



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3/September 2023



Foto: Pixabay

| | |
|--|-------|
| <i>Über Cholesterin</i> | 3 |
| <i>Restless Legs Syndrom</i> | 5-6 |
| <i>Herzneurose</i> | 7-8 |
| <i>Nächtlicher Harndrang</i> | 9 |
| <i>Wenn das Herz versalzen wird</i> | 12 |
| <i>Cholesterinsenker verhindern Schlaganfälle</i> | 14 |
| <i>Lebensmittel welche Kopfschmerzen verursachen</i> | 16-17 |
| <i>Gürtelrose (Herpes Zosta)</i> | 19 |
| <i>Anosmie, kann Geruchssinn zurückkommen?</i> | 20 |
| <i>Termine</i> | 23-24 |



ICH WARTETE 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.



HerzSchlag

LEBEN NACH
HERZINFARKT &
SCHLAGANFALL

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-es-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

Ich messe meinen **Puls**,
weil mein Herz für diese

 Momente schlägt.

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.



Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Mehr Informationen auf www.herzstolpern.at

 **Herzstolpern**

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

EINE INITIATIVE VON



 Bristol Myers Squibb™

 Pfizer



Restless Legs Syndrom

Misempfindungen in den Beinen, seltener auch in den Armen, treten beim Restless Legs Syndrom auf. Das Restless Legs Syndrom ist eine neurologische Erkrankung, bei der die Empfindung in den Beinen beeinträchtigt ist. Sobald sich die Betroffenen hinsetzen oder Schlafenlegen, verspüren sie ein unerträgliches Kribbeln. Das Syndrom tritt bei drei Viertel der Fälle durch Vererbung auf, es kann aber auch hervorgerufen werden durch Mangelernährung oder als Nebenwirkung von Medikamenten. Durch Bewegung lassen sich die Empfindungsstörungen vorübergehend lindern. Nächtliche Spaziergänge, unruhiger Schlaf und Tagesmüdigkeit sind unter den Betroffenen daher weit verbreitet. Mit Arzneimitteln können die Symptome gelindert werden. Bei Schwangeren sind die Beschwerden nur vorübergehend und klingen später ab. Ist das Restless Legs Syndrom aber vererbt, ist eine Heilung unwahrscheinlich.

Wie häufig tritt das Restless Legs Syndrom auf?

Ungefähr jeder 10. in der Bevölkerung ist vom Restless Legs Syndrom betroffen. Bei den meisten beginnt die Krankheit im mittleren Lebensalter, etwa zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr oder während der Schwangerschaft. Schwere Krankheitsverläufe sind dabei eher selten, treten dann aber innerhalb einer Familie gehäuft auf. Es gibt aber auch betroffene Kinder und Jugendliche.

Ursachen, Symptome und Verlauf von Restless Legs

Bis heute können Wissenschaftler die Ursachen der Erkrankung nicht vollständig erklären, häufig tritt das Restless Legs Syndrom innerhalb einer Familie auf, bei etwa drei Viertel der Betroffenen wurde die Erkrankung vererbt.

Andere Auslöser sind: Eisen-, Folsäure- oder Vitamin-B12-Mangel, Niereninsuffizienz, Schwangerschaft. Nebenwirkung bei Medikamenteneinnahme, vor allem bei Antidepressiva. Parkinson Erkrankungen des peripheren oder zentralen Nervensystems wie Multiple Sklerose (MS).

Betroffene spüren die Erkrankung nicht dauerhaft, sie tritt ausschließlich in Ruheposition auf, meist beim Sitzen oder Liegen, vor allem aber abends beim Schlafengehen. Dabei kommt es zu

Misempfindungen in den Beinen, seltener auch in den Armen. Betroffene berichten, dass in den Waden ein schmerzhaftes Brennen entsteht, ein unerträgliches Kribbeln oder ein Gefühl, als würden Ameisen oder kaltes Wasser über die Beine laufen. Die gestörten Empfindungen in den Beinen werden von einem ausgeprägten Drang nach Bewegung begleitet, denn nur durch Aktivität lässt sich das Gefühl in den Beinen vorübergehend lösen. Versuchen Betroffene, den Bewegungsdrang zu unterdrücken, werden sie unruhig. Bei rund 80 % der Betroffenen kommt es zusätzlich zum Restless Legs Syndrom während des Schlafes zu periodischen Beinbewegungen, die sie immer wieder aus dem Schlaf reißen und eine erholsame Nachtruhe unmöglich machen. Daher leiden die meisten Betroffenen unter intensiver Tagesmüdigkeit. Außerdem kann das Schlafdefizit auf Dauer zu Depressionen und Angstzuständen führen. Um das unerträgliche Gefühl in den Beinen zu lindern, drehen und wälzen sich Betroffene häufig im Bett, sie stehen nachts auf, wollen spazieren gehen oder reiben und massieren sich die Waden.

Verlauf von Restless Legs

Die Erkrankung verläuft selten kontinuierlich. Oft treten die Misempfindungen in den Beinen nicht jede Nacht auf, sondern in unterschiedlich langen Abständen. Auch bei Mangelerscheinungen verschwinden die Beschwerden häufig, sobald Normalwerte erreicht sind. Nur bei den besonders schweren Fällen, die häufig innerhalb einer Familie vererbt auftreten, nehmen die Symptome im Laufe der Zeit zu und sollten von einem Arzt behandelt werden.

Aufgrund der eindeutigen Symptome kann die Diagnose nach einem umfassenden Patientengespräch gestellt werden. Darüber hinaus kann eine Schlafuntersuchung im Schlaflabor, die Polysomnographie, durchgeführt werden. Schlafbezogene Atmungs- und Bewegungsstörungen (Schlafapnoe), wie die häufig parallel zum Restless Legs Syndrom auf tretenden periodischen Beinbewegungen, können damit nachgewiesen werden und

als Hinweis auf die Erkrankung dienen. Außerdem kann anhand eines Blutbildes festgestellt werden, ob ein Vitamin-B12-, Eisen/Ferritin- oder Folsäuremangel als Grund für die Missempfindungen vorliegt. Obwohl es sich bei dem Syndrom um eine neurologische Empfindungsstörung handelt, sind Untersuchungen des Gehirns und der Nervenbahnen meist unauffällig.

Therapie bei Restless Legs

Die Empfindungsstörungen, die wiederkehrende Unruhe in den Beinen und die damit verbundene Beeinträchtigung des Schlafes schränken die Lebensqualität der Personen zwar stark ein, trotzdem ist das Restless Legs Syndrom nicht lebensbedrohlich. Eine medikamentöse Therapie sollte daher das letzte Mittel der Wahl sein und nur in schwerwiegenden Fällen, bei Depressionen, Schmerzen und stark eingeschränktem Schlaf eingesetzt werden, ansonsten sollten die Betroffenen alternative Methoden zur Linderung der Symptome bevorzugen.

Arzneimittel:

Erste Wahl sind Dopamin Agonisten, vor allem Rotigotin, Pramipexol und Ropinirol. Alternativ wirken auch schmerzlindernde Antiepileptika wie Gabapentin und Pregabalin. Die Medikamente werden eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen. Beinbewegungen werden so reduziert und die Schlafqualität damit verbessert. Allerdings können als Nebenwirkungen Übelkeit, Schwindel und Kreislaufprobleme auftreten. Die Arzneimittel sind verschreibungspflichtig und

sollten nur in enger Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. In schweren Fällen können auch andere stark beruhigende und muskelentspannende Arzneistoffe wie Benzodiazepine oder Opioide helfen, die Beinbeschwerden zu lindern. Allerdings besteht bei diesen Inhaltsstoffen ein starkes Suchtpotenzial. Wenn das Restless Legs Syndrom auf einen Mangel an Vitamin B12, Eisen/Ferritin oder Folsäure zurückzuführen ist, helfen Ersatz Präparate.

Was kann der Betroffene selber gegen Restless Legs tun?

Wechselbäder mit warmem und kaltem Wasser, Massage der Waden und ausreichend Bewegung vor dem Schlafengehen können die Symptome lindern. Auch kühlende Gele oder das Auftragen von Franzbranntwein helfen bei Restless Legs. Wer von den kribbelnden, schmerzenden Beinen aus dem Schlaf geweckt wird, kann ein paar Schritte durch das Zimmer gehen, sich ein paar Mal auf die Zehenspitzen stellen und die Waden massieren.

Betroffene halten es teilweise nicht aus, über einen längeren Zeitraum still zu sitzen. Autofahren, Fernreisen mit dem Flugzeug, Theater- oder Kinobesuche sowie längere berufliche Meetings werden unter diesen Voraussetzungen schnell zu einem Problem.

Autor:in: Nadja Heine, Redaktionelle Bearbeitung: Mag. Silvia Feffer-Holik
https://www.meinmed.at/krankheit/restless-legs-syndrom/2078?utm_campaign=23-2023&utm_source=newsletter

Herzneurose

die Angst vor einer Herzerkrankung

Die Herzneurose ist eine psychische Erkrankung. Sie hat zahlreiche weitere Namen, etwa Herzphobie, Herzangst, Kardiophobie oder Da-Costa-Syndrom. Betroffene verspüren Herzinfarkt ähnliche Symptome, obwohl sie körperlich völlig gesund sind.

„Die Kardiophobie zählt zu den psychischen Erkrankungen. Betroffene haben Angst davor, ein krankes Herz zu haben, auch wenn es dafür keinen medizinischen Beleg gibt“.

Von der psychologisch-psycho-somatischen Erkrankung sind vor allem Menschen über 40 Jahre betroffen. Es leiden mehr Männer als Frauen an einer Herzangst.

„Die Betroffenen leiden unter anfallsartigen Herzbeschwerden, etwa Herzstolpern oder Herzrasen, die mit intensiver Angst auch Todesangst, Schweißausbrüchen und einem schnellen Puls sowie schneller Atmung einhergehen können“

Die Symptome können sich unterschiedlich äußern.

Beschwerden in der linken Brust, Schmerzen hinter dem Brustbein, ausstrahlend in den linken Arm, Brustschmerzen in Ruhe oder bei Belastung, Herzrasen, Engegefühl, Herz klopfen. Bei 60 Prozent der Betroffenen steht die Angst im Vordergrund, bei den restlichen 40 Prozent ist es das Schmerzempfinden.

Häufig lässt sich auch eine depressive Grundstimmung diagnostizieren. Oft klagen die Personen zudem über andere körperliche Symptome. Die Betroffenen sind davon überzeugt, dass die Schmerzen einen organischen Ursprung haben. Sie drängen dadurch häufig auf weitere neue Untersuchungen.

Ursachen einer Kardiophobie

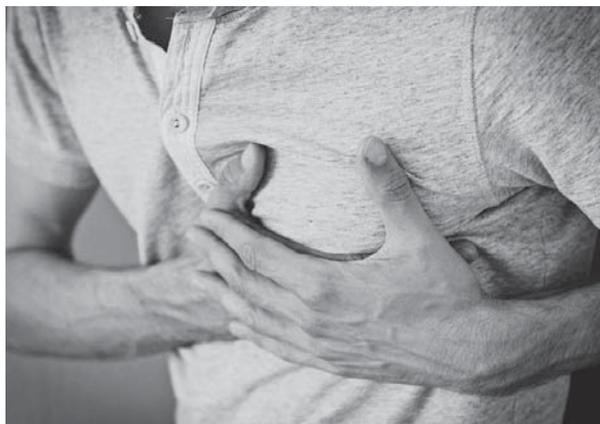
Häufige Auslöser der Symptome sind psychische Belastungen oder unbewusste Ängste, die auf das Herz projiziert werden. Diese können durch belastende Lebensereignisse, wie reale oder befürchtete Verluste, Todesfälle im Umfeld, insbesondere nach einem Herzinfarkt, unbewusste Trennungswünsche, Abgrenzungswünsche oder andere Konflikte ausgelöst werden. Da es sich um eine psychosomatische Erkrankung handelt, lassen sich zu den beschriebenen Symptomen keine organischen Ursachen finden. „Diese Personen bewerten häufig kleinste Veränderungen im EKG oder anderen Untersuchungsbefunden über, was dann oft zu einem Anstieg der Herzangst führt – obwohl das Herz gesund ist“.

Ursachen für das Da-Costa-Syndrom lassen sich auch in der Kindheit finden.

So kann ein Erziehungsstil, der die Selbstständigkeit und Eigeninitiative des Kindes unterdrückt, ein Risikofaktor für eine Herzneurose darstellen. Auch eine frühe Trennung der Eltern oder Vernachlässigung kann die Angststörung später auslösen.

Folgen der Herzangst, sozialer Rückzug.

Phobien können das Leben der Betroffenen stark einschränken. So auch bei Menschen, die an einer Herzneurose leiden. Die Personen fühlen sich in ihrer Situation hilflos und haben den dringenden Wunsch nach erneuten Untersuchungen, da sie überzeugt sind, herzkrank zu sein. Auch die Beziehung zum Partner, zur Familie oder zu Freunden ist durch die Symptomatik stark belastet. Die



Symbolbild Foto: Unsplash

Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück, vermeiden soziale Kontakte oder verlassen nur noch in Begleitung vertrauter Personen das Haus. Der soziale Rückzug kann eine depressive Symptomatik verstärken.

„Aus Angst, die Herzbeschwerden zu verschlimmern, schonen sich viele Betroffene und schränken sich im Alltag stark ein. Das ist kontraproduktiv, denn nun können bereits bei leichter Anstrengung vermeintliche Symptome auftreten. Der geschärfte Blick auf die Beschwerden durch eine noch genauere Selbstbeobachtung verstärkt sich und es kommt zu Fehlbewertungen der körperlichen Symptome“.

Wer Herzbeschwerden hat, sollte diese ärztlich abklären lassen.

Um eine Herzerkrankung, wie Herzrhythmusstörungen, Vorhofflimmern oder Extrasystolen auszuschließen, finden verschiedene Untersuchungen statt. Dazu zählen unter anderem ein Ruhe-EKG, ein Belastungs-EKG, ein Herz-Ultraschall oder auch ein Herzkatheter. Zudem findet ein ausführliches Anamnesegespräch statt.

Nach Ausschluss organischer Ursachen erfolgt ein psychiatrisches Erstgespräch. In diesem werden die eigene Biografie sowie aktuelle belastende Ereignisse besprochen. Auf diese Weise lässt sich meist die auslösende Situation finden und die Diagnose Herzangst kann bestätigt werden.

Behandlung einer Herzneurose

Verständnis ist wichtig im Rahmen der Therapie „Es ist ganz entscheidend, der Person zu vermitteln, dass das Herz gesund ist und gleichzeitig ein offenes Ohr für die Beschwerden und Ängste der Person zu haben“. Die Patienten erleben die Beschwerden wirklich, sodass eine beruhigende Haltung und das Ernstnehmen der Symptome durch den Arzt von zentraler Bedeutung ist.

Um die grundlegenden Probleme zu behandeln, sollten sich Betroffene Unterstützung von Psy-

chotherapeuten holen. Auf diese Weise können sie verstehen lernen, dass die Symptome zwar da sind, aber von ihnen keine Gefahr ausgeht, da sie nicht körperlich sind. „Wir können Patienten zeigen und erklären, wie sie sich verhalten können, wenn es zum Auftreten von vermeintlichen Herzproblemen kommt. Dabei ist wichtig, dass wir vermitteln, dass das Herz körperliche Anstrengung durchaus verkraftet und keinen Schaden nimmt“, so Dr. Carmen Blaschke.

Sport und Bewegung

Körperliche Belastung und Fitness-Training sind als Unterstützung hilfreich, um wieder Zutrauen zum eigenen Körper aufzubauen und Stress zu reduzieren.

Bei manchen Personen kann auch eine stationäre psychosomatische Behandlung oder Rehabilitation ein sinnvoller Rahmen sein, um die als gestört empfundenen Körperfunktionen und die damit verbundenen Ängste zu bearbeiten.

Leben mit Kardiophobie

„Der Verlauf ist individuell sehr unterschiedlich und abhängig vom Zeitpunkt der Interventionen. Zudem spielen psychosoziale Begleitumstände, wie weitere psychische oder psychosomatische Erkrankungen eine Rolle. Auch die Unterstützung des sozialen Umfeldes ist ausschlaggebend“. Je eher die Therapie erfolgt, desto höher ist die Chance auf eine vollständige Heilung der Herzneurose. Es kann aber auch sein, dass die Therapie mehrere Jahre dauert. Denn: je länger Personen mit den Beschwerden leben, desto wahrscheinlicher ist das Risiko, dass diese chronisch werden. Psychotherapeutische Angebote können Betroffenen helfen, mit den Symptomen im Alltag besser umzugehen und auch ihre Lebensqualität wieder deutlich steigern.

ZULETZT AKTUALISIERT AM 29.03.2022 <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/kardiologie/news/herzneurose/>

Nächtlicher Harndrang

Die Prostata

Ab dem 40. Lebensjahr kann es vorkommen, dass durch hormonelle Umstellung im männlichem Körper, eine meist gutartige Vergrößerung der Prostata beginnt. Das Ganze ist meist harmlos, die vergrößerte Prostata engt aber die Harnröhre ein. Der Urin kann nicht mehr ungehindert abfließen und ein Rest bleibt in der Blase. Daher kommt ganz schnell das Gefühl, wieder auf die Toilette gehen zu müssen, insbesondere in der Nacht! Ab 60 ist schon beinahe jeder 2. Mann von dem Problem betroffen.

Sensible Blase und die Frauen

Bei den Frauen ist meist eine sensible und gereizte Blasenwand schuld an dem nächtlichen Harndrang. Dem Gehirn wird, obwohl die Blase noch nicht voll ist, übermittelt „die Blase ist voll“, wodurch man aufs WC muss! Bei den Damen kann es auch ein geschwächter Beckenboden sein, der

die Probleme verursacht. Googeln Sie einfach nach Beckenboden-Übungen. Diese Übungen sind gute Empfehlungen egal für Frauen und Männer, sie machen den nächtlichen Harndrang leichter, wenn er auftritt!

Kürbis für eine ungestörte Nachtruhe!

Diese heimische Pflanze unterstützt die Blase und Prostata. Längerfristig eingenommen kann sie für eine ungestörte Nachtruhe und normalen Harnfluss sorgen. Nicht im Fruchtfleisch oder dem Kürbiskernöl befinden sich die Inhaltsstoffe, die diese Wirkung hervorrufen, sondern in den Kernen selbst, aber davon müsste man täglich eine große Menge essen. Alternativ bekommen sie hoch konzentrierte Kürbiskern-Extrakte aus der Apotheke. Sprechen sie vorher mit Ihrem Arzt über die Einnahme darüber.

Quelle: <https://edit.meinmed.at/assets/59b0eb7f-8feb-4c24-89a7-fbf61609a67f> **RB**

boso medicus X

BOSCH + SOHN **boso**

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 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.).

Bestellung vor Ort:



EUR 67,90
unverb.
Preiseempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

HERZINSUFFIZIENZ

Was können Sie selbst tun, um eine Verschlechterung zu vermeiden?¹



Herzinsuffizienz ist eine ernstzunehmende Krankheit, aber fortschrittliche Behandlungsmöglichkeiten haben die Perspektive in den letzten Jahren verbessert. Sollten Sie von einer Herzinsuffizienz betroffen sein, können Sie selbst maßgeblich zum Behandlungserfolg beitragen.

REGELMÄSSIG DIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN

Die medikamentöse Behandlung steht im Vordergrund der Herzinsuffizienztherapie, lindert die Symptome, reduziert das Risiko der Hospitalisierungen, steigert die Lebenserwartung und Ihre Lebensqualität. Ein früher Therapiebeginn hilft das rasche Fortschreiten der Herzinsuffizienz aufzuhalten. Die Behandlung wird oft in Kombination aus verschiedenen Medikamenten eingesetzt und an die Begleiterkrankungen angepasst.

Es ist besonders wichtig, den Empfehlungen, wie und wann die Medikamente einzunehmen sind, zu folgen, da diese entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung sind. Freunde und Familie können bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme unterstützen, um den Therapieerfolg sicherzustellen.

AKTIV WERDEN

Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt können leichte körperliche Aktivitäten, wie z.B. Spaziergänge, Nordic Walken oder ruhiges Schwimmen, helfen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Der Arzt kann Ihnen helfen eine gesunde Bewegungsroutine zu entwickeln.

GESUND ERNÄHREN

Der Arzt kann Ihnen empfehlen, die Menge an Salz, Alkohol und Fett in der Ernährung zu verringern und ggf. das Gewicht zu reduzieren.

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Rauchen kann bestehende Schäden am Herzmuskel verschlimmern, wodurch es für das Herz noch schwieriger wird, Blut durch den Körper zu transportieren.

Um einen Behandlungserfolg zu erzielen, ist Ihre Mithilfe wichtig!

Mit freundlicher Unterstützung von
Bayer Austria GmbH



LITERATUR:

(1) Herzinsuffizienz: Therapie & Rehabilitation. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/herzinsuffizienz/therapie.html> (zuletzt aufgerufen April 2023)

Freigabenummer: PP-VER-AT-0160-1-2023-04

Foto:
Uwe Umstaetter/
Getty Images/Bayer

Quelle:
© 2023 Bayer



Informationsveranstaltung zum Thema:

TEUERUNG - PREISE RUNTER! **(Kostenexplosion stoppen!)**

*Warum ist alles so teuer - ist es politisch, wirtschaftlich gewollt?
Ausblick in die Zukunft.*

Sprecher:

OLIVER JONISCHKEIT

**GLB Bundessekretär im ÖGB
Mitglied des Wiener Herzverbandes**

Ort:

**Medizinisches Selbsthilfe Zentrum Wien
Obere Augartenstraße 26-28, EG,
Festsaal, 1020 Wien
(Standort des Wiener Herzverbandes)**

Datum & Uhrzeit:

05.09.2023

15:00 - 17:00 Uhr

EINTRITT FREI

Anmeldung erforderlich!

„WIR TUN ETWAS FÜR UNSER HERZ, BEVOR ES FÜR UNS NICHTS MEHR TUT“

**Herzverband Wien, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28, Stg. 2 E10/ ZVR Nr. 123235744
Tel.: 01 33 07 445 oder 0660 58 43 237, E-Mail: wien-herzverband@herzwien.at, Internet: www.herzwien.at**

Wenn das Herz versalzen wird

Ganz ohne Salz sind viele Gerichte wohl zum Scheitern verurteilt. Dennoch sollten wir es mit unserem liebsten Geschmacksverstärker nicht übertreiben, um unser Herz keinem unnötigen Risiko auszusetzen.

Salz kann bei so manch vermässelter Mahlzeit ein Retter in der Not sein. Mit etwas Würze ist schließlich selbst das langweiligste Gericht wieder einigermaßen genießbar. Prinzipiell ist Salz ein absolut unverzichtbarer Bestandteil der westlichen Küche, das macht es aber leider nicht zwangsläufig gesund. Immer wieder wird der Geschmacksverstärker, die Bezeichnung Gewürz ist streng genommen nicht korrekt, mit erheblichen Gesundheitsrisiken in Verbindung gebracht.



Foto: Pixabay

Urinproben zur Messung

An einer Universität in der finnischen Hauptstadt Helsinki haben Forscher im Rahmen einer Studie erkannt, wie stark Salz auch dem Herzschaden kann. 4.630 Menschen wurden über 12 Jahre hinweg beobachtet. Mittels Urinproben wurde der Salzkonsum der Versuchsteilnehmer gemessen, zudem hatten die Wissenschaftler Einblick in die Krankenakten. Genau 121 Teilnehmer entwickelten im Untersuchungszeitraum eine Herzschwäche.

Viel zu viel Salz

Das Risiko jener, die im Schnitt mehr als 13,7 Gramm Salz pro Tag konsumierten war zweimal höher als jenes von Teilnehmern die mit weniger als 6,8 Gramm am Tag den geringsten Salzkonsum aufwiesen. Von der Weltgesundheitsorganisation

WHO wird nur eine Höchstgrenze von 5 Gramm empfohlen. Nach Angaben der Österreichischen Kardiogesellschaft liegen hierzulande alle Altersgruppen deutlich über diesem Maximalwert.

Verarbeitete Lebensmittel

Mehr als die Hälfte der Erwachsenen nimmt sogar mehr als 10 Gramm Salz pro Tag zu sich. Ab dieser Menge wird der Salzkonsum als gesundheitlich bedenklich eingestuft.

Zur Veranschaulichung: Ein Teelöffel enthält in etwa 3 Gramm Salz. Das Würzen der eigenen Speisen spielt beim Salzkonsum allerdings eine sehr untergeordnete Rolle. 80% der Salzzufuhr kommen durch verarbeitete Lebensmittel zustande, unter anderem bei Gebäck, Fleischwaren,

Milchprodukten, Käse.

Verengende Blutgefäße

In geringer Dosis ist Salz für den menschlichen Organismus sehr wichtig, da es etwa den Blutkreislauf positiv beeinflusst und den Knochenaufbau unterstützt. Für diese wichtigen Funktionen sind aber gerade 3 Gramm pro Tag nötig, viel weniger als die durchschnittlich eingenommene Menge. Zu viel Salz zieht das Wasser aus den Zellen und lässt uns gewissermaßen austrocknen. Es verengen sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck steigt und in weiterer Folge auch das Risiko auf Herzinfarkt sowie Schlaganfall in die Höhe geht.

Autor:in: Michael Leitner

Quellen: Presseausendung der European Society of Cardiology (01.03.2019)

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.

Cholesterinsenker verhindern Schlaganfälle

Weltweit nehmen viele Millionen Menschen täglich sogenannte Statin-Medikamente ein, um ihre erhöhten Cholesterinwerte zu reduzieren und so vor allem Atherosklerose und (weiteren) Herzinfarkten vorzubeugen. Immer mehr zeigt sich aber, dass diese Arzneimittel noch viele zusätzliche Effekte haben. Laut einer aktuellen Studie mit mehr als 50.000 Teilnehmern verringern sie auch stark das Schlaganfallrisiko von Menschen mit Vorhofflimmern des Herzens.

An Vorhofflimmern leiden weltweit rund 40 Millionen Menschen. Sie haben ein um den Faktor 5 erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall, weil durch diese häufigste Herzrhythmusstörung Blutgerinnsel aus dem Herzen ins Gehirn gelangen können. Jiayi Huang von der University Hongkong und ihre Co-Autoren haben für den Zeitraum von 2010 bis 2018 die Daten von 51.472 Patienten mit einer solchen Diagnose analysiert, von denen 11.866 auch die Cholesterinsenker einnahmen. Die Beobachtungszeit lief bis 31. Oktober 2022.

Wie die Wissenschaftler in ihrer Studie herausfanden, haben die Cholesterinsenker (in Österreich z.B. Simvastatin, Atorvastatin, Rosuvastatin etc.) offenbar auch einen Effekt auf die Häufigkeit von Schlaganfällen bei den Patienten mit Vorhofflimmern. In der Beobachtungszeit von bis zu fünf Jahren hatten die Probanden (mittleres Alter: 75 Jahre), die zumindest 90 Tage vor der Diagnose der Herzrhythmusstörung ein Statinmedikament eingenommen hatten, ein um 17% geringeres Risiko für einen ischämischen Schlaganfall oder

sonst eine embolische Akuterkrankung (Blutgerinnsel). Die Gefahr für eine Gehirnblutung verringerte sich um sieben Prozent.

Je länger die Probanden vor der Diagnose von Vorhofflimmern bereits einen Cholesterinsenker eingenommen hatten, desto größer war die Wirkung in Sachen Schlaganfälle. Im Vergleich zu Personen, die Statin-Medikamente bereits zwischen drei Monate und zwei Jahre lang geschluckt hatten, reduzierte sich die Häufigkeit von ischämischen Schlaganfällen bzw. Embolien bei Statingebrauch länger als sechs Jahre noch einmal um 43%. Ähnlich groß war der Effekt der Statine in dieser Patientengruppe bei den Gehirnblutungen. Auch hier reduzierte sich das Risiko mit der Dauer der Einnahme dieser Arzneimittel.

Grundsätzlich sollten Menschen mit Vorhofflimmern mit die Blutgerinnung verringernden Medikamenten zur Prophylaxe der Bildung von Blutgerinnseln im Herzen behandelt werden.

Doch die Cholesterinsenker haben offenbar einen zusätzlichen Wert.

Der positive Effekt war nämlich gleich stark, ob die Probanden gerinnungshemmende Medikamente einnahmen oder nicht. Statine dürften längst nicht nur über die Senkung der Cholesterinwerte wirken. Sie dämpfen auch chronische Entzündungsprozesse im Körper, was zu zusätzlich positiven Effekten führen dürfte.



Quelle: <https://science.apa.at/power-search/2727002287386040743>
Symbolfoto von Brett Jordan auf Unsplash

Denken Sie an Eisenmangel bei chronischer Herzinsuffizienz

Jeder zweite Patient mit chronischer Herzinsuffizienz leidet unter Eisenmangel¹

Eisenmangel beeinflusst Symptomatik, Lebensqualität sowie die Hospitalisierungsrate und stellt einen negativen prognostischen Faktor dar. Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz und gleichzeitigem Eisenmangel haben ein erhöhtes Mortalitätsrisiko unabhängig von einer gleichzeitig vorhandenen Anämie.¹⁻⁵ Die Diagnostik und intravenöse Therapie eines Eisenmangels sollte heute zum Standard der modernen Herzinsuffizienzbehandlung gehören.

Diagnostik des Eisenmangels:

Die Diagnose eines Eisenmangels darf nicht vom Vorliegen einer Anämie (Hb-Werte < 13g/dl bei Männern und < 12 g/dl bei Frauen) abhängig gemacht werden. Erst bei fast kompletter Entleerung der Eisenspeicher ist mit einer Anämie zu rechnen.

Die Kriterien für einen relevanten Eisenmangel bei Herzinsuffizienz gelten als erfüllt, wenn das Serum-Ferritin < 100 ng/ml liegt oder die Werte zwischen 100 und 300 ng/ml liegen und gleichzeitig eine Transferrinsättigung (TSAT) <20% nachgewiesen werden kann. Eine verminderte Transferrinsättigung zeigt ein Defizit des Transporteisens an, was auf einen Eisenmangel schließen lässt. Diese Grenzwerte gelten für Patienten mit chronischer Erkrankung, wie chronischer Herzinsuffizienz, nicht für gesunde Patienten.⁶

Die genannten Grenzwerte sind in klinischen Therapiestudien gut validiert und sind in den aktuellen Leitlinien der European Society of Cardiology (ESC) zur Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz vertreten.⁶

Das bedeutet, dass bei jedem Patienten mit diagnostizierter Herzinsuffizienz routinemäßig diese Parameter bestimmt werden sollten.⁶

Eisensubstitution:

Orale Eisenpräparate haben schon im Normalfall eine geringe Resorptionsrate (< 10 %) und eine eingeschränkte Bioverfügbarkeit. Bei chronischen Erkrankungen wie auch bei chronischer Herzinsuffizienz liegt eine verminderte Aufnahme über den Darm vor. Orales Eisen ist bei Patienten mit einer systolischen Herzinsuffizienz und Eisenmangel deshalb weitestgehend unwirksam und somit keine relevante Therapieoption.⁶

Die intravenöse Eisentherapie ist aufgrund der oben aufgezeigten Probleme aktuell die optimale Variante der Eisensubstitution bei Herzinsuffizienz. Eine intravenöse Eisensubstitution kann die Symptomatik und damit die Lebensqualität der Patienten entscheidend verbessern und Krankenhausaufenthalte reduzieren.

Daher ist die intravenöse Eisensubstitution ein wichtiger Baustein im therapeutischen Konzept des herzinsuffizienten Patienten.⁶

1. Klip IT et al. Am Heart J 2013;165(4):575-82.

2. Martens P et al. Acta Cardiol 2018;73(2):115-23.

3. Jankowska EA et al. Eur Heart J 2010;31:1872-80.

4. Yeo TJ et al. Eur J Heart Fail 2014;16:1125-32.

5. Jankowska EA et al. J Card Fail 2011;17(11):899-906.

6. McDonagh TA et al. Eur Heart J 2021;ehab368. DOI: 10.1093/eurheartj/ehab368. [Epub ahead of print]

Lebensmittel, welche Kopfschmerzen verursachen.

Plötzlich auftretende Kopfschmerzen können viele verschiedene Ursachen haben. Auch einige Lebensmittel kommen als Auslöser in Frage. Alkohol und stark zuckerhaltige Lebensmittel wie Schokolade können bei manchen Menschen Kopfschmerzen auftreten lassen.

Unterschiedliche Auslöser

Es wird zwischen über 200 verschiedenen Kopfschmerzarten unterschieden, entsprechend vielseitig sind auch die möglichen Auslöser. Wenn die Denkhöhle schmerzhaft pocht, ist das nur in seltenen Fällen als Indiz für eine schwere Erkrankung zu deuten. Zumeist sind es harmlosere Ursachen wie Stress, Flüssigkeitsmangel oder eben auch der Konsum bestimmter Lebensmittel, welche die Beschwerden verursachen. Welche Nahrungsmittel sich wie auf Kopfschmerzen auswirken, kann wiederum bei jedem Menschen individuell etwas anders aussehen.

Wenngleich jeder Mensch ein wenig anders tickt, gibt es einige Lebensmittel und Inhaltsstoffe, die häufig mit Kopfschmerzen assoziiert werden können: Alkohol, Kaffee, Schokolade, Histamin, Zucker, Aspartam, Geschmacksverstärker (Glutamat).

Alkohol als typischer Auslöser: Übermäßiger Alkoholkonsum ist in vielerlei Hinsicht ungesund für den menschlichen Körper. Insbesondere Gelegenheitstrinker kennen ihn zudem als Auslöser teils heftiger Kopfschmerzen. Wer an einem Abend etwas zu viel vom Genussmittel erwischt hat, läuft Gefahr, am nächsten Tag mit einem hartnäckigen Kater und einem entsprechend pochenden Schädel aufzuwachen. Bei Betroffenen regelmäßiger Migräneattacken ist Studien zufolge neben der Menge auch die Wahl des Alkohols ein wichtiger Faktor. Rotwein ist demnach ein besonders starker Auslöser, während Wodka bei Migränepatienten selten für Kopfschmerzen sorgt. Auch Bier schnitt in einer Tagebuch-Studie der MedUni Wien einigermaßen gut ab, manche Betroffene berichten sogar von einem positiven Effekt. Als Therapeutikum eignet sich das Hopfengetränk natürlich dennoch nicht. Prinzipiell ist sowohl bei chronischen, als auch bei akuten

Beschwerden Alkohol immer als Auslöser in Betracht zu ziehen.

Kaffee, ein weiteres flüssiges Genussmittel, das mit Kopfweh in Verbindung gebracht wird, ist Kaffee. Tatsächlich ist der Zusammenhang noch weitgehend unerforscht, es gibt allerdings Indizien in beide Richtungen. Eine mögliche Erklärung für Kopfschmerzen nach dem Kaffeekonsum ist die durch Koffein ausgelöste vermehrte Ausscheidung von Magnesium und Noradrenalin. Bei empfindlichen Menschen könnte dies ein Hämmern bzw. Pochen im Kopf auslösen. Doch auch vom genauen Gegenteil wird häufig berichtet. So schwören viele darauf, dass der Kaffee als Kopfschmerz-Killer wirkt.

Schokolade kann zu Kopfschmerzen führen. Das kann schon passieren. Einen wissenschaftlich gesicherten Zusammenhang gibt es jedoch auch dafür nicht. Placebokontrollierte Studien erbrachten kontroverse Ergebnisse. In einer Untersuchung erlitten 5 von 12 Patienten nach Schokoladenzehr eine Migräne-Attacke, während von den 8 Probanden, die nur Placebo erhielten, keiner über Migräne klagte. Andere Ergebnisse lieferte eine weitere Studie. 19 % der Patienten bekamen nach Schokoladengenuss Kopfweh, aber auch 12 % der Placebogruppe. Die Liste der unterschiedlichen Studienergebnisse ließe sich fortsetzen.

Käse, biogene Amine sorgen für Kopfschmerzen

Auch Käse nimmt im Reigen der Übeltäter einen festen, wenn auch keineswegs wissenschaftlich untermauerten Platz ein. Als Schuldiger am Kopfweh nach Käsekonsument werden die durch Milchsäurebakterien gebildeten biogenen Amine diskutiert, wozu etwa Histamin gehört. Das wird immer wieder als Ursache von Kopfschmerz (*und anderen Problemen, wie Kurzatmigkeit oder Durchfall*) gehandelt. Histaminhaltige Lebensmittel sind unter anderem Käse, Wein und geräuchertes Fleisch. Zu den Nahrungsmitteln, welche die Histaminfreisetzung fördern, zählen etwa Alkohol, Schokolade, Erdbeeren, Schalentiere und Tomaten. Aber auch hier fehlen letzten Endes klare wissenschaftliche Beweise.

Aspartam. Kopfschmerzen durch Zuckerersatz. Ebenfalls nicht ganz klar ist die Datenlage zum künstlichen Süßstoff Aspartam. Einige Untersuchungen weisen einen Zusammenhang zwischen Aspartamkonsum und Kopfweh aus, einige nicht. Genauso unterschiedlich ist die Reaktion auf hohen Zuckergenuss (20 % der zugeführten Energie). Einige bekommen davon Kopfschmerzen, die meisten nicht.

Geschmacksverstärker, ziemlich ähnlich ist die Lage beim Geschmacksverstärker Natriumglutamat, der zu Kopfschmerzen führen kann. Allerdings dürften weniger als 1 % an einer Glutamatunverträglichkeit leiden und auch diese nur dann, wenn sie größere Mengen von Glutamat zu sich nehmen. Glutamat kommt übrigens in einigen Lebensmitteln von Natur aus vor, etwa in *Germ, Paradeisern oder Parmesan*. Als künstlich zugesetzten Geschmacksverstärker finden wir ihn in einer Vielzahl von Produkten, in vielen Packerl-

suppen und Suppenwürfeln, in Chips und Erdnussflocken, in Sojasoßen und Speisewürzen, in Wurstwaren und Fertiggerichten.

Es ist, wie Ernährungsexperten immer wieder betonen, auch eine Frage der Individualität, ob jemand auf Käse und Co mit Kopfschmerz reagiert oder nicht. So individuell wie auch Gusto und Geschmack sind. Noch nicht genug damit, ein und derselbe Mensch kann einmal auf Rotwein und Käse mit Kopfweh reagieren. Das nächste Mal isst er Emmentaler und trinkt Chianti ohne jede negative Auswirkung. Und ein drittes Mal bleibt Sekt am Abend folgenlos, während das perlende Getränk am Nachmittag eine Migräne-Attacke beschert.

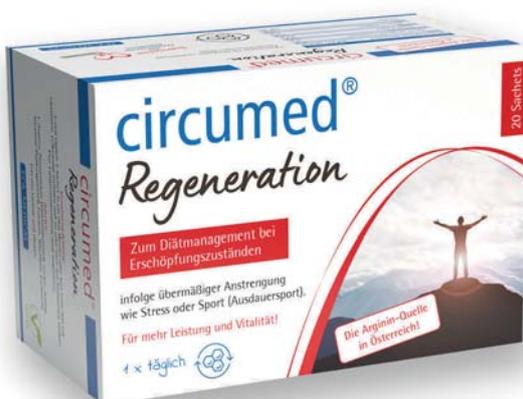
Autorin Claudia Richter, Redaktionelle Bearbeitung:
Mag. Sylvia Neubauer
Quelle: https://www.meinmed.at/gesundheit/kopfschmerzenlebensmittel/1785?utm_campaign=21-2023&utm_source=newsletter

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





**Der Wiener Herzverband veranstaltet am
Dienstag 17. Oktober 2023
einen Auswärtsclubnachmittag im**



**Parlament
Österreich**

Es gibt eine Architekturführung durch das neu renovierte Hohe Haus.

Beginn: 11:15h

Eintritt und Führung ist Gratis!

Ort: Parlament, 1017 Wien, Dr. Karl Renner-Ring 3,
Besuchereingang, hinter dem Pallas-Athene-Brunnen!

**Alle Teilnehmenden müssen einen amtlichen Lichtbildausweis
(z.B. Führerschein) vorweisen.**

Beim Zutritt ins Parlament findet eine Sicherheitskontrolle statt.

Kommen Sie daher bitte 15 Minuten vor Führungsbeginn.

Sie müssen sich unbedingt beim Wiener Herzverband anmelden!

Mail: wienherzverband@herzwien.at oder Tel.: 0660 58 43 237

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich!

Es muss eine Namensliste der angemeldeten Personen mit Vor- und Zunamen
vorgewiesen werden.

Anmeldeschluss: Dienstag 26. September 2023

Gürtelrose

(Herpes Zoster)

Der Erreger der Gürtelrose, das Varizellen-Zoster Virus, ist derselbe Erreger, der auch das Krankheitsbild der Feuchtblattern (Varizellen, Windpocken) hervorruft.

Bei der Gürtelrose handelt es sich um die „Nachfolgeerkrankung“ einer durch gemachten Feuchtblattern-Erkrankung in der Kindheit. Nach der durchgemachten Infektion verbleibt das Virus lebenslang in den Nervenknotten des Nervensystems. Bei einer Reaktivierung des Virus kommt es nach Jahren oder Jahrzehnten zum Krankheitsbild der Gürtelrose.

Krankheitsverlauf und mögliche schwere Krankheitsfolgen.

Das Krankheitsbild der Gürtelrose betrifft ca. 30 % aller Personen zumindest einmal im Leben. Da es im steigenden Alter zu einer Abnahme der Abwehrkräfte welche die im Nervensystem befindlichen Viren in Schach halten kommt, tritt die Krankheit mit höherem Alter zunehmend auf. So betreffen 50 % der Erkrankungen Personen älter als 50 Jahre. Bei einer Erkrankung kommt es zum Auftreten eines Hautausschlags, der aussieht wie jener der Feuchtblattern, allerdings auf ein klar begrenztes Hautgebiet beschränkt ist. Mögliche Krankheitszeichen sind Schmerzen und Missempfindungen im betroffenen Bereich, Fieber, Lichtscheue, Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellung und reduzierter Allgemeinzustand.

Als Folgen der Gürtelrose treten oft monatelang dauernde, heftige und schlecht behandelbare Schmerzzustände auf (post herpetische Neuralgie). Auch diese Schmerzen kommen mit zunehmendem Alter häufiger vor (50 % bei den >70-Jährigen). Weitere Krankheitsfolgen sind Narbenbildung, der so genannte Post-Zoster-Pruritus, bei dem es sich um einen anhaltenden,

unangenehmen Juckreiz der Haut handelt. Sowie bakterielle Superinfektionen und eine Augenbeteiligung (Zoster ophthalmicus) oder eine Beteiligung des zentralen Nervensystems (Gehirnentzündung = Zoster Enzephalitis). Nach neueren Erkenntnissen steigt bei den betroffenen Personen außerdem das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Verbreitung und Häufigkeit.

Das Varizellen-Zoster Virus kommt überall auf der Welt vor und ist sehr ansteckend. Bereits im Alter von 10-11 Jahren beträgt die Durchseuchung über 90%.

Vorbeugung – Eine Impfung schützt!

Um einer Erkrankung vorzubeugen, wird eine Impfung gegen Herpes Zoster für Personen ab dem vollendeten 50. Lebensjahr empfohlen. Auch wenn bereits eine Gürtelrose-Erkrankung aufgetreten ist, kann die Impfung noch durchgeführt werden.

Wann und wie oft wird gegen Gürtelrose geimpft?

Der Totimpfstoff wird zweimalig in einem Abstand von mindestens 2 Monaten verabreicht. In Ausnahmefällen kann eine Impfung bei bestimmten, schweren Grunderkrankungen auch für Personen unter 50 Jahren hilfreich sein, diesbezüglich berät sie Ihr Arzt.

Aktuelle Empfehlungen zur Impfung finden sie im **Impfplan Österreich**. Ihr Arzt bzw. ihre Apotheke beraten sie ausführlich zu den für sie persönlich empfohlenen Impfungen.

Anosmie, kann Geruchssinn zurückkommen?



Bei einer Anosmie geht der Geruchssinn verloren. Durch einen Unfall oder verschiedene Erkrankungen kann es zur Anosmie, dem totalen Verlust der Riechfähigkeit kommen. Mittels Gehirnforschungen sollen neue Therapien entwickelt werden.

Was wenn der Duft frischer Blumen nicht mehr wahrgenommen wird, das leckere Mittagessen ohne signifikanten Duft auskommen muss und die Nase bei der Partnerwahl plötzlich keine Rolle mehr spielt? Wie es ist, ohne Geruchssinn zu leben, davon können etwa 5% der Bevölkerung berichten. Die Symptomatik wird in der Fachsprache Anosmie genannt, weitere 15% sind von der Hyposmie betroffen, bei der das Riechvermögen eingeschränkt ist.

Verschiedene Ursachen

Für ein anhaltendes Fernbleiben sämtlicher Düfte sind verschiedene Ursachen denkbar. So können Infektionen oder ein einfacher Schnupfen ebenso der Auslöser sein wie etwa ein Unfall. Bei einem solchen ist eine Durchtrennung der Nervenbahnen möglich, der Geruchssinn geht verloren.

Oftmals nehmen Betroffene den Sinnesverlust gar nicht sofort wahr, auch für Ärzte ist eine Diagnose manchmal schwierig.

Sozialer Faktor

Eine Anosmie kann auch gefährlich werden, etwa wenn der Geruch von Feuer nicht mehr wahrgenommen werden kann. Ernst zu nehmen ist auch der negative Effekt, den sie in manchen Fällen auf das Sozialleben hat. Da Betroffene die Wirkung von Parfum oder Deo nicht mehr überprüfen können, sind sie oft verunsichert und reduzieren den Kontakt mit Freunden. Oftmals kommt der Geruchssinn von alleine wieder zurück, es gibt aber auch Therapiemöglichkeiten. In manchen Fällen ist die Problematik durch eine Operation behebbar, indem, je nach Auslöser, die Nasenscheidewände begradigt oder Polypen entfernt werden. Ist das Symptom auf eine chronische Entzündung zurückzuführen, kann eine kurze Antibiotika-Behandlung weiterhelfen.

Rolle des Gehirns

Betroffenen wird außerdem ein Training empfohlen, bei dem mit Hilfe von Riechstiften die Sinneswahrnehmung verbessert werden soll. Zu dieser Methode wurde an der Universität Graz eine Studie durchgeführt, welche die Rolle des Gehirns untersuchte. Dabei wurde klar, dass durch das Riechtraining, Hirnareale wieder zu arbeiten beginnen. Anhand dieser Erkenntnisse sollen zukünftig noch effektivere Therapien entwickelt werden.

Autor: Michael Leitner

Quellen: „Olfactory training induces changes in regional functional connectivity in patients with long-term smell loss“ von V. Schöpf et al. In: Elsevier, 2015 (25.05.2020)

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

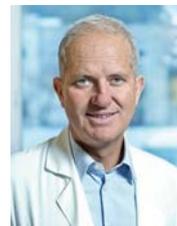
Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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 Pausweg Tel.: 0664/473 678 429

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

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 05.09.2023 Donaukanal Schwedenplatz, Linie 1 | 10:00 Uhr | 10.10.2023 Schwarzenbergallee Endstation Linie 43, Neuwaldegg | 10:00 Uhr |
| 12.09.2023 Prater Endstation Linie 1 | 10:00 Uhr | 17.10.2023 Schönbrunn Hietzinger Tor, beim Stand | 10:00 Uhr |
| 19.09.2023 Schönbrunn Hietzinger Tor, beim Stand | 10:00 Uhr | 24.10.2023 Alte Donau U6 Floridsdorf, beim Anker | 10:00 Uhr |
| 26.09.2023 Marchfeldkanal Linie 31, Station Anton Schallgasse | 10:00 Uhr | 31.10.2023 Liesing S-Bahnstation Liesing, beim Blumenkiosk | 10:00 Uhr |
| 03.10.2023 Laaerberg U1 Station, Altes Landgut | 10:00 Uhr | 07.11.2023 Prater Endstation 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

| | |
|---|--------------------------------------|
| 09.09.2023 Sulzer Höhe - Gieshübel S-Bahnstation Meidling | 08:45 Uhr |
| 23.09.2023 Toiflshütte Endstation Linie 43 Neuwaldegg | 09:45 Uhr |
| 07.10.2023 Hagenbachklamm (wenn frei begehbar!) U4 Station Heiligenstadt Alternativ - Augustiner Hütte ÖBB Meidling, Foyer | 10:00 Uhr 08:45 Uhr |
| 21.10.2023 Lobau - Uferhaus U2 Station Donaustadtbrücke | 09:45 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.4/2023 bis 01.11.2023 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!