



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 2 / Juni 2024



Wien - Karlskirche

Foto: Pixabay

Tanzen	3
Überfunktion der Schilddrüse	4
Sommer - Sonne und die Folgen	5
Gallensteine	6-7
Folsäure, was ist das?	9
Behandlung von Angina pectoris	10
Vorschau	11 und 19
Ein Angehöriger auf der Intensivstation	12-13
Algen und Insekten, Lebensmittel der Zukunft?	14-15
Der Siegeszug der Privatmedizin	17
Termine	23-24



**LIEBE
DAS
LEBEN**

AUT-145-0124-80006

Ich warte nicht auf den nächsten Herzinfarkt!

Ich mache regelmäßig einen Cholesterin-Check, denn jetzt weiß ich:

LDL-Cholesterin ist ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt.

Mehr Informationen unter: herzschlag-info.at

**SCHAU AUF DICH
CHECK DEIN LDL
LIEBEDASLEBEN**



herzschlag-info.at

Tanzen



Fotos: Pixabay

Tanzen ist Lebensfreude pur!

Sich im Rhythmus der Musik bewegen kann jeder! Egal wie alt „Mann“ oder „Frau“ ist. Wie leicht es ist, zeigen uns die Kinder. Für sie ist das Tanzen einfach eine natürliche Bewegung. Auch für Erwachsene bietet das Tanzen allein, zu zweit oder in der Gruppe eine unbeschwerte Möglichkeit, sich mehr zu bewegen. Schon mit einfachen Grundschritten lassen sich wunderschöne Stunden verbringen.

Tanzen ist gesund und hält den ganzen Körper fit

Trainiert werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Gedächtnis und Konzentration. Wer gerne tanzt, will meist mehr als nur körperlich aktiv sein. Zum Reiz des Tanzens gehören das gemeinsame Erlebnis von Musik und harmonischer Bewegung, aber auch die Ästhetik und das gute Aussehen mit dem Partner oder der Gruppe sowie soziale Kontakte.

Tanzen bietet für jeden Geschmack eine passende Spielart

Und je nach Können und Leistungsniveau werden schwierige Schrittkombinationen und Figuren erlernt. Manche Tanzeinlagen verblüffen durch akrobatische Leistungen. Tanzen spielt auch in Fitnessprogrammen mit Musikbegleitung eine große Rolle.

Zu den international bekanntesten Tanzformen zählen:

Standardtänze: Beim Langsamen Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfox und Quickstepp werden Schritte und Drehungen mehr oder weniger schwungvoll ausgeführt. Dabei halten die beiden Partner Körperkontakt.

Lateinamerikanische Tänze: Dazu zählen Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble. Im Mittelpunkt steht der aufeinander abgestimmte Ausdruck der Bewegung des Tanzpaares.

Rock'n'Roll: Dieser schnelle Schau- und Turniertanz entwickelte sich aus dem Swing der 1920er-Jahre.

Volkstanz: Tanzen wurde und wird in allen Kulturen gepflegt. In den Ländern und Regionen haben sich traditionelle Tanzformen entwickelt, die über viele Jahrzehnte überliefert und heute in Volkstanzgruppen gepflegt werden.

Wo kann man tanzen (lernen)?

Tanzen lernen oder üben können sie beispielsweise in Tanzschulen oder in einem von mehr als hundert Tanzsportvereinen in ganz Österreich. Oder wenn sich Interessierte finden, sollte es auch beim Wiener Herzverband in Zukunft möglich sein zu tanzen!

Überfunktion der Schilddrüse. (Hyperthyreose)

Bei der Schilddrüsenüberfunktion werden zu viele Schilddrüsenhormone T3 (Tri-Jod-Thyronin) und T4 (Thyroxin) ins Blut ausgeschüttet. Stoffwechselvorgänge laufen bei Betroffenen viel schneller ab.

In Österreich sind etwa 150.000 Menschen von einer Hyperthyreose betroffen

Frauen sind weitaus häufiger von einer Überfunktion der Schilddrüse betroffen. Sie erkranken viermal häufiger als Männer, vor allem in Phasen hormoneller Umstellung wie Pubertät, Schwangerschaft und Menopause. Rund ein Drittel der Personen ist über 35 Jahre alt. Bei der Altersgruppe über 60 Jahren ist zirka jeder Zehnte von einer Überfunktion betroffen.

Für die Überfunktion der Schilddrüse gibt es zwei Ursachen:

In der Schilddrüse haben sich (meist) gutartige Gewebeveränderungen gebildet (sogenannte „heiße Knoten“), die verstärkt Jod aufnehmen, unkontrolliert Hormone bilden und ausschütten. Der Körper ist nicht in der Lage, die Hormonausschüttung zu regulieren, es entsteht ein Überfluss. Es kann zu einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse (Morbus Basedow) kommen. Bei diesem Prozess entstehen Antikörper gegen Schilddrüsenzellen. Häufig erkranken Frauen zwischen 30 und 40 Jahren an Morbus Basedow. Selten kann auch eine vorübergehende Entzündung der Schilddrüse zu einer Überfunktion führen.

Folgende Symptome können bei der Hyperthyreose auftreten:

Emotionale Schwankungen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Hyperaktivität (Manie), depressive Verstimmung bis zur Depression, Angstzustände und spürbares Herzzrasen. Besonders Jüngere leiden häufig unter Herzbeschwerden. Zittern der Hände, Schweißausbrüche, Haarverlust, brüchige Nägel, Gewichtsverlust, obwohl der Appetit

groß ist, aussetzen der Periode, Potenzprobleme und Augenerkrankungen (Rötungen, sehen von Doppelbildern). Typisch für Morbus Basedow sind hervortretende Augen. Bei älteren Menschen können die meisten dieser typischen Beschwerden auch fehlen oder sie sind durch die Einnahme von Medikamenten wie Betablockern deutlich abgeschwächt. Bei einer versteckten Schilddrüsenüberfunktion fühlen sich alte Personen schwach, müde, geistesabwesend und depressiv, sie verlieren stark an Gewicht. Eine unbehandelte Überfunktion der Schilddrüse führt längerfristig zu Organschädigungen.

Diagnose von Schilddrüsenüberfunktion

Eine Blutabnahme, mit deren Hilfe die Schilddrüsenhormonwerte T3 und T4 und des Hormons TSH (Hormon der Hirnanhangdrüse) bestimmt werden. Bei einer Überfunktion sind T3 und T4 erhöht, der TSH-Wert ist stark erniedrigt. Sind bestimmte TSH-Rezeptor-Antikörper im Blut nachweisbar, ist das ein Hinweis auf Morbus Basedow. Weitere Diagnoseschritte sind eine Ultraschalluntersuchung und eine Szintigraphie, um die Größe und Beschaffenheit von Knoten abzuklären.

Was kann der Betroffene zusätzlich tun?

Personen mit Schilddrüsenüberfunktion leiden oft unter Stimmungsschwankungen, fühlen sich müde und gereizt. Entspannungsübungen können Stress mildern, Beschwerden können sich bessern. Wichtig ist es, auf regelmäßige Pausen zu achten, um bewusst Ruhephasen zu schaffen. Jodarme Ernährung kann einer Schilddrüsenüberfunktion ebenfalls entgegenwirken.

Autor:in: Mag. Silvia Feffer-Holik

Quellen: Erkrankung der Schilddrüse: Ursachen, Behandlung und wirkungsvolle Therapien, K. Bertram, CreateSpace Independent Publishing Plattform, 1. Auflage, 2013 Hyperthyreose/ Internisten im Netz (14.05.2020)

Sommer - Sonne und die Folgen!

Die Sommerzeit ist schön, zwar manchmal zu heiß und man sehnt sich nach Abkühlung aber man genießt es! Am Meer, am Strand, im Garten oder auf dem Balkon. In der Heimat oder im Ausland, herrlich! Männer braungebrannt, die Damen mit einem leichten sommerlichen Teint.

Jetzt kommt das Aber!

Man sollte man nach dem sommerlichen „Braten in der Sonne“ seinen Körper nach möglichen Veränderungen, insbesondere an der Haut, besichtigen bzw. kontrollieren. Es könnte ein kleiner Fleck entstanden sein, der noch nicht vorhanden war. Ein dunkler Fleck auf der Haut kann auch der Hinweis auf eine bösartige Entwicklung sein. Melanome erscheinen meist als leicht erhabene Flecken oder kleine Knoten mit veränderter Oberfläche und unregelmäßig ausgefranst Rändern. Ein Melanom kann dunkelbraun, schwarz-bläulich bis rötlich oder farblos sein.

Dann gibt es noch die sogenannten „Altersflecken“ Die Symptome von Altersflecken sind mit bloßem Auge zu erkennen. Die Haut verändert sich und wird an den betroffenen Stellen einige Nuancen dunkler. Pigmentflecken sind nur klein und nicht erhaben, die Haut behält ihre Struktur bei. Somit unterscheiden sie sich von Muttermalen und Leberflecken.

Verfallen Sie bitte jetzt nicht in eine Panik! Der Mensch braucht die Sonne um das Vitamin D herzustellen. Vitamin D entsteht in der Haut.

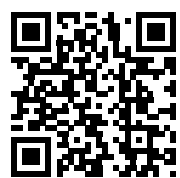
Falls Sie etwas entdeckt haben und nicht sicher sind, suchen Sie Ihren Arzt auf, dieser wird sie unter Umständen an einem Dermatologen verweisen. Eine zweite Meinung ist immer besser.

Denken sie daran, ein kleiner Fleck, daraus kann etwas ganz großes Entstehen.

Genießen sie den Sommer, dies wünscht ihnen der Wiener Herzverband.



Bestellung vor Ort:



BOSCH + SOHN **boso**

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

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

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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Gallensteine.

Gallensteine zählen zu den Volkskrankheiten.

Gallensteine können oft jahrelang unbemerkt in der Gallenblase liegen. Gallensteine werden durch die Gallenflüssigkeit gebildet und entstehen durch ein Ungleichgewicht der löslichen Bestandteile der Galle. Jeder 5. bis 10. Österreicher hat irgendwann in seinem Leben einen Gallenstein. Sie können lange ohne Symptome bleiben, aber auch krampfartige Schmerzen im Oberbauch verursachen. Es kann ein großer oder mehrere verschieden große Steine vorkommen. Sie können in der Gallenblase den Abfluss der Gallenflüssigkeit verhindern, indem sie in den Gallengang schlüpfen und diesen verstopfen. Die Entfernung der Steine ist dann durch einen operativen Eingriff unumgänglich. Sehr oft muss bei dieser Operation auch die Gallenblase entfernt werden, weil sie entzündet ist.

Häufigkeit von Gallensteinen:

15 bis 20 Prozent aller Österreicher sind davon betroffen. Das Risiko, Gallensteine zu entwickeln, nimmt ab dem 40. Lebensjahr deutlich zu, wobei bei Frauen noch 2 bis 3 mal öfter als bei Männern die Diagnose gestellt wird. Das weibliche Sexualhormon Östrogen stellt einen Risikofaktor dar.

Ursachen:

Übergewicht, genetische Veranlagung, Lebererkrankungen sowie Diabetes begünstigen die Entstehung von Gallensteinen, die ganz unterschiedlich groß werden können. Von sandkörnchengroß bis zum sogenannten „Tonnenstein“, der die gesamte Gallenblase ausfüllt. Große Steine bestehen meist aus Bilirubin (Gallensäure und Gallenfarbstoff) und Kalzium, sind also verkalkt. Gallensand und kleinere Steine sind fast immer reines Cholesterin.

Die Gallenblase ist für die Fettverdauung zuständig und hilft bei der Ausscheidung verschiedener Substanzen aus dem Körper, wie etwa Cholesterin. Befinden sich die verschiedenen Bestandteile der Gallenflüssigkeit nicht im richtigen Verhältnis, können durch Kristallisation, Gallensteine entstehen.

Aber auch eine sogenannte Hypomotilität der Gallenblase begünstigt die Steinbildung. Wenn die Gallenblase zu wenig aktiv ist, in Hungerphasen, wird Galle nicht benötigt, dadurch dickt sich die Gallenflüssigkeit in der Gallenblase ein und kristallisiert.

Symptome:

Viele Menschen können mit den Steinen oft jahrelang beschwerdefrei leben. Treten aber typische Symptome auf, müssen die Beschwerden abgeklärt werden. Dazu zählen: Krampfartige Druckschmerzen im rechten Oberbauch, vorwiegend nach einer Mahlzeit, Fettunverträglichkeit mit Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Kolikschmerzen, die zwischen 15 Minuten und 5 Stunden andauern können. Sie sind bevorzugt im rechten und mittleren Oberbauch lokalisiert und können in Rücken sowie in die rechte Schulter ausstrahlen. (1) In manchen Fällen werden die Schmerzen stärker und dauerhaft und sind mit Fieber verbunden. Dann liegt häufig eine zusätzliche Entzündung der Gallenblase vor.

Was passiert bei einer Gallenkolik?

Bei einer akuten Gallenkolik verstopft ein Stein entweder den Abfluss aus der Gallenblase oder den Gallengang und verursacht in Folge einen Gallenstau. Um für die Verdauung Gallenflüssigkeit bereitzustellen zieht sich die Gallenblase zusammen. Die Entleerung der Gallenblase ist aber durch den Stein behindert, dieses ankämpfen der Gallenblase gegen einen Widerstand bezeichnet man als Kolik. Die Symptome sind neben krampfartigen Schmerzen unter Umständen auch eine Gelbfärbung der Haut und der Augen. Wenn ein Stein in der Papille (Mündung des Gallenganges in den Zwölffingerdarm) steckt, kann es auch zu einer Bauchspeichendrüsenerkrankung kommen. Gallensteine können, wenn sie klein sind, auch von selbst abgehen, allerdings immer in Verbindung mit unangenehmen Koliken und dem Risiko der Neubildung.

Das Gallensteinleiden kann unterschiedlich verlaufen. Von lebenslanger Beschwerdefreiheit bis hin zu heftigsten Koliken, akuter Entzündung, Durchbruch der Gallenblase oder Verstopfung des Gallenganges mit Gelbsucht und Bauchspeicheldrüsenentzündung ist alles möglich. Auch das Wachstum der Steine ist unterschiedlich und hängt von der Zusammensetzung und den Faktoren ab. Beim Auftreten von Beschwerden ist es ratsam, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Diagnose von Gallensteinen

In der Erstuntersuchung durch den Hausarzt liefert ein Tastbefund häufig wichtige Hinweise auf Verhärtungen oder Schmerz und druckempfindliche Stellen im Bauch.

Ultraschalluntersuchung: Bei Verdacht auf Gallensteine kann die Diagnose in 95 % der Fälle mit einer schmerzlosen Ultraschalluntersuchung gestellt werden.

Blutuntersuchungen: Sie liefern Hinweise auf Leber oder Entzündungswerte der Gallenblase bzw. weisen sie auf das Vorhandensein von Gallensteinen hin.

Therapie bei Gallensteinen

Als nicht sehr erfolgreich hat sich die medikamentöse Behandlung der Gallensteine erwiesen. Da nur Gallensand und sehr kleine Steine aus Cholesterin aufgebaut sind, verschwinden sie durch Medikamentengabe nicht vollständig. Auch die Stoßwellenzertrümmerung wird wegen gefährlicher Komplikationen nicht mehr angewendet. Die Standardbehandlung erfolgt daher durch die laparoskopische Entfernung der Gallenblase. Diese für den Patienten wenig belastende Operationstechnik, bei der ohne großen Bauchschnitt gearbeitet wird, kann auch dann zum Einsatz kommen, wenn Gefahr im Verzug ist und ein chirurgischer Eingriff akut notwendig ist,

weil ein Stein in den Gallengang schlüpft und diesen verstopft. Bei der Entfernung der Gallenblase bleiben die die Galle ableitenden Wege, welche die Gallenflüssigkeit aus der Leber in den Verdauungstrakt leiten, unberührt. Der Vorteil einer Entfernung der Gallenblase liegt in einer kleineren Narbe, den geringeren Schmerzen nach der Operation und der kürzeren Aufenthaltsdauer im Krankenhaus.

Bei Akutoperationen und komplizierten Gallensteinleiden kann es allerdings notwendig sein, die Blase mittels Bauchschnitt zu entfernen. Grundsätzlich ist eine Operation anzuraten, wenn sich Gallensteine einmal durch Koliken, Oberbauchbeschwerden oder gelb werden der Haut bemerkbar machen. Operationsempfehlungen werden aber nicht nur bei großen Steinen angeraten, sondern auch bei vielen kleinen, weil diese sehr leicht die Gallengänge verstopfen können. Größere Steine ab 2 cm hingegen verursachen häufig Druck, Geschwüre, akute Entzündungen.

Was kann der Betroffene zusätzlich tun?

Ein Leben ohne Gallenblase bringt für die Patienten im Normalfall keine großen Veränderungen der Lebensgewohnheiten mit sich. 2 bis 3 Tage nach dem Eingriff können Patienten nach Hause gehen und in vielen Fällen nach einer Woche wieder zu arbeiten beginnen oder Sport ausüben. Spezielle Diäten sind bei normalem Heilungsverlauf nicht notwendig, es ist lediglich Vorsicht angeraten bei fetthaltigen Speisen oder großen Portionen.

Nahrungsmittel, die erfahrungsgemäß schwer verträglich sind, sollten eher gemieden werden. Dazu gehören Kaffee, Zwiebel und blähende Speisen wie Kohl oder Kraut. Grundsätzlich hilft es, fetthaltige Speisen zu reduzieren.

Quellen: S3-Leitlinie der deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten zur Diagnostik und Behandlung von Gallensteinen, AWMF (06.02.2019), Internisten im Netz/Gallensteine (06.02.2019), Medizinwissen von A-Z. Das Lexikon der 1000 wichtigsten Krankheiten und Untersuchungen, Trias, Stuttgart
<https://www.meinmed.at/krankheit/gallensteine/2183>
 (1). <https://flexikon.doccheck.com/de/Gallenkolik>

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:

HDL (High Density Lipoprotein)

LDL (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

QUELLANGABEN:

(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 26.05.2023)

(2) „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

(3) „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

Novartis Pharma GmbH - Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05, 1020 Wien
Tel.: 01/86657-0, www.novartis.com
Datum der Erstellung: 05/2023, AT2306071762

Foto: Adobe Stock

Verfasser:
Novartis Pharma
GmbH

Folsäure was ist das !

Die Folsäure (Folat, Vitamin B9) ist ein wasserlösliches Vitamin, welches der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann.

Folsäure (Vitamin B9) gehört zu den B-Vitaminen und kommt in fast allen tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Der menschliche Körper kann selbst keine Folsäure herstellen. Er muss es daher über die Nahrung aufnehmen. Aber bestimmte Bakterien im menschlichen Verdauungstrakt sind dazu in der Lage. Erwachsene verbrauchen pro Tag etwa 400 Mikrogramm Folsäure. Der Körper kann das Vitamin auch speichern, und zwar so viel, dass der Bedarf für drei bis vier Monate gedeckt ist.

Wofür ist Folsäure gut?

Folsäure ist wichtig für die Herstellung der Erbsubstanz. Es ist damit notwendig für das Wachstum und die Vermehrung von Zellen, besonders auch für die Bildung der roten (*Erythrozyten*) und weißen Blutkörperchen (*Leukozyten*).

Wann bestimmt man die Folsäure?

Der Arzt bestimmt die Konzentration der Folsäure im Blut einer Person unter anderem in folgenden Fällen: Langzeittherapie mit Antiepilep-

tika (*Medikamente gegen Epilepsie*), Therapie mit bestimmten Medikamenten gegen Krebs (*Folsäureantagonisten*) länger zeitiger Dialyse, Verdacht auf Folsäuremangel (*Alkoholismus, Psoriasis*), Blutarmut. Ein Folsäuremangel kann zu einer bestimmten Form der Blutarmut führen, der megaloblastären hypochromen Anämie. Weitere mögliche Symptome sind Zungenkribbeln oder -brennen, Schleimhautentzündungen, Reizbarkeit und Atembeschwerden.

Zu viel Folsäure wird über die Nieren ausgeschieden. Eine Überdosierung ist daher kaum möglich. Wenn die Folsäuremessung dennoch (fälschlich) erhöhte Werte ergibt, kann das daran liegen, dass die Blutentnahme nicht bei nüchternem Magen erfolgte. Deshalb sollten Personen sorgfältig darauf achten, dass sie die letzten 12 Stunden vor der Blutentnahme nicht essen.

<https://www.netdoktor.at/laborwerte/folsaeure/>

RB

Quellen: Classen, M. et al.: Innere Medizin. Urban & Fischer Verlag, 6. Auflage 2009. Neumeister, B. et al.: Klinikleitfaden Labordiagnostik, Urban & Fischer Verlag, 7. Auflage 2021. Suter, P. M.: Checkliste Ernährung, 3. Auflage, Georg Thieme Verlag 2008. Vieten, M.: Laborwerte verstehen leicht gemacht, Trias Verlag, 2009

GIBT ES VERÄNDERUNGEN?

***Wenn sich ihre Telefonnummer, E-Mail Adresse
oder Anschrift geändert hat so teilen sie
uns dies bitte mit!***

Kontaktieren sie uns!

Mail: wien-herzverband@herzwien.at

Tel.: 0660 5843237

Behandlung von Angina pectoris.

Bei der Behandlung der Angina pectoris geht es nicht allein darum, den Patienten die Beschwerden bei einem akuten Anfall zu nehmen. Vielmehr ist es wichtig, die auslösenden Erkrankungen und Risikofaktoren zu bekämpfen.

Einstellung von Risikofaktoren

Durch das Ausschalten ungesunder Verhaltensweisen (Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel...) der sogenannten Sekundärprävention ist es möglich, das Risiko für das Auftreten von Angina-pectoris-Beschwerden zu verringern. Die Sekundärprävention umfasst sämtliche Maßnahmen, die der Früherkennung und rechtzeitigen Behandlung der Angina-pectoris-Ursachen dienen und eine Verschlimmerung der Angina pectoris und den Übergang in eine instabile Verlaufsform oder einen akuten Herzinfarkt verhindern.

Reduktion eines erhöhten Blutdrucks

Halten die erhöhten Werte über längere Zeit an, führt dies allmählich zur Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Mit welchen Medikamenten kann ein zu hoher Blutdruck behandelt werden? Beta-blocker verlangsamen den Herzschlag und schirmen das Herz gegen die Wirkung stressbedingter Hormone ab. Dadurch bewirken sie das Absinken des Blutdrucks. Kalzium-Antagonisten erweitern die Blutgefäße. Dadurch bekommt das Blut mehr Platz und der Blutdruck sinkt. Diuretika beeinflussen die Nierentätigkeit. Sie entwässern den Körper und führen damit langfristig zur Senkung des Drucks in den Blutgefäßen. ACE-Hemmer beeinflussen die Produktion körpereigener Hormone, welche den Blutdruck steuern. Insbesondere blockieren sie ein an der Bildung des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin II beteiligtes Enzym.

Erhöhter Blutzucker

Durch eine optimale Blutzucker Einstellung lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Angina pectoris um bis zu 50 Prozent verringern. Die Behandlung besteht in einer Einnahme blutzuckersenkender Medikamente bzw. einer in-

dividuell eingestellten Insulintherapie, die regelmäßig von dem behandelnden Arzt kontrolliert und bei Bedarf neu eingestellt werden sollte.

Erhöhte Blutfettwerte

Blutfette zeigen an, in welcher Menge verschiedene Fette wie Cholesterin und Triglyzeride im Blut vorliegen. Sind sie zu hoch steigt das Risiko für eine Entzündung der Gefäßwand (Atherosklerose).

Die wichtigste Maßnahme zur Senkung der Blutfettwerte ist die Umstellung auf gesunde Lebensgewohnheiten. Eine große Rolle spielen dabei eine gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und eine Normalisierung des Körpergewichts. Diesen Risikofaktor können sie in hohem Maße selbst durch eine gesundheitsbewusste Lebensführung beeinflussen. Überflüssige Kilos werden sie am besten durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, Fisch und gesunden Fetten sowie ausreichend Bewegung los.

Genügt dies nicht, kann ihr Arzt ihnen Medikamente verordnen, welche sich günstig auf die Blutfettkonzentration auswirken. Zunächst wird versucht, den erhöhten Cholesterinspiegel mithilfe von Statinen (Cholesterin-Synthese-Enzymhemmer) zu senken. Wirken diese nicht ausreichend, können die Mediziner auch Cholesterinresorptionshemmer, PCSK-9 Inhibitoren und bei zu hohen Triglyceriden auch Fibrate verschreiben.

Bewegungsmangel

Haben sie gewusst, dass Bewegungsmangel ähnlich viele Sterbefälle verursacht wie der Nikotinkonsum? Bewegen sie sich zu wenig, verändern sich mit der Zeit Ihre Herzkranzgefäße. Ursprünglich glatt und elastisch, werden die Gefäßwände durch zunehmende Verkalkungen und Fetteinlagerungen uneben, starr und verletzlich.

Gepüft Prim. Priv.-Doz. Dr. Georg Delle Karth: Stand Februar 2019 | AT-RAN-30-06-2019 |

RB

VORSCHAU-VORSCHAU-VORSCHAU-VORSCHAU

*Am
04.06.2024 um 14:30h
findet in 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28 ein*

***Vortrag von
Frau Antonia CROY
Präsidentin von Alzheimer Austria.***

***über
Demenz bzw. Alzheimer
statt.***

***Es ist eine Anmeldung erforderlich.
Die Anmeldung sollte bis zum 31.05.2024 erfolgen
E-Mail: wienherzverband@herzwien.at Tel. 0660 58 43 237***

Weg vom Geist bzw. ohne Geist – so lautet die wörtliche Übersetzung des Begriffs „Demenz“ aus dem Lateinischen. Damit ist das wesentliche Merkmal von Demenzerkrankungen vorweggenommen, nämlich der Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit.

Eine Demenz geht weit über den Verlust der geistigen Fähigkeiten hinaus. Sie beeinträchtigt die Wahrnehmungen, das Verhalten und Erleben der Betroffenen – das gesamte Sein des Menschen. In der Welt, in der sie leben, besitzen die Dinge und Ereignisse oft eine völlig andere Bedeutung als in der Welt der Gesunden.

Niemand weiß wirklich, wie es in einer an Demenz erkrankten Person aussieht, denn nur im Anfangsstadium der Krankheit können sich die Betroffenen selbst mitteilen. Später müssen die Angehörigen erfahren, wie es dem erkrankten Menschen geht, was er benötigt und was ihm guttut.

Für die Betreuenden bedeutet das, dass sie sich in die Welt der Betroffenen begeben müssen, um von ihnen verstanden zu werden. Um in Kontakt mit ihnen zu bleiben, müssen sie sich in deren Situation einfühlen und auf diese Weise mit ihnen in Verbindung treten.

Das alles und noch mehr über Demenz bzw. Alzheimer erfahren sie bei diesem Vortrag.

Wir freuen uns auf ihr Kommen.

Ein Angehöriger auf der Intensivstation.

Jahr für Jahr werden allein in Österreich tausende Menschen intensivmedizinisch überwacht und behandelt, für die Meisten entwickelt sich der Krankheitsverlauf positiv.

Der erste Besuch auf der Intensivstation:

Wenn sie zum ersten Mal auf eine Intensivstation kommen, kann das sehr belastend sein. Nicht nur die Umgebung ist für sie neu und fremd, hinzu kommen auch Ängste und Sorgen um den geliebten Menschen. Oft sieht dieser durch die Krankheit stark verändert aus und ist an viele Überwachung- und Therapiegeräte angeschlossen. Dies ist ein Grund, warum Kinderbesuche auf der Intensivstation nur nach ausdrücklicher Rücksprache mit den behandelnden Ärzten und Pflegekräften zugelassen werden. Insbesondere vor dem ersten Besuch am Krankenbett sollten sie mit dem Arzt oder einer Pflegekraft über den Zustand der Person gesprochen haben. So sind sie auf die Situation vorbereitet und können besser auf den Angehörigen eingehen. Besuche sollten nur allein oder zu zweit stattfinden, auch aus Rücksicht auf andere Patienten. Gespräche über den Zustand Ihres Angehörigen sollten jedoch außerhalb des Patientenzimmers erfolgen.

Besuche nach den Bedürfnissen des Patienten!

Die Dauer und Häufigkeit ihrer Besuche hängen immer auch von der jeweiligen Verfassung des Angehörigen ab. Regelmäßige, kurze Besuche der Kranken sind eher zu empfehlen. Für viele Intensivpatienten sind Angehörigenbesuche besonders wichtig, wenn sich der allgemeine Gesundheitszustand wieder bessert. Vielleicht können sie ihre Kräfte und Zeit gerade auf diese Phase konzentrieren.

Wie geht es meinem Angehörigen?

Ansprechpartner für alle Auskünfte zu Gesundheitszustand und Behandlung ist grundsätzlich der behandelnde Arzt. Als Stationsarzt muss er mehreren Patienten und ihren Angehörigen gerecht werden, daher bitte um Verständnis, falls Wartezeiten bis zum Gespräch auftreten. Möchten sie telefonische Auskünfte über ihren Angehörigen erhalten, bekommen sie diese in der Regel ebenfalls vom Stationsarzt.

Gut wäre allerdings, vorher schon einmal persönlich mit ihm gesprochen zu haben. Sie sollten Verständnis dafür haben, daß nur bekannten Familienmitgliedern oder gegebenenfalls autorisierten Personen am Telefon detaillierte Auskunft erteilt wird.

Erscheinungsbild des Intensivpatienten:

Durch Blutabnahmen und Einstichstellen können beim Patient blaue Flecken, auch „subkutane Hämatome“, entstehen. Diese bilden sich durch Wunden unter der Oberhaut, ohne dass die Haut selbst aufreißt und dadurch eine offene Wunde entsteht. Das Gewebe besteht aus Blutgefäßen und Zellen. Werden diese verletzt, tritt Blut und Zellflüssigkeit aus. Dieser Bluterguss ist dann als Verfärbung (blauer Fleck) sichtbar. Die Blutteilchen lösen sich jedoch langsam wieder auf. Die Bestandteile werden vom Körper vollständig wieder aufgenommen. Wenn sich die Blutteilchen auflösen, verfärbt sich der blaue Fleck oft gelb und grün. Auch Schwellungen, insbesondere im Bereich des Gesichtes, sind typisch für Intensivpatienten. Der Patient ist häufig an viele Schläuche angeschlossen. Diese geben Auskunft über den Zustand des Patienten. Wenn der Patient Schläuche in den Mund eingeführt bekommen hat, müssen manchmal die Hände des Patienten fixiert werden, damit sichergestellt werden kann, dass die Schläuche nicht versehentlich rausgerissen werden können. Manchmal befindet sich Blut oder Sekret an den Schläuchen des Patienten. Das Pflegepersonal reinigt diese Bereiche sehr vorsichtig, aber manchmal bleiben Blutreste zurück, was jedoch völlig ungefährlich ist. Wenn die Verdauungsorgane in ihrer Funktionsweise gestört sind, wird dem Patienten ein Blasen- oder Stuhlkatheter gelegt. Diesen bezeichnet man auch als Ileostomie (=künstlicher Darmausgang), bzw. Kolostomie. Diese Zugänge werden je nach Art der Erkrankung temporär oder permanent gelegt. Die Person reagiert möglicherweise desorientiert oder beunruhigt und hat Schmerzen. Um den Patienten einen schmerzfreien Aufenthalt zu ermöglichen und ihn zu beruhigen, werden Mittel zur Beruhigung (Sedierung) und Schmerztherapie (Analgesie) bei Bedarf eingesetzt.

Sedierende Medikamente beruhigen die Patienten und wirken schlaffördernd. Während einer Sedierung können bei Patienten Formen einer Desorientierung auftreten und das Verhalten deutlich vom gewohnten Verhalten der Person abweichen. Wenn ein Patient beatmet wird, werden auch immer beruhigende Mittel eingesetzt, um den Patienten zu beruhigen. In vielen Fällen können Patienten auf der Intensivstation nicht oder nur sehr eingeschränkt sprechen, sei es durch eingesetzte Beatmungsschläuche oder durch bestimmte Erkrankungen (Hirnschäden, Trauma, Schlaganfall).

Körperempfinden und „Delir“

Das Delir (auch Delirium genannt), ist eine psychische Wahrnehmungsstörung. Es äußert sich primär durch Bewusstseins-, Denk- und Schlafstörungen. Der Patient befindet sich in einem akuten Verwirrheitszustand und ist desorientiert. Ein Delir kann verschiedene Ursachen haben, Alkoholmissbrauch oder Alkoholentzug, bestimmte Medikamente, Vergiftungen, Hirnerkrankungen wie eine Hirnblutung oder Epilepsie, sowie Stoffwechsel- und Infektionskrankheiten. Es gibt verschiedene Formen des Delirs. Tritt der Zustand nach einer Operation auf, spricht man von einem postoperativen Delir.

Nach dem Aufenthalt auf der Intensivstation

Hat sich der Patient so weit stabilisiert, dass er keiner Intensivbehandlung mehr bedarf, wird er meistens auf eine Pflegestation verlegt. Dort wird er weiter gepflegt und behandelt. In manchen Fällen wird der Patient in eine Spezialklinik oder eine Rehabilitationseinrichtung überwiesen. Obwohl viele Patienten am Ende der Intensivbehandlung noch sehr geschwächt sind, kommen sie in den Wochen danach normalerweise rasch wieder zu Kräften. Das gilt für die körperlichen ebenso wie für die geistigen Funktionen. Es können beeinträchtigende Störungen körperlicher, intellektueller oder seelischer Art zurückbleiben. Dies betrifft Belastungsstörungen, Träume, Konzentrationsschwäche, Depressionen, oder Angstzustände. In solchen Fällen sollten Sie nicht zögern, Hilfe bei Ihrem Hausarzt zu suchen. Gerade ältere Menschen benötigen allerdings oft mehrere Mo-

nate, um sich von den Strapazen einer schweren Krankheit oder einer großen Operation zu erholen.

Typische Symptome nach einer Intensivbehandlung

Die Erkrankung und die Medikamente, die man während des Aufenthaltes auf der Intensivstation erhält, können das Gedächtnis und das Erinnerungsvermögen trüben. In einigen Fällen können auch Alpträume, Halluzinationen oder gar Psychosen auftreten. Familienmitglieder oder Ärzte werden den Erkrankten mit Fakten konfrontieren, an die er sich nicht mehr erinnern kann. Dies können alles normale Begleiterscheinungen im Rahmen eines Aufenthaltes sein. Der Aufenthalt auf der Intensivstation kann auch die Nahrungsgewohnheiten beeinflussen. Gründe können spezielle Nahrungseinschränkungen während des Aufenthaltes oder spezielle Medikamente sein, die den Appetit verändern können. Kurzfristig können auch ein veränderter Geschmacksinn wahrgenommen werden. So können Lebensmittel ungewohnt stark süß, salzig oder sogar metallisch schmecken. Dies ist jedoch gewöhnlich nur von kurzfristiger Dauer und wird sich wieder normalisieren. Bis der normale Appetit zurückkehrt, kann es angenehmer sein, kleinere Portionen in regelmäßigen Abständen zu sich zu nehmen. Eine ausgewogene Ernährung, bestehend aus Obst, Gemüse, Milch und Getreideprodukten wird dazu beitragen, die Energie schnell wieder herzustellen.

Die Erkrankung war sowohl emotional als auch körperlich anstrengend. Es ist normal, sich nach einer schweren Erkrankung niedergeschlagen zu fühlen. Dies zeigt sich in Traurigkeit, weinen, Schlafstörungen, vermindertem Appetit, verringerter Energie oder gesunkenem Interesse an den Hobbys und Interessen. Zeitnah und sofern dies das körperliche Befinden zulässt, sollten die bisherigen Aktivitäten wieder aufgenommen werden. Versuchen sie, an einer positiven Einstellung zu arbeiten. Atmungsübungen, Sport oder Muskelentspannungstechniken helfen.

RB

Algen und Insekten - Nahrungsmittel der Zukunft?

Die Nahrungsmittelproduktion gilt als einer der größten Ressourcenverschwender und als Hauptverursacher des Klimawandels. In einer Welt knapper Ressourcen und einer anwachsenden Weltbevölkerung wird der Kampf um Wasser und Böden immer härter und Nahrungsmittelknappheit zur Gefahr. Unsere Essgewohnheiten werden sich in den nächsten Jahren deutlich ändern. Insekten, Wasserorganismen und besonders effiziente Nutzpflanzen könnten vermehrt auf unserem Speiseplan stehen.

Wie werden alternative Lebensmittel in Zukunft unsere Essgewohnheiten ändern?

Die moderne Lebensmittelproduktion stellt unser Ökosystem auf eine Probe. Egal ob der Einsatz von giftigen Pflanzenschutzmitteln bei der Schädlingsbekämpfung, in der Landwirtschaft oder der geradezu hohe Wasserverbrauch und Medikamenteneinsatz in der Fleischproduktion, alles Maßnahmen, die massiv die Umwelt belasten. Ressourcenschonung ist also angesagt, vor allem, wenn man bedenkt, dass sich im Jahr 2050 voraussichtlich 10 Milliarden Menschen auf diesem Planeten tummeln werden. Doch wie kann der Spagat zwischen Genuss und Ressourcenschonung gelingen?

Der Mensch besteht selbst zu einem wesentlichen Teil aus Proteinen und er benötigt Proteine, um Enzyme, Hormone oder Muskeln zu bilden. Für den Aufbau der Eiweiße werden zwanzig verschiedene Aminosäuren benötigt, von denen neun unentbehrlich sind. Unentbehrliche Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sondern müssen über die Nahrung geliefert werden.

Bei den tierischen Eiweißquellen sind vor allem Topfen, Joghurt, Eier und Putenfleisch besonders ergiebige Lieferanten, bei den pflanzlichen Eiweißquellen sind es besonders Nüsse (Mandeln), Tofu und Hülsenfrüchte. Auf der Suche nach pflanzlichen Alternativen zu tierischen Eiweiß, ist in jüngster Zeit Hanf und das daraus gewonnene Hanfmehl in den Fokus gerückt. Das Pulver enthält essenzielle Aminosäuren und ist genauso leicht

zu verarbeiten wie das Protein, das sich im Ei verbirgt. Ein weiterer Vorteil von Hanfmehl ist, dass es dem Körper nahezu ungehindert zur Verfügung steht. Auf 100 Gramm Hanfmehl entfallen etwa 11 Prozent Hanföl, was vor allem in punkto Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren ein guter Lieferant ist. Zudem enthält Hanfmehl Eisen, Magnesium und Zink und ist eine wichtige Ballaststoffquelle.

Algen als Essen der Zukunft?

An die 200 Algenarten sind nach dem heutigen Wissensstand essbar. Algen sind wahre Nährstoffpakete, nämlich sehr eiweiß- und vitaminreich, da sie leicht im Meer angebaut werden können. Chlorella-Algen weisen einen Proteinanteil von über 50 Prozent auf – mehr als Eier oder Fleisch. Klingt visionär aber wenig appetitlich. Doch das Meeresgemüse hat es bereits auf unseren Speiseplan geschafft. Zahlreiche Vitamine und Spurenelemente aus dem Meer und dazu viel Eisen und Proteine – diese gesundheitsfördernden Aspekte nutzen nicht nur Bewohner asiatischer Länder, Auch in unseren Breiten wächst die Nachfrage nach dem gesunden Grün.

Neben der Nutzung als Algensalat zu Sushi, gibt es inzwischen auch vielfältige Nahrungsergänzungsmittel, die mit den grünen Meeresbewohnern punkten. Spirulina beispielsweise ist eine Mikroalge, die neben viel Eisen auch Magnesium, Selen, Kalium und Beta-Carotin beisteuert. Mit Vitamin B12 haben auch vegan lebende Menschen einen wertvollen Inhaltsstoff in Algen gefunden, der sich ansonsten vor allem in tierischen Produkten wiederfindet. In Zukunft wird dieser pflegeleichte, günstige Rohstoff wohl noch bekannter und häufiger genutzt werden.

Insekten das Nahrungsmittel der Zukunft?

In einigen Ländern Asiens und Afrikas werden Insekten zum Verzehr angeboten. Wer die Krabbeltiere scheut, der wird sich wohl kaum für eine komplette Mahlzeit mit Insekten erweichen lassen. In einigen Weltregionen ist Entomophagie, also der Verzehr von Insekten durch den Men-

schen, schon lange verbreitet. Etwa 2 Milliarden Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika haben Insekten zumindest teilweise auf ihrem Speiseplan. An die 1.500 essbare Insektenarten soll es weltweit geben. Lebensmittelforscher sehen jedenfalls enormes Potenzial. Bei uns löst oft allein die Vorstellung vom Verzehr von Heuschrecken, Fliegenlarven, Mehlwürmern oder Ähnlichem schon Ekelgefühle aus. Schön langsam jedoch findet auch hierzu Lande ein Umdenken statt.

Hochhoffiziell werden Insekten seit 2018 als „neuartige Lebensmittel“ deklariert. Wer sie testet, wird mit einem ungewöhnlichen Geschmackserlebnis überrascht. Heuschrecken und Mehlwürmer ließen sich prima dippen (in einer Sauce eintauchen), so die Tester.

Über alle getesteten Insekten hinweg war vor allem der Proteinanteil extrem hoch. Grillen, Grashüpfer und Heuschrecken verzeichneten hier die besten Werte. Ebenfalls positiv in der Gruppe dieser Tiere fiel auf, dass ihr Fettgehalt im Vergleich zu Termiten und Käfern vergleichsweise gering ist. Ein bunter Mix an Aminosäuren, allen voran Phe und Tyr, verzeichneten die Wissenschaftler. Auch in puncto Vitamine und Mineralstoffe hatten die Insekten so einiges zu bieten. Zink, Selen, Phosphor, Mangan, Magnesium, Eisen und Kupfer, Folsäure, Biotin, Pantothensäure und Riboflavin sowie das Vitamin B12. Als schwierig bewerteten die Wissenschaftler und Veganer allerdings die Kontrolle der jeweiligen Aufzuchtbedingungen. (Es sollte Tierart gerecht sein).

RB

Apoforce®



Aloe Vera



Erleben Sie Ihr grünes Wunder!

- ☒ spendet Feuchtigkeit
- ☒ unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- ☒ kühlende Pflege, speziell nach Sonnenbädern
- ☒ lindert den Juckreiz
- ☒ brennt nicht

Jetzt
in Ihrer
Apotheke

Nehmen Sie Eisenmangel ernst!

Jede/Jeder zweite Patient:in mit einer chronischen Herzinsuffizienz ist von Eisenmangel betroffen, was die Lebensqualität zusätzlich einschränkt, denn das Gefühl der Schwäche und Abgeschlagenheit verstärkt sich dadurch noch.

Alle Körperzellen benötigen Eisen zur Energiegewinnung, besonders der Herzmuskel ist auf eine hohe Energiezufuhr, um seine Arbeit (=Pumpleistung) erfüllen zu können, angewiesen. Fehlt dem Körper Eisen, fehlt also auch Energie. Ohne Eisen können darüber hinaus nicht ausreichend rote Blutkörperchen produziert werden und es kommt zu einer Blutarmut (Anämie), wodurch nicht genug Sauerstoff über das Blut in die Organe transportiert werden kann.

Haben Sie ihr Eisen im Blick!

Der Eisengehalt des Herzmuskels ist bei Patient:innen mit Herzschwäche bewiesenermaßen vermindert, was gefährlich werden kann. Der Herzmuskel wird unzureichend mit Sauerstoff versorgt, muss aber gleichzeitig Höchstleistung erbringen, um den hohen Puls zu halten. So ist Eisenmangel eine der häufigsten Ursachen für eine chronisch verstärkte Pumpleistung des Herzens– mit der Folge von Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Herzhypertrophie (Herzvergrößerung, Sportlerherz).

Durch Blutuntersuchung zur richtigen Diagnose!

Um den Eisenhaushalt zu beurteilen, führt die/der Ärztin/Arzt eine Blutuntersuchung durch und lässt dabei mehrere Werte bestimmen, darunter Ferritin (Speichereisen), Transferrin (Transporteisen) und den Hämoglobinwert. Definitionsgemäß besteht ein Eisenmangel bei einem Ferritin-Wert unter 100 µg/l. Liegt der Ferritin-Wert zwischen 100 und 300 µg/l besteht ein Eisenmangel dann, wenn das Transportprotein Transferrin für Eisen zu weniger als 20 % mit Eisen besetzt ist.

Eisensubstitution bessert Symptome!

Bei einer Herzschwäche ist es also ratsam, Eisenpräparate zu sich nehmen. Studien zeigen, dass sich dadurch sowohl die Symptome der Herzinsuffizienz als auch die Leistungsfähigkeit verbessern können.

Die aktuelle Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) empfiehlt eine intravenöse Eisentherapie. Eine Eisenzufuhr über Tabletten ist weniger geeignet, weil bei Herzschwäche das Eisen vom Darm nicht gut aufgenommen werden kann. Die intravenöse Eisentherapie hat darüber hinaus den Vorteil, dass sie schneller anschlägt.

AT-NA-2400006

Quellen:

- Anker S.D. et al. Ferric carboxymaltose in patients with heart failure and iron deficiency. N Engl J Med 2009; 361:2436-48
- Klip IT. et al. Iron deficiency in chronic heart failure: An international pooled analysis. Am Heart J 2013; 165:575-582
- Rangel I. et al. Iron Deficiency of Unfavorable Outcome in Chronic Heart Failure Patients. Cardiology 2014;128:320-326
- Hastka J., Heimpel H., Metzgeroth G., Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Leitlinienportal der DGHO. Stand April 2011
- Comin-Colet J. et al. The effect of intravenous ferric carboxymaltose on health-related quality of life in patients with chronic heart failure and iron deficiency: a subanalysis of the FAIR-HF study. Eur Heart J 2013; 34, 30-38
- Behnisch W., Muckenthaler M., Kulozik A., S1-Leitlinie 025-021: Eisenmangelanämie. Stand 01/2016
- Mc Donagh et al. 2023 Focused Update of the 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure Eur Heart J. 2023 Oct 1;44(37):3627-3639. doi: 10.1093/eurheartj/ehad195.
- Ponikowski P et. al. Beneficial effects of long-term intravenous iron therapy with ferric carboxymaltose in patients with symptomatic heart failure and iron deficiency. Eur Heart J 2015; 36:657-68

Der Siegeszug der Privatmedizin

Keine Wartezeiten, bessere Betreuung. Trotz mitunter hoher Kosten ziehen immer mehr Patienten den Wahlarzt dem Kassenarzt vor.

Schnell merkt der Besucher, dass es sich um keine gewöhnliche Hausarztpraxis handelt. Das großzügige Besprechungszimmer ist mit Antik-Möbeln und Plastiken aus Fernost eingerichtet. Es gibt zwei Therapieräume, die nach Feng-Shui-Kriterien gestaltet sind. Der Duft von Räucherstäbchen liegt in der Luft.

Seit Jahren ordiniert hier ein Wahlarzt, also ein Privatarzt ohne Kassenvertrag. Seine Patienten müssen ihm ein Honorar zahlen, danach können sie einen Teil davon von der Kasse zurückverlangen. Der Wahlarzt bietet Schulmedizin genauso an wie TCM.

Schon früh hat er gemerkt, dass das klassische Kassenarzt-System nichts für ihn ist. „Man hat alle Nachteile eines Angestellten und eines Selbstständigen“.

Entscheidend sei der Faktor Zeit, betont der Mediziner. „Das Gespräch mit dem Patienten macht für mich 50 Prozent der Therapie aus. Manchmal dauert es bei mir 30 Minuten oder mehr. Ein Kassenarzt, der sich im Schnitt nur drei Minuten um einen Patienten kümmern kann, hat dafür einfach keine Zeit“. Das Honorierungssystem und der Hausarztmangel zwingt seine Kassenkollegen dazu, so viel Patienten wie möglich abzufertigen! „Es gibt viele Kollegen, die kurz vor dem Burn-out stehen“. Sie würden pro Woche ca. 600 Patienten in der Ordination versorgen, dazu kämen noch die Hausbesuche. Er, der Wahlarzt hingegen behandelt 60 bis 70 Patienten pro Woche. Lange Wartezeiten in der Ordination oder auf einen Termin gibt es beim Wahlarzt nur in Ausnahmen. Kein Wunder, dass immer mehr Patienten von den Kassen- auf die Wahlärzte ausweichen. Das lässt sich am enormen Anstieg der Kassenausgaben für Wahlarztleistungen ablesen.

Insgesamt kam es mit dem Boom der Wahlärzte zu einem beachtlichen Zuwachs bei den Privatmedizinern, während die Zahl der Kassenärzte stagniert. Experten warnen davor, dass sich damit der Trend zur Zweiklassenmedizin verstärkt (hat).

Weil die Kassen die Kosten für Wahlärzte nur teilweise ersetzen, bleiben sie für viele Patienten unerschwinglich.

2000.- Euro hat sich eine Person die Behandlung ihrer schmerzhaften Gelenke durch „Dr. Wahlarzt“ allein im Vorjahr kosten lassen.

Sie erklärte uns, weil sie Mitglied des Wiener Herzverbandes ist, warum sie trotzdem lieber zum Wahlarzt geht, auch mit der medizinischen Versorgung war sie nicht zufrieden. „Für meinen Kassenarzt galt ich als austherapiert. Es hieß, ich müsse mich an die Schmerzen gewöhnen“. Unter anderem dank einer Infusionstherapie bei „Dr. Wahlarzt“ gehe es ihr mittlerweile wieder viel besser. Es handelt sich um Therapien, die Kassenfachärzte nicht anbieten würden, weil die Kassen sie nicht erstatten! Auch einer anderen Person schrecken die Wahlarztkosten nicht ab: „In einer Kassenordination ist der Arzt König, hier bin ich König“.

Diese Person verrät, was sie konkret damit meint. Vor allem schätzt sie die Menschlichkeit ihres Arztes, die Zeit, die er sich für sie nehme. „Ich kann ihn immer anrufen“, schwärmt die Person. Dr. Wahlarzt selbst sieht sich in unserem Gespräch nicht als Speerspitze der Zweiklassenmedizin. Bei der Preisgestaltung nehme er auf weniger Wohlhabende Rücksicht. „Dadurch habe ich ein sehr gemischtes Klientel – von der Putzfrau bis zum Generaldirektor“.

Wir vom Wiener Herzverband bedanken uns für das aufschlussreiche und ehrliche Gespräch.

RB



Symbolfoto: Pixabay

! HANDLE SOFORT UND RUF DIE RETTUNG.

GESICHT

Hängt beim Lächeln einer der Mundwinkel herab?

ARME

Können nicht beide Arme gleichzeitig gehoben werden?

SPRACHE

Klingen selbst einfache nachgesprochene Sätze verwaschen?

TEMPO

Ein Symptom reicht aus – sofort 144 oder 112 rufen!

Erkenne einen **Schlaganfall**.
Erkenne den ungebetenen

G.A.S.T.

VORSCHAU-VORSCHAU-VORSCHAU-VORSCHAU

*Bei unserem Herbst - Clubnachmittag am 03. September 2024 um 14:30h,
wie immer in der Oberen Augartenstraße 26-28, 1020 Wien, findet eine*

*Präsentation des
Herz-Kreislauf Zentrums Groß Gerungs,
mit dem Thema:
„Rehabilitätszentren heute“
statt.*

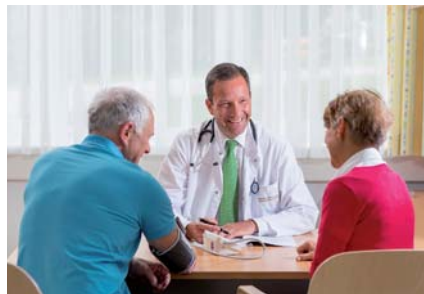
Bei diesem Vortrag wird über die neuesten Begebenheiten ihres Hauses berichtet.

Bei Interesse ist eine Anmeldung bis spätestens 29. August, erforderlich!

**Falls sie Angehörige, Verwandte und Freunde zu dieser Veranstaltung mitnehmen wollen,
erbitten wir um die Personenanzahl sowie deren Namen!**

Mail: www.wiener-herzverband@herzwien.at

Tel. Nr. 0660/ 58 43 237



Von ganzem
Herzen xund

herzKreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Unsere Leistungen im Überblick

- Modern und freundlich eingerichtete Zimmer mit Dusche, WC, Sat-TV, Radio, Telefon, Balkon, Safe und Bademantel
- Herzgesunde Küche unter dem Motto „regional & saisonal“
- Wohlfühlbereich mit Hallenbad, Soft-Sauna und Soft-Dampfbad
- Fitnessraum „Kardio-Fit Raum“
- Einzigartige Alleinlage im Waldviertel (Wanderwege, Naturlehrpfad, Motorikpark®, Mental-Stationen rund ums Haus)
- **Individuelle Angebote finden Sie unter:**
www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebote

Information und Reservierung:

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs
Tel.: +43 0 2812 8681-0, Mail: info@herz-kreislauf.at
www.herz-kreislauf.at

Ihr privater Gesundheitsaufenthalt

**Abschalten und dem Herzen Gutes tun - verbringen Sie
Ihren Privaturlaub in unserem Haus und profitieren Sie da-
bei von unseren individuellen Angeboten!**

Genießen Sie medizinisch-therapeutischer Betreuung auf höchstem Niveau. Unser kompetentes Team aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten und Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegern hilft Ihnen dabei, den Weg in ein gesünderes Leben zu finden.

Lassen Sie sich während Ihres Aufenthaltes von unserer herzgesunden Küche verwöhnen und finden Sie Ruhe und Erholung in der Waldviertler Natur.

Buchen Sie jetzt Ihren Gesundheitsaufenthalt - wir freuen uns darauf, Sie bei uns im Haus begrüßen zu dürfen!



Nachlese

Fälschermuseum

Das wir im April im „Fälschermuseum“ waren, war gar nicht falsch! Gleich gegenüber vom Hundertwasserhaus im 3. Bezirk. Bei der Straßenbahnstation Hetzgasse der Linie 1 (egal von welcher Richtung kommend) befindet sich ein kleines aber gut organisiertes Museum.

Eintritt war 6.-€. Der Mensch gutgläubig wie er ist, sah Exponate, staunte aber, dass diese keine Originale waren, sondern Fälschungen. Da fragt man sich, was ist heutzutage noch echt?



Unsere Wanderungen

Wie angekündigt, gehen wir zurzeit in Etappen rund um Wien. Es sind im Durchschnitt jeweils ca. 10 km aber für uns Herzpatienten leicht begehbar. Egal welches Wetter, unsere Damen sind in der Überzahl und haben eine große Freude an der Bewegung! Es ist jeder herzlichst eingeladen mitzugehen!



***Wir vom Wiener Herzverband wünschen euch allen einen schönen Sommer, gesund bleiben.
Mit einem herzlichen Gruß Robert Benkö***

Sie müssen nicht erst krank werden – Sie können schon früher zu uns kommen!

Österreichischer Herzverband



BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich möchte beim Landesverband Wien, 1020 Wien Obere Augartenstrasse 26-28 ordentliches Mitglied werden. (Jahresbeitrag € 30.- inkl. Herzjournal)

ZVR Nr.: 123235744

Mir ist bekannt, dass das Turnen / Wandern / Radfahren und alle sonstigen Aktivitäten des Landesverbandes Wien auf eigene Gefahr und Verantwortung sowie nur nach ärztlicher Bewilligung durchgeführt werden.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

- ☐ Ich willige ein, dass der Datenschutzbeauftragte des Wiener Herzverbands meine Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung elektronisch speichert.
- ☐ Ich willige ein, dass mir der Datenschutzbeauftragte per E-Mail/Telefon/Fax/SMS Informationen über geplante Aktivitäten sendet.
Des Weiteren erkläre ich mich damit einverstanden, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, **auf der Homepage des Wiener Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden.**
- ☐ Ich verpflichte mich jede Änderung meiner Adresse/Telefonnummer dem Wiener Herzverband sofort mitzuteilen.

.....
Vor – und Familienname

.....
Geb. Datum

.....
Anschrift

.....
Postleitzahl

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
E-Mail-Adresse

.....
Telefonnummer

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber dem Wiener Herzverband um umfangreiche Auskunftserteilung zu den von Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich zu widerrufen. Wenn Sie die Löschung Ihrer Daten verlangen hat dies zur Folge, dass wir Sie aus der Mitgliederdatei löschen müssen.

Ehren- und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

Ehrenpräsidenten

Ehrenmitglied



Univ.-Prof.
Dr. Heinz Weber



Univ.-Prof.
Dr. Johannes Mlczoch



Franz Radl

Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglieder



Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl
Leiter des Zentrums
Sportwissenschaft Schmelz



Dr. Georg Gaul
Kardiologe

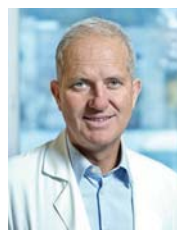
Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



Prim. Priv.-Doz. Dr.
Georg Delle Karth
Leiter der Kardiologie
KH Floridsdorf



Prim. Dr. Martin Frömmel
Leiter der Kardiologie
Göttlicher Heiland Krankenhaus



aOA. Priv.-Doz. Dr.
Michael Gorlitzer
KH Floridsdorf



Prim. Dr. Johann Mikl
SKA - RZ Felbring



Prim. Dr. Norbert Muzika
Kardiologie
Privatklinik-Confraternität-Wien



OA. Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik



Prim.ª Univ.-Doz.ª Dr.ª Andrea
Podczek-Schweighofer
Kardiologin



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Thomas Stefenelli
Kardiologe



Prim.ª Univ.-Doz.ª Dr.ª
Jeanette Strametz-Juranek
SKA - RZ Bad Tatzmannsdorf



Univ.-Doz. Dr. Dr.
Ferdinand Waldenberger
Kardiologe



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Franz Weidinger
KH Landstraße

Turnen

Montag

1020, Obere Augartenstr. 26-28 13:00 - 17:00 Uhr

Frau Hedy Phill Tel.: 0699/116 995 69

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr

Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 21:00 Uhr

Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38

Mittwoch

1100, G.-W.-Pabstg. 2a, 14:00 - 17:30 Uhr

(Eingang Fernkorng. Hauptschule)

Herr Peter Regen Tel.: 0664/22 05 304

1170, Hernalser Hauptstr. 222 16:00 - 18:00 Uhr

Frau Wagner Christine Tel.: 0699/12 306 376

Donnerstag

1030, Petrusgasse 10 (Schule)

18:00 - 21:00 Uhr

Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

Bitte sich beim Turnwart oder der Turnwartin informieren ob Turnen möglich ist!

Nordic Walking

04.06.2024

10:00 Uhr

Liesing

S-Bahnstation Liesing, beim Blumenstand

11.06.2024

10:00 Uhr

Laaerberg

U1 Station Altes Landgut

18.06.2024

10:00 Uhr

Schwarzenbergallee

Linie 43, Endstation Neuwaldegg

25.06.2024

10:00 Uhr

Prater

Linie 1, Endstation

Da auf Grund von unvorhergesehenen Ereignissen (Wetter, Krankheit etc.) kein Nordic Walking stattfinden könnte, rufen Sie bitte am Vortag bei *Frau Christine Wagner Tel.: Nr. 0699/12 306 376 an!*

Qi Gong

Donnerstag

1170, Hernalser Hauptstr. 222

17:00 - 21:00 Uhr

*Bitte rufen sie für diesen Termin immer, Frau Eva Maria Zollner unter der Tel.: 0676/9638244
oder Frau Christl Hohl unter der Tel. Nr.: 0664/2782438 an!*

Nutzen sie die Möglichkeiten des Wiener
Herzverbandes!



Wir bieten sportliche Aktivitäten wie Turnen, Radfahren,
Wandern, Lebenshilfe und interessante Arztvorträge. Wir sind
bemüht Ihr Wohlbefinden zu verbessern und freuen uns, Sie als
Mitglied zu begrüßen!

Präsident Robert Benkö

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 - 28 / E 10

Telefon: 33 07 445 oder 0660 5843237

Montag, Dienstag und Donnerstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mittwoch und Freitag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Homepage: www.herzwien.at

Mail: wien-herzverband@herzwien.at

Wanderungen

08.06.2024

10:00 Uhr

Leopoldsberg - Nussdorf

U4 Station Heiligenstadt (Foyer)

22.06.

09:30 Uhr

Stopfenreuther Au

Wien Landstraße S-Bahn

06.07.2024

07:30 Uhr

Ganztageswanderung Rax, mit der Seilbahn auf das Plateau

S Bahn Meidling (ÖBB Foyer)

Der Wandertermin kann nur mit einer Anmeldung bis spätestens 22.06. erfolgen.
wien-herzverband@herzwien.at oder Tel.: 0660 5843237

Für die Bahnfahrt ebenso wie für die Seilbahn gibt es einen Gruppenpreis.

20.07.2024

10:00 Uhr

Hagenbrunn über Stammersdorf

U6 Station Floridsdorf (außen)

Wanderungen werden geführt von Robert Benkö

Tel.: +43 (0)664 52 35 489

Österreichische Post AG

MZ 24Z044342 M

Österr. Herzverband-Landesverband Wien, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Der Wiener Herzverband bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung. Bei allen Bezeichnungen, welche auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung alle Geschlechter!

Herausgeber: Österreichischer Herzverband

Landesverband Wien, ZVR NR.: 123235744

Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien

Redaktion: Robert Benkö, Grafik: Maximilian Scherwitzl

Beiträge für HJ - Nr.3/2024 bis 01.08.2024 an

r.benkoe@herzwien.at oder schemax@gmx.at

Medieninhaber, Verleger und Druck

Schmidbauer Druck G.m.b.H.

Wiener Straße 103

7400 Oberwart

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages!