

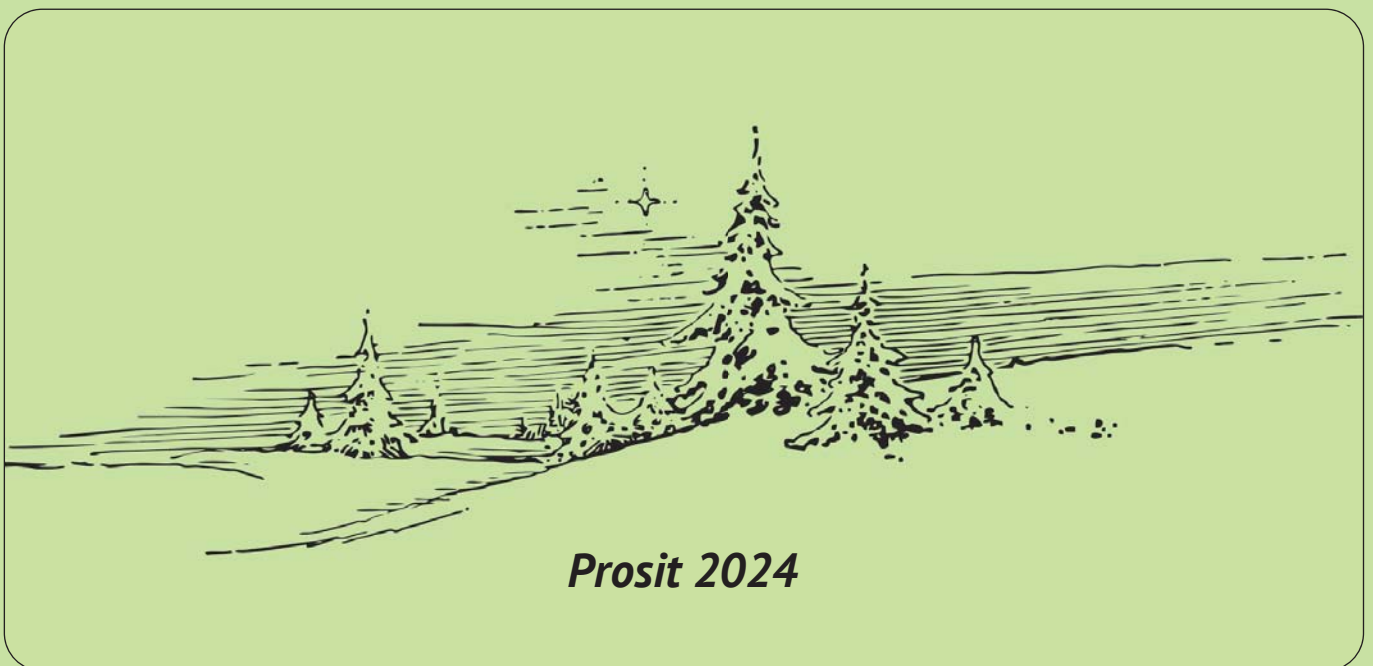


ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4 / Dezember 2023



Prosit 2024

Foto: Pixabay

<i>Über Cholesterin</i>	3
<i>Herbst- und Winterdepression</i>	5-6
<i>Alkohol, wann wird Genuss zur Sucht?</i>	7
<i>Wandern 2023</i>	8
<i>Auch gesunde Menschen tragen Viren in sich!</i>	12
<i>Was sind Generika?</i>	13-14
<i>Warum die Gelenke wehtun, bevor wir krank werden?</i>	17
<i>Wichtige Nährstoffe und Vitamine für Seniorinnen & Senioren!</i>	18-20
<i>Termine</i>	23-24



ICH WARTE NICHT

BIS ZUM NÄCHSTEN

HERZINFARKT

Machen Sie jetzt den Cholesterin-Check.

LDL-Cholesterin ist ein Hauptrisikofaktor für einen (erneuten) Herzinfarkt.

Vor allem nach einem Herzinfarkt gilt: Lassen Sie hohes Cholesterin behandeln!
Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer weiterführenden Therapie.



Mehr Infos unter:
www.herzschlag-info.at

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)

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 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)

! 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.



www.herzstolpern.at

Herbst- und Winterdepression



Foto: Pixabay

Vor allem der Lichtmangel macht im Winter der Psyche zu schaffen. Treten Energielosigkeit und Depressionen wiederkehrend in der dunklen Jahreszeit auf, spricht man von einer Herbst- und Winterdepression.

Der Rhythmus der Jahreszeiten beeinflusst unsere Gefühle und unser Verhalten. Bei manchen Menschen lösen diese jahreszeitlichen Veränderungen extreme Stimmungs- und Energieschwankungen aus. Die Herbst- und Winterdepression tritt wiederkehrend zur selben Zeit auf. Sie zählt zu den saisonal auftretenden Störungen des Gefühlslebens.

Was versteht man unter einer Herbst- und Winterdepression?

Die Herbst- und Winterdepression ist eine Unterform der depressiven Erkrankung. Sie tritt in regelmäßigen Abständen zu einem bestimmten Zeitpunkt im Jahr auf. Der „Herbst-Blues“, der sich durch schlechte Laune und Lustlosigkeit bemerkbar macht gehört zu den milden Verlaufsformen.

Welche Anzeichen lassen auf eine Herbst- und Winterdepression schließen?

Die Winterdepression hat unterschiedliche Gesichter. Manche Betroffene bemerken lediglich ein undefinierbares Unwohlsein oder eine leicht

gedämpfte Stimmung, bei anderen können Anzeichen einer ausgewachsenen Depression vorhanden sein.

Symptome auf seelischer Ebene.

Anhaltende, depressive Verstimmungen, Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste, Gleichgültigkeit, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Desinteresse an Hobbys, Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche und Denkhemmungen, Minderwertigkeitsgefühle und soziale Dissoziation

Symptome auf körperlicher Ebene.

Schlafstörungen, Müdigkeit und gesteigertes Schlafbedürfnis. Vermehrter Appetit, speziell auf kohlenhydratreiche Lebensmittel. Meist Gewichtszunahme, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel und Herzbeschwerden

Warum tritt die Herbst- und Winterdepression in der dunklen Jahreszeit auf?

Der Mangel an natürlichem Tageslicht sowie die verminderte Lichtintensität im Herbst und Winter gelten als Hauptursache für die saisonal abhängige Depression. Melatonin ist ein Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers beeinflusst. Das Hormon wird nur bei Dunkelheit produziert. Die Blutkonzentration von Melatonin

ist nachts wesentlich höher als untermittags. Durch die lichtarme Zeit in den Herbst- und Wintermonaten bleibt der Melatoninspiegel auch tagsüber erhöht. Dies erklärt auch das vermehrte Schlafbedürfnis bei einer Herbst- und Winterdepression. Für die Produktion von Melatonin wandelt der Körper Serotonin um. Mangelt es uns an diesem „Gute-Laune-Hormon“, sinkt auch die Stimmung.

Wodurch unterscheidet sich die Herbst- und Winterdepression von einer herkömmlichen Depression?

Die Symptome einer saisonal abhängigen Depression sind einer herkömmlichen Depression sehr ähnlich. Alle Betroffenen haben eine grundlose Niedergeschlagenheit sowie eine Antriebs- und Energielosigkeit. Unterschiede zeigen sich vor allem im Ess- und Schlafverhalten. Bei der Winterdepression entwickeln die Betroffenen oft einen Heißhunger auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten. Es kommt zur Gewichtszunahme. Im Gegensatz dazu äußert sich die normale Depression durch Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme. Menschen mit saisonal abhängiger Depression verspüren zudem ein deutlich erhöhtes Schlafbedürfnis. Der Schlaf an sich wird jedoch nicht als erholsam empfunden.

Wie wird eine Herbst- und Winterdepression diagnostiziert?

Das wichtigste Diagnosekriterium ist der zeitliche Zusammenhang zwischen dem Auftreten der Symptomatik und der Jahreszeit. Wenn die klassischen Anzeichen an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Jahren zur Herbst- oder Winterzeit auftreten, liegt wahrscheinlich eine saisonal abhängige Depression vor. Wichtig! Lassen Sie die

Ursache für Ihre Beschwerden ärztlich abklären. Körperliche Erkrankungen wie Schilddrüsenunterfunktion oder Blutarmut gehen oft mit ähnlichen Symptomen einher.

Herbst- und Winterdepression – wie kann die Lichttherapie helfen?

Durch das fehlende Tageslicht verschiebt sich der Tag-Nacht-Rhythmus (Zirkadian Rhythmus). Es kommt zu einem hormonellen Ungleichgewicht, das mit Müdigkeit und depressiven Verstimmungen einhergeht. Bei der Behandlung der Herbst- und Winterdepression gilt es, das fehlende Licht zu ersetzen.

Herbst- und Winterdepression – was können Sie selbst tun?

Bringen Sie auch im Alltag mehr Licht in Ihr Leben. Zusätzliche Decken- und Stehlampen sorgen in den Innenräumen für eine hellere Beleuchtung und schaffen zugleich eine Wohlfühl-atmosphäre.

Bewegung im Freien.

Auch sportliche Aktivitäten bewähren sich im Kampf gegen dunkle Gedanken. Insbesondere in Verbindung mit einer Lichtexposition. Heißt also: Vor allem Ausdauersport, im Freien wie Wandern oder Nordic Walking, was Sie übrigens auch ganzjährig beim Wiener Herzverband betreiben können, fördert die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Endorphinen.

Autorin: Mag. Sylvia Neubauer
Quellen: <https://www.meinmed.at/gesundheit/herbst-und-winterdepression-lichttherapie> - das Programm gegen Herbst- und Winterdepression, Kasper S, Kneipp Verlag, 2010

GIBT ES VERÄNDERUNGEN?

Bitte teilen Sie uns mit, wenn sich Ihre (Deine) Telefonnummer, E-Mail Adresse oder Anschrift geändert hat!

Kontaktieren Sie uns!

Mail: wienherzverband@herzwien.at

Tel.: 0660 5843237

Alkohol, wann wird Genuss zur Sucht?



Foto: Pixabay

Beinahe jeder 10. Österreicher trinkt zu viel Alkohol. Der geringe Preis und die gesellschaftliche Akzeptanz fördern die Konsumgewohnheiten. Der Übergang vom Genuss- zum Suchtmittel ist fließend. Die Folge sind teils schwere Erkrankungen.

Beim Trinken von Alkohol bewegen sich viele Menschen an der Grenze zur Abhängigkeit.

Diesen Zustand macht in erster Linie die allgemeine öffentliche Akzeptanz möglich. In manchen Bereichen gehört das Achterl Wein, das Glas Bier oder das Stamperl Schnaps sogar zum guten Ton. Alltägliche Hürden fördern den Griff zur Flasche, denn Alkohol hat die Eigenschaft, Ängste und Spannungen zu lösen.

Laut Angaben des österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit trinken 735.000 Österreicher Alkohol in gesundheitsschädigen Ausmaß. 340.000 gelten als alkoholkrank. Und nur ein Drittel des gesamten Alkohols, der in Österreich getrunken wird, beruht auf einem unbedenklichen Trinkverhalten.

Wie erkennt man die Gratwanderung zwischen Genuss und Sucht?

Experten sehen folgende Anzeichen als kritisch an: Gehäuftes Trinken von Alkohol aufgrund von Anspannung oder Ängstlichkeit. Wenn schwierige Lebenssituationen, wie etwa Schulden oder Jobverlust, mit Alkohol gedämpft werden. Wenn das Trinken an sich und nicht Gespräche oder andere Dinge der Zweck des Konsums werden. In all den genannten Bereichen wandelt sich Alkohol schleichend vom Genuss – zum Suchtmittel. Durch die Kontinuität des Konsums wird der Weg in die Abhängigkeit häufig geebnet.

Alkohol in Maßen genießen!

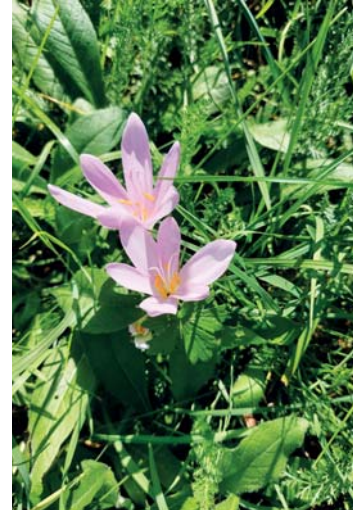
Experten sind sich einig, dass ein Bier pro Tag kein gesundheitliches Risiko darstellt. Bei allem, was darüber hinausgeht, sollte man sich bereits Gedanken machen. Allein die getrunkene Menge sagt allerdings nicht viel über die mögliche Entwicklung einer Abhängigkeit aus. Denn zirka die Hälfte der Alkohol-Süchtigen ist genetisch vorbelastet. Diese Menschen schlittern schneller in problematische Trinkgewohnheiten als andere.

Erkrankungen durch Alkohol.

Das eigene Trinkverhalten zu reflektieren, macht sich angesichts der vielen Krankheiten, die aufgrund von Alkohol entstehen, bezahlt. Leberzirrhosen, Magen-Darm-Erkrankungen, Gehirnschädigungen, Depressionen und ein erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken, sind nur einige davon. Damit Alkohol ein Genussmittel bleibt und sich nicht zum Suchtmittel wandelt, raten Experten, auch in Gesellschaft alkoholfreie Getränke öfter zu bevorzugen. Außerdem sollte das Trinken von hartem Alkohol in Grenzen gehalten werden. Auch bei schlechten Gemütslagen ist es ratsam, sich nicht mit Alkohol, sondern mit einem Spaziergang oder anderen Aktivitäten abzulenken.

RB

WANDERN 2023



Was waren das für schöne Wanderungen in diesem Jahr!

Nicht nur wegen dem herrlichen Wetter sondern auch weil die Teilnahme an Bewegungsfreudigen jedesmal sehr groß war.

Für das kommende Frühjahr planen wir, Wien in Etappen zu umrunden!

Die Informationen über Treffpunkt und Uhrzeit, werden auf unserer Homepage www.herzwien.at ersichtlich sein.

Wir werden die Infos auch per WhatsApp oder E-Mail versenden (vorausgesetzt wir haben eure aktuellen Daten).

Man kann sich aber auch per Telefon unter der Nummer 0660 58 35 237 oder im Büro, Obere Augartenstraße 26-28, erkundigen!



Evaluierung des Selbsthilfeprogramms des Österreichischen Herzverbands:

Erste Ergebnisse



Dr. Dana Stefanovic, Lisa Voggenberger, MSc, Prof. Dr. Erika Zelko, PhD

Hintergrund der Studie

Chronische, nicht übertragbare Krankheiten, und insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE), stellen weltweit ein großes Problem für die öffentliche Gesundheit dar.¹ Um die Qualität der Versorgung der Patient*innen zu verbessern, existieren in der Primärversorgung verschiedene Modelle, die auf eine ganzheitliche und multidisziplinäre Versorgung abzielen. Es konnte gezeigt werden, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen einen positiven Effekt auf kardiovaskuläre Risikofaktoren haben kann.² Der Einfluss der Aktivitäten des Österreichischen Herzverbands (ÖHV) auf die Ausübung von Gesundheitssport, Stressreduktion und Ernährungsanpassung konnte ebenso bereits nachgewiesen werden². Eine strukturierte Empfehlung zur Teilnahme an einem Selbsthilfeprogramm wie dem des ÖHV findet in Österreich jedoch noch nicht statt.

Ziel dieser Studie war es die Selbsthilfearbeit des ÖHV noch umfassender zu evaluieren und zu zeigen, dass das Leistungsangebot des ÖHV einen wichtigen Beitrag in der Krankheitsbewältigung von Patient*innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leistet, indem es nicht nur die Gesundheitskompetenz steigert, sondern auch die Lebensqualität und Gesundheitsdaten der Teilnehmer*innen verbessert.

Mehrwert durch die Studie

Durch eine umfassende Evaluierung sollen der Stellenwert der Arbeit des Österreichischen Herzverbands abgebildet und die Wahrnehmung des Angebots für Betroffene in der Öffentlichkeit und im Gesundheitswesen gesteigert werden. Es sollen Erkenntnisse gewonnen werden ob, bzw. wie das Leistungsangebot des ÖHV die Krankheitsbewältigung der Mitglieder unterstützt. In Folge kann dies zu einer Optimierung der Qualität der Programme verwendet werden, und zu einer Erhöhung der Wertschätzung von und verbesserten Zusammenarbeit mit Mitgliedern verschiedener Gesundheitsberufe führen.

Methodik

Mitglieder des ÖHV wurden mittels Fragebogen zu ihren persönlichen Gesundheitsdaten, ihrem Wissen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihrer Lebensqualität und ihrer Wahrnehmung der Selbsthilfearbeit des ÖHV befragt. Dies erfolgte im Rahmen ihrer Gruppen-Treffen im Sommer 2023 und auch durch Zusendung mit der Mitgliedszeitschrift des ÖHV. Die Kontrollgruppe bestand aus Patient*innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung die nicht Mitglieder des Herzverbands sind. Die erhobenen Daten wurden in einer ersten Analyse mittels deskriptiver statistischer Methoden ausgewertet. In weiterer Folge werden Scores berechnet und die Patient*innen mit Vergleichspatienten*innen wann immer möglich auf Mittelwertsunterschiede hin verglichen werden.

Folgende Daten wurden erhoben: Demographische Daten, Wissensstand zu HKE (Risikofaktoren, Symptome, Erste Hilfe bei Notfällen etc.), Gesundheitsdaten, Gesundheitsbezogene Lebensqualität (EQ-5D-5L), Wahrnehmung der Arbeit der Selbsthilfegruppe durch ihre Mitglieder („Acceptability of Healthcare Interventions“)

Ergebnisse

Bislang konnten 276 Mitglieder des Herzverbands und 50 Kontrollpatient*innen rekrutiert werden. Mitglieder waren älter (Median 74 vs. 54,5 J.), häufiger weiblich (53,9 vs. 26,5%) und hatten einen niedrigeren Bildungsstand (11 vs. 32% mit Universitätsabschluss) als Patient*innen der Vergleichsgruppe.

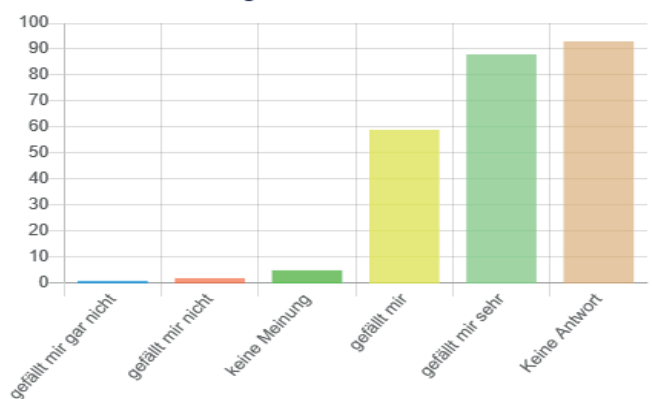
Herzverbandpatient*innen fühlten sich zwar nicht gesünder als Vergleichspatient*innen (Durchschnittsscore 72,6 vs. 75,6 auf einer Skala von 0-100), 69,3% der Mitglieder gaben aber an, dass die Teilnahme an den Aktivitäten des Herzverbands ihre Lebensqualität verbessert.

Herzverbandmitglieder fühlten sich häufig gut bzw. sehr gut über ihre Erkrankung informiert (79,3%, Kontrollgruppe: 63,6%) und schätzten ihr Wissen über HKE besser ein als Vergleichspatient*innen (Median 7 vs. 6 auf einer Skala von 0-10).

Der Herzverband stellt für Mitglieder die wichtigste Quelle für Informationen über HKE dar (75%), gefolgt von Fachärzt*innen (71,5%) und Hausärzt*innen (52,7%). Patient*innen fühlen sich durch die Teilnahme am Programm des Herzverbands im Umgang mit ihrer HKE gestärkt (73,4%) und finden, dass es sie keinen oder nur geringen Aufwand kostet daran teilzunehmen (80,2%).

Mehr als der Hälfte der Kontrollgruppenteilnehmer*innen war der Herzverband unbekannt.

Gefällt Ihnen das Angebot des Herzverbandes?



Schlussfolgerung

- Das Angebot des ÖHV wird von seinen Mitgliedern geschätzt und als wichtiges soziales Netz, Quelle von HKE-bezogenen Informationen und wertvolle Unterstützung im Umgang mit ihrer Erkrankung gesehen.
- Den Mitgliedern zufolge gibt es kaum Gründe die gegen eine Teilnahme am Programm sprechen.
- Die Bedeutung und das Potential von Selbsthilfearbeit für Patient*innen mit HKE wird durch diese vorläufigen Ergebnisse bestätigt, was den Wunsch nach einer höheren Sichtbarkeit und strukturierten Empfehlung unterstreicht.

¹Benziger CP, Roth GA, Moran AE. The Global Burden of Disease Study and the Preventable Burden of NCD. *Glob Heart*. 2016 Dec;11(4):393-397. doi: 10.1016/j.ghheart.2016.10.024. PMID: 27938824.

²Pattil S.J., Ruppert T., Koopman R.J. et al. Effect of peer support interventions on cardiovascular disease risk factors in adults with diabetes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 18, 398 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5326-8>

³Mastnak W. Long-term cardiac rehabilitation and cardioprotective changes in lifestyle. *Br J Cardiol* 2015; 22:37. DOI: 10.5837/bjc.2015.010.



Liebe Mitglieder und Freunde des Wiener Herzverbandes

Sie halten die vierte Ausgabe der Informationszeitschrift „das Herzjournal“ in den Händen und wir kommen in den letzten Teil des Jahres 2023. Viele nehmen sich die Ereignisse sprichwörtlich „zu Herzen“, egal ob es die Konflikte (Krieg), die Teuerungen oder klimatische Bedingungen sind. Was so manche sich aber nicht zu Herzen nehmen ist die eigene Gesundheit!

Deshalb ist in unserem Herzjournal, auch immer wieder von Krankheiten zu lesen, die nicht nur das „Herz“ betreffen. Zu einer gelebten Gesundheit braucht man das Herz sowie Hirn!

Wenn am geliebten Fahrzeug (Auto) etwas nicht einwandfrei klingt, ist man sofort in einer Werkstatt! Beim eigenen Körper werden so manche Symptome ignoriert?

Der Arzt oder das Krankenhaus sollen dann Wunder wirken, weil eine Voruntersuchung, für eine mögliche Erkrankung, einen Zeitverlust darstellt und die Person sich trotz kleiner Wehwehchen gesund fühlt.

Man kann sich informieren!

Solche Informationen gibt es jeden zweiten Dienstag im Monat beim „Clubnachmittag des Wiener Herzverbandes“ (mehr unter: www.herzwien.at)

Wie überall bei Veranstaltungen, ist eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen notwendig, so auch bei uns!

Dass es ein Ost-Westgefälle punkto Gesundheit gibt, ist insbesondere hier in Wien zu spüren! Der Verfasser dieser Zeilen hat versucht, bei U-Bahn-, Straßenbahn-, Autobusstationen, Bewohner von Wien über mögliche Herzerkrankungen zu befragen! Kennen sie ihren Cholesterinwert, was ist eine Schaufensterkrankheit, haben sie über Herzinsuffizienz schon etwas gehört, über hohen Blutdruck usw. Das Ergebnis erschütternd. Die Befragten waren gemischt, ältere Personen genauso wie jüngere Personen. Zu denken gab mir eine Aussage: „Wenn mir was passiert, müssen Sie mir sowieso helfen!“

Die Erhaltung der Gesundheit sollte unser Ziel sein.

Machen Sie sich für das neue Jahr bereits jetzt Gedanken um gute Voraussetzungen für ein gesundheitliches Leben zu schaffen.

Wenn es aber doch passiert ist, danach den Betroffenen sowie auch deren Angehörigen ein gutes Gefühl zu diesem neuen „Abschnitt“ zu geben. Denn alle ehrenamtlich beim Wiener Herzverband arbeitenden sind selbst Betroffene und wissen aus Erfahrung, wie man sich fühlt.

Wir vom Wiener Herzverband haben uns ein Ziel gesetzt. Unser Ziel ist es, weiter Präventionsarbeit zur Vermeidung von Herzerkrankungen zu machen.

Sollten Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit beim Wiener Herzverband haben

GERNE!

Auch wenn Sie kein Herzpatient sind würden wir uns über Ihre Mitarbeit freuen!

***Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen alles erdenklich Gute,
ein frohes Weihnachtsfest ein gesundes Jahr 2024***

***Der Vorstand des Wiener Herzverbandes
Robert Benkö***

Auch gesunde Menschen tragen Viren in sich!

Ob die Besiedlung von Viren im Körper dem Immunsystem mehr nutzt oder schadet, ist noch unklar. Der menschliche Körper ist nicht nur ein Paradies für Bakterien, auch Viren finden sich in einer großen Vielzahl. 5 unterschiedliche Viren soll der durchschnittliche Mensch in sich tragen.

Forscher von der Washington University School of Medicine in St. Louis untersuchten bis zu 5 große Körperstellen. Nase, Haut, Mund, Vagina und Stuhl. Im Durchschnitt fanden sich bei jedem 5,5 Viren.

102 Probanden im Alter von 18 bis 42 Jahren wurden in die Untersuchung miteinbezogen. Bei 92% aller Studienteilnehmer wurde mindestens 1 Virus gefunden, bei manchen fanden sich bis zu 15 Viren. Dabei haben die Forscher nur 5 Körperregionen untersucht sie sind sich sicher: Hätten sie auch andere Stellen des Körpers einbezogen, hätten sie noch mehr Viren gefunden. Das ist das Ergebnis einer Studie, die in „BMC Biology“ veröffentlicht wurde.

Autorin: Elisabeth Mondl

Quellen: Studie: „Metagenomic analysis of double-stranded DNA viruses in healthy adults“ (22.07.2020)

Welche Erreger am häufigsten entdeckt wurden.

Sexuell nicht übertragbare Herpesviren: Bei 98% aller Proben im Mund wurden Herpesviren gefunden.

Papillomaviren: In 75% der Fälle wurden Papillomaviren auf der Haut, 50% in der Nase gefunden. 38% der Frauen wiesen gefährlichere Formen von Papillomaviren in ihrer Vagina auf.

Adenoviren: Die für Erkältungen und Lungenentzündungen verantwortlichen Adenoviren wurden auf allen Körperstellen oft entdeckt.

Ob die Besiedlung von Viren am Körper dem Immunsystem mehr nutzt oder schadet, ist noch unklar. So soll es sich bei vielen Viren auch um latente Infektionen handeln, deren Aufnahme schon lange zurückliegt. Interessant sei, dass viele Viren am Körper vorhanden sein können, ohne tatsächlich ein Problem zu verursachen. Daher gelte es abzugrenzen welcher Virus einem Menschen wirklich schaden könnte, so Ko-Autor Gregory Storch.

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



Achten Sie auf Ihr Herz?

Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache weltweit. Deshalb ist es wichtig der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken. Herzinsuffizienz ist eine solche Herz-Kreislauf-Erkrankung, und sie ist eine wahre Volkskrankheit: Die Erkrankung betrifft weltweit ca. 26 Millionen Menschen.¹ Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.²

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!



ERSCHÖPFUNG?



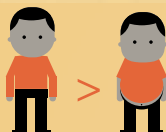
KURZATMIGKEIT?



GESCHWOLLENE BEINE?



ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?



Kennen Sie das? Dann sprechen Sie schnellstmöglich und offen mit einem Arzt darüber!

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:

www.herzstark.at/arzt

¹ Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.

² Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2020 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf zuletzt abgerufen am 25.01.2023.

Was sind Generika?



Generika werden oftmals auch als Nachahmerprodukte eines Originalmedikaments bezeichnet. Sie müssen die gleiche Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit wie das Originalmedikament nachweisen, um auf dem Markt zugelassen zu werden.

Medikamentenhersteller, die ein neues Medikament entwickelt haben, haben nur für 20 Jahre ein Patent dafür. *[Ein exklusives Schutzrecht für eine Erfindung. Das Unternehmen mit dem Patent kann anderen Herstellern die Produktion der Erfindung verbieten. Ein Patent wirkt maximal 20 Jahre lang und muss in jedem Jahr durch Zahlung einer Gebühr aufrechterhalten werden].*

Danach können auch andere Firmen diesen Wirkstoff kaufen oder selbst herstellen, um eigene Medikamente damit zu produzieren. Sie enthalten die gleichen Wirkstoffe wie das Originalmedikament, sind jedoch in der Regel günstiger, da sie von verschiedenen Herstellern produziert werden können.

Wann werden Generika eingesetzt?

Generika haben einen großen Anwendungsbereich. Sie werden in jedem Bereich angewendet, in dem das Originalmedikament auch angewendet wird, denn sie enthalten den gleichen Wirkstoff in der gleichen Wirkstoffmenge. Außerdem erfüllen sie die gleichen Qualitätskriterien. Generika können also z.B. sein: Schmerzmittel, Antiallergika, Medikamente gegen Bluthochdruck, Cholesterinsenker, Wundheilungsmittel.

Sollten Sie Fragen zur Anwendung verschiedener Generika haben, so können Sie sich mit diesen jederzeit an Ihren Arzt oder Apotheker wenden.

Sind Generika genauso gut wirksam wie das Ursprungspräparat?

Da Generika die gleichen strengen Auflagen der Heilmittelbehörde *[Eine staatliche oder behördliche Einrichtung im Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Ihre Aufgaben umfassen die Umsetzung des Arzneimittelrechts. So sorgen sie beispielsweise für die Zulassung und Überwachung neuer Arzneimittel, wie auch für die Kontrolle klinischer Studien.]* durchlaufen, sind sie genauso wirksam und sicher wie das Originalpräparat.

Die Wirksamkeit muss außerdem durch den Hersteller des Generikums bewiesen werden. Hierzu sind Studien mit freiwilligen Proband*innen notwendig. Denn erst wenn nachgewiesen wurde, dass das Medikament in gleicher Geschwindigkeit und Menge in den Körper aufgenommen und auch wieder ausgeschieden wird, spricht man von Bioäquivalenz, also Gleichwertigkeit.

Wieso werden Generika hergestellt?

Die Hersteller nutzen den Vorteil, dass Generika kostengünstiger als das Original hergestellt werden können. Das ist möglich, da die Hersteller nicht den Prozess der Entwicklung des Medikaments durchlaufen müssen.

Durch Generika können also große Kosten im Gesundheitswesen eingespart werden. Für Sie als Patient*in können so Medikamente günstiger angeboten werden.

Und es gibt noch andere Medikamente diese nennt man: Biologika und Biosimilars

Unter Biologika *[Biotechnologisch hergestellte Arzneimittel, die aus biologischen Quellen hergestellt werden, wie z.B. Proteinen oder Antikörpern. Sie werden zur Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt, wie zum Beispiel Autoimmunerkrankungen, Krebs oder entzündlichen Erkrankungen.]* versteht man biotechnologische Medikamente. Sie werden im Gegensatz zu klassischen Medikamenten nicht chemisch, sondern biotechnologisch mit Hilfe von lebenden Zellen hergestellt. Hierbei handelt es sich um einen sehr komplexen Vorgang, der deutlich auf-

wendiger als die Herstellung von gewöhnlichen Medikamenten ist.

Biotechnologische Stoffe können unter anderem menschliche Stoffe nachahmen, ein sehr bekanntes Beispiel hierfür ist Insulin.

Was sind die Unterschiede zwischen Biologika und Biosimilars?

Wie bei chemischen Medikamenten, gibt es auch bei biotechnologischen Medikamenten einen Patentschutz für den Wirkstoff. Sobald dieser Patentschutz abgelaufen ist, dürfen auch andere Firmen diesen Wirkstoff benutzen und sogenannte Biosimilars herstellen. Hierbei handelt es sich jedoch um einen sehr komplexen Prozess, da die Herstellung von biotechnologischen Medikamenten nicht leicht nachzuahmen ist.

Für eine Zulassung von Biosimilars sind zwei Dinge notwendig.

Das Biosimilar muss im Labor den gleichen Aufbau und die gleiche Wirkung wie das Biologikum aufweisen. Die klinische Wirksamkeit und Sicherheit muss an Patient*innen bestätigt werden.

Erst dann bieten Biosimilars für Sie als Patient*in eine sichere und gute Alternative. Da für die herstellende Firma ein großer Forschungsaufwand entfällt, sind Biosimilars außerdem eine kostengünstigere Alternative.

Wie werden Biologika/Biosimilars entwickelt?

Diese werden im Labor mit Hilfe von lebenden Zellen, zum Beispiel Bakterien oder Antikörpern, entwickelt.

Für die Entwicklung von Biosimilars [Nachahmer Präparate von Biologika, die keinem Patentschutz mehr unterliegen. Durch den vereinfachten Produktionsprozess können Biosimilars jedoch kostengünstiger produziert und anschließend verkauft werden.] werden Biologika als Referenzprodukte verwendet. Somit ist der Produktionsweg, ähnlich wie bei den Generika, deutlich vereinfacht und günstiger.

Was kann ich von einem Biosimilar bezüglich Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit erwarten?

Um die Zulassung für ein Biosimilar zu bekommen, muss der Hersteller nachweisen, dass in den Punkten Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit für die Patient*innen kein Unterschied zum Biologikum besteht.

Wieso sind manche Medikamente verschreibungspflichtig und andere apothekenpflichtig?

Apothekenpflichtige Medikamente dürfen ohne ärztliche Verschreibung verkauft werden. Jedoch findet vor dem Verkauf ein Fachgespräch in Ihrer Apotheke statt, wo Sie über die Wirkweise und mögliche Nebenwirkungen aufgeklärt werden. Verschreibungspflichtige Medikamente werden im Rahmen einer ärztlichen Behandlung verordnet, die oftmals weiterer ärztlicher Kontrolltermine bedarf. Daher sind diese Medikamente nur mit einem Rezept in der Apotheke erhältlich.

Welche Vorteile bietet die Apotheke?

Wenn Sie Ihre Medikamente aus der Apotheke beziehen, können Sie sicher sein, dass es sich um Produkte aus dem Fachhandel mit höchster Qualität handelt.

In Ihrer Stammapotheke können Sie außerdem Ihre personenbezogenen Daten hinterlegen und bei Bedarf erfragen, ob zum Beispiel neue Medikamente Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auslösen können.

Was muss ich beim Kauf von Medikamenten im Internet beachten?

Im Internet werden oftmals Medikamente mit schlechterer Qualität oder sogar Fälschungen verkauft. Zudem fällt für Sie das persönliche Beratungsgespräch weg und Sie bekommen vielleicht nicht, dass für Sie in Ihrer Situation passendste Medikament.

Sollten Sie sich dazu entscheiden, Ihre Medikamente online zu erwerben, beziehen Sie diese zu Ihrer Sicherheit nur von behördlich zugelassenen Versand-Apotheken.

Was sollte ich bei Medikamenten sonst noch beachten?

Medikamente sollten immer genauso angewendet werden, wie es Ihnen verordnet wurde. Außerdem bedürfen verschreibungspflichtige Medikamente immer der vorherigen Untersuchung durch eine Ärztin/einen Arzt. Geben Sie deshalb Medikamente, die Ihnen verschrieben wurden, niemals an Bekannte mit den gleichen Symptomen weiter.

Quelle: <https://selpers.com/therapie/medikamente-verstehen-generika-einfach-erklart/>

Denken Sie an Ihr Eisen!

Wie kommt es zu Eisenmangel bei Herzinsuffizienz-Patient:innen?

Fachleute vermuten verschiedene Ursachen für die Entwicklung eines Eisenmangels bei Betroffenen.

Dazu gehören:

Chronische Entzündungen.²

Eine verminderte Eisenaufnahme (etwa durch Mangelernährung aufgrund der Appetitlosigkeit in fortgeschrittenen Stadien der Herzinsuffizienz oder durch eine einhergehende Niereninsuffizienz).

Eine Verringerung der Fähigkeit des Körpers, das zugeführte Eisen aufzunehmen.

Blutungen

Diagnose des Eisenmangels³

Eisenmangel wird durch eine Blutuntersuchung festgestellt. Dazu werden verschiedene Laborwerte herangezogen, anhand derer der Eisenstoffwechsel im Körper gemessen werden kann. Für Herzinsuffizienzpatient:innen gelten andere Grenzwerte als für gesunde Patient:innen!

Bei Herzinsuffizienz-Patient:innen liegt dann ein relevanter Eisenmangel vor, wenn das Ferritin <100µg/L oder Ferritin 100–299µg/L und gleichzeitig eine Transferrin Sättigung (TSAT) <20% nachgewiesen wird.

Behandlung des Eisenmangels mit Eiseninfusionen

Die ESC-Leitlinien zur „Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz“ empfehlen die intravenöse Eisentherapie, also die Eisensubstitution mittels Eiseninfusion, als optimale Behandlung bei Eisenmangel – vor allem für Patient:innen mit Eisenmangelsymptomen und einer erst kürzlich zurückliegenden Klinikeinweisung aufgrund der Herzinsuffizienz.³

Die Entscheidung darüber, ob eine Therapie mit einer Eiseninfusion in Frage kommt, trifft der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin. Studien haben gezeigt, dass eine orale Eisentherapie, z. B. mit Tabletten, bei Patient:innen mit chronischer Herzinsuffizienz nicht sinnvoll ist.³

Die Patient:innen profitieren von der Eisenmangeltherapie

Die Behandlung mit Eiseninfusionen kann bei jenen Patient:innen, bei denen der Arzt oder die Ärztin diese Behandlung vorschlägt, die Lebensqualität entscheidend verbessern und die Zahl der Krankenhausaufenthalte verringern.³ Die Symptome können reduziert und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Stationäre Aufenthalte wegen einer Verschlechterung der Herzinsuffizienz können vermieden werden. Das führt auch zu einem geringeren Sterbensrisiko für die Betroffenen.³ Daher ist es ein essenzieller und empfohlener Teil der Behandlung bei Herzinsuffizienz, Begleiterkrankungen wie Eisenmangel zu behandeln.³

¹ Rybak, K., Eisenmangel bei chronischer Herzinsuffizienz, Ein verkanntes Problem? Arzneimitteltherapie AMT 37:113–20. Jahrgang 4, 2019, <https://www.arzneimitteltherapie.de/heftarchiv/2019/04/eisenmangel-bei-chronischer-herzinsuffizienz-ein-verkanntes-problem.html> (abgerufen am 28.02.2023)

² Gasche, C., et. al., Eisenmangel ohne Anämie, Expertenempfehlung zu Definitionen, Diagnostik, Vorgehen. Wien klin. Magazin 2021.

³ McDonagh TA, et al; Eur Heart J. 2021 Aug 27; doi: 10.1093/eurheartj/ehab368

Warum die Gelenke wehtun, bevor wir krank werden?

Angeschwollene Lymphknoten lösen unspezifische Gelenkschmerzen aus. Erkältungen und Infektionen kündigen sich häufig durch Gelenkschmerzen an, Tage bevor andere Symptome auftreten.

Warum ist das so?

Was wir als Ziehen und Pochen in den Gelenken wahrnehmen, ist eigentlich ein Vorgang im lymphatischen System [Das Lymphsystem verläuft entlang der Blutgefäße und überzieht unseren gesamten Körper wie ein Netz. Täglich transportiert es bis zu vier Liter gereinigte Lymphe in den Blutkreislauf zurück. Wird der Lymphfluss unterbrochen oder beeinträchtigt, kann sich ein Lymphödem bilden.][1].

Über 100 Lymphknoten verteilen sich über den gesamten Körper, besonders dicht sind sie in den Achselhöhlen, der Leistengegend sowie im Kopf- und Halsbereich angesiedelt. Sie sind bis zu 2 cm groß und mit einer hellgelben Flüssigkeit gefüllt. Ihre Aufgabe: Filterung und Abtransport schädlicher Stoffe. Bei einer Infektion passiert Folgendes: Krankheitserreger wie Viren

und Bakterien sammeln sich in den Lymphknoten und treffen dort auf weiße Blutkörperchen (Lymphozyten), die der Immunabwehr dienen. Die Lymphozyten vermehren sich und „kämpfen“ gegen die eindringenden Krankheitsauslöser. Dabei schwellen die Lymphknoten an und schmerzen.

Warum die Gelenke bei Infektionen schmerzen

Was wir als „Gelenkschmerz“ wahrnehmen, ist also eigentlich gar kein Schmerz im Gelenk selbst. Das lymphatische System sorgt dafür, dass Viren und Bakterien in den Lymphknoten bekämpft werden. Dadurch, dass diese sich oft in Gelenksnähe befinden, haben wir unspezifische Schmerzen in dieser Gegend. Bei der Immunabwehr sendet der Körper auch Schmerzbotenstoffe aus, um unserem Kopf zu signalisieren, dass etwas nicht stimmt mit uns und wir uns ein bisschen schonen sollten. Gelenks- oder Gliederschmerzen sind also eigentlich Lymphknoten-Schmerzen!

Autorin: Magdalena Eitenberger MA

Quellen: Stark - unser Immunsystem, M. Manych, G. Vogel, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart, 2010

1) https://www.google.at/search?sca_esv=568491074&q=Was+ist+die+Funktion+des+lymphatischen+Systems%3F&sa=X&ved=2ahUKE-wjv1pOLqsiBAXVYgf0HHYEiCiAQzmd6BAgfEAY&biw=1920&bih=963&dpr=1

circumed® Regeneration

Zum Diätmanagement bei Erschöpfungszuständen infolge übermäßiger Anstrengung wie Stress oder Sport (Ausdauersport).

Für mehr Leistung und Vitalität!



- zur Rekonvaleszenz
- zur Stärkung bei Erschöpfungszuständen
- schützt die Gefäße und fördert die Regeneration



In Ihrer Apotheke

1 x täglich



ECA-MEDICAL



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Die Arginin-Quelle
in Österreich!



INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO

„CLUBNACHMITTAG“

am 05.12.2023

Obere Augartenstrasse 26-28

Festsaal-Erdgeschoß

**NIKOLO- und KRAMPUSFEIER
des Wiener Herzverbandes**

Zeit: 14:30h - 17:30h

Anmeldung bitte bis Freitag 01.12.2023

Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Mail: wien-herzverband@herzwien.at oder Tel. Nr.: 0660 58 43 237



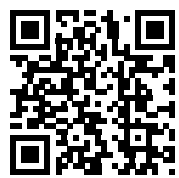
**BOSCH
+SOHN** **boso**

3 x Bestes
Oberarm-
Blutdruckmessgerät

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



Bestellung vor Ort:



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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Wichtige Nährstoffe und Vitamine für Seniorinnen & Senioren!



Foto: Pixabay

Im Alter ist es wichtig, auf bestimmte Nährstoffe besonders zu achten. Nur so kann eine bedarfsdeckende Zufuhr erreicht werden. Bei gesunden älteren Menschen ist der Bedarf zwar nicht erhöht, doch durch die Abnahme des Grundumsatzes und verringertem Energiebedarf müssen nun kleinere Essensmengen gleich viel an Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen liefern. Daher kommt manchen Nährstoffen im Alter eine besondere Bedeutung zu, auch deshalb, weil Krankheiten den Bedarf erhöhen können.

Der menschliche Körper benötigt für den Stoffwechsel und all seine Funktionen Nährstoffe, die in ausreichendem Ausmaß zu geführt werden müssen. Während Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß (*Proteine*) Energie für die biologischen Prozesse liefern, tragen Vitamine und Mineralstoffe zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen bei. Um den Bedarf zu decken, ist neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die Auswahl nährstoffdichter Lebensmittel von entscheidender Bedeutung.

Hierzu zählen: Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, fettarme Milchprodukte, fettarme Fleischerzeugnisse, fettreiche Fische (*Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt, Thunfisch*), Eier, Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen, Nüsse und Samen sowie pflanzliche Öle (*Raps-, Oliven-, Sonnenblumen- und Sojaöl*) versorgen auch ältere Menschen mit wichtigen Nährstoffen (*Omega-3-Fettsäuren*).

Auf welche Nährstoffe sollte im Alter besonders geachtet werden?

Im Alter kommt der ausreichenden Zufuhr bestimmter Nährstoffe, wie Eiweiß, Kalzium und Folsäure besondere Bedeutung zu. Jene Nährstoffe die im Vergleich zu einem Referenzwert (*Vergleichswert*) in zu geringem Ausmaß zugeführt werden, werden als kritisch bezeichnet. Im Alter nimmt die Anzahl dieser kritischen Nährstoffe zu. Grund sind die physiologischen Änderungen sowie krankheitsbedingte oder soziale Ursachen. Zu den kritischen Nährstoffen zählen: Eiweiß, Kalzium, Vitamin D, B12, C und E, Folsäure, Magnesium, Eisen und Zink.

Die ausreichende Versorgung mit Energie.

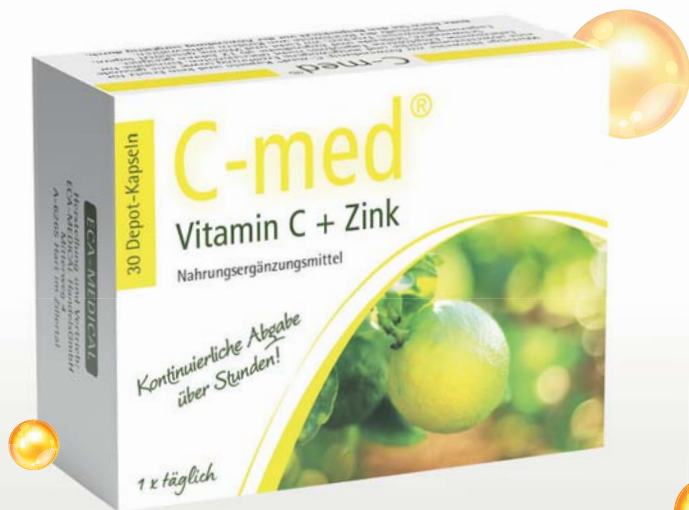
Im Zuge von Krankheiten sowie bei Kau- und Schluckstörungen können Gewichtsverluste auftreten. Diese gilt es unbedingt zu vermeiden, da sie etwa in Verbindung mit einer Mangelernährung die Entstehung von Krankheiten begünstigen bzw. deren Verlauf negativ beeinflussen können. Wichtig ist, dass bei Bedarf (*wenn nur kleine Portionen gegessen werden können*) energie- und nährstoffreiche Speisen zur Verfügung stehen. So können Lebensmittel wie Joghurt, Topfcremen, Gemüsecremesuppe, Smoothies oder Gemüsegerichte angereichert werden, um den Energie- und Nährstoffgehalt zu erhöhen. Zum Anreichern

C-med®

Vitamin C + Zink

Für das Immunsystem!

Hochdosiertes Vitamin C und Zink für ein funktionierendes Immunsystem. Die Depot-Kapseln setzen 400 mg Vitamin C (500% NRV) und 15 mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.



ECA-MEDICAL

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

In Ihrer Apotheke

Kontinuierliche Abgabe
über Stunden!

eignen sich hochwertige Pflanzenöle (Raps-, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl), energiereiches Gemüse und Obst (Avocados, Hülsenfrüchte), Nüsse und Samen (gemahlen oder als Mus) sowie Trockenfrüchte. Auch fettreiche Milchprodukte, wie Sauerrahm, Joghurt, Topfen mit 40% Fett, Schlagobers, Mascarpone und ähnliches erhöhen den Energiegehalt von Lebensmitteln.

Ausreichende Versorgung mit Eiweiß ist wichtig?

Eine bedarfsdeckende Zufuhr ist wichtig für den Erhalt von Muskel- und Knochenmasse sowie der Immunabwehr. Geeignete Quellen sind Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier sowie Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte.

Warum Versorgung mit Kalzium wichtig ist?

Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Knochen- und Zahngesundheit. Auch Muskeln, Blutgerinnung sowie die Reizweiterleitung im Nervengewebe sind auf Kalzium angewiesen. Bei einem Mangel kann es zu einer Entkalkung von Knochen,

Osteoporose und einer Übererregbarkeit der Muskeln und Nerven (Krämpfe) kommen. Geeignete Quellen für Kalzium sind etwa Milch und Milchprodukte, diverse Mineralwässer und kalziumreiches Gemüse (Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel).

Vitamin D ist wichtig?

Dieses fettlösliche Vitamin ist für die Regulation des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels, die Knochenbildung und -gesundheit und das Immunsystem bedeutend. Bei einem Mangel kann es zur Störung der Knochenbildung, Entkalkung, Knochenerweichung und Osteomalazie bei Erwachsenen kommen. Im Alter kann der Körper selbst weniger Vitamin D herstellen. Zudem verbringen ältere Menschen mitunter aufgrund von Gehschwierigkeiten oder Krankheiten weniger Zeit im Freien. Die Sonnenlicht Einstrahlung regt die Produktion des Vitamins im Körper durch die UV-Strahlung an. Geeignete Vitamin-D-Quellen sind etwa fetter Fisch (Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt, Thunfisch), Eigelb oder mit Vitamin D angereicherte Margarine. Der tägliche Aufenthalt

im Freien ist gerade für ältere Menschen besonders wichtig!

Vitamin B12

Dieses Vitamin benötigt der Körper für die Blutbildung und den Abbau einzelner Fettsäuren. Aus der Nahrung kann es nur mithilfe einer in der Magenschleimhaut gebildeten Substanz, dem Intrinsic-Faktor, aufgenommen werden. Älteren Menschen mangelt es häufig durch Entzündungen der Magenschleimhaut am Intrinsic-Faktor, wodurch die Vitamin-B12-Aufnahme mitunter stark reduziert ist. Mangelsymptome sind Blutarmut (Anämie) und Dauerschädigungen des Rückenmarks. Geeignete Quellen sind tierische Produkte (Leber, Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier).

Die ausreichende Versorgung mit Folsäure ist wichtig?

Folate sind beteiligt an der Zellteilung und -neubildung, der Blutbildung sowie am Eiweißstoffwechsel. Sie spielen auch eine Rolle im Nervengewebe und bei der Senkung des Homocystein-Spiegels *[Bei Homocystein handelt es sich um eine im menschlichen Körper vorkommende, natürliche Aminosäure, die für die Neubildung von Proteinen und Kreatinin äußerst wichtig ist. Ein erhöhter Homocystein-Spiegel stellt jedoch ein Risiko für eine Arterienverkalkung, Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz dar].*¹⁾ welcher einen Risikofaktor für Arteriosklerose darstellt. Ein Mangel an Folat kann zu einer Störung des Blutbildes sowie Anämie führen. Als geeignete Quellen stehen Tomaten, Spinat, Kohl, Gurken sowie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Weizenkeime zur Verfügung. Da Folate empfindlich auf Hitze beim Kochen reagieren, empfehlen sich Salate und Rohkost als gute Quellen.

Ist Magnesium wichtig?

Magnesium ist im Körper an zahlreichen Funktionen beteiligt, etwa an der Aktivierung von Enzymen, der Erregbarkeit der Muskulatur und fördert die Mineralisierung der Knochen. Ein Mangel kann zu Funktionsstörungen der Herz- und Skelettmuskulatur führen. Im Alter kann auch die Versorgung mit diesem Mineralstoff kritisch sein. Geeignete Quellen sind Vollkorn (Getreidepro-

dukten), Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, viele Gemüsesorten und Kartoffeln.

Hinweis:

Ein über längere Zeit bestehender Mangel an den Vitaminen B1, B2, B12, Folsäure oder Niacin *[Niacin ist an vielen Vorgängen im Körper beteiligt, etwa bei der Zellteilung oder beim Energiestoffwechsel. Es ist für unsere Haut, unser Gehirn und unser Herz wichtig.]*²⁾ kann zu Beeinträchtigungen der kognitiven Fähigkeiten (z.B. Erinnerung, Wahrnehmung) führen.

Warum ist die ausreichende Versorgung mit Eisen wichtig?

Eisen ist ein Baustein des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und Bestandteil von Enzymen. Zudem ist Eisen am Sauerstofftransport und der Blutbildung beteiligt. Bei einem Mangel kann es zu Abgeschlagenheit, Erschöpfung, Blutarmut, Störungen der Wärmeregulation des Körpers und einer erhöhten Infektanfälligkeit kommen. Geeignete Quellen sind (rotes) Fleisch, Fisch, Eier, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse wie Schwarzwurzel, Spinat und Erbsen. Eisen aus tierischen Quellen ist für den Körper besser verwertbar als jenes aus pflanzlichen Quellen.

Die ausreichende Versorgung mit Vitamin C ist wichtig?

Vitamin C ist am Aufbau von Bindegewebe sowie von Knochen und Zähnen beteiligt, schützt vor Zellschädigung und unterstützt die Wundheilung. Ein Mangel des Vitamins kann zu einer schlechten Wundheilung, Gelenkschmerzen, Infektionen und einer hohen Blutungsneigung führen. Gute Quellen für Vitamin C sind etwa Paprika, schwarze Ribisel, Zitrusfrüchte und Kartoffeln.

Warum ist die ausreichende Versorgung mit Vitamin E wichtig?

Vitamin E schützt vor Zellschädigung und Oxidation anderer Nährstoffe. Ein Mangel kann zu Störungen der Membranfunktionen, dem Muskelstoffwechsel und dem Nervensystem führen. Gute Quellen sind etwa hochwertige Pflanzenöle wie Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Rapsöl, Weizenkeime und Haselnüsse.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Ernährung älterer Menschen (Gesundheitsportal.at).

1) https://www.google.at/search?q=def%3AHomocystein-Spiegels%2C+&sca_esv=568491074&source

2) https://www.google.at/search?q=def%3ANiacin&sca_esv

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

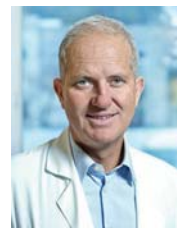
Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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
Podczeck-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,
(Eingang Fernkorng. Hauptschule) 14:00 - 17:30 Uhr
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

28.11.2023 Donaukanal Schwedenplatz, Linie 1	10:00 Uhr
27.02.2024 Prater Endstation Linie 1	10:00 Uhr
05.03..2024 Laaerberg U Station Altes Landgut (Foyer)	10:00 Uhr
19.03.2024 Donaukanal Schwedenplatz, Linie 1	10:00 Uhr

**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!***

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 Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch und Freitag von 14:00 - 17:00 Uhr
Homepage: www.herzwien.at
Mail: wienherzverband@herzwien.at

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!*

Wanderungen

02.12.2023 Wiener Hütte S-Bahnstation Meidling	10:00 Uhr
16.12.2023 Ottakring - Neuwaldegg U3 Station Ottakring (Foyer)	10:00 Uhr
06.01.2024 Neujahrswanderung S-Bahnstation Hernals	10:00 Uhr

*Wanderungen werden geführt von Robert Benkö
Tel.: +43 (0)664 52 35 489*

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.1/2024 bis 02.02.2024 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!