folgen. Der Haupttaktgeber für diese innere Uhr ist der Nucleus suprachiasmaticus (SCN) im Gehirn.

Der SCN besteht aus zwei reiskorngroßen Ansammlungen von mehreren Tausend Nervenzellen und befindet sich direkt hinter der Nasenwurzel über der Kreuzung der beiden Sehnerven. Lichtinformationen gelangen über die Augen direkt zum SCN. Als Folge steuert dieser die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und des Stresshormons Kortisol, um den Körper auf Schlaf oder Aktivität einzustellen.

Jeder in seinem Takt

Doch der SCN tickt als „Master clock“ nicht bei jedem gleich, sondern in einem individuellen, genetisch festgelegten Takt. Er wird als „Chronotyp“ bezeichnet, wobei es prinzipiell drei verschiedene Arten gibt:

- **Morgentypen („Lerchen“):** wachen sehr früh auf, sind am Vormittag am leistungsstärksten und gehen abends früh ins Bett – ihr zirkadianer Rhythmus ist etwas kürzer als 24 Stunden.

- **Abendtypen („Eulen“):** wachen später auf, sind am Nachmittag am leistungsstärksten und bleiben abends lange auf – sie haben einen zirkadianen Rhythmus der länger als 24 Stunden ist.



© Pixabay

- **Zwischentypen („Tauben“):** wachen meist zu normalen Zeit (oft zwischen 6.30 und 8.30 auf und gehen zu sozial üblichen Zeiten ins Bett. Sie haben meist ein Leistungshoch am Vormittag und ein weiteres am Nachmittag. Etwa 60 % der Menschen ist diesem Zwischentyp zuzuordnen, während Morgen- und Abendtypen jeweils 20 % ausmachen.

Was sagen unser Herz und unsere Psyche dazu?

Zu Bett gehen, wenn man noch gar nicht müde ist, aufstehen, wenn man eigentlich noch tief und fest schlummert – gerade die beiden Extremtypen leiden oft unter dem fest vorgegebenen 24-Stunden-Rhythmus unseres Arbeits- und Soziallebens. So ist es nicht verwunderlich, dass es zu gesundheitlichen Problemen kommen kann. In einer kürzlich im Journal of the American Heart Association erschienen Studie mit Daten von mehr als 322.000 Erwachse-

nen zeigte sich, dass Abendtypen im Durchschnitt eine schlechtere kardiovaskuläre Gesundheit als Menschen des Zwischentyps aufweisen. Aber auch Morgentypen haben im Vergleich zu Zwischentypen ein leicht erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Zusammenhang gilt besonders für Erwachsene mittleren Alter sowie ältere Menschen und betrifft Frauen mehr als Männer.

Ein möglicher Erklärungsansatz dafür liegt eben genau in der Diskrepanz zwischen innerer Uhr und äußeren Anforderungen. Wenn Schlafzeiten, Mahlzeiten und Aktivitätsphasen dauerhaft nicht im Einklang mit dem biologischen Rhythmus stehen, kann dies physiologischen Stress verursachen und langfristig die Herzgesundheit beeinträchtigen. Darüber hinaus ist der Lebensstil von Abendtypen häufig ungesünder: Sie ernähren sich schlechter, bewegen sich weniger oder rauchen eher. Abendtypen haben auch ein er-

höhtes Risiko für psychische Probleme wie Depressionen, Angst- und Essstörungen. Ein Grund dafür könnte sein, dass gerade Abendtypen, die Schwierigkeiten dabei haben früh einzuschlafen, oft nicht genug Schlaf bekommen – vor allem, wenn Schule oder Arbeit bedeutet, früh aufstehen zu müssen. Eine zu kurze Schlafdauer ist – auch unabhängig vom Chronotyp – mit mehr psychischen Problemen verbunden. In Bezug auf die seelische Gesundheit zeigte eine im Jahr 2024 erschienene Studie, dass Morgentypen tendenziell eine höhere Resilienz (psychische Widerstandskraft), eine stabilere Stimmung und weniger psychische Probleme haben. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass ihre innere Uhr besser mit dem Tageslicht übereinstimmt. Denn das

morgendliche, natürliche Licht regt die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin an.

Rahmenbedingungen optimieren

Der individuelle Chronotyp kann nicht geändert werden. Auch die täglichen Verpflichtungen lassen sich meist nicht komplett an den eigenen Chronotyp anpassen. Aber man kann versuchen die persönlichen Routinen entsprechend des eigenen Chronotyps zu optimieren.

• Arbeit:

Passen Sie Arbeitszeiten und (wichtige) Meetings, wenn möglich, an Ihre leistungsstärkste Tageszeit an.

• Soziale Aktivitäten:

Planen Sie Treffen mit Freunden entsprechend des eigenen Rhythmus. Ein gemeinsamer Morgen-

spaziergang oder ein Mittagessen kann genauso wertvoll sein wie eine Abendveranstaltung.

• Körperliche Aktivitäten:

Auch Bewegung sollte am besten zu jener Tageszeit eingeplant werden, zu der man sich am energiegeladesten fühlt. Dann bleibt man auch eher dran. Außerdem verbessert körperliche Aktivität ganz allgemein auch die Schlafqualität.

• Schlaf:

Vor allem Abendtypen, die früh aufstehen müssen, profitieren von einer guten Schlafhygiene. Das bedeutet: Tageslicht am frühen Morgen „tanken“, abends vor dem geplanten Schlafengehen Lichtexposition – vor allem „blaues Licht“ von Smartphones, Tablets & Co. – deutlich reduzieren, um die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin zu fördern. Ein Einhalten von möglichst festen Schlafzeiten – auch am Wochenende – kann sich ebenfalls förderlich auswirken.

Fazit:

Der Chronotyp ist genetisch vorgegeben und lässt sich nicht verändern – wohl aber der Umgang damit. Entscheidend ist, die eigene innere Uhr möglichst gut mit dem Alltag in Einklang zu bringen. Denn eine dauerhafte Diskrepanz zwischen biologischem Rhythmus und äußeren Anforderungen kann Schlaf, mentale Gesundheit und sogar das Herz-Kreislauf-System belasten. Wer hingegen seine Routinen bewusst und soweit wie möglich an seinen Chronotyp anpasst und auf gute Schlafqualität achtet, schafft eine zentrale Grundlage für langfristige Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Julia Schätzer

<https://www.sipcan.at>
SIPCAN INITIATIVE FÜR EIN
GESUNDES LEBEN

Chronotypen:

Darum ticken wir unterschiedlich

LERCHEN (20%)

- Aufstehen: 5 Uhr
- Schlafen: 21 Uhr
- = die frühen Performer

TAUBEN (60%)

- der Mischtyp
- = die flexible Mitte

EULEN (20%)

- Aufstehen: 9-10 Uhr
- Schlafen: 0-2 Uhr
- = die Nachtaktiven

Hauptverantwortlich: Unsere innere Uhr. Sie steuert, wann wir aktiv und müde sind.

Gesund mit Olivenöl

In einer aktuellen Studie aus den USA von Dr. Marta Guasch-Ferré und ihren Kolleg*innen, die mehr als 90.000 Menschen aus Gesundheitsberufen beobachtet hat, wurde selbst der Genuss von kleinen Mengen Olivenöl mit einer beeindruckenden geringeren Gesamtsterblichkeit in Verbindung gebracht.

Seit Jahrtausenden steht Olivenöl in vielen Kulturen auf dem Speiseplan. Doch das Öl aus den kleinen grünen und schwarzen Früchten des Olivenbaums ist nicht nur ein beliebtes Nahrungsmittel, sondern verfügt auch über zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Bereits in der Antike sagte man dem „flüssigen Gold“ medizinische Heilkraft nach. „Zahlreiche Studien zeigen, wie wertvoll es für den menschlichen Körper ist, eine der aktuellsten spricht sogar von klar nachweisbarer Auswirkung auf das Sterberisiko. Olivenöl ist also ein Lebensmittel im besten Sinne des Wortes. Vorausschicken möchte ich allerdings auch, dass Olivenöl alleine nicht dazu beitragen wird, ihr Leben zu verlängern, auch wenn es über viele gesundheitliche Vorteile verfügt. Es ist aber ein wesentlicher Teil gesundheitsfördernder und somit potentiell lebensverlängernder Maßnahmen“, so Primar Clodi.

Ein Esslöffel, der den Unterschied macht

Die amerikanische Beobachtungsstudie an 60.582 Frauen und 31.801 Männern verglich Menschen, die selten oder nie Olivenöl konsumierten mit denjenigen, die mehr als 0,5 Esslöffel pro Tag – was in etwa gleichbedeutend ist mit mehr als 7 g täglich – zu sich nahmen. Alle Teilnehmer*innen litten zu Beginn der Studie 1990 nicht an kardiovaskulären Erkrankungen oder Krebs. Die Teilnehmer*innen füllten alle 4 Jahre Fragebögen aus, in denen sie nach der Verwendung von Olivenöl (als Salatdressing, zum Backen, Braten usw.), zu anderen Pflanzenölen (z. B. Mais-, Distel-, Soja- und Rapsöl) sowie zu Margarine, Butter und MilCHFett befragt wurden.

Verringertes Sterberisiko

Das Ergebnis ist verblüffend, zeigt es doch ein um 19% geringeres Sterberisiko während der 28-jäh-

rigen Nachbeobachtungszeit. Die größten Abweichungen gab es beim Sterberisiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (19%) und neurodegenerativen Erkrankungen (21%). Aber auch die Sterblichkeit bei Krebs und Atemwegserkrankungen war um 17% bzw. 18% geringer.

Daraus leiteten die Forscher*innen ab, dass bereits der Ersatz von nur 10g Fetts tierischen Ursprungs – wie etwa Butter, MilCHFett oder Mayonnaise – oder stark verarbeiteten Fetten, wie etwa Margarine durch Olivenöl mit einem um 8% bis 34% niedrigeren Risiko des Todes aus verschiedenen Gründen verbunden ist.

„Olivenöl besteht zu 75% aus ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E sowie Polyphenolen und hilft somit, den Cholesterinspiegel zu senken, kurbelt den Stoffwechsel an und gilt als langfristige Energiequelle. Es verfügt über stark antioxidative Eigenschaften, wirkt blutverdünnend und hemmt Entzündungen. Das sind alles Faktoren, die eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielen und uns so zu mehr gesünderen Lebensjahren verhelfen können“, so Primar Clodi.

Ein Feld auf dem es sich lohnt, weiterzuforschen

Diese aktuelle, breit angelegte und über einen langen Zeitraum laufende Studie bestätigt auf eindrucksvolle Weise andere Studien zum Thema, muss aber – um eine noch klarere Faktenlage zu erlangen – in anderen Personengruppen und Ländern wiederholt werden. Da die Studie in den USA – mit einem tendenziell sehr un-



gesunden Ernährungsstil stattgefunden hat, wäre ein europäischer Vergleich interessant, auch wenn die amerikanischen Teilnehmer*innen im Allgemeinen gesünder waren als die durchschnittliche US-Bevölkerung. „Erst weitere Studien können auch den Zusammenhang zwischen Olivenölkonsum und verringerter Sterblichkeit im Detail klären und auch die wichtige Frage beantworten, welche tägliche Aufnahme an Olivenöl nun wirklich zum gewünschten Erfolg führt. Die Ergebnisse sind jedenfalls vielversprechend und rechtfertigen weitere Forschungen“, ist Primar Clodi überzeugt.

Hochwertiges Olivenöl wirkt positiv aufs Immunsystem

So wirken sich hochwertige Oliven-

öle aufgrund mehrfach-ungesättigter Fettsäuren und Polyphenole positiv auf die Gesundheit aus. U.a. senken sie das Risiko für bestimmte Krebsarten, wirken positiv auf das Immunsystem und sind antioxidativ. Auch Fisch ist gesund. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sollen Herzinfarkt und Krebs entgegenwirken, die Intelligenz fördern sowie die Gefahr, an Depressionen zu leiden, herabsetzen. Für eine entsprechende Wirkung sollten allerdings 40–60 g pro Tag oder 2 bis 4 Portionen pro Woche gegessen werden.

Die Lebensstiltherapie – der Schlüssel zu gesünderem und längerem Leben

Aber auch andere Veränderungen der Lebensgewohnheiten spielen

eine große Rolle. „Wissen tun wir es alle, aber es scheitert oft an der Umsetzung. Eine insgesamt gesündere Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln (Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse), einem geringen bzw. keinem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln und wenig Zucker auf der Ernährungsseite sowie ausreichend Bewegung und der Verzicht aufs Rauchen auf der Gewohnheitsseite sind die beste Prävention“, so Primar Clodi weiter.

Basierend auf: <https://www.barmherzige-brueder.at/presse>

 NOVARTIS

Hand aufs Herz. Kennen Sie Ihren Lp(a)-Wert?



Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen rechtzeitig erkennen.

Was ist Lp(a)?

Lp(a) ist ein Blutfett, das wesentlich zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, beitragen kann.¹⁾ Etwa 1 von 5 Personen weltweit haben erhöhte Lp(a)-Werte.²⁾

Wieso ist es wichtig, den Lp(a)-Wert zu kennen?

Lp(a) sollte bei allen Erwachsenen mindestens einmal im Leben gemessen werden, um Personen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

frühzeitig zu identifizieren. Besonders wichtig ist das für Menschen, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten – oder wenn in der Familie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder erhöhte Lp(a)-Werte vorkommen.²⁾

Wenn Sie Ihren Lp(a)-Wert kennen, können Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber sprechen und gegebenenfalls Maßnahmen setzen, um Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-Risiko besser einzurufen.

Für weitere Informationen zum Thema Herz und Lp(a) besuchen Sie www.herzstark.at. Dort finden Sie kurze Videos von Spezialist*innen rund um das Thema Lipid-Management.



Was ist Lp(a)?

Was bedeutet erhöhtes Lp(a) für mich?

1) 1) MedlinePlus. National Library of Medicine. Lipoprotein (a) blood test. Updated August 3, 2022, online abgerufen unter <https://medlineplus.gov/lab-tests/lipoprotein-a-blood-test> (30.03.2026)

2) Lp(a) – Flyer zur Aufklärung über Lipoprotein(a), online abgerufen unter https://genepi.med.ac.at/downloads/lpa_flyer_01.2025.pdf (20.03.2026)

Neuigkeiten aus unserem Büro

Nach der Sommerpause starten wir wieder durch!

Turnen

Raus aus dem Alltag, hinein in ein gutes Gefühl. Gemeinsam aktiv bleiben und Neues beginnen! Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter!

Beginn: Dienstag, 22.9 2026 um 18:00 Uhr
Triesterschule

Gedächtnistraining

Frisch denken, gemeinsam lachen und mit Freude Neues entdecken! Nach der Sommerpause startet unser Ge-

dächtnistraining wieder – ein abwechslungsreiches Training für Kopf, Konzentration und Gemeinschaft.

Wir beginnen am **Dienstag, 15.9 um 10:00 Uhr in unserem Büro, Radetzkystraße 1.**

Auch hier sind neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit herzlich willkommen!

Adventfahrt der Gruppe Graz

Am **Samstag, dem 12. Dezember**, besuchen wir gemeinsam das Stift Admont.

Wir freuen uns auf einen schönen Ausflug und ersuchen euch um eine baldige Anmeldung!

Gehirnjogging

Rätseln macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch unsere grauen Zellen in Schwung. Bevor wir uns aber einer neuen kniffligen Herausforderung widmen, verraten wir Ihnen die Auflösung des Rätsels aus der letzten Ausgabe unseres Herzjournals.

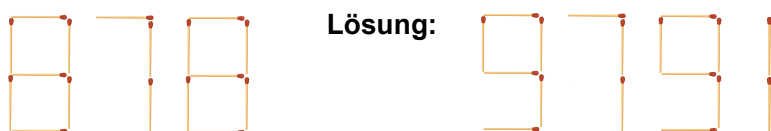
Haben Sie die richtige Lösung gefunden?

Danach heißt es wieder: nachdenken, kombinieren und mit etwas Glück die richtige Antwort entdecken. Denn regelmäßiges Rätselraten hält den Geist fit, fördert die Konzentration und macht dabei auch noch Spaß.

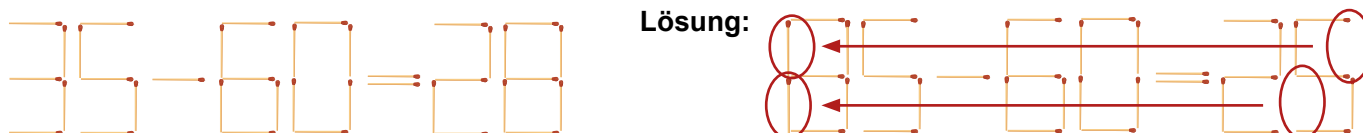
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachlesen der Lösung und beim Tüfteln an unserem neuen Rätsel!

Auflösung des Streichholzrätsels aus der letzten Ausgabe

1. Verschiebe zwei Streichhölzer, um die größtmögliche 4-stellige Zahl zu erhalten.



2. Wenn du zwei Streichhölzer umlegst, ergibt die Lösung wieder eine richtige Rechnung



Das Kardiologen-Trio

Die Ausgangslage:

Drei Senioren – Herr Müller, Herr Bauer und Herr Schmid – waren zur Routineuntersuchung beim Kardiologen. Jeder hatte einen anderen Termin (**09:00 Uhr, 10:00 Uhr, 11:00 Uhr**) und bei jedem wurde ein anderer Ruhepuls gemessen (**60, 65 und 70 Schläge pro Minute**).

Die Aufgabe:

Finden Sie heraus, wer um wie viel Uhr den Termin hatte und welcher Ruhepuls gemessen wurde. Nutzen Sie dafür diese drei Hinweise:

1. Der Patient von 09:00 Uhr hatte einen niedrigeren Ruhepuls als Herr Müller.
2. Herr Schmid hatte seinen Termin direkt vor dem Patienten mit dem 65er-Puls.
3. Der Patient mit dem 70er-Puls ist nicht Herr Müller.

	Uhrzeit			Ruhepuls		
	09:00	10:00	11:00	60	65	70
Herr Müller						
Herr Bauer						
Herr Schmid						
60 Schläge						
65 Schläge						
70 Schläge						

Ihre Lösung:

09:00 Uhr: Herr (Puls:)
 10:00 Uhr: Herr (Puls:)
 11:00 Uhr: Herr (Puls:)

Haben Sie den Code der Kardiologie geknackt? Die Auflösung und den logischen Lösungsweg finde Sie in unserer nächsten Ausgabe des Herzjournals!

Die Gesundheit mit Shiatsu fördern

Herzverbandmitglieder können in der Praxis von Christina Koch-Haring in Seiersberg eine 50-minütige Shiatsu-Behandlung zu einem Spezialpreis in Anspruch nehmen. Nähere Informationen zu Shiatsu und zur Praxis finden Sie auf der Homepage www.shiatsu-koch.at. Terminvereinbarungen oder Fragen bitte direkt unter der Telefonnummer: 0650 51 68 844



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

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

SHIATSU
C. KOCH

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

Berichte aus den Gruppen

Constantin Ene Ein herzliches Dankeschön!

Nach mehr als 28 Jahren verabschiedet sich Constantin Ene von unserer Turngruppe – und wir möchten uns auf diesem Weg herzlich bei ihm bedanken.

Als Physiotherapeut hat er über viele Jahre unsere wöchentlichen Turnstunden geleitet. Mit seiner direkten Art und seinem klaren Anspruch hat er uns immer wieder angespornt unser Bestes zu geben und aktiv zu bleiben.

Er hat uns sein umfangreiches Wissen und Verständnis von ganzheitlichen Methoden für Körper, Geist und Seele nähergebracht und unsere gemeinsamen Stunden nach diesem Motto immer abwechslungsreich und interessant gestaltet. Er hat uns gefordert – manchmal auch ordentlich – aber genau das hat viele von uns weitergebracht.

Nicht vergessen werden auch seine legendären Jahresabschluss-Grillfeste sein, die stets für gesellige Abende und gute Stimmung gesorgt haben.

Lieber Constantin, wir danken dir für deine langjährige Mitarbeit und wünschen dir für die Zukunft alles Gute, vor allem Gesundheit und viele schöne Momente.

Willi und Klaus



Turngruppe Graz

Wir beginnen wieder am Dienstag, dem 22.9.2026, um 18Uhr,
im Turnsaal der VS Triester, Reiherstadlgasse 48, 8020 Graz

Herzlichst
Euer Klaus Beck



Beim Herzverband können Sie
gezielt mit Therapeutinnen und
Therapeuten turnen.

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

Wir freuen uns auf Sie!



Wandergruppen Graz

Unsere gemeinsamen Wanderfahrten auf die Alm

Ein Erlebnis der besonderen Art war unsere Wanderfahrt zum Lenzbauer und nach Glashütten am 23.7. 2026

Den Lenzbauer haben ja wohl alle gekannt und immer gerne besucht, aber der Abschluss dieser Fahrt war wohl ein Höhepunkt: Der Besuch des Rosen und Blütengartens auf fast 1300m Höhe beim Alpengasthof Glashütten. Es war einfach ein Erlebnis für Körper und Seele, ein Staunen für uns alle. Einmalig diese Pracht der Rosen und Blüten, frisch durch die Bergluft und die herrliche Kühle.....

Nicht nur unsere Gartenbesitzer natürlich auch Blumenliebhaber waren von dieser Vielfalt in dem wunderschönen Natur- und Rosengarten, beeindruckt!

Auch für unser leibliches Wohl war mit selbstgemachtem Kuchen und Kaffee gesorgt.

Danke Jutta, einmalig was du da entdeckt hast.

Dort müssen wir wieder hin !!!!!

Annemarie und Ida



Wanderung auf der Brandlucken, 2. Juni 2026

Wandern bei der Knödlhütte, 13. August 2026





Zur Erinnerung an unsere Wanderkollegin

HILDE BOGOVIC

21.12.1931 - 21.7.2026

Am Dienstag, den 21.7.26 um 10.00 Uhr Vormittag ist unsere langjährige Wanderkollegin Hilde ihrer vor kurzem verstorbenen Zwillingsschwester Thea ins Jenseits gefolgt.

Dass sie wie ihre Schwester bis zum Alter von 92 Jahren mit uns gewandert ist, soll uns ein leuchtendes Beispiel sein!

Wir werden Hilde als sehr aktives, hilfsbereites Mitglied des Herzverbandes in Erinnerung behalten!

Ida Gruppe A , Jutta Wandergruppe Graz,
W. Hagenauer Steirischer Herzverband



Graz - Gruppe A

Sommerzeit! Es wechseln wunderschöne allgemeine Busreisen und abwechslungsreiche Wanderungen mit meiner Wandergruppe.

Zum ersten Mal haben wir eine Wanderung mit einem gemütlichen Picknick beendet, statt im Wirtshaus zu speisen.

Bei den Windorfer Teichen haben wir Rast gemacht - Brotzeit in freier Natur hat uns sehr viel Freude bereitet! Wiederholung nicht ausgeschlossen.....

Liebe Grüße an alle Leser des Herzjournals!
Ida



Glashütten, Rosengarten



Buchkogel Wildon



Bockmoar, Wildon

Graz - Gruppe A



Hühnerberg



Theaterweg St. Josef



Grüner See

Graz - Gruppe B



Schloss Eggenberg



Lenzbauer

Graz - Gruppe B



Lenzbauer



Knödelhütte



Thalersee

Graz - Gruppe E

Unsere Wald und Wiesen Wanderung, manchmal quer Feldein, führte uns von Fölling nach Mariatrost.

Bei ziemlich heißer Witterung starteten wir unseren Ausflug beim Sportplatz Fölling und wanderten zunächst durch ein kühles Waldstück auf dem sich ein Pacour zum Bogenschießen befindet (da gab es von Reh bis Fuchs ect. kunstvoll gestaltete Tiere zu bewundern).

Anschließend führte unser Weg über frisch gemähte Wiesen zum Lichtensternweg, der uns nach Mariatrost führte. Mit der Bim bzw. Ersatzbus ging es wieder zurück nach Graz.

Eure Annemarie



Graz - Gruppe F



Weg zur Moa Alm



auf der Moa Alm



Schöckl

Leibnitz

Für unsere Juli-Wanderung durch die Hopfenfelder zur Route 69 hatte es gerade rechtzeitig abgekühlt, sodass wir bei angenehmen Temperaturen unseren Saisonabschluss mit Musik und Tanz feiern konnten. Beim anschließenden Brauereibesuch in Leutschach konnten wir uns mit einem kühlen, alkoholfreien Bier erfrischen und die Brauereiführung rundete diesen geselligen Tag noch ab.

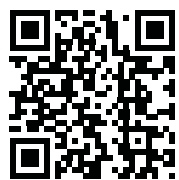
Die 1. Turnstunde nach der Sommerpause beginnt am 16.09.2026, 18:30 Uhr in der MZH Wagna.

♥-lichen Gruß Hermi





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-Kreislaufferkrankungen

Med. Leitung: Prim. Dr. Andreas Dorr

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

Privatordination Dr.med. univ. Ronald Hödl

FA für Kardiologie, ÖÄK-Diplom für Sportmedizin

Ordinationszentrum Privatklinik Graz-Ragnitz

Berthold-Linder Weg 15, 8047 Graz

Terminvereinbarung: Tel.: 0664 86 42 457

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

Dr.med. Alois Waschnig

Fa für Innere Medizin und Angiologie

Schillerstraße 3, 8700 Leoben; Tel: 03842-45770,

Fax DW 14

Ordination: Mo. 8-13.00 Uhr und 15-18 Uhr, Di., Do. u. Fr.

8 -13 Uhr, Mi. 16.00-19.00 Uhr, alle Kassen

Herz- Kreislauf, Angiologie, Magen- und Darmspiegelungen

Dr.med. Michael Goritschan

FA für Innere Medizin, Notarzt

ÖÄK Diplome für Sportmedizin, Akupunktur, Reisemedizin

Ultraschalluntersuchungen des Herzens, der Hals- und

Beingefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane,

EKG, Ergometrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung

Vorsorgeuntersuchung 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)

OA Dr. Leonhard Harpf und Mag. Traninger

Medizinisch überwachtetes 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. Dieter 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.

