



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND STEIERMARK

HERZJOURNAL

Zeitschrift des Steirischen Herzverbandes

39. Jahrgang Nr.1 März 2025



Foto © Sonja Zirkl

Unsere Weihnachtsfahrt in den Lumagica Lichterpark, Frohnleiten

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 Wagner
Tel.: 0650 4432446

Koronarturnen: Mittwoch um 17:30 in der MZH der VS Wagner

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 Juni 2025
Redaktionsschluss ist der 26.04. 2025 Alle Gruppenleiter/
Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis dahin an die Redak-
tion zu senden!

Inhaltsverzeichnis

Titelseite:

Im Lumagica Lichterpark, Frohnleiten

Bluthochdruck - Gefahr erkannt,
Gefahr gebannt S 4

Gesundheitsturbo Functional Food S 7

Knochengesundheit betrifft uns alle S 9

Impfen im Alter: Eine Übersicht
Ihre beste Verteidigung gegen
Krankheiten S 12

Fructoseintoleranz:
Symptome und Behandlung S 14

Kardiologische Prävention im Alter
Wer einbeinig stehen wie ein Flamingo
kann, altert gesund. S 15

Wir feiern „40 Jahre
Steirischer Herzverband“ S 16

Unsere wöchentlichen Wanderungen..... S 18



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

Bluthochdruck - Gefahr erkannt, Gefahr gebannt



Pixabay doctor-4303020

Durch regelmäßige Kontrolle kann hoher Blutdruck rechtzeitig erkannt und Folgeschäden können vermieden werden.

In Österreich leben etwa zwei Millionen Menschen mit Bluthochdruck (Hypertonie). Da die Betroffenen jedoch oftmals keinerlei Beschwerden haben, wird Bluthochdruck häufig unterschätzt und bleibt unbehandelt. In den meisten Fällen wird eine Hypertonie eher zufällig entdeckt.

Das sicherste Mittel, Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen, ist die Blutdruckmessung. Denn nur wenn der Hochdruck rechtzeitig erkannt wird, können wirkungsvolle Maßnahmen ergriffen und lebensgefährliche Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt verhindert werden.

Lebensnotwendiger Druck

Das Herz pumpt täglich 6.000 bis 8.000 Liter Blut durch den Körper, um die Organe und das Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Es arbeitet dabei wie eine Hochleistungspumpe. Es zieht sich in einem regelmäßigen Rhythmus etwa 60 bis 80 mal pro Minute zusammen und dehnt sich wieder aus. Das Zusammenziehen des Herzmuskels erzeugt den sys-

tolischen (oberen) Druck, mit dem das Blut durch die Gefäße gepresst wird. Nach dieser Anstrengung erschlafft das Herz, um sich erneut mit Blut aufzufüllen. Der Druck in den Gefäßen nimmt ab. Dieser minimale Druck wird diastolischer (unterer) Blutdruckwert genannt. Bei der Blutdruckmessung werden beide Werte ermittelt.

Ein normaler Blutdruck liegt bei 120 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule, das Maß für den Druck) für den oberen und bei 80 mm HG für den unteren Wert. Von Bluthochdruck spricht man, bei Werten über 140/90 mm Hg. Bei Menschen mit Diabetes gelten die Normwerte 120/80 mm Hg als Grenze, oberhalb derer bereits behandelt werden sollte. Denn wer neben zu hohem Blutdruck einen Diabetes hat, ist zusätzlich gefährdet, an Herz-Kreislaufleiden zu erkranken.

Bluthochdruck: Ursachen und Folgen

Die Ursachen eines zu hohen Blutdrucks sind noch nicht eindeutig bekannt. Zu den Risikofaktoren gehören Rauchen, Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel und Diabetes. Auch genetische Aspekte scheinen eine Rolle zu spielen. Diese primäre oder essentielle

Hypertonie ist mit rund 95 Prozent die häufigste Form des Bluthochdrucks. Bei den restlichen fünf Prozent liegt eine organische Grunderkrankung, zum Beispiel an der Niere, vor. Diese Form des Bluthochdrucks wird sekundäre Hypertonie genannt.

Bluthochdruck hat langfristig fatale Folgen für Blutgefäße, Nieren, Augen, Gehirn und Herzmuskel. Es drohen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Herzinsuffizienz (Herzschwäche).

Bluthochdruck erkennen und behandeln

Bluthochdruck lässt sich nur durch mehrmalige Messung sicher nachweisen. Der Blutdruck ändert sich bei jedem Menschen im Laufe des Tages und ist von zahlreichen Faktoren abhängig (Ruhe, körperliche Anstrengung, psychische Belastung). Ist der Ruheblutdruck bei drei Messungen an mindestens zwei Tagen erhöht, liegt eine Hypertonie vor.

Hoher Blutdruck wird vor allem mit folgenden Medikamenten behandelt: Diuretika (Wasser ausschwemmende Mittel), Betablocker, ACE-Hemmer und Kalziumantagonisten.

Was kann man selbst tun?

Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten kann zur Blutdrucksenkung beitragen. Die wichtigsten Maßnahmen sind daher:

- **Ernährungsumstellung:**

Günstig für die Blutgefäße ist weniger Salz. Außerdem sollte viel Obst und Gemüse und dafür weniger Fleisch auf dem Speiseplan stehen.

- **Übergewicht reduzieren:**

Oft reichen schon ein paar Kilo weniger, um den Blutdruck zu senken.

- **Ausreichende und regelmäßige Bewegung, mindestens zwei bis drei Mal pro Woche:**

Geeignete Sportarten sind Schwimmen, Radfahren, Wandern, Joggen, Gymnastik oder auch Tanzen.

• **Zigaretten und Alkohol vermeiden.**

Regelmäßig kontrollieren

Eine regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks auch zu Hause ist wichtig. Blutdruckmessgeräte mit einer Manschette am Oberarm oder auch Aparte für das Handgelenk gibt es in der Apotheke oder in Fachgeschäften zu kaufen. Egal ob Manschetten am Oberarm oder Messung am Handgelenk, beide Geräte erbringen verlässliche Werte und sind, da meistens automatisch, leicht zu bedienen. Bei dem vollautomatischen Oberarmgerät ist der Messvorgang sogar verkürzt, denn es misst schon während des Aufpumpens. Zudem erkennt es Arrhythmien und speichert 30 Messwerte. Das Handgelenksgerät speichert

ebenfalls bis zu 30 Messwerte und besitzt eine einfach Einknopfbedienung.

Die Blutdruckwerte, der Puls sowie die verordneten Medikamente sollten in einem Blutdruckpass eingetragen werden. So kann der Arzt den Behandlungserfolg beurteilen. Wer auf seinen Blutdruck achtet, leistet einen wichtigen Beitrag zu seiner Gesundheit.

Richtig messen – so geht es

Beim Blutdruckmessen gibt es viele Fehlerquellen. Damit Sie keine falschen Werte ermitteln, müssen Sie folgende Punkte beachten:

- Täglich zweimal immer zur gleichen Zeit messen, zum Beispiel morgens und abends vor der Tabletteneinnahme.
- Gemessen wird im Sitzen, nach fünf Minuten in Ruhe und immer am selben, entkleideten Arm
- Der Unterarm liegt ruhig auf dem Tisch, ungefähr in Höhe des Herzens (besonders bei Handgelenksmessung wichtig!)
- Die Manschette sitzt richtig, wenn sich das eingebaute Stethoskop auf der Armschlagader befindet. Der untere Rand der Manschette sollte zwei bis drei Zentimeter über der Ellenbeuge liegen. Die Manschette muss locker angelegt sein, darf aber nicht verrutschen. Ein Finger muss gerade noch zwischen Arm und Manschette passen.
- Während der Messung Arm und Hand ruhig halten und nicht sprechen.

Idealwerte	bis 120/80 mm Hg
Normalwerte	120/80 bis 139/89 mm Hg
Hypertonie Stadium 1	140/90 bis 179/109 mm Hg
Hypertonie Stadium 2	ab 180/110 mm Hg
Isolierte systolische Hypertonie	über 140 systolisch, unter 90 diastolisch

Quelle: Österreichische Hochdruckliga

Steiermärkische
SPARKASSE  | **200** JAHRE
#glaubandich

Unser Morgen braucht
Verantwortung für
alle Menschen.

steiermaerkische.at

VITACTIV®

In Ihrer Apotheke

... die Marke für Vitamin D3



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



Nahrungsergänzungsmittel

ECA-MEDICAL

Gesundheitsturbo Functional Food

Ob Vitamine im Fruchtsaft, probiotische Bakterien im Trinkjoghurt oder Margarine mit Pflanzensterinen, die Cholesterinwerte senken und auf diese Weise Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen soll: Immer mehr Hersteller machen aus „gewöhnlichen“ Nahrungsmitteln halbe Medikamente – sogenannte Functional Foods. Die Wirkung ist umstritten. Es gibt jedoch Lebensmittel, die nachweislich gut fürs Herz sind. Der Kardiologe und Ärztliche Leiter der Brüder Linz, Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Berger, über Herzschutz durch Functional Food. Es gibt jedoch Lebensmittel, die nachweislich gut fürs Herz sind.

Schon unsere Eltern kannten das Sprichwort: „Du bist, was du isst“. Im Selbsttest kann auch jeder selbst schnell feststellen: Wie wir uns ernähren, beeinflusst unser Wohlbefinden. Mittlerweile haben Wissenschaftler jedoch herausgefunden, dass sich unsere Ernährungsweise sogar auf die nächsten Generationen auswirken kann. So beeinflussen z.B. bestimmte Lebensmittel die Expression bestimmter DNA-Abschnitte und wirken dadurch kardioprotektiv, einfach ausgedrückt: bestimmte Lebensmittel unterstützen das Herz auf positive Weise.

Ernährung kann DNA beeinflussen

Neue Forschungen in der Epigenetik (siehe Info) rücken in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Wissenschaft. Dabei wurde festgestellt, dass das Epigenom auch durch äußere Faktoren, wie z.B. die Ernährung, beeinflusst werden kann. Die Aufnahme gewisser Nahrungsbestandteile – auch als Functional Food bezeichnet – kann die Aktivität von Enzymen beeinflussen, die Veränderungen an der DNA vornehmen und so unterschiedlichsten Erkrankungen entgegenwirken, die das Herz und die Gefäße betreffen, u.a. Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinsuffizienz.

Nüsse senken Risiko einer Gefäßerkrankung

So enthalten Nüsse wichtige bioaktive Inhaltsstoffe, u.a. Ballaststoffe, Vitamin E und Selen, die sich positiv auf Herz und Gefäße auswirken, die Barriere zwischen Blutgefäßen und Gewebe stärken sowie das Risiko einer Gefäßerkrankung mindern.

Das bestätigt auch der Kardiologe Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Berger, „Studien deuten darauf hin, dass die regelmäßige Zufuhr von Nüssen mit einer geringeren kardiovaskulären Sterblichkeit einhergeht. Allerdings dürfen diese nicht industriell verarbeitet, d.h. nicht in Fett geröstet und gesalzen, sein. Das gilt auch für die übrigen Lebensmittel in den Studien, es handelt sich dabei immer um qualitativ hochwertige Lebensmittel“.

Hochwertiges Olivenöl wirkt positiv aufs Immunsystem

So wirken sich hochwertige Olivenöle 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.

Bei den Ballaststoffen und Vollkornprodukten

haben vor allem Leinsamen gefäßerweiternde und entzündungshemmende Effekte. Sie senken zudem nachweislich den Blutdruck und den Cholesterinspiegel.

Grünes Blattgemüse senkt Blutzucker

Dass Früchte und Gemüse die Herzgesundheit fördern bestätigte bereits die PURE-Studie, bei der das Ernährungsverhalten und das Sterblichkeitsrisiko von mehr als

135.000 Menschen aus 18 Ländern in sieben Regionen der Welt untersucht wurden. Dazu Dozent Berger: „Es hat sich gezeigt, dass die im grünen Blattgemüse enthaltenen Flavonoide, Folsäure, Ballaststoffe und Mineralien den Blutdruck günstig beeinflussen und den Blutzucker senken“.

Dass Rotwein aufgrund des enthaltenen Inhaltsstoffes Resveratrol gut fürs Herz ist,

ist allgemein bekannt. Nun hat sich gezeigt, dass dies auch für Weißwein, Bier und Traubensaft gilt. Traubensaft und auch Bier sind allerdings sehr kalorienreich und können sich auch negativ auf den Harnsäurespiegel auswirken.

Dunkle Schokolade verringert Herzinfarktrisiko

Auch Kaffee enthält zahlreiche bioaktive Inhaltsstoffe,

die sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken. Der Konsum von dunkler Schokolade wird mit einem verringerten Risiko für Herzinfarkte und ischämischer Kardiomyopathie (eine Herzschwäche nach Herzinfarkten) in Verbindung gebracht. Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass übermäßiger Genuss das Diabetes-Risiko erhöhen kann.

Info Epigenetik

Die Epigenetik gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und unserer genetischen Erbinformation, den Genen. Epigenetische Prozesse bestimmen, unter welchen Umständen Genabschnitte aktiviert bzw. deaktiviert werden. Um gezielt für den Körper wichtige Proteine bzw. Stoffe zu bilden, können bestimmte Gene je nach Zelltyp zu bestimmten Zeiten aktiviert und abgelesen werden. Biologische, psychische und soziale Faktoren sind in der Lage das Epigenom zu modulieren – zum Beispiel als Reaktion auf erlebte Emotionen oder durch eine Veränderung in der Ernährung.

Quelle: www.barmherzige-brueder.at/portal/linz/home

Bronchoplant® der Hustenstilller

Eine komplette Serie
voller Pflanzenkraft
für Ihre Gesundheit!

- Bronchoplant® Hustensaft
- Bronchoplant® Hustenreizstiller
- Bronchoplant® Bronchialkapseln
- Bronchoplant® Trockener Husten-Halsgel
- Bronchoplant® Nasenspray forte
- Bronchoplant® Brustbalsam Kind
- Bronchoplant® Brustbalsam

- ✓ Reizhusten
- ✓ Trockener Husten
- ✓ Verschleimung



ECA-MEDICAL

Knochengesundheit betrifft uns alle



pixabay bone-1913929_1280

So starr ein Knochen auch scheint, er ist lebendes Material mit starker Durchblutung und dynamischem Stoffwechsel.

Im Kindes- und Jugendalter erfolgt der Knochenaufbau. Die Höhe der Kalziumzufuhr und die körperliche Aktivität bis zum Alter von etwa 30 Jahren sind dafür entscheidend, wie gut das Knochenmaterial in späteren Lebensjahren ist.

Die Qualität des Knochenmaterials wird durch die Mikrostruktur bestimmt. Der Knochen muss das Körpergewicht tragen und die Muskelkraft übertagen. Verschlechtert sich die Mikrostruktur und nimmt die Dichte der Knochen ab, bezeichnet man dies als Osteoporose.

Osteoporose (Knochenschwund) beginnt schleichend ohne Symptome, mit fortschreitendem Knochenabbau treten erst Rückenschmerzen auf, dann folgen häufig Brüche

nach Bagateltraumen (infolge einer vergleichsweise geringen Krafteinwirkung). Genügend Bewegung, richtige Ernährung und medikamentöse Therapie können den Knochenschwund und Folgebrüche gut in Schach halten.

Wodurch wird Osteoporose verursacht?

Unsere Knochen befinden sich in einem ständigen Auf- und Umbauprozess. Im Grunde verliert der Knochenstoffwechsel nie seine Dynamik. Osteoporose wird

durch eine Abnahme der Knochenmasse und damit einhergehend einer Verschlechterung des Knochengewebes hervorgerufen.

Verschiedene Risikofaktoren können den Verlust von Knochenmasse begünstigen. Während wir manche Faktoren beeinflussen können, lassen sich andere nicht verändern.

Zu den Risikofaktoren zählen:

- Alter: Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter
- Geschlecht: Frauen sind deutlich häufiger betroffen
- Genetische Faktoren: Auch genetische Faktoren beeinflussen die maximale Knochendichte und Intensität des späteren Knochenabbaus.
- Untergewicht: Die Knochendichte bei untergewichtigen Menschen ist geringer als bei Normalgewichtigen.
- Hormonelle Veränderungen – Östrogenmangel: Um die Knochendichte aufrecht zu erhalten, muss der Körper Hormone wie u.a.

Östrogen produzieren. Ein Mangel an Östrogen führt zu einem stärkeren Knochenabbau. Besonders in den Wechseljahren nimmt dieses Hormon stark ab.

- Mangel an Vitamin D und Kalzium: Mineralien wie Kalzium und Phosphor sorgen für die Dichte und Härte der Knochen. Um Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen, ist eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D nötig.

- Vorangegangene Knochenbrüche und Vorerkrankungen: Bestimmte Erkrankungen können eine Osteoporose begünstigen.

- Bewegungsmangel: erhöht das Risiko für Osteoporose.

- Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum

- Medikamente: Medikamente können als Nebenwirkung den Knochenabbau beschleunigen.

Welche Symptome können auftreten und wie ist der Verlauf?

Da der Verlust der Knochendichte schleichend voranschreitet, verursacht die Erkrankung zu Beginn keine Beschwerden. Oft macht sich die Erkrankung erst bemerkbar, wenn Betroffene plötzlich unerwartet starke Schmerzen haben oder sich die Körpergröße verringert.

Symptome, die auf einen Knochenschwund hindeuten können, sind:

- Schmerzen: Für ständige Rückenschmerzen gibt es viele Gründe. Jedoch kann auch Osteoporose dahinter stecken. Ist die Erkrankung bereits fortgeschritten, können auch Wirbelkörperbrüche für die Schmerzen verantwortlich sein.

- Knochenbrüche ohne erkennbaren Anlass: Ein Knochenbruch ohne starke äußere Krafteinwirkung ist ein deutliches Symptom von Osteoporose. Bei Patient:innen kann schon ein abruptes Hinsetzen genügen und ein schwach und porös gewordener Wirbelkörper bricht ein.

- Verlust an Körpergröße: Bei fortgeschrittener Erkrankung haben

bereits einige Wirbelkörperbrüche stattgefunden, wodurch sich die Wirbelsäule verkürzen kann.

- Zahnausfall: Da bei Osteoporose das gesamte Skelett betroffen ist, bleiben auch die verknöcherten Wurzelhöhlen der Zähne und des Zahnhalteapparates nicht von den Folgen des Knochenschwunds verschont.

Wie stellt die Ärzt:in die Diagnose Osteoporose?

Eine ausführliche Anamnese, Frakturrisikoerhebung, Blutuntersuchungen, verschiedene Laborparameter sowie eine Messung der Knochendichte helfen bei der Diagnose.

Die Messung der Knochendichte allein ist noch keine Diagnose, sie sollte immer in Abhängigkeit vom Lebensalter und anderen Faktoren interpretiert werden.

Wie wird Osteoporose behandelt?

Die Behandlung von Osteoporose umfasst in der Regel folgende Maßnahmen:

- Versorgung mit Kalzium und Vitamin D: Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, vor allem Kalzium und Vitamin D ist hilfreich. Kann die empfohlene Menge nicht über die Nahrung aufgenommen werden, kommen auch Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz.

- Medikamente: Zur Basistherapie werden verschiedene wirksame Medikamente eingesetzt. Es kommen Wirkstoffe zum Einsatz, die entweder den übermäßigen Knochenabbau bremsen oder den Knochenaufbau fördern.

- Auch physikalische Medizin ist effektiv. Durch regelmäßige Bewegung und körperliches Training sollen die Muskeln gestärkt und der Aufbau von Knochenmasse gefördert werden. Gewichtsbelastende Aktivitäten wie z.B. Walking oder Treppen steigen können die Knochendichte erhöhen. Auch Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur sind hilfreich.

- Behandlung von Schmerzen und Knochenbrüchen: Bei Rückenschmerzen können Wärme,

Massagen, Rückengymnastik oder Schmerzmittel helfen. Auch Brüche aufgrund von Osteoporose müssen behandelt werden.

Vorbeugung: Das kann der Betroffene selbst gegen Osteoporose tun

Nachdem eine Verringerung der Knochendichte leichter verhindert werden kann, als Knochenmasse wiederaufzubauen, sind Maßnahmen zur Vorbeugung bei Personen, die ein Risiko für Knochenschwund aufweisen, auf jeden Fall empfehlenswert. Bereits genannte Risikofaktoren, sollten so gut wie möglich kontrolliert werden z.B. durch:

- Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum und Zigaretten

- Bewegung: Regelmäßiges Krafttraining stärkt die Knochen, Koordinations- und Ausdauertraining hilft, Stürze zu vermeiden. Günstige Sportarten bei bestehender Osteoporose sind zudem: Gehen und Wandern, Radfahren, Rückenschwimmen, Gymnastik. Knochenstärkend sollen sich zudem Training auf einer Vibrations-Platte oder Kernspinresonanz-Therapie auswirken.

- Kalziumreiche Ernährung: (z.B. Milchprodukte, Käse) ist für Osteoporose-Patient:innen empfehlenswert.

Zusammenfassung

- Im Alter geht die Knochensubstanz naturgemäß zurück. Bei der Osteoporose wird dieser Vorgang krankhaft beschleunigt.

- Es wird geschätzt, dass in Österreich etwa 600.000 – 700.000 Menschen von Osteoporose betroffen sind. Die Erkrankung tritt bei Frauen deutlich häufiger auf.

- Behandelt wird in erster Linie mit Medikamenten, zusätzlich sollen physikalische Maßnahmen begonnen werden.

- Kalziumreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung (z.B. Radfahren, Gymnastik, Schwimmen) und Krafttraining zur Vermeidung von Stürzen und Muskelkräftigung sind ergänzende, vorbeugende Maßnahmen.

Autor:in: Claudia Richter
Redaktionelle Bearbeitung:

Nathalie Lackner

Medizinisches Review:

Prim. Univ.Prof. Dr. Heinrich Resch

MeinMed

Ideale Kalziumquellen: Bioverfügbarkeit

Entscheidend ist es, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, aus denen der Körper das enthaltene Kalzium leicht aufnehmen kann. Eine hohe Bioverfügbarkeit ist dann gegeben, wenn es leicht resorbiert werden kann eine niedrige, wenn wenig bis kaum Kalzium resorbiert werden kann.

Seit Jahren wird die Bioverfügbarkeit von Kalzium aus Milchprodukten kontrovers diskutiert. Milch enthält viel Kalzium, aber ob dies leicht vom Casein gelöst werden kann ist nicht so klar. Auffällig ist dass das Thema Osteoporose in den „westlichen“ Ländern stark vertreten ist, aber in den Ländern wo der Konsum von Milchprodukten eher eine untergeordnete Rolle spielt (China, Japan, Süd-Ost-Asien, S-Amerika) jedenfalls kein Kalziummangel vorherrscht.

Somit wird heutzutage kein übermäßiger Milchkonsum propagiert, sondern empfohlen, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten (inkl. kalziumreichem Gemüse und kalziumhaltigem Mineralwasser).

250 mg Kalzium finden sich in:

- 180 g Joghurt
- 2 dl Milch
- 60 g Weichkäse
- 250 g Brokkoli
- 250 g Fenchel
- 110 g Kohl
- Mineralwasser enthält im Durchschnitt 400 bis 500 mg Kalzium pro Liter.

Autor:in: Mag. Dr. Doris Simhofer
Redaktionelle Bearbeitung:

Nathalie Lackner

Medizinisches Review:

Dr. Thomas Wögerbauer

MeinMed



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 Dritteln 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)

Impfen im Alter: Eine Übersicht

Ihre beste Verteidigung gegen Krankheiten



821317_original_R_B_by_Tim Reckmann_pixelio.de

In Österreich veröffentlicht das nationale Impfgremium jährlich aktualisierte Impfeempfehlungen auch spezifisch für die Altersgruppe 60+. Impfungen gegen Infektionskrankheiten sind gerade im Alter aufgrund der erhöhten Infektionsanfälligkeit eine hochwirksame Präventionsmaßnahme. Da die Wirksamkeit von Impfungen im Alter abnimmt, wurden spezifische, starker immunogene Impfstoffe für diese Zielgruppe entwickelt.

INFLUENZA-IMPfung: **IMPfung GEGEN GRIPPE**

Die Grippe (Influenza) ist eine oft unterschätzte Krankheit. Sie tritt meist schlagartig auf, verursacht Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen, Husten oder eine allgemeine Kreislaufschwäche. Jährlich kommt es zu unterschiedlich schweren Grippewellen. Das Herzinfarkttrisiko steigt in der ersten Woche einer Influenza-Infektion auf das bis zu 10-fache, das Schlaganfallrisiko ist sogar über mehrere Wochen nach der Infektion auf das bis zu 8-fache erhöht.

Seit 2021 ist für die Altersgruppe 60+ der Einsatz des quadrivalenten Influenza-Hochdosis-Impfstoffs empfohlen. Neuere Daten weisen auch langfristige Effekte hin. In einer Studie war das Risiko für eine Parkinson-Erkrankung in den 10 Jahren nach einer Grippeinfektion um 75%

erhöht. In einer Studie wiesen über 65-Jährige, die gegen Influenza geimpft waren, ein reduziertes Risiko für die Entwicklung einer Alzheimer-Demenz auf.

Merke:

Die Influenza- Impfung senkt auch das Herz-Kreislauf-Risiko.

PNEUMOKOKKEN-IMPfung: **IMPfung GEGEN BAKTERIEN IM**

NASEN-RACHENRAUM

Pneumokokken-Erkrankungen, verursacht durch das Bakterium *Streptococcus pneumoniae* (S. pneumoniae). Diese Bakterien sind eine der Hauptursachen für Lungenentzündungen, sowie in Einzelfällen Hirnhautentzündungen insbesondere bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie älteren Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem.

Die Pneumokokken-Pneumonien zeigen derzeit wieder einen Aufwärtstrend und treten auch als Zusatzinfektion, v. a. bei COVID-19-Patienten, auf. Die Sterberate ist bei 60-Jährigen und Älteren insgesamt sogar doppelt so hoch wie bei den 18- bis 59-Jährigen. Pneumokokken haben in den letzten Jahren zunehmend Resistenzen gegen herkömmliche Antibiotika entwickelt, was die Behandlung der entsprechenden Infektionen erschwert.

Eine Pneumokokken-Impfung für alle erwachsenen Personen über 60 Jahre als Standardimpfung mit dem 23-valenten Polysaccharid-Impfstoff empfohlen. Die Dauer des Impfschutzes ist begrenzt. Eine Wiederholungs-Impfung sollte nach ca. 6-Jahren erfolgen.

Merke:

Der konsequente Einsatz der Pneumokokken-Impfung kann die Entwicklung antibiotikaresistenter Erreger reduzieren.

COVID-19-IMPfung: **IMPfung GEGEN SARS-COV-2**

Elektronenmikroskopisch finden sich auf der Oberfläche des Virus Strukturen, die an eine Krone erinnern (Krone, „Corona“). Gegen SARS-CoV-2 wurden in sehr kurzer Zeit verschiedene Vakzinen entwickelt, die gegen unterschiedliche Virus-Bausteine gerichtet sind. In Europa sind für die Impfung gegen SARS-CoV-2 Impfstoffe aus drei Klassen zugelassen.

Merke:

Bei den COVID-19-Vakzinen ist zwischen Impfstoffen mit Zulassung zur Basisimmunisierung und solchen zur Booster- Impfung zu unterscheiden. Das nationale Impfgremium hat die COVID-19-Impfung in die allgemeinen Impfeempfehlungen aufgenommen. Danach sollen Erwachsene ab 18 Jahren eine Basisimmunität erhalten. Menschen mit hohem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf wird darüber hinaus noch eine Auffrischimpfung in einem Abstand von mindestens einem Jahr zum letzten Antigenkontakt empfohlen.

Somit benötigen

- Menschen im Alter 60+
- Pflegeheimbewohner
- Tätige im Gesundheitswesen sowie Menschen mit
- chronischen Atemwegserkrankungen
- chronischen Herz-Kreislauf- Erkrankungen
- Diabetes mellitus
- Adipositas
- neurologischen Erkrankungen
- psychiatrischen Erkrankungen
- angeborener oder erworbenen Immundefizienz
- aktiven neoplastischen Erkrankungen eine Basis-Immunität und eine jährliche COVID-19-Impfung.

Merke:

Menschen mit einem erhöhten Risiko für schwere COVID-19-Verläufe wird zusätzlich zur Basisimmunität die jährliche Auffrischimpfung, vorzugsweise im Herbst, empfohlen.

HERPES-ZOSTER-IMPfung: IMPfung GEGEN GÜRTELROSE

Seit 2018 zählt zu den Standardimpfungen für diese Gruppe auch die Herpes-zoster- Impfung mit einem Totimpfstoff. Bei einer Erstinfektion mit dem Varizella-Zoster-Virus verursacht das Virus Varizellen (Windpocken). Danach verbleibt das Virus lebenslang in den Nerven, wo auch die Hirnnerven betroffen sein können. Eine Aktivierung führt zu der Erkrankung Herpes Zoster (Gürtelrose). Der Zoster ophthalmicus ist mit dem Risiko des Sehverlustes verbunden, der Zoster oticus kann zur Fazialisparese und zum Hörverlust führen. Die Häufigkeit nimmt mit dem Lebensalter zu.

Bereits ab dem 50. Lebensjahr ist das Risiko, an Herpes Zoster zu erkranken, auch bei Menschen ohne chronische Grunderkrankungen deutlich erhöht. Ohne eine Impfung erkrankt jeder Dritte im Laufe seines Lebens mindestens einmal an Herpes Zoster. Die Grundimmunisierung besteht aus 2 Dosen: der ersten Startdosis, gefolgt von der zweiten Dosis nach 2 bis 6 Monaten.

POSTZOSTERNEURALGIE

Bei der Postzosterneuralgie handelt es sich um starke Nervenschmer-

zen, die nach einer Gürtelrose auftreten. Wenn die Schmerzen länger als 3 Monate anhalten, wird dies als Post-zoster-Neuralgie bezeichnet. Seit März 2018 steht Totimpfstoff gegen Herpes Zoster zur Verfügung. Die Impfung mit 2 Dosen des Herpes-zoster-Totimpfstoffs hat bei über 60-Jährigen eine Schutzrate über 90%. Die klinische Wirksamkeit ist für einen Zeitraum von mindestens 10 Jahren nachgewiesen.

Merke:

Das Risiko für eine Herpes-zoster-Erkrankung steigt bereits ab dem 50. Lebensjahr an.

KEUCHHUSTEN-PERTUSSIS: IMPfung BEI ERWACHSENEN

Keuchhusten tritt weltweit auf, in Österreich wird eine starke Zunahme von Krankheitsfällen beobachtet. Es ist eine hochansteckende Infektionskrankheit der Atemwege und wird hauptsächlich durch ein Bakterium (*Bordetella pertussis*) verursacht. Keuchhusten ist sehr ansteckend und wird von Erkrankten beim Husten, Niesen bzw. über die Atemluft (Tröpfcheninfektion) verbreitet. Eine Ansteckungsgefahr besteht vom ersten Husten bis etwa fünf Wochen nach Krankheitsbeginn. Keuchhusten (Pertussis) kann sehr langwierig

sein und Wochen bis Monate andauern. Typischerweise beginnt die Krankheit mit etwa 2 Wochen andauernden, grippeähnlichen Symptomen. Danach kommt es zu quälenden Hustenanfällen, die 4 bis 6 Wochen andauern. Bei Säuglingen erfolgt die Grundimmunisierung im Rahmen der 6-fach-Impfung im 3., 5. und 11.-12. Lebensmonat und ist Teil des kostenfreien Impfprogramms. Im Schulalter wird eine Kombinationsimpfung mit Diphtherie, Wundstarrkrampf und Kinderlähmung im 7.-9. Lebensjahr wiederholt.

Da der Impfschutz gegen Keuchhusten im Laufe der Zeit nachlässt sollen Erwachsene einmalig eine Keuchhusten-Impfung erhalten. Zur Impfung gegen Keuchhusten ist kein Einzelimpfstoff erhältlich. Es gibt verschiedene Kombinationsimpfstoffe für Erwachsene. Sie enthalten Komponenten zum Schutz gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten sowie bei Bedarf gegen Polio (Kinderlähmung). Ab dem vollendeten 60. Lebensjahr sollen Auffrischungen alle 5 Jahre erfolgen.

QUELLE:

DR. MED. MBA LL.M. MBP FSCAI
HUBERT WALLNER

Herzjournal Salzburg

IMPfÜBERBLICK

IMPfung	EMPFEHLUNG	WIEDERHOLUNGsimpfung
Perutssis (Keuchhustenimpfung)	Einmalig	Derzeit keine Wiederholung empfohlen
Influenza (Grippe)	Impfung im Herbst mit einem inaktivierten quadrivalenten Hochdosis-Impfstoff	Jährlich
Pneumokokken	Standartimpfung mit dem 20-valenten Impfstoff (PVC20)	Wiederholung in ca. 6 Jahren empfohlen
Herpes zoster (Gürtelrose)	Zweimalige Impfung mit dem Herpes-zoster-Totimpfstoff im Abstand von mindestens 2 bis maximal 6 Monaten	Derzeit keine Wiederholung empfohlen
COVID-19 (Corona)	Basisimmunität aus 3 Antigenkontakten (Impfung oder Infektion, aber mindestens 2 Impfstoffdosen)	Auffrischungsimpfungen - i.d.R. im Abstand \geq 12 Monaten zum letzten Antigenkontakt, vorzugsweise im Herbst
Pertussis (Keuchhusten)	Kombinationsimpfstoff gegen Diphtherie, Tetanus und Polio	Ab dem vollendeten 60. Lebensjahr alle 5 Jahre Auffrischungsimpfungen

Fructoseintoleranz: Symptome und Behandlung



662282_original OBST_R_K_B_by_Rolf Handke_pixelio.de

Bauchgrummeln, Blähungen, Durchfall: Hinter diesen Symptomen kann eine Unverträglichkeit gegenüber Fructose stecken. Die sogenannte intestinale Fructoseintoleranz lässt sich durch einen Atemtest feststellen.

Schätzungsweise 30 bis 40 Prozent der mitteleuropäischen Bevölkerung können Fructose über den Dünndarm nicht richtig aufnehmen. Eine Fructose-Intoleranz wird manchmal im Laufe des Lebens erworben. Man spricht dann auch einer Fructose-Malabsorption. Kommt noch eine funktionelle Störung des Darms hinzu, dann treten Unverträglichkeitsreaktionen auf. Im Gegensatz zur erworbenen Fructoseunverträglichkeit steht die äußerst seltene angeborene Form: hereditäre Fructoseintoleranz (HFI).

Symptome der Fructoseintoleranz: Übelkeit, Völlegefühl und Krämpfe

Nach dem Verzehr von fructosehaltigen Lebensmitteln treten bei Betroffenen typische Beschwerden auf: Übelkeit, Völlegefühl, Bauchgeräusche und Blähungen, Unterbauchkrämpfe und Durchfälle.

Auch Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsstörungen und psychische Veränderungen wie Antriebslosigkeit oder gar Depression können mit der Fructose-Malabsorption einhergehen.

Die Fructose-Intoleranz kann sich zu einem Reizdarmsyndrom fortentwickeln. Relativ häufig haben Betroffene außerdem zugleich einen zu niedrigen Folsäure- und Zinkspiegel, was zu Mangelerscheinungen und Infektanfälligkeit führen kann.

Fructose-Malabsorption ist vorübergehende Stoffwechselstörung

Im Unterschied zur Lebensmittelallergie ist bei einer Unverträglichkeit keine Abwehrreaktion des Immunsystems verantwortlich, sondern eine Stoffwechselstörung. Bei der Fructose-Malabsorption ist die Aufnahme von Fructose aus dem Darm in die Blutbahn gestört. In der Dünndarmwand befinden sich Transporteiweiße, die die Nährstoffe aus dem Nahrungsbrei aufnehmen und durch die Wand hindurch befördern. Die verschiedenen Transporter sind für unterschiedliche Nährstoffe zuständig,

der Fructose-Transporter zum Beispiel heißt GLUT-5.

Sind von diesen Proteinen nicht ausreichend viele vorhanden oder sind sie defekt, dann bleibt Fructose im Nahrungsbrei und wandert weiter in den Dickdarm, der von Bakterien besiedelt ist. Die freuen sich über die süße Mahlzeit und produzieren daraus ihrerseits Gase wie Wasserstoff oder Methan sowie kurzkettige Fettsäuren, die den osmotischen Druck ansteigen lassen. So entstehen Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Durchfälle.

Wenn das Transporteiweiß GLUT-5 nicht funktioniert, wird auch die essenzielle Aminosäure Tryptophan nicht richtig aufgenommen. Sie ist eine Vorstufe für den körpereigenen Stimmungsaufheller Serotonin, der uns das Gefühl von Gelassenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit vermittelt. Das erklärt den Zusammenhang mit der Psyche.

Wasserstoff-Atemtest zur Diagnose

Die Fructose-Aufnahme kann nur vorübergehend verschlechtert sein, etwa infolge einer gestörten Darmflora nach einer Magen-Darm-Infektion oder Antibiotika-Einnahme. Sie kann aber auch dauerhaft sein. Ob verzehrte Fructose - anders als vorgesehen - in den Dickdarm gelangt, lässt sich mit einem sogenannten Wasserstoff-Atemtest feststellen. Unter ärztlicher Aufsicht nehmen Betroffene nüchtern ein Glas in Wasser aufgelösten Fructose ein. Anschließend wird über einen Zeitraum von zwei Stunden in Abständen der Gehalt an Wasserstoff im Atem gemessen. Anhand der sich ergebenden typischen Kurve kann der Arzt auf eine Fructose-Malabsorption schließen. Da durch bestimmte Bakterien im Darm aus dem Wasserstoff allerdings Methan gas gebildet werden kann, ist eine

ergänzende Überprüfung der Methanmenge in der Atemluft sinnvoll. Damit ist die Diagnose nahezu 100 Prozent sicher.

Angeborene Fructoseintoleranz: Lebenslange Diät notwendig

Im Gegensatz zu der seltenen angeborenen HFI vertragen Betroffene bei der erworbenen Fructose-Intoleranz noch Restmengen von Fructose. Denn zum Teil kann die Fructose auf dem Glukose-Transporter GLUT-2 "mitfahren". Bei der HFI dagegen nimmt der Körper die Fructose zwar komplett auf, kann sie aber aufgrund einer Enzymstörung (Defekt oder Fehlen von Aldolase B) nicht weiter verstoffwechseln. HFI-Betroffene müssen deshalb lebenslang eine streng fructosearme Diät einhalten. Oft lehnen sie schon als Kinder instinktiv Obst ab. Die Diagnose einer HFI wird durch einen molekulargenetischen Test gesichert.

Behandlung von Fructoseintoleranz: Keine Tabletten

Anders als bei einer Lactoseintoleranz gibt es gegen Fructoseintole-

ranz keine Tabletten. Stattdessen müssen Betroffene ihre Fructose-Aufnahme im Blick behalten. Fructose kommt nicht nur in Früchten vor, sondern auch in einigen Gemüsen und beispielsweise in Honig, Haushaltszucker, in Invertzucker(sirup), Maissirup, als Zuckeraustauschstoff in diversen Süßwaren, Gebäck, Tütensuppen und sonstigen Fertigprodukten. Bei einer Fructose-Malabsorption wird auch Sorbit nicht vertragen. Sorbit (E 420) ist ein sogenannter Zuckeralkohol, der insbesondere in Kernobst wie Birnen, Äpfeln, Pflaumen, Pfirsichen und Aprikosen steckt. Außerdem ist er in zahlreichen industriell hergestellten Lebensmitteln als Zuckeraustauschstoff oder Feuchthaltemittel zu finden und dient als Trägerstoff für Arzneimittel. Es ist für Betroffene also dringend notwendig, beim Einkauf immer die Zutatenlisten zu lesen. Beim Identifizieren der Fructosequellen hilft eine Liste.

Besserung durch Auslassdiät

Die Ernährungstherapie bei einer Fructose-Malabsorption hat gute

Erfolgsaussichten. Sie erfolgt in drei Stufen: eine vierwöchige Auslassphase (Karenzphase), in der auf Fructose und auf Sorbit verzichtet wird. Anschließend folgt eine Testphase: über sechs bis acht Wochen werden nach und nach fructosehaltige Lebensmittel wieder eingeführt.

Nach etwa zehn Wochen sollte der Speiseplan möglichst wieder ausgewogen und abwechslungsreich zusammengestellt sein (**Dauerernährung**). Fructosehaltige Lebensmittel sollten günstigerweise weiterhin mit Eiweiß wie Joghurt oder Quark kombiniert werden, dann ist die Fructose besser bekömmlich. Außerdem sollten Betroffene möglichst darauf achten, nicht mehr Fructose als Glukose zu konsumieren. Hilfreich ist dabei, mehr Gemüse als Obst zu verzehren und den Konsum von Fertigprodukten einzuschränken.

Homepage : <https://www.herzverband.at/>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fructoseintoleranz-Symptome-und-Behandlung>,

Kardiologische Prävention im Alter

Wer einbeinig stehen wie ein Flamingo kann, altert gesund.

Wie sich bestimmte Parameter von Gang, Kraft und Balance mit dem Alter verändern, hat ein US-Forschungsteam untersucht

Es ist eine allgemeine Erkenntnis, dass das Altern oft mit Gebrechlichkeit und gesundheitlichen Problemen einhergeht.

Getestet wurden die Griffstärke, die Kraft beim Strecken der Knie, das Gangbild (beispielsweise mit Gehgeschwindigkeit, Schrittzahl und Schrittlänge) sowie die Balancefähigkeit auf zwei Beinen (mit offenen und geschlossenen Augen) und auf einem Bein (mit geöffneten Augen) über 30 Sekunden hinweg. Von Interesse war, ob und wie sich diese Parameter mit zunehmendem Alter verändern.

Es zeigte sich, dass die Merk-

male des Gangbildes durch das Altern nicht signifikant beeinflusst wurden. Die Kraft des Griiffs und im Knie nahm hingegen mit dem Alter signifikant ab. Am meisten wirkte sich das Altern auf die Balancefähigkeit auf einem Bein aus. Fitness Unterschiede zwischen den Geschlechtern waren nur bei der Kraft, nicht aber bei der Balance festzustellen.

Der britische National Health Service hat im vergangenen Jahr unter dem Namen „Flamingo Challenge“ eine Alters gemäße Vorgaben gemacht, wie lange die einzelnen Altersgruppen in der Lage sein sollten, auf einem Bein zu stehen:

1 Minute von 18–49 Jahren,
40 Sekunden von 50–59 Jahren,

35 Sekunden von 60–69 Jahren,
20 Sekunden von 70–79 Jahren
und fünf Sekunden ab 80 Jahren.

Schon vor zwei Jahren wurde eine Studie publiziert, in der untersucht worden war, wie sich die Fähigkeit oder Nichtfähigkeit, im Alter von 50–75 Jahren zehn Sekunden lang auf einem Bein zu stehen, auf die Gesamtmortalität während einer Beobachtungszeit von sieben Jahren auswirkt. Personen, die es nicht schafften, zehn Sekunden auf einem Bein zu stehen, hatten eine um 84% höhere Gesamtsterblichkeit als die Studienflamingos.

*Dr. Robert Bubla (gekürzt)
Prävention und Screening in der Hausarztpraxis*

Am 12. 12. 2024 feierten wir „40 Jahre Steirischer Herzverband“

Bei traumhaftem Winterwetter, mit Sonne und Schnee, fuhren wir auf die Brandlucken zum Gasthof Unterberger zu einem gemeinsamen weihnachtlichen Mittagessen.

In festlichem Ambiente ließen wir die Gründungszeit unseres Steirischen Herzverbands Revue passieren. Nach unserem feierlichen Essen beendeten wir den Tag mit einem abendlichen Besuch im Lumagica Lichterpark in Frohnleiten.

Wir erlebten eine spektakuläre Reise durch die Zeit – vom Urknall bis zu einer atemberaubenden Zukunftsvision.

Unsere Feier „40 Jahre Steirischer Herzverband“ wird uns allen lange in schöner Erinnerung bleiben.

Eure Jutta



Lumagica Lichterpark, Frohnleiten





Turngruppe Graz

Jeden Dienstag um 18 Uhr treffen wir uns in der VS Triester. Wir werden abwechselnd von der Sportwissenschaftlerin Dr.in Christina Koch-Haring und vom Physiotherapeuten Constantin Ene betreut. Dabei werden sehr verschiedene Schwerpunkte gesetzt:

Das spielerische, bewegungsorientierte Element steht bei Christina im Fokus, verbunden mit Koordinierungsübungen stärken wir dadurch Kondition, „Kopffähigkeiten“ und Christina macht uns Bewegungsabläufe bewusst, was die Sicherheit im mobilen Alltag erhöhen soll.

Tai Chi bringt Körper und Geist durch mentale Stärke, Lebensenergie und harmonischen Körperenergiefluss in Einklang. Constantin vermittelt uns diese Bewegungstherapie mit großer Achtsamkeit, die Übungen möglichst präzise auszuführen. Unbestritten ist, dass die Ausübung von Tai Chi einen positiv stärkenden Einfluss auf das Herz und die Herzfähigkeit hat.

Alle Mitglieder sind herzlichst eingeladen mit uns zu turnen:

Kommt, denn das Geheimnis des Erfolges ist, anzufangen! (Mark Twain)

Ich freue mich auf Euch

Euer Klaus Beck

Wir laden Sie ein, und turnen Sie mit uns, nützen Sie diese Möglichkeit um möglichst fit und gesund zu bleiben!



Unsere wöchentlichen Wanderungen

Graz Gruppe A



Filzkunstwanderweg

Wir haben das Jahr 2024 mit unserer unvergesslichen 40-Jahr-Feier abgeschlossen, danke für die großzügige Einladung und das tolle Programm!

Das neue Jahr ist noch so jung und wir durften schon eine ganz außergewöhnliche Wanderung erleben.

Den Taggerwaldweg mit anschließendem Filzkunstwanderweg bei anhaltendem Nebel und üppigem Rauhref zu erwandern, war einfach wunderschön.

Trotzdem freuen wir uns auch wieder auf das erste Blattgrün und die bunten Frühlingsblumen.

Es grüßt Euch herzlich

Ida



Hönigtal



Silvester in St. Ruprecht



Filzkunstwanderweg



Gruppe F

Am Florianberg



Wanderung im Brühlwald

Graz Gruppe A3



Frohnleiten



Kumberg



Laßnitzhöhe



Stift Rein

Gruppe Knittelfeld

Unter unserem Motto "Wir treffen uns montags in froher Rund und bleiben fit, fröhlich und gesund", sind wir ins neue Jahr gestartet.

Mit moderaten Bewegungen im Stehen und am Sessel, mobilisieren und kräftigen wir unseren Körper. Die Bewegungseinheit kennen lernen, ist jederzeit möglich.

Montag 10:30 Uhr - 11:30 Uhr im Festsaal der Landschacher Volksschule

Eure Annemarie



Danke an Renate und Hans Peter für die handgemachten Zirbenholz - Geschenke!

Gruppe Leibnitz



Auch im Jahr 2025 lautet unser Motto „TUN WIR WAS FÜR UNSER HERZ; BEVOR ES FÜR UNS NICHTS MEHR TUT“ !

Nach den Weihnachtsferien haben wir wieder mit dem Koronarturnen am 8. Jänner begonnen.

Diese Turnstunden werden jeden Mittwoch – außer Feiertags und Schulferien bis auf weiteres von 18:30 bis 19:30 in der MZH der VS Wagna auch im Jahre 2025 abgehalten.

Das Freitagswandern – jeden ersten Freitag im Monat – beginnt am 7. März mit Treffpunkt 10:30 Uhr bei der MZH der S Wagna. Weitere Wandertermine sind: 4.4.; 9.5., 6.6.; 4.7., Treffpunkt jeweils 10:00 Uhr bei der MZH der VS Wagna.

Auch wurden bereits bezüglich Tagesausflug und Frühjahrsausklang Gespräche geführt.

In der Gruppe machen das Turnen sowie das Wandern immer mehr Spaß, deshalb sind bei allen Veranstaltungen Gäste und Interessierte höchst willkommen.

Euer Robert Perger



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



3x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

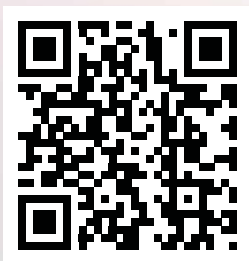


boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

Bestellung vor Ort:



Gesundheit ist Vertrauenssache.
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Ansprechpartner des Österr. Herzverbandes, LV Stmk.

Univ. Klinikum für Innere Medizin Klinische Abteilung für Kardiologie

Univ.-Prof. Dr. Andreas Zirklik
Auenbruggerplatz 15 8036 Graz
Tel. 0316/385-2544 ,

Univ.-Klinik für Chirurgie Klinische Abteilung für Herzchirurgie

Univ.-Prof. Dr. med. Günther Laufer
Auenbruggerplatz 29 8036 Graz
Tel: +43 316/385-12820,

LKH - Bad Aussee

Prim. Dr. Dietmar Kohlhauser
Leiter der Abteilung für Innere Medizin
Tel. 03622/52555-3036
Sommersbergseestraße 396, 8990 Bad Aussee

LKH - 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, 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

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
Vor Anmeldung: 03862 58769

Univ. Doz. 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 Zirklik **Layout und Satz:** Jutta Zirklik, Christine Tanzler

Das nächste Herzjournal erscheint im Juni 2025 Redaktionsschluss ist der 26.04. 2025

Alle Gruppenleiter/ Innen werden gebeten Ihre Beiträge bis spätestens 26.04. 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-Kreis-
laufsystems 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 ange-
gebenen 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
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
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.

