

40 Jahre Steirischer Herzverband



Foto © SonjaZirkel

Besuch im Museum "Erinnerungshof Hermann"

Landesverband Steiermark:

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

Bürozeiten:
nach telefonischer Vereinbarung

Präsidentin:
Dr. Jutta Zirkl
Tel; 0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

Termine: Koronarturnen

Graz:
Koronarturnen: Dienstag: 18:00-19:00 Uhr VS Triester,
Reiherstadlergasse 48, Straßenbahnlinie 5, Haltest.
Dornschneidergasse

Knittelfeld:
Gruppenleiterin: Annemarie Lorberau Bachweg15,
8720 St. Margarethen Tel.: 0699 81956727 Mail:
lorberau@ainet.at
Koronarturnen: Montag: 10:30 - 11:30 Uhr Festsaal der
Volksschule Landschach, Landschachergasse 17

Rottenmann:
Gruppenleiter: Rudolf Streit
Burgtorsiedlung 220, 8786 Rottenmann, Mobil: 0664 5360867
Koronarturnen Dienstag: 16:30 - 17:30 Uhr

Leibnitz:
Gruppenleiter: Robert Perger Am Kögel 20, 8435 Wagna
Tel.: 0650 4432446
Koronarturnen: Mittwoch um 17:30 in der MZH der VS Wagna

Impressum:

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

Redaktion: Dr. Jutta Zirkl,

Layout & Satz: Dr. Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2025
Redaktionsschluss ist der 02. 02. 2025 Alle Gruppenleiter/
Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis dahin an die Redak-
tion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Titelseite:
Besuch im Museum "Erinnerungshof Hermann"

13 Tipps für ein gesundes Herz
Schauen Sie auf Ihr Herz! Schon
kleine Schritte können eine große
Wirkung haben.S 6

Neue Behandlungsoption für
„Herzen im Sturm“ S 8

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
Todesursache Nr. 1.....S 10

Der akute Schlaganfall –
ein Wettlauf gegen die Zeit:..... S 12

Sepsis ist immer ein Notfall
Bei Verdacht sofort handeln:S 15

Sepsis: eine Blutvergiftung? S 16

Herr Helmut Schulter hat uns am
27. 10. 2024 für immer verlassen..... S 17

Unsere wöchentlichen Wanderungen.....S 19



**In tiefer Trauer nehmen wir von unserem geschätzten
Bundesgeschäftsführer, Herrn Helmut Schulter,
Abschied, der über 30 Jahre lang
die Seele des Österreichischen Herzverbands war.**



Mit unermüdlichem Einsatz hat er unser gemeinsames Anliegen getragen und maßgeblich dazu beigetragen, Menschen mit Herzproblemen eine Gemeinschaft und eine starke Stimme zu geben. Er war das verbindende Element zwischen den Bundesländern und eine zentrale Stütze für unsere Organisation. Kein Anliegen war ihm zu klein, kein Problem zu groß – er hatte stets ein offenes Ohr und ein großes Herz für Alle. Er setzte sich unermüdlich für die Sorgen und Bedürfnisse aller ein und stand mit Rat und Tat zur Seite.

Sein Engagement ging weit über die bloße Organisation hinaus. Er schuf ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Vertrauens, das den Österreichischen Herzverband zu einer Gemeinschaft machte, in der sich alle sicher und unterstützt fühlen konnten. Er war nicht nur der Kopf, sondern auch das Herz unsere Vereinigung – jemand, der uns inspirierte, stärkte und ein Vorbild war. Sein Lächeln, sein Rat und sein unerschütterlicher Optimismus werden uns fehlen

In tiefem Mitgefühl und Dankbarkeit denken wir an die wertvolle Zeit zurück, die wir mit ihm verbringen durften. Sein Vermächtnis wird in unseren Herzen und in unserem Bestreben weiterleben, seine Arbeit in seinen Sinnen fortzusetzen.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahestanden. Wir werden ihn niemals vergessen.

Jutta

www.herzstark.at
Das Patientenportal
rund um Herzschwäche
und Cholesterin

CHOLESTERIN VERSTEHEN

Zu hohes Cholesterin im Blut kann schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben.

Auf www.herzstark.at geben Patienten Einblick, wie erhöhtes Cholesterin ihr Leben grundlegend verändert hat.



„Wer hat Sie über Ihren persönlichen LDL-Cholesterin Zielwert informiert?„

„Ist Ihnen bewusst, dass es sich um eine lebenslange Therapie handelt?„

„Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr LDL-Cholesterin gesenkt werden muss?„

„War Ihnen die negative Auswirkung von erhöhtem LDL-Cholesterin bewusst?„



www.herzstark.at



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN
VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte



**Frohe und friedliche
Weihnachten und
ein gesundes glückliches
Jahr 2025,
wünscht allen
Mitgliedern, Freunden und
Unterstützern**

der Steirische Herzverband

13 Tipps für ein gesundes Herz

Schauen Sie auf Ihr Herz! Schon kleine Schritte können eine große Wirkung haben.



pixabay bless-you-108899

Wie gesund Ihr Herz ist, bestimmen Sie! Durch einfache Schritte können Sie selbst darauf Einfluss nehmen, wie stark Ihr Herz wird und bleibt. 13 Tipps für ein rundum gesundes Herz. Für Ihr Herz müssen Sie nicht gleich Ihr gesamtes Leben umkrempeln, es gilt: Kleine Schritte – große Wirkung. Schon leichte Veränderungen im Alltag, regelmäßig ausgeübt, halten Ihr Herz jahrelang gesund. Mit positiven Nebeneffekten dürfen Sie rechnen: Was Ihr Herz stärkt, schützt nämlich auch vor anderen körperlichen Erkrankungen. So werden Sie widerstandsfähiger gegen psychische Beschwerden wie Burnout oder Depression. Bewegung ist gut fürs Herz, stärkt die Konzentration und hebt die Stimmung.

13 Tipps für ein gesundes Herz.

Gesundes Herz-Tipp 1: **Richtig einkaufen**

Herz-freundliche Ernährung fängt

schon im Einkaufskorb an. Nehmen Sie sich bewusst mindestens einmal pro Woche Zeit, herzgesunde Lebensmittel auf Vorrat einkaufen zu gehen. Dadurch vermeiden Sie bei Stress den Griff zur Extrawurst-Semmel oder der Chipstüte. Besser: Gesunde Snacks und Mahlzeiten vorbereiten und mitbringen, wenn die Zeit für eine ruhige Mahlzeit zu Hause fehlt.

Diese Lebensmittel dürfen in Ihren herzgesunden Einkaufskorb:

- Gemüse/Obst
- Nüsse, Samen
- Olivenöl, Leinöl

Übrigens: Ein gut geplanter Einkauf pro Woche reicht aus, um herzgesundes Essen für die nächsten 7 Tage parat zu haben. Tiefkühlgemüse und -obst kann bei Zeitmangel helfen, gesunde, frische Lebensmittel griffbereit zu haben.

Gesundes Herz-Tipp 2: **Flexitarier werden**

Werden Sie zum Flexitarier – Ih-

rem Herz zu liebe! Flexitarier essen seltener Fleisch, dafür aber gerne hochwertiges. Bio-Fleisch enthält mehr Vitamine und weniger Schadstoffe. Trotzdem sollte es nicht unbegrenzt verzehrt werden. Sie müssen nicht ganz auf Fleisch verzichten, aber wer weniger (rotes) Fleisch isst, darf sich über ein gesünderes Herz freuen. Besonders abzuraten ist von stark verarbeiteten Fleisch-Produkten wie Würsten und Aufstrichen.

Gesundes Herz-Tipp 3: **Kräuter statt Salz**

Salz darf auf einem Herz-gesunden Speiseplan stehen, aber nicht im Übermaß. Lieber öfters mit Kräutern, Chili und Pfeffer würzen! Herzgesundes Essen muss nicht langweilig schmecken. Vorsicht: In vielen Fertigprodukten ist Salz in Unmengen versteckt, selbst wenn die Speise gar nicht so salzig schmeckt. Besser so oft wie möglich selber kochen und nicht nachsalzen.

Gesundes Herz-Tipp 4: **Omega-3-Fettsäuren**

Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Quellen (Milch, Fleisch, Eier) sollten in Maßen verzehrt werden. Ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen stärken dahingegen das Herz! Besonders Omega-3-Fettsäure gilt als förderlich für das Herz-Kreislaufsystem. Diese Speisen und Getränke sind reich an herz-gesunden Fettsäuren:

- Salat mit Olivenöl-Dressing und Walnüssen

- Guacamole mit Vollkorn-Chips
- Vollkorn-Haferbrei mit Heidelbeeren und 1 EL Leinöl
- Selbstgemacht Green-Smoothies mit etwas Nüssen oder Samen



717082_original_R_K_B_by_Tim Reckmann_pixelio.de

Gesundes Herz-Tipp 5: Weniger Zucker

Nicht nur zu viel Salz ist schlecht für Ihr Herz, sondern auch Zucker! Natürlicher, in Obst enthaltener Fruchtzucker ist weniger schädlich, weil er hier viele verschiedene gesunde sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe ausgleichend wirken. Purer Zucker, z.B. in Süßigkeiten und Gebäck, wirkt aber herzschwächend und sollte nur gelegentlich genossen werden. So können Sie Ihren Zuckerkonsum langsam verringern:

- Zuckerhaltige Getränke langsam gegen leicht gesüßten Tee austauschen
- Dunkle Schokolade statt Milchschokolade
- Marmelade und Nuss-Nougat-Creme dünner aufstreichen, besser: Hüttenkäse mit Kräutern
- Selbstgemachte Smoothies statt Fruchtsaft

Gesundes Herz-Tipp 6: Regelmäßig Vorsorgen

Die richtige Vorsorge zeigt Ihnen, wie es um Ihre Herz-Gesundheit bestellt ist. Ab dem 18. Lebensjahr hat jede Österreicher:in das Anrecht auf eine gratis Vorsorgeuntersuchung pro Jahr. Dabei werden Herz-Risikofaktoren wie ein erhöhter schädlicher

Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Diabetes rechtzeitig diagnostiziert. Unwissenheit schützt nicht vor Herz-Gefahr – besser das eigene Risiko kennen.

Gesundes Herz-Tipp 7: Vorerkrankungen behandeln

Wenn die Vorsorgeuntersuchung eine bereits bestehende Erkrankung ergeben sollte, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen unbehandelt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Bei einer guten Therapie durch Medikamente und / oder Lebensstilveränderung wird das Risiko aber wieder gesenkt.

Gesundes Herz-Tipp 8: Bauchumfang messen

Ein normales Körpergewicht (BMI zwischen 18,5 und 24,9) ist eine gute Voraussetzung für ein fittes Herz. Mindestens so wichtig wie die Vermeidung von Übergewicht ist jedoch ein gesunder Bauchumfang:

- Männer: Maximal 102 cm Bauchumfang
- Frauen: Maximal 88 cm Bauchumfang

Der Grund: Bauchfett ist besonders ungesund für das Herz. Wenn Ihr Bauchumfang zu hoch ist oder Sie stark übergewichtig sind, kann eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung Ihr Herz langfristig stärken.

Gesundes Herz-Tipp 9: Herzfreundliche Bewegung



Das Herz ist ein Muskel, den Sie trainieren können – z.B. mit

Sport. Um Ihr Herz gesund zu halten, müssen Sie nicht gleich für einen Marathon trainieren (außer Sie möchten das.). Viele Studien zeigen: Etwas Sport ist besser als gar keiner, und selbst kleine Bewegungseinheiten im Alltag können Ihr Herz gesünder machen. 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, sind ideal. Aber: Wenn Ihnen das zu viel erscheint, fangen Sie einfach stressfrei mit weniger an. Weniger ist besser als nichts!

Gesundes Herz-Tipp 10: Autoimmunerkrankungen beachten

Manche Autoimmunerkrankungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme. Dazu gehören z.B. Arthritis oder Lupus. Wenn Sie eine solche Krankheit haben, ist das kein Grund zu verzagen. Vielmehr sollte Ihr Ansporn noch höher sein, gut auf sich und Ihr Herz zu achten.

Gesundes Herz-Tipp 11: Rauch-Stopp

Schon 1 bis 4 Zigaretten täglich verdoppeln das Risiko, eine Herz-Kreislauferkrankung zu bekommen. Bei einem Rauch-Stopp sinkt die Gefahr jedoch mit jedem rauchfreien Tag weiter ab. Initiativen wie Don't Smoke möchten Aufhör-Willige in ihrem Vorhaben unterstützen.

Gesundes Herz-Tipp 12: Weniger fernsehen

Wer weniger als 7 Stunden pro Woche fernsieht, hat ein gesünderes Herz. Der Grund: Fernsehzeit wird meist sitzend verbracht, und Bewegungslosigkeit schwächt das Herz und senkt die Lebenserwartung. Ein Kompromiss: Wenn Sie Fernseh-Shows lieben, kombinieren Sie Ihr "Laster" mit Sport. Ob Standrad, Laufband oder Yoga-Übungen für zu Hause: Es gibt zahlreiche Sportarten, die Sie während dem Fernsehen absolvieren können.

Gesundes Herz-Tipp 13: Alkohol in Maßen

Ob völliger Alkoholverzicht oder mäßiger Konsum besser für das Herz ist, bleibt eine wissenschaftliche Streitfrage. In einem sind sich Mediziner:innen aber einig: Mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, und 2 bei Männern, greift das Herz an. Besser: Alkohol in Maßen oder gar nicht konsumieren. Mehr zum Thema: Alkohol » Wann wird Genuss zur Sucht?

Zusammenfassung

- Oft reichen schon kleine Veränderungen aus, um die Herzgesundheit zu fördern.
- Lebensmittel wie Gemüse, Obst,

Nüsse und Olivenöl wirken sich positiv aus.

- Zu viel Salz und Zucker haben einen negativen Einfluss auf das Herz.
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sollten durchgeführt und etwaige Vorerkrankungen behandelt werden.
- Ein weitgehender oder vollständiger Verzicht auf Rauchen und Alkohol trägt ebenso wie regelmäßige Bewegung zu einem gesunden Lebensstil bei.



Quellen

Andrea Chomistek et al.: Relationship of Sedentary Behavior and Physical Activity to Incident Cardiovascular Disease. Results From the Women's Health Initiative, In: Journal of the American College of Cardiology

Autor:in:

Magdalena Eitenberger MA

Redaktionelle Bearbeitung:

Nathalie Lackner

Zuletzt aktualisiert:

25. September 2024

Erstellt am: *24. Juli 18*

Stand der medizinischen Information: *25. Mai 2020*

Mein med



LKH - Univ. Klinikum Graz

Neue Behandlungsoption für „Herzen im Sturm“

Bestrahlung gegen Herzrhythmusstörungen: Am Uniklinikum Graz gibt es eine neue Behandlungsoption für Patient*innen mit lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen, die auf andere Therapien nicht ansprechen. Sie werden hochdosiert am Herzen bestrahlt.

Mittlerweile sind es drei Patient*innen – die ersten drei in ganz Österreich – die an der Univ.-Klinik für Strahlentherapie-Radioonkologie aufgrund massiver Herzrhythmusstörungen mit einer Bestrahlung behandelt wurden. Die Behandlung erfolgt in enger Kooperation mit der Klinischen Abteilung für Kardiologie. Ähnlich wie bei der Krebstherapie, aber mit wesentlich höherer Dosis, wird dabei exakt jene Stelle im Herzmuskel bestrahlt, die für die Rhythmusstörung verantwortlich ist.

Weltweit wurde dieser Eingriff – die sogenannte stereotaktische Strah-

lentherapie, eine punktgenaue, höchst präzise Form der Bestrahlung – bei Patient*innen mit Herzrhythmusstörungen erst rund 500 Mal durchgeführt. Sie kommt in Fällen zum Einsatz, wenn Patient*innen auf herkömmliche Methoden nicht ansprechen. „Es gibt Herzrhythmusstörungen, die weder durch maximale Medikation noch durch lokal-ablative Eingriffe in den Griff zu bekommen sind“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Thomas Brunner, Vorstand der Univ.-Klinik für Strahlentherapie-Radioonkologie. Bei diesen Patient*innen kommt es weiterhin zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen.

Gefahr des plötzlichen Herztods

Die Patient*innen, die in Graz behandelt wurden, hatten zu dem Zeitpunkt ihrer Bestrahlung bereits eine lange Krankengeschichte hinter sich. Sie leiden an ventrikulärer Tachykardie, ihre Herzen geraten immer wieder in den „elektrischen Sturm“. Als „elektrischer Sturm“

wird eine kontinuierliche, nicht zu unterbrechende Kammer-Tachykardie bezeichnet. Diese ist immer unmittelbar lebensbedrohlich. Verursacht werden die Herzrhythmusstörungen von Narbenarealen im Herzmuskel. Herkömmlicherweise wird mit Medikamenten, durch die Implantation eines Defibrillators oder durch Katheter-Ablationen behandelt, doch nicht bei allen Patient*innen ist damit eine Besserung zu erzielen. Mit Katheter-Ablation etwa können nicht alle Bereiche des Herzmuskels erreicht werden. „Genau da kommt die Hochpräzisionsbestrahlung ins Spiel“, erklärt Assoz.-Professorin Dr. Tanja Langsenlehner. Sie gehört wie Univ.-Prof. Thomas Brunner, Dr. Lukas Seiß und Dr. Peter Winkler dem neu gegründeten STAR-Team an der Univ.-Klinik für Strahlentherapie-Radioonkologie an, dem auch die

Kooperationspartner der Klinischen Abteilung für Kardiologie, Univ.-Prof.

Dr. Daniel Scherr, PD Dr. Martin Manninger-Wünscher und Ass. Dr. Ursula Rohrer angehören. Gemeinsam sind sie österreichweit das erste Expertenteam rund um diese neuartige Behandlung.

STAR-Expertise für rasende Herzen

„Von einer ventrikulären Tachykardie spricht man, wenn Herzen rasen. Das ist sozusagen ein elektrischer Sturm im Herzen“, erklärt Univ.-Prof. Daniel Scherr von der Klinischen Abteilung für Kardiologie. Auch er freut sich über die neue Therapieoption für die gemeinsamen Patient*innen. Denn die ventrikuläre Tachykardie ist immer ein medizinischer Notfall. Sie kann zu Kammerflattern oder Kammerflimmern führen und das ist oftmals die Ursache für plötzlichen Herztod. „Die stereotaktische antiarrhythmische Strahlentherapie, abgekürzt STAR, ist eine neue Behandlungsoption für einige jener Patient*innen, bei denen die herkömmlichen Methoden nicht greifen“, präzisiert Brunner. „Nicht alle Patient*innen kommen für die stereotaktische Strahlentherapie in Frage“. Ausschlusskriterien sind etwa eine zu große Nähe der zu bestrahlenden Stelle

zur Speiseröhre, deren Gewebe durch die hohe Dosis geschädigt werden könnte. Laut Prognose werden in Österreich pro Jahr fünf bis zehn Patient*innen von der neuen Therapie profitieren. Für sie ist sie jedoch entscheidend: Wenn der Eingriff funktioniert, sind die Herzrhythmusstörungen behoben und die Patient*innen beschwerdefrei. Laut Studien liegt diese Quote bei rund 80 Prozent. Dr. Lukas Seiß, Assistenzarzt der Univ.-Klinik für Strahlentherapie-Onkologie, begleitet die Therapien der Grazer Patienten gemeinsam mit den Kolleg*innen der Kardiologie auch wissenschaftlich.

Vorteil der Strahlen ist ihre Präzision

Was genau bewirkt die Bestrahlung? „Die punktgenaue Bestrahlung führt zu einem Umprogrammieren des elektrischen Reizleitungssystems im Herzen“, erklärt Brunner. Dafür wird eine genau definierte Stelle des Herzens im Linearbeschleuniger einmalig mit einer hohen Dosis bestrahlt. Dass Bestrahlung die elektrische Erregung im Herzen kontrollieren kann, wurde erstmals vor rund zehn Jahren entdeckt. Am Unikli-

nikum Graz soll sich die Expertise dazu nun weiter bündeln – Expert*innen der Strahlentherapie-Radioonkologie und der Kardiologie betreuen die Patient*innen gemeinsam. Derzeit ist Graz österreichweit die einzige Klinik, die diese Behandlung durchführt. Der bildgeführte Eingriff selbst dauert zwar nur wenige Minuten, aber er verlangt penibelste Planung und extreme Präzision in einem multidisziplinären Team. Die Strahlung muss exakt auf jenes Herzmuskelareal treffen, das für den „Sturm im Herzen“ verantwortlich ist.

Mitglied im europäischen STOPSTORM-Konsortium

„Seit diesem Jahr sind wir auch Mitglied des von der EU mit zwei Millionen Euro geförderten STOPSTORM-Projekts“, freut sich Thomas Brunner. „Graz wird als Brückenkopf für einen engen Austausch des Wissens und der Erfahrung sorgen. Wir lernen permanent dazu, nicht zuletzt durch die Mitgliedschaft in diesem Konsortium.“

Mag. Simone Pfandl-Pichler | LKH-Univ. Klinikum Graz | Pressestelle | Auenbruggerplatz 1, 8036 Graz | simone.pfandl-pichler@uniklinikum.kages.at | Tel.: + 43 (316) 385-87791

Steiermärkische
SPARKASSE

Verantwortung von Anfang an.

Seit rund 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/verantwortung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Todesursache Nr. 1

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Todesursache Nr. 1 – Hohe Sterblichkeit bleibt Herausforderung Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch individuelle Medikamentenanpassung: Genetische Testung hilft, Leben zu retten

Zwei wichtige Gedenktage: Der Welt-Herz-Tag am 29. September und der Welt-Schlaganfall-Tag am 29. Oktober. Diese Tage erinnern uns an die Bedeutung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und die lebensrettende Rolle, die eine rechtzeitige medizinische Intervention spielen kann. Kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall gehören weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Umso wichtiger ist es, gezielte Präventionsmaßnahmen zu ergreifen. Die Reduktion von Blutfetten, insbesondere durch den Einsatz von Statinen, ist eine bewährte Maßnahme, um das Risiko von Herzinfarkten zu verringern. Beim Schlaganfall hingegen liegt der Fokus auf der Vermeidung von Blutgerinnseln, weshalb hier Blutverdünner von zentraler Bedeutung sind.

Im Jahr 2022 starben 34,3 Prozent aller Menschen in Österreich an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was sie zur häufigsten Todesursache macht. Krebserkrankungen folgen als zweithäufigste Ursache mit fast einem Viertel der Todesfälle (22,7 Prozent). Weitere relevante Todesursachen waren sonstige Krankheiten (21,9 Prozent), COVID-19 (6,8 Prozent), Verletzungen oder Vergiftungen (5,8 Prozent), Lungenkrankheiten (5,2 Prozent) und Verdauungsprobleme (3,5 Prozent).

Eine weitere Statistik zeigt die Entwicklung der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich nach Geschlecht im

Zeitraum von 1970 bis 2023. Trotz eines rückläufigen Trends in den letzten Jahrzehnten bleibt die Zahl der Betroffenen hoch: Im Jahr 2023 verstarben in Österreich 14.580 Männer und 16.549 Frauen infolge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Dies unterstreicht die weiterhin große Bedeutung dieser Erkrankungen für die öffentliche Gesundheit, auch wenn Fortschritte in der Prävention und Behandlung zu einem allgemeinen Rückgang der Todesfälle geführt haben.

Personalisierte Medikation als Schlüssel zur Prävention

Eine personalisierte Medikation könnte dabei helfen, die Zahl der Todesfälle weiter zu senken und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Durch individuell abgestimmte Therapien können Risiken gezielt minimiert und die Wirksamkeit der Behandlung maximiert werden. Gerade bei Herz- und Schlaganfallpatienten kann eine maßgeschneiderte Medikation den entscheidenden Unterschied machen. Ein einmalig genetischer Test stellt sicher, dass Statine zur Blutfettsenkung oder Blutverdünner wie Clopidogrel zur Schlaganfallprävention optimal auf den jeweiligen Patienten abgestimmt sind - ein unschätzbare Beitrag zur Prävention und Therapie.

Dr. Stefan Wöhrer, Arzt, Wissenschaftler und Visionär, leitet das wissenschaftliche und medizinische Team von Permedio und hat den MedikamenteCheck nach Österreich gebracht, um jedem Einzelnen ein besseres Leben durch die bestmögliche Medizin zu ermöglichen.

„Noch vor wenigen Jahren waren genetische Untersuchungen, insbesondere die Analyse des gesamten Genoms (Gesamtheit der Gene eines Organismus Anm.d.

Red.), unglaublich teuer. Vor rund zehn Jahren lagen die Kosten für eine solche Analyse bei fast einer Million Euro. Heute betragen die Laborkosten nur noch zwischen 300 und 1000 Euro. Diese drastische Senkung der Kosten hat die Technologie so erschwinglich gemacht, dass sie nun einem Großteil der Bevölkerung zugänglich ist“, betont Dr. Wöhrer.

Fazit: Prävention durch personalisierte Medizin

Welt-Herz-Tag und Welt-Schlaganfall-Tag bieten eine wichtige Gelegenheit, das Bewusstsein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu stärken und die Bedeutung einer gezielten Prävention zu betonen. Durch individualisierte Therapien, wie sie dank pharmakogenetischer Tests möglich sind, kann die Behandlung optimal auf die Bedürfnisse jedes Patienten abgestimmt werden. Dies verbessert nicht nur die Wirksamkeit der Medikation, sondern erhöht auch die Sicherheit und minimiert das Risiko von Nebenwirkungen, was einen entscheidenden Beitrag zur Prävention leistet.

*Priv. Doz. DDr. Stefan Wöhrer
Facharzt für Innere Medizin,
Onkologie & Hämatologie*

OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS -
WWW.OTS.AT | PMD

Im Jahr 2022 starben:

34,3 Prozent aller Menschen in Österreich an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was sie zur häufigsten Todesursache macht.

22,7 Prozent Krebserkrankungen folgen als zweithäufigste Ursache mit fast einem Viertel der Todesfälle.

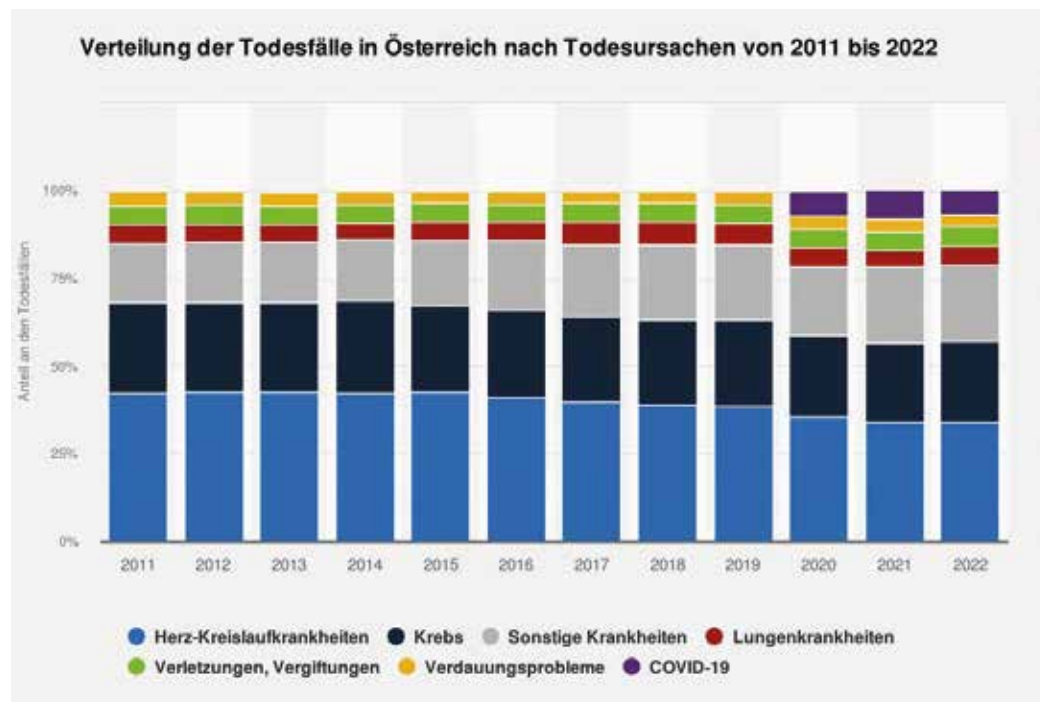
21,9 Prozent Todesursachen waren sonstige Krankheiten,

6,8 Prozent COVID-19

5,8 Prozent Verletzungen oder Vergiftungen,

5,2 Prozent Lungenkrankheiten

3,5 Prozent Verdauungsprobleme



Permedio

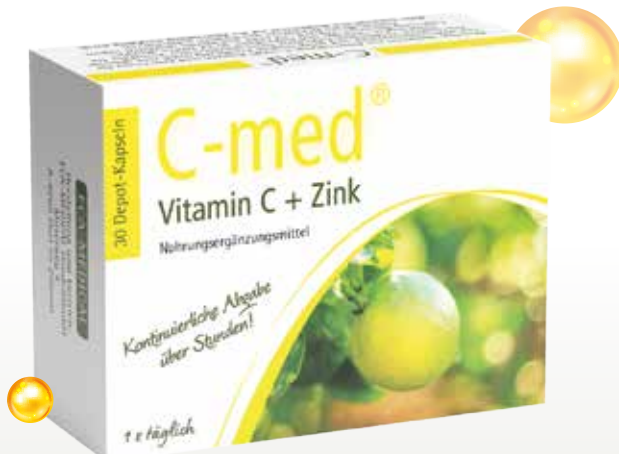
C-med[®]

Vitamin C + Zink

Für das Immunsystem!

- enthalten hochdosiertes Vitamin C und Zink zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
- setzen 400mg Vitamin C (500% NRV) und 15mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.

Kontinuierliche Abgabe über Stunden!



ECA-MEDICAL

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Der akute Schlaganfall – ein Wettlauf gegen die Zeit

Durchbruch in der akuten Behandlung & neue Erkenntnisse



105293_original_R_by_Philipp Flury_pixelio.de

„Mich trifft der Schlag“ – ein Ausdruck, der im Volksmund oft leichtfertig verwendet wird, ist für rund 19.000 Österreicher:innen jährlich erschreckende Realität. Der Schlaganfall ist nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen die dritthäufigste Todesursache in Österreich. Schockierenderweise erleidet jede:r Vierte im Laufe seines Lebens einen leichteren oder schwereren Schlaganfall.

Selbst wenn es nicht zum Tod kommt, hinterlassen Schlaganfälle oft massive neurologische Beeinträchtigungen. Die Schwere dieser Defizite hängt von verschiedenen Faktoren ab, insbesondere von der Schnelligkeit der Akuttherapie – hier gilt das Motto „Time is Brain“ – sowie von der Stelle im Gehirn, wo der Schlaganfall auftritt. In

letzter Zeit gab es im Bereich der Behandlung bemerkenswerte Fortschritte, die neue Hoffnung für Betroffene bringen.

Der Schlüssel zur wirksamen Behandlung umfasst Prävention, Akutbehandlung, Nachsorge und Rehabilitation. Um Todesfälle oder schwere Behinderungen durch einen Schlaganfall zu verhindern, ist das Wichtigste, den Schlaganfall zu erkennen, damit der:die Patient:in rasch auf eine Schlaganfallspezial-einheit gebracht werden kann.

Luftverschmutzung eine der weiteren Ursachen für Schlaganfall sind Risikofaktoren wie erhöhter Blutdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen als Ursache des Schlaganfalls weitestgehend bekannt, so lässt die neueste Erkenntnis über eine weitere Ursache aufhorchen: „Ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor ist auch die Luftverschmutzung, bei der

durch Mechanismen wie prokoagulatorische Effekte, Inflammation, Endotheldysfunktionen und Akzeleration der Atherosklerose das Risiko für Schlaganfälle und kardiovaskuläre Erkrankungen steigt“, so die Schlaganfall-Expertin Dozentin Julia Ferrari.

Prokoagulatorische Effekte bedeuten, dass die Blutgerinnung angeregt wird. Normalerweise gerinnt Blut nur, wenn es notwendig ist, zum Beispiel um Wunden zu schließen. Wenn dieser Prozess aber übermäßig aktiviert wird, kann das Blut leichter verklumpen, was zu gefährlichen Blutgerinnseln (Thrombosen) führen kann.

Inflammation ist dabei ein anderes Wort für Entzündung. Eine Entzündung ist eine Abwehrreaktion des Körpers auf schädliche Reize wie Verletzungen oder Infektionen. Im Zusammenhang mit Luftverschmutzung kann es aber auch zu einer chronischen Entzündung kommen, die die Blutgefäße schädigt.

Endotheldysfunktionen beziehen sich auf das Endothel, das ist die innere Schicht unserer Blutgefäße. Wenn es gut funktioniert, sorgt es dafür, dass das Blut reibungslos fließen kann. Bei einer Dysfunktion wird das Endothel gestört, wodurch das Blut schlechter fließt, die Blutgefäße sich verengen können und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Atherosklerose ist die Bildung von Ablagerungen (Plaques) in den Blutgefäßen, die sie verengen und ver härten. „Akzeleration“ bedeutet hier, dass dieser Prozess durch Luftverschmutzung be-

schleunigt wird, was das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte erhöht.

„Zusammengefasst bedeutet das, dass Luftverschmutzung das Blut dicker und klebriger macht, Entzündungen auslöst, die Blutgefäße schädigt und dazu führt, dass sich schneller Ablagerungen in den Arterien bilden. All diese Faktoren können das Risiko für Schlaganfälle und Herzprobleme deutlich erhöhen“, so Dozentin Ferrari.

Bahnbrechende Akutbehandlung mittels neuen Medikaments nach erfolgtem Schlaganfall

„Das Medikament, Thrombolytikum Tenecteplase das eingesetzt wird, um Blutgerinnsel aufzulösen. Beim akuten ischämischen Schlaganfall wird ein Blutgefäß im Gehirn durch ein Gerinnsel verstopft, wodurch die Durchblutung und Sauerstoffversorgung unterbrochen werden. Tenecteplase hilft dabei, dieses Gerinnsel aufzulösen, damit das Blut wieder normal fließen kann und das Gehirn nicht weiter geschädigt wird.“

Neue Schlaganfalltherapien: Schnelle Hilfe jetzt bis zu 24 Stunden nach dem Schlaganfall möglich

In der Behandlung von Schlaganfällen hat sich die sogenannte endovaskuläre Therapie, eine Behandlungsmethode, bei der ein Blutgerinnsel direkt im verstopften Gefäß entfernt wird, stark weiterentwickelt. Ärztinnen und Ärzte können jetzt bei mehr Menschen als früher diese Therapie anwenden. Früher musste sie innerhalb von sechs Stunden nach dem Schlaganfall erfolgen, aber heute kann sie in einigen Fällen bis zu 24 Stunden danach durchgeführt werden .

Neuer Durchbruch im „Bundle of Care“ verbessert Überlebenschancen!

Es gab kürzlich einen wichtigen Durchbruch bei der Behandlung von intrazerebralen Blutungen, einer

besonders gefährlichen Form des Schlaganfalls, die etwa 15 % aller Fälle ausmacht. Bei dieser Art von Schlaganfall gilt: „Time is brain“, weil jede Minute entscheidend ist. Eine spezielle Kombination von Behandlungen hilft, die Blutung zu begrenzen und die Heilungschancen der Patient:innen zu verbessern. Diese Behandlung umfasst das Senken des Blutdrucks, die Kontrolle von Fieber, die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und die Aufhebung der Wirkung von Blutverdünnern, falls der oder die Betroffene diese Medikamente nimmt. All das soll innerhalb der ersten Stunde nach der Aufnahme im Krankenhaus, der sogenannten goldenen Stunde, erfolgen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Schlaganfallbehandlung: Jede Sekunde zählt – für Patient:innen und Angehörige!

„Time is Brain“ gilt für alle Schritte der Akuttherapie, egal ob es sich um einen ischämischen Schlaganfall oder eine intrazerebrale Blutung handelt. Das schnelle Erkennen von Schlaganfallsymptomen, die sofortige Aktivierung der Rettungskette, die Akutdiagnostik im Krankenhaus und die frühzeitige, multidisziplinäre Nachsorge sind entscheidend.

„Ein Schlaganfall betrifft jedoch nicht nur die Patient:innen selbst – auch die Angehörigen müssen mit den oft tiefgreifenden Folgen leben. Daher ist es wichtig, nicht nur die Patient:innen zu unterstützen, sondern auch deren Familien in dieser schwierigen Zeit zu begleiten“, so Dozentin Ferrari.

Vorsorge Schlaganfall

Bis zu 80 % aller Schlaganfälle wären durch fünf einfache Maßnahmen des Lebensstils verhinderbar: Nicht rauchen, auf das Gewicht achten (BMI unter 25 kg/m²), mediterrane Diät/Kost, geringer oder kein

Alkoholkonsum (weniger als 100 g/Woche) und regelmäßige körperliche Aktivität (mindestens 150-300 Minuten pro Woche moderate Aktivität). Eine ideale Prävention beinhaltet auch das Erkennen und die Kontrolle vaskulärer Risikofaktoren wie erhöhter Blutdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen im Rahmen von regelmäßigen Gesundenuntersuchungen.

Über die Österreichische Schlaganfallgesellschaft Die Österreichische Schlaganfall Gesellschaft ist eine medizinische Fachgesellschaft mit dem Ziel, die Diagnostik und Behandlung von Menschen mit Schlaganfällen zu verbessern.



Besondere Anliegen sind die Förderung von Forschung im Bereich zerebrovaskulärer Erkrankungen, die kontinuierliche Fortbildung von medizinischem Fachpersonal und die Information Betroffener und der Öffentlichkeit über die Prävention, Akutbehandlung, Nachsorge und Rehabilitation von Schlaganfällen.

Österreichische Schlaganfall-Gesellschaft (ÖGSF)

Neue Therapien ermöglichen Hilfe für mehr Patient:innen

OTS0045 Presse-Info Schlaganfall:



Über Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.¹

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.¹ Die beste Vorsorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel und die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt.

Was versteht man unter Cholesterin?

Cholesterin ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers. Die fettähnliche Substanz kommt in jeder Zelle des Körpers vor und wird zu zwei Drittel von der Leber hergestellt. Das restliche Drittel wird über die Nahrung abgedeckt.² Cholesterin hat viele verschiedene wichtige Funktionen im Körper z.B. ist es Bestandteil von Zellmembranen, sowie an der Produktion von Hormonen und der Bildung des Vitamin D beteiligt, welches für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.³

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, kann es im Blut nur mit Hilfe eines Trägerstoffs transportiert werden. Hier kommen so genannte Lipoproteine zum Zug, welche den Transport von Cholesterin ermöglichen.

Die wichtigsten Lipoproteine sind:



High Density Lipoprotein



Low Density Lipoprotein

Das **HDL** wird im Volksmund gerne als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und das aus gutem Grund: HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut auf und transportiert es zurück in die Leber.³

LDL wird umgangssprachlich als die „böse“ Cholesterintransportform bezeichnet. LDL-Cholesterin ist jedoch nicht zwangsläufig „böse“. Es ist dann schädlich, wenn zu viel LDL-C im Blut zirkuliert.

LDL verursacht, wenn zu viel davon vorhanden ist, Fetteinlagerungen in den Blutgefäßwänden und kann über die Arterienverkalkung (Atherosklerose) zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden führen.³

Wollen Sie wissen was erhöhte Cholesterinwerte bedeuten und wie man mit hohem LDL-Cholesterin leben kann? Dann besuchen Sie unsere Website unter www.herzstark.at/ueber-cholesterin

¹„Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) ²„Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) ³„Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024)

Sepsis ist immer ein Notfall Bei Verdacht sofort handeln:

Sepsis ist die Ursache für 20 Prozent der Todesfälle weltweit

„Jede Sepsis ist ein absoluter Notfall. In Deutschland stirbt alle sechs Minuten ein Mensch an einer Sepsis. Personen, die aufgrund der oben erwähnten Symptome den Verdacht haben, betroffen zu sein, sollten dies dem Einsatzpersonal sofort mitteilen. Dieser Hinweis könnte wertvolle Diagnosezeit sparen und Folgeschäden gering halten.“

Sepsis ist für rund ein Fünftel (1) der Todesfälle weltweit verantwortlich. Die Ursache für die Erkrankung ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems, das sich in Folge gegen den eigenen Körper wendet. Weil die Symptome unspezifisch sind, wird Sepsis oft erst sehr spät erkannt, was zu gravierenden Langzeitfolgen führen kann. Anlässlich des Welt-Sepsis-Tag am 13. September erinnert AOP Health an die Erkrankung und ihre Symptome.

Betroffene beschreiben ein nie gekanntes, schweres Krankheitsgefühl, Symptome wie bei einer schweren Grippe sowie Müdigkeit und Apathie. Expert*innen für Sepsis ergänzen, dass bei den Patient*innen zusätzlich auch plötzlich auftretende Verwirrtheit, schnelle, schwere Atmung, erhöhter Puls und erniedrigter Blutdruck, sowie kalte, fleckige Haut an Armen und Beinen zu bemerken sind. Ursache dafür ist eine Infektion, die sich vom lokalen Herd im ganzen Körper unkontrolliert ausbreitet. Das im Übermaß aktivierte Immunsystem richtet sich in Folge gegen die eigenen Organe, was zu schweren Schädigungen des Körpers bis zum Tod führen kann.

Leben retten durch Früherkennung

Aufgrund der unbestimmten Anzeichen reagieren viele Betroffene aber auch Behandlungsteams erst spät - mit häufig fatalen Folgen. Privatdozent Dr. Matthias Gründling Leiter des SepsisDialog der Universitätsmedizin Greifswald dazu: „Jede Sepsis ist ein absoluter Notfall. In Deutschland stirbt alle sechs Minuten ein Mensch an einer Sepsis. Personen, die aufgrund der oben erwähnten Symptome den Verdacht haben, betroffen zu sein, sollten dies dem Einsatzpersonal sofort mitteilen. Dieser Hinweis könnte wertvolle Diagnosezeit sparen und Folgeschäden gering halten.“

Infektionen vermeiden

Grundsätzlich können alle Menschen vom Neugeborenen bis zur Senior*in betroffen sein. Besonders gefährdet sind Menschen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, weil sie an einer chronischen oder schweren Erkrankung wie Krebs oder Diabetes leiden. Auch bei sehr jungen oder alten Menschen ist das Risiko erhöht, eine Sepsis zu entwickeln. Daher ist Vorbeugung bei dieser Erkrankung besonders wichtig. Doz. Gründling betont: „Man kann das Risiko, an einer Sepsis zu erkranken, senken, indem man Infektionen vermeidet. Zum Beispiel dadurch, dass man sich impfen lässt oder in dem man Hygienemaßnahmen wie Händewaschen oder Wunddesinfektion beachtet.“

Wissen verbreiten

Um Menschenleben zu retten und Folgeschäden zu vermeiden, ist die Aufklärung der Bevölkerung

über die Erkrankung dringend nötig. Das österreichische Pharmaunternehmen AOP Orphan Pharmaceuticals GmbH (AOP Health), das auf die Behandlung seltener Erkrankungen und in der Intensivmedizin spezialisiert ist, setzt sich daher für die Schaffung von Bewusstsein für die Erkrankung und ihrer Symptome ein. Dr. med. Hugo Leodolter, Director Medical Affairs, AOP Health Austria: „Weltweit sterben mehr als doppelt so viele Menschen im Krankenhaus an einer Sepsis als an Schlaganfall und Herzinfarkt zusammen. Daher sollten die Menschen mehr über Sepsis und ihre Folgen wissen.“ Hugo Leodolter empfiehlt als Informationsplattformen die Website der U.S. amerikanischen Organisation „Sepsis Alliance“ (www.sepsis.org) oder die Seite der deutschen Sepsis Kampagne „Deutschland erkennt Sepsis“ (www.deutschland-erkennt-sepsis.de).

Betroffene nicht alleine lassen

Manuela Gerber, SepsisDialog-Team, Universitätsmedizin Greifswald, weist darauf hin, dass Sepsis-Überlebende häufig mit starken Folgeschäden konfrontiert sind. Diese reichen von Aufmerksamkeitsproblemen über Probleme mit dem Gleichgewicht, Schlafstörungen und Müdigkeit bis zu Funktionsstörungen von Organen oder Amputation von Gliedmaßen. Während sie im Krankenhaus meist gut versorgt sind, fühlen sich viele Überlebende, sobald sie wieder zuhause sind, überfordert und alleingelassen. Manuela Gerber erläutert: „Sepsis-Patient*innen haben durch ihre Erkrankung eine Grenzerfahrung erlebt. Es ist wichtig, sie nach dem Aufenthalt im Krankenhaus medi-

zinisch, aber auch psychologisch gut zu begleiten. Letzteres gilt auch für Angehörige, die oft stark überfordert sind.“ Sie empfiehlt Angehörigen, sich bei ihren nationalen Sepsis-Organisationen Hilfe und Unterstützung zu suchen. Sie meint: „Es ist wichtig Ansprechpartner*innen zu haben oder sich zumindest Tipps holen

zu können, wie man mit der Situation besser umgehen kann.“

Gesundheitssystem entlasten

Leodolter weist auch auf eine weitere Dimension hin, die mit besserer Früherkennung entschärft werden kann. Er meint: „Frühzeitige Erkennung und Behandlungsbeginn könnten in Verbindung mit Rehabi-

litationsprogrammen für Überlebende dazu beitragen, die langfristige Belastung des Gesundheitswesens und der Gesellschaft durch die Folgen der Sepsis zu verringern.“

OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT | ORP

Sepsis: eine Blutvergiftung?

Eine Sepsis ist umgangssprachlich meist unter „Blutvergiftung“ bekannt, ist aber keine Vergiftung im herkömmlichen Sinn. Eine Sepsis ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie entsteht, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte nicht mehr in der Lage sind, die Ausbreitung einer lokalen Infektion zu verhindern und die Erreger in den Blutkreislauf eindringen.

Der Körper reagiert mit einer Aktivierung der Abwehrsysteme, insbesondere des Immun- und Gerinnungssystems. Dadurch werden jedoch nicht nur die Erreger, sondern auch die körpereigenen Organe wie z. B. Lunge, Herz und Niere geschädigt. Es kommt zum septischen Schock und zum Multiorganversagen.

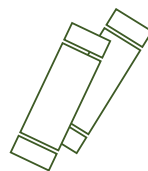
Eine unbehandelte Sepsis führt stets zum Tod und stellt immer einen akuten Notfall dar. Sepsis ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland: Doppelt so viele Menschen versterben im Krankenhaus an einer Sepsis wie an einem Schlaganfall und Herzinfarkt gemeinsam.

C-med[®]

Quick-Immun-Sticks

Für das Immunsystem!

- enthalten hochdosiertes Vitamin C, Zink, L-Histidin und Holunderbeeren-Extrakt.
- Vitamin C und Zink tragen zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.



In Ihrer Apotheke

1x täglich



ECA-MEDICAL

Quick-Immun-Sticks | Nahrungsergänzungsmittel

C

Herr Helmut Schulter, unser Helmut, ist am 27. 10. 2024 von uns gegangen.

Lieber Helmut,
es ist unfassbar, dass Du nicht mehr bei uns bist. Du warst immer für uns da, hast uns immer bei den unterschiedlichsten Problemen geholfen und bist uns mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Gleichzeitig warst Du für uns ein Ruhepol.

Mit Freude und Dankbarkeit denke ich an unsere abwechslungsreichen Wanderwochen in Strunjan, Slowenien die Du immer für uns organisiert hast.

Ein ganz großes DANKE für all das, bei dem Du mir persönlich geholfen hast um den Steirischen Herzverband zu leiten. Vieles hast Du mir dabei gelernt.

Lieber Helmut, wir sind alle sehr dankbar für die gemeinsame schöne Zeit, die unzähligen Wanderungen, die wunderschönen Reisen und die vielen gemeinsamen Aktivitäten.

Wir werden Dich nie vergessen!

Jutta



Schiederweiher OÖ
2021



Strunjan 2023



Blockheide Mühlviertel
2019



Kremsmünster 2021



Graz Gruppe E

Helmut Schulter hat am 27.Oktober 2024 seine letzte Reise angetreten.

Helmut hat über viele Jahre unsere Wandergruppe betreut und geführt. Es war für uns immer eine Freude, egal wo auch immer gewandert wurde, ob in Istrien am Meer oder in der

Umgebung von Graz, mit seiner freundlichen, zuvorkommenden Art hat er uns immer motiviert, wofür wir ihm sehr dankbar sind.

Wir werden Helmut sehr vermissen.

Die Erinnerungen an unsere gemeinsamen Erlebnisse werden uns weiter begleiten und bei allen künftigen Wanderungen wird Helmut in Gedanken mit uns gehen.

In liebevoller Erinnerung:
für die Wandergruppe

Anita und Gundi



Graz Gruppe

Eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit, ins *Museum Erinnerungshof Hermann*, in St. Nikolei im Sausal

Brauchtum, bäuerlichen Hausrat, historisches Werkzeug, Kurioses und Vieles mehr konnten wir im September bei unserem Ausflug bestaunen.

Wäsche bügeln vor mehr als 200 Jahren!

Bei einer manuell betriebene Kaltmangel(Wäscherolle) handelt es sich um eine Maschine die ab 1800 zum Glätten von Wäsche verwendet wurde. Die Wäsche wurde um Holzwalzen gewickelt und unter einem ca. 500kg schweren Kasten, der mit Steinen gefüllt war, hin und her gerollt!



Kaltmangel



Altes Geld aus der Kaiserzeit



Getreidemühle



Eiskasten um 1920



Graz Gruppe A

Das Jahr 2024 geht zu Ende - Zeit, allen Danke zu sagen für das Gelingen des 40. Wanderjahres im Rahmen des Steirischen Herzverbandes.

Besonders danken möchte ich meiner lieben Wandergruppe für die Einladung zu einer aufregenden, fröhlichen Floßfahrt auf der Mur.

Es war eine tolle Abwechslung zum Wandern und hat mit sehr gut gefallen!!

Ich wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest und viel Glück für 2025!

Eure Ida



Floßfahrt



Eggersdorf

Gruppe Leibnitz



Wir haben eine Wanderung auf den Remschnigg mit reger Teilnahme, schönen Wetter und einer guten Jause abgehalten.

Auch können einige Hilfsmittel beim Turnen, wie am Foto ersichtlich, erkannt werden.

Das letzte Turnen wird am 18.12.2024 abgehalten. Wie fangen wieder am 08.01.2025 um 18`30 bis 19`30 an. Das erste Wandern werden wir am 7.3.2025 machen.

Gäste sind beim Turnen und Wandern immer willkommen!

Ebenso ist die Weihnacher für den 19. Dezember um 13,30 im Gasthof Senger, 8422 Leitersdorf 43 vorgesehen.

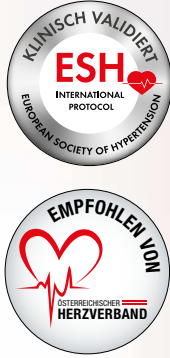
Für das Jahr 2025 sind wieder einige vorhaben vorgesehen.

Alles Gute für 2025 und bleiben Sie gesund dann sehen wir uns beim Turnen und Wandern wieder.

Euer Robert Perger



**BOSCH
+SOHN** **boso**



3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

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

Bestellung vor Ort:



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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at



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 Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

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. Dr. med. Günther Laufer
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

SKZ-RZ St. Radegund für Herz-Kreislaufkrankungen

Med. Leitung: Prim. Dr. Andreas Dorr
8601 St. Radegund
Quellenstraße 1, Tel. 03132/2351

LKH-Knittelfeld

Prim. Dr. Giorgio Giacomini
FA für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Intensiv-
medizin; Leiter der Abteilung für Innere Medizin

Privatordination Dr. Giacomini:

Leonhardstraße 44, 8010 Graz
Anmeldung unter : 0677 611 863 86
www.kardiologie-giacomini.at

LKH- Bruck an der Mur,

Prim. PD Dr. Gert Klug, MSc, FESC
Abteilungsvorstand
Abteilung für Innere Medizin
Tragösser Straße 1, 8600 Bruck an der Mur
Tel: +43 (3862) 895 5201
Mail: gert.klug@kages.at

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, www.ordination-hoedl.at
Email: office@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 Bein-
gefäße, der Schilddrüse, der Oberbauchorgane,
EKG, Ergometrie, 24h-EKG, 24h-Blutdruckmessung
Vorsorgeuntersuchung für alle Kassen
KFA Graz und Wien, Wahlarztordination
8650 Kindberg, Vösendorfplatz 1 (Volkshaus)
Mo, Di, Do, Fr 8-11 Uhr, Mo und Mi 15-19 Uhr
Vor Anmeldung 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 ver-
rechnet werden, Ambulante Herzkreislaufrehabilitation
Ordination: Mo, Mi, Do 15 – 20 Uhr
Anmeldung von 8 - 11:30 Uhr und während der
Ordinationszeiten unter Tel.: 03858/32888

Univ.Do. Dr. Herwig Köppel

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

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Herzverband, Landesverband Steiermark, A-8010 Graz, Radetzkystraße 1

Redaktion: Dr. Jutta Zirlik **Layout und Satz:** Jutta Zirkl, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im März 2025 Redaktionsschluss ist der 02. 02. 2025

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 02. 02. 2025 an die Redaktion zu senden

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.Doz. OÄ Dr.in Sabine Perl

FÄ für Innere Medizin und Kardiologie, Privat und Wahlärztin für alle Kassen, Vertragsärztin der KFA

Dr. med. univ. Manfred Grisold
FA für Innere Medizin und Kardiologie Alle Kassen

Klosterwiesgasse 103a, Messequartier, 8010 GRAZ,
Ordinationszeiten:

Montag, Dienstag, Freitag von 08:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag von 12:00 - 17:00 Uhr
Anmeldungen unter 0316-8306060



**ANMELDEFORMULAR ZUM ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND
LV STEIERMARK (jährlicher Mitgliedsbeitrag € 25,-)**

Familienname: Vorname:

Wohnort: PLZ: Straße:

Tel. Nr.: Geb. Datum:

E-Mail:

Datum und Unterschrift:



Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen u. Herzjournale verwendet werden.

Wichtige Adressen auf einen Blick

Österreichischer Herzverband Landesverband Steiermark

Radetzkystr.1/1, 8010 Graz
Mobil: 0650-4013300, E-Mail: jutta.zirkl@chello.at
www.herzverband-stmk.at

Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
Bürostunden: bitte telefonisch anmelden bei
Jutta Zirkl 0650 4013300



Landesverbände

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak

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
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

Landesverband Salzburg
Präsident: Dr. med. univ. Hubert Wallner
MBA LL.M.FSCAI
Bäckerkellerstraße 8/1
5102 Anthering
0664/2857785
offivce@herzverband-salzburg.at

Landesverband Kärnten
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
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.

