



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

# **HERZ JOURNAL**

Ausgabe Nr.3 / 2025



***Das Wirken für Herzpatienten  
ist unser Anspruch und dafür steht der  
Wiener Herzverband  
seit 50 Jahren!***

# Transplantation

Seit der ersten Nierentransplantation im Jahr 1963 sind weltweit hunderttausende von Organen übertragen worden. Den größten Anteil der Eingriffe bilden die Nierenverpflanzungen, gefolgt von Leber und Herztransplantationen. Bauchspeicheldrüsen und Lungenverpflanzungen werden seltener vorgenommen, allerdings mit steigender Tendenz.

**Heute ist die Organtransplantation ein Routineverfahren, das in fünf Zentren in Österreich praktiziert wird.**

Durch die Transplantation von Organen können Menschenleben nicht nur deutlich verlängert, sondern gar gerettet werden. Auf jeden Fall wird die Lebensqualität der Patienten verbessert. Organe, die nach dem Tod gespendet und anderen Menschen übertragen werden können, sind *Herz, Lunge, Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse*. Eine Alternative ist die so genannte Lebendspende. Eine der *beiden Nieren* sowie Teile der *Leber, der Bauchspeicheldrüse und der Lunge* können auch lebenden Organspendern entnommen werden. Spender ist üblicherweise ein naher Verwandter, der Ehe oder Lebenspartner. Infrage kommt aber auch ein Freund, zu dem eine längere und enge Verbindung besteht.

## **Organspende rettet Leben.**

Trotz einer im internationalen Vergleich hohen Anzahl an Organspenden stehen in Österreich nicht ausreichend Transplantate zur Verfügung, so dass jährlich etwa 150 Personen während der Wartezeit versterben. Weltweit sind es Tausende von Menschen, die zurzeit auf eine *neue Niere, Leber* oder ein *neues Herz* warten. Tatsächlich wächst die Nachfrage nach humanen Transplantaten jährlich um 15 Prozent, die Anzahl der verfügbaren Spenderorgane wird diesem Bedarf jedoch lange nicht gerecht. Das Immunsystem des Körpers hält das transplantierte Organ für einen Fremdkörper und versucht folglich, es anzugreifen. Patienten müssen deshalb nach der Verpflanzung lebenslang Medikamente, so genannte Immunsuppressiva, ein-

nehmen. Diese unterdrücken die Immunabwehr und verhindern so die Abstoßungsreaktion.

## **Regelungen über die Organentnahme**

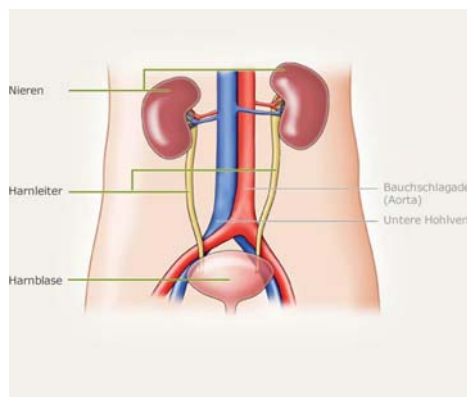
Die österreichische Regelung über die Organentnahme bei Verstorbenen ist die sogenannte Widerspruchslösung. In Österreich wird ein Widerspruch gegen die Organspende definiert als eine Erklärung der betroffenen Person, mit der sie die Organspende ausdrücklich ablehnt. Diese Erklärung kann schriftlich (*ein im Ausweis mitgeführter Zettel*) oder mündlich (*bezeugt durch Angehörige*) erfolgen. Ein stillschweigender Widerspruch ist nicht möglich.

## **Höchste Rechtssicherheit bietet das Eintragen des Widerspruchs ins Widerspruchsregister.**

Da Krankenanstalten vor einer Organentnahme bei verstorbenen Personen gesetzlich verpflichtet sind, das Widerspruchsregister abzufragen, und die durchgeführte Abfrage auch durch Eintragung einer Abfragenummer nachweislich dokumentieren müssen. Die Erhebung eines Widerspruchs ist ausschließlich vor dem Tod durch die betroffene Person selbst oder durch eine gesetzliche Vertretung möglich. *Angehörige, die nicht gesetzlich zur Vertretung befugt sind, können keinen rechtswirksamen Widerspruch erheben*. Deshalb wird die österreichische Regelung zur Organentnahme bei Verstorbenen als enge Widerspruchslösung bezeichnet. Davon zu unterscheiden ist das Überbringen eines von der betroffenen Person persönlich und ausdrücklich gegenüber einem Angehörigen erklärten Widerspruchs durch ebendiesen als Bote. Wenn gleich Krankenanstalten regelmäßig in Fällen, in denen kein Widerspruch vorliegt, ein Einvernehmen mit den Angehörigen einer hirntoten Person in Hinblick auf die Organentnahme herzustellen versuchen, besteht dazu keine gesetzliche Verpflichtung.

Für den Inhalt verantwortlich: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Quelle: <https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/gesundheit/organtransplantation/3/Seite.2510007>



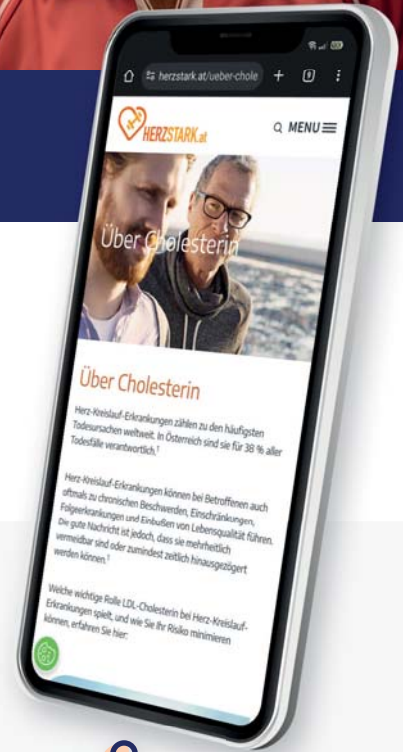
**www.herzstark.at**  
Das Patientenportal  
rund um Herzschwäche  
und Cholesterin



# CHOLESTERIN VERSTEHEN

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

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



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

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

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

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



**www.herzstark.at**



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN  
VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte

# Angeborene Herzfehler

Sind die häufigsten Organfehlbildungen bei Neugeborenen. Es gibt angeborene Herzfehler, bei denen das Blut in die falsche Richtung fließt oder der Blutfluss durch nicht öffnende Herzklappen blockiert wird. Manche angeborenen Herzfehler haben kaum Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und können sich mitunter sogar von selbst zurückbilden. Andere angeborene Herzfehler sind so schwer, dass die betroffenen Kinder ohne Behandlung nicht überleben. Zu den Behandlungsmöglichkeiten zählen herzchirurgische Eingriffe, Eingriffe mit einem Herzkatheter und Medikamente. Manchmal kann auch abgewartet und der Verlauf beobachtet werden. Der häufigste angeborene Herzfehler ist der sogenannte Kammerseptumdefekt oder Ventrikel Septum defekt. Dabei handelt es sich um ein meist kleines Loch in der Trennwand zwischen rechter und linker Herzkammer. Etwa 30 von 100 Kindern mit einem angeborenen Herzfehler haben einen Kammerseptumdefekt.



## **Wie funktioniert das Herz-Kreislauf-System?**

Das Herz pumpt laufend Blut durch den Körper. Dadurch versorgt es die Gewebe und Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Man unterscheidet im Kreislauf zwei hintereinandergeschaltete Anteile, den Körperkreislauf und den Lungenkreislauf:

### **Kreislauf vor der Geburt**

Der Kreislauf eines Fetus funktioniert anders. Die Lunge des Fetus arbeitet noch nicht. Den lebenswichtigen Sauerstoff erhält der Fetus über die Plazenta, die an den Kreislauf der Mutter angeschlossen ist. Über Blutgefäße in der Nabelschnur ist der Fetus mit der Plazenta verbunden. Da der Fetus die Lunge noch nicht für die Sauerstoffaufnahme braucht, wird sie kaum durchblutet. Dafür gibt es im Kreislauf des Fetus spezielle Kurzschlussverbindungen, sogenannte Shunts. Sie bewirken, dass der Großteil des Blutes am Lungenkreislauf vorbei geleitet wird. Unmittelbar nach der Geburt stellt sich der Kreislauf des Neugeborenen um. Das Baby beginnt zu atmen, die Lunge entfaltet sich, und die Druckverhältnisse im Kreislauf ändern sich. Die Lunge wird nun durchblutet und der Lungenkreislauf entsteht. Die fetalen Shunts im Kreislauf verschließen sich. Dies geschieht normalerweise in den ersten Le-

benstagen bis -wochen. Manchmal verschließt sich ein fetaler Shunt nicht von alleine. Dadurch können Herzfehler entstehen, die zu Beschwerden führen können. Es gibt auch komplexe angeborene Herzfehler, bei denen erst durch den Verschluss der fetalen Shunts nach der Geburt gesundheitliche Probleme auftreten.

### **Welche angeborenen Herzfehler gibt es?**

Es gibt verschiedene Arten von angeborenen Herzfehlern, z.B. Defekte in der Herzscheidewand, Herzklappenfehler oder Fehlbildungen der herznahen Blutgefäße. Manchmal treten auch mehrere Defekte gleichzeitig auf. Bei manchen angeborenen Herzfehlern besteht eine Verbindung zwischen dem Lungenkreislauf und dem Körperkreislauf, die es bei herzgesunden Personen nicht gibt. Durch eine solche Verbindung kann Blut aus einem Kreislauf in den anderen übertreten. Dies wird als Shunt bezeichnet. Ein Defekt in der Trennwand der beiden Herzvorhöfe oder der beiden Herzkammern sind Beispiele für eine solche Verbindung. Auch der fetale Shunt zwischen Lungen- und Körperschlagader, der sich nach der Geburt nicht verschlossen hat, gehört zu den Herzfehlern mit Shunt. Über solche Verbindungen fließt Blut aus dem Körperkreislauf in den Lungenkreislauf oder umgekehrt, je nach Herzfehler. In welche Richtung das Blut fließt, hat unterschiedliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Zum Beispiel kann es zu einer Zyanose kommen. Das heißt, zu einem erniedrigten Gehalt an Sauerstoff im Blut, in dessen Folge sich Haut und Schleimhäute bläulich verfärben. Zyanotische angeborene Herzfehler führen zu einem erniedrigten Sauerstoffgehalt im Körperkreislauf, es tritt eine Zyanose auf. Ein zyanotischer Herzfehler kann durch Vermischung des Blutes aus dem Lungenkreislauf in den Körperkreislauf entstehen. Dies wird als Rechts-Links-Shunt bezeichnet. Das bedeutet, sauerstoffarmes Blut mischt sich in das Blut des Körperkreislaufes, wodurch dieses weniger Sauerstoff enthält als normalerweise. Die häufigsten zyanotischen Herzfehler sind jedoch komplizierte Herzfehler. Dabei ist eventuell nur eine Herzkammer entwickelt, die ausführenden Gefäße aus dem Herzen sind vertauscht, oder es besteht eine Kombination aus schwer verengten Herzklappen mit Kammerscheidewanddefekten.

### **Die häufigsten zyanotischen Herzfehler sind jedoch komplizierte Herzfehler.**

Dabei ist eventuell nur eine Herzkammer entwickelt, die ausführenden Gefäße aus dem Herzen sind vertauscht, oder es besteht eine Kombination aus schwer verengten Herzklappen mit Kammer-scheidewanddefekten.

Angeborene Herzfehler können, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt, werden im Laufe der Zeit weitere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen, zum Beispiel: Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, sogenannte Herzinsuffizienz, Lungen-

hochdruck, Wassereinlagerungen im Körper und in der Lunge, sogenanntes Lungenödem. Manchmal fallen angeborene Herzfehler aber bis ins Erwachsenenalter nicht auf und führen erst spät zu gesundheitlichen Problemen und zur Diagnose.

Kinder und Erwachsene mit einem angeborenen Herzfehler brauchen, auch nach erfolgter Behandlung regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei einem Facharzt für Kinderkardiologie bzw. Kardiologie.

RB

Quelle: <https://herzstiftung.de/leben-mit-angeborenem-herzfehler/angeborene-herzfehler>

## **Männergrippe: Warum leiden Männer stärker als Frauen?**

„Du hast ja keine Ahnung, was das für Schmerzen sind!“ Zur Grippe und Erkältungssaison wohl einer der häufigsten Sätze männlicher „Patienten“. Was für die meisten Frauen ein leichter Schnupfen ist, ist für Männer nicht selten ein Grund, ihr Testament aufzusetzen.

### **Was ist Männergrippe?**

Die Männergrippe bezeichnet eine übertriebene und überempfindliche Reaktion auf Symptome wie Husten und Schnupfen seitens männlicher Betroffener. Das Wort wird meistens scherzhaft gebraucht, um auf die übertriebene Wehleidigkeit bei einer leichten Erkrankung aufmerksam zu machen. Die Männergrippe wird auch Männer-schnupfen oder Männererkältung genannt.

### **Gibt es einen medizinischen Grund für die Männergrippe?**

Am Mythos Männergrippe ist tatsächlich etwas Wahres dran. Männer leiden während einer Erkältung oder eines grippalen Infekts tatsächlich mehr als Frauen. Grund dafür ist das Immunsystem. Das männliche Immunsystem reagiert anders auf Krankheitserreger als das weibliche. Laut Studien hemmt das Hormon Östrogen die Vermehrung von Viren. Bei Männern ist der Östrogenspiegel niedriger als bei Frauen, wodurch die Virenaktivität höher ausfällt. Ein weiterer Grund scheint der höhere Testosteronspiegel bei Männern. Je mehr Testosteron, desto weniger Antikörper scheinen sich im Körper zu befinden. Nichtsdestotrotz ist eine einfache Erkältung bei männlichen Perso-

nen nicht automatisch mit lebensbedrohlichen Zuständen gleichzusetzen. Das Immunsystem von Frauen geht schneller und aggressiver gegen Krankheitserreger vor als das von Männern, da das weibliche Sexualhormon Östrogen die Vermehrung der spezifischen Abwehrzellen anregt. Das männliche Geschlechtshormon Testosteron wirkt sich hingegen gegenteilig aus. Männer sind zudem auch genetisch benachteiligt. Auf dem X-Chromosom liegen besonders viele Gene, die für Abwehrprozesse im Körper verantwortlich sind. Frauen haben zwei X-Chromosomen, während Männer ein X und ein Y-Chromosom besitzen.

### **Frauen achten insgesamt mehr auf ihre Gesundheit als Männer.**

So waschen sie sich bspw. dreimal so häufig die Hände, ein gutes Mittel gegen Infektionen. Zudem achten viele Frauen auf eine gesunde Ernährung, lassen sich konsequenter impfen und suchen bei einer Erkrankung häufiger den Arzt auf als Männer.

### **Was hilft bei Männergrippe?**

Liebe Frauen: Zeigen Sie Verständnis, wenn Ihre bessere Hälfte von der Männergrippe geplagt wird. So fühlt sich der Leidende geliebt und verstanden, ideale Voraussetzung für eine baldige Genesung.

Drücken sie ihm die Fernbedienung in die Hand und schenken sich selbst ein Glas Rotwein ein.

RB

## ***Frauen mit Herzinfarkt werden oft falsch behandelt***

Bei Herzinfarkten zeigen Frauen oft andere Symptome als Männer und müssen auch anders behandelt werden. Dem hat sich ein internationales Expertengremium unter Leitung der MedUni Wien angenommen und erstmals konkrete Empfehlungen zur geschlechterspezifischen Therapie veröffentlicht. Die Problematik ist zwar seit langem bekannt, wurde aber im klinischen Alltag bisher unzureichend berücksichtigt.

Frauen mit Herzinfarkt (akutem Koronarsyndrom, ACS) erleiden häufiger Blutungskomplikationen, oft aufgrund nicht angepasster Medikamentendosierungen (*Dieses Problem existiert in vielen Bereichen der Medizin bzw. deren Forschung. Auch im Rahmen der Entwicklung von Medikamenten umfassen die Studien in aller Regel überproportional mehr Männer als Frauen*) oder risikoreicher Zugangswege bei Katheter Interventionen, wurde erläutert. Indem nun veröffentlichten Konsensus-Statement wird unter anderem empfohlen, die Dosierung von Medikamenten wie Heparin und Plättchenhemmern individuell nach Körpergewicht und Nierenfunktion zu berechnen, um das Risiko für Blutungen zu senken. Auch wird geraten, bei Katheter Interventionen bevorzugt über die Arterie am Handgelenk vorzugehen, ein Zugang, der mit weniger Blutungskomplikationen verbunden ist als der über die Leistengegend.

### ***Frauen in Studien unterrepräsentiert***

Das ACS umfasst unterschiedliche Formen des Herzinfarkts, bei denen die Durchblutung des Herzmuskels plötzlich eingeschränkt ist. Ein besonderer Fokus wird in den neuen Empfehlungen auch auf die medikamentöse Behandlung von speziellen Herzinfarktformen gelegt, die überwie-

gend bei Frauen auftreten. Frauen sind beim ersten Auftreten eines Herzinfarkts im Durchschnitt älter als Männer und haben häufiger Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Nierenschwäche. Zudem wirken sich hormonelle Schwankungen im Lebensverlauf etwa durch Menstruation, Schwangerschaft oder Menopause auf das Blutgerinnungssystem und somit das Blutung und Thromboserisiko aus. Trotz dieser Unterschiede sind Frauen in klinischen Studien zur kardiovaskulären Therapie stark unterrepräsentiert, betonte die MedUni. „Die Biologie von Frauen war in der kardiovaskulären Forschung lange unterbelichtet. Dieses Konsensus-Statement liefert eine fundierte Grundlage für eine geschlechtersensible Versorgung und ist ein Aufruf an die gesamte kardiologische Gemeinschaft, hier systematisch umzudenken“, betonte Jolanta Siller-Matula von der Universitätsklinik für Innere Medizin II der MedUni Wien, die die Leitung zu dem Konsensus-Statement innehatte.

Die Empfehlungen wurden in den Fachmagazinen „European Heart Journal“ und „Euro Intervention“ publiziert. Sie wurden von einem internationalen Gremium der European Association of Percutaneous Cardiovascular Interventions (EAPCI) und der Arbeitsgruppe Thrombose der European Society of Cardiology (ESC) erarbeitet.

Beitrag MedUni Wien: <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2025/news-im-juni-2025/herzinfarkt-neue-empfehlungen-zur-geschlechterspezifischen-therapie/>  
Originalbeitrag: <https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article/doi/10.1093/eurheartj/ehaf352/8136482>

**VERÄNDERUNG?**  
**der „Clubnachmittag“ mit dem Vortrag GÜRTELROSE**  
**im SEPTEMBER**  
**wie im letzten Herzjournal, angekündigt**  
**entfällt aus terminlichen Gründen!**  
**Dieser wird vorraussichtlich am 07.10.25 nachgeholt?**

**Info unter: [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)**

**Tel.: 0660 5843237**

# Zwei-Klassen-Medizin in Österreich

Was derzeit im österreichischen Gesundheitssystem geschieht, ist schlichtweg ein Skandal und betrifft längst nicht mehr nur Einzelfälle. Ich möchte öffentlich meine Empörung über die untragbaren Zustände äußern, mit denen gesetzlich Versicherte, also ÖGK-Patienten, konfrontiert sind. Es geht konkret um die Wartezeit für dringend notwendige Operationen und das in einem Land, das sich ein solidarisches und leistungsfähiges Gesundheitssystem auf die Fahnen schreibt. Doch was passiert, wenn man privat versichert ist oder bereit ist, tausende Euro aus der eigenen Tasche zu zahlen? Dann wird ein OP-Termin innerhalb weniger Wochen möglich.

***Das ist keine Vermutung, das ist Realität.***

Die selbe Operation, die selbe Dringlichkeit, aber ein völlig anderer Zugang zur Behandlung, abhängig davon, wie viel Geld man hat. Das ist keine medizinische Priorisierung mehr, das ist knallharte soziale Selektion. Ich frage Sie: Ist das noch gerecht? Ist das noch menschenwürdig? Wozu zahlen wir Monat für Monat in ein System

ein, das uns im Ernstfall im Stich lässt? Diese Zwei-Klassen-Medizin hat mit Fairness oder Solidarität nichts mehr zu tun. Sie ist Ausdruck eines Systems, das aus dem Gleichgewicht geraten ist, zum Nachteil jener Menschen, die sich keine teuren Privatärzte oder Wahlkliniken leisten können. Die Verantwortlichen im Gesundheitsministerium, bei der ÖGK und in den Landesregierungen sollen, diesem Missstand nicht länger tatenlos zusehen. Es braucht jetzt massive Investitionen in Personal, Infrastruktur und OP-Kapazitäten in den öffentlichen Spitälern und vor allem: eine gerechte Verteilung der medizinischen Versorgung, unabhängig von Einkommen oder Versicherungsstatus. Wir dürfen uns nicht an ein System gewöhnen, in dem die Schmerzfreiheit eine Frage des Kontostands ist. Gesundheit ist ein Menschenrecht, kein Luxusgut. Hatte einer nicht versprochen, wenn er in der Regierung sitzt, zählt nur mehr die E-Card und nicht die Kreditkarten für die Patienten?

Robert Benkö

Präsident des Wiener Herzverbandes

## Sehr geehrte Damen und Herren!

***Sollten Sie, eine Adressänderung vorgenommen haben, so lassen Sie uns das wissen!  
Wir bekommen immer wieder das Herzjournal rückgesendet.***

***Mit dem Vermerk: Verzogen, Adresse unbekannt oder Adresse ist ungenau und im schlimmsten Fall auch mit dem Vermerk „verstorben.***

***Hier bitten wir die Angehörigen den Wiener Herzverband zu verständigen!***

***Da auch bei der Post, punkto Zustellung immer wieder Mängel auftreten, wird zwar von der Post mit einer Entschuldigung geantwortet?***

***Sie aber, haben kein Herzjournal?***

***Auch wir der Wiener Herzverband, können nur um Verständnis bitten.***



# Lagerungsschwindel

Als Schwindel (Vertigo) wird das Gefühl bezeichnet, dass sich um einen herum alles dreht oder schwankt. Das kann im Stehen, beim Gehen oder im Liegen passieren. Je nach Ursache kann ein Schwindelanfall unterschiedlich lange dauern und mit Benommenheit, Übelkeit oder anderen Beschwerden verbunden sein. Ist eine Störung des Gleichgewichtsorgans die Ursache, handelt es sich am häufigsten um den gutartigen Lagerungsschwindel. Dabei lösen bestimmte Bewegungen für kurze Zeit Schwindel aus. Der gutartige Lagerungsschwindel ist unangenehm, aber harmlos. Er lässt sich einfach feststellen und behandeln.

**Symptome-** Bei einem gutartigen Lagerungsschwindel entsteht der Eindruck, dass sich alles dreht („Ringelspielgefühl“). In der Regel wird einem bei raschen Bewegungen des Kopfes, wenn man den Kopf dreht, neigt oder in den Nacken legt, sich hinlegt, sich im Liegen umdreht, aus dem Liegen heraus aufsetzt oder sich bückt, schwindelig. Typischerweise hält das Schwindelgefühl nur kurz an, für einige Sekunden bis höchstens fünf Minuten. Zusätzlich kann es während und nach dem Schwindelanfall zu Übelkeit kommen, selten auch zu Erbrechen.

**Ursachen-** Ein gutartiger Lagerungsschwindel wird wahrscheinlich durch lose Ablagerungen in den sogenannten Bogengängen des Innenohrs verursacht. Dieses mit Flüssigkeit gefüllte Gangsystem ist ein Teil des Gleichgewichtsorgans. Die Sinneszellen in den drei Bogengängen erspüren, ob und in welche Richtung sich der Kopf dreht. Meist haben sich die Ablagerungen im hinteren Bogengang als winzige Steinchen angesammelt warum, bleibt meist unklar. Bewegt sich der Kopf, „rieseln“ die Steinchen durch den Bogengang, was die Sinneszellen irritiert. Sie geben eine Fehlinformation weiter, die nicht zu den anderen Sinneswahrnehmungen, zum Beispiel der Augen passt. Die widersprüchlichen Informationen lösen ein Schwindelgefühl aus. Seltener tritt ein Lagerungsschwindel infolge von Schädel Verletzungen, Ohrentzündungen, Durchblutungsstörungen oder Bettlägerigkeit auf.

## **Häufigkeit und Verlauf**

Etwa 2 von 100 Menschen bekommen irgendwann in ihrem Leben einen gutartigen Lagerungsschwindel. Bei Frauen tritt er ungefähr doppelt so oft auf wie bei Männern. Am häufigsten haben Menschen zwischen 40 und 70 Jahren damit zu tun.

**Diagnose-** ein gutartiger Lagerungsschwindel anhand der Beschwerden und der Vorgeschichte ist leicht zu erkennen und gut von anderen Schwindelformen zu unterscheiden. Der Arzt fragt, ob der Schwindel dauerhaft, anfallsweise oder bei bestimmten Auslösern auftritt. Es werden Kopf und Rumpf mit ärztlicher Unterstützung rasch in einer fest vorgegebenen Abfolge bewegt. Wird dadurch ein Schwindelanfall ausgelöst, handelt es sich um einen gutartigen Lagerungsschwindel. Der Arzt beobachtet bei dieser Untersuchung auch die Augen, denn es kommt während des Schwindelanfalls zu typischen, ruckartigen Augenbewegungen (Nystagmus). Die ausgelösten Augenbewegungen sind dann besser zu erkennen. **Behandlung:** Weil ein gutartiger Lagerungsschwindel von selbst wieder verschwinden kann, reicht es oft, einfach abzuwarten. Es gibt aber auch Möglichkeiten, den Schwindel zu behandeln. Gängig sind Lagerungsmänöver. Dabei soll eine Abfolge von Bewegungen des Kopfes und des Körpers die Steinchen so bewegen, dass sie sich festsetzen und keine neuen Attacken mehr auslösen. Bei den Lagerungsmänovern hilft der Arzt.

## **Leben und Alltag**

Schwindelattacken können Angst machen, vor allem dann, wenn noch nicht klar ist, dass es sich um einen harmlosen Lagerungsschwindel handelt. Die Unsicherheit während einer Attacke erhöht die Gefahr zu stürzen, besonders bei älteren Menschen. Manche bewegen sich aus Furcht vor Schwindelattacken nur wenig und sind deshalb im Alltag eingeschränkt. Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht.

Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

# Starkes Schwitzen auf Grund einer Krankheit

Welche Krankheit steckt hinter starkem Schwitzen?

Schwitzen ist bis zu einem gewissen Grad nicht nur normal, sondern auch gesund und sogar nützlich. In Situationen, in denen es besonders warm ist oder wir uns körperlich anstrengen, wird der übermäßige Schweiß meist in der Kategorie „nervig, aber normal“ einsortiert.

Wenn aber übermäßig starkes Schwitzen oder plötzliche, unerklärliche Schweißausbrüche auftreten, geraten wir schnell ins Grübeln: Könnte vielleicht auch mehr dahinterstecken? Ist das starke Schwitzen vielleicht ein Anzeichen für eine Krankheit?

Es geht ihnen genauso? Keine Sorge, mit dieser Frage sind sie nicht allein. Im Durchschnitt wird die Frage „Welche Krankheit steckt hinter starkem Schwitzen?“ In diesem Artikel erfahren sie, wann das Schwitzen selbst eine Krankheit ist und bei welchen Krankheiten das Schwitzen als Symptom auftreten kann.

## **Hyperhidrose: Die Krankheit hinter starkem Schwitzen**

Übermäßiges Schwitzen wird auch als Hyperhidrose bezeichnet. Zur besseren Unterscheidung gliedern Mediziner die Hyperhidrose in zwei Formen: *Primäre Hyperhidrose*, *Sekundäre Hyperhidrose*. Treten die Schweißausbrüche als Begleiterscheinung einer Erkrankung auf, sind sie in den meisten Fällen nur ein Symptom unter vielen. Anders sieht das bei der primären Hyperhidrose aus, also dem krankhaften Schwitzen. Hier steht die starke Schweißproduktion klar im Vordergrund. Es gibt verschiedene Anzeichen, die für eine primäre Hyperhidrose typisch sind. Häufig tritt das übermäßige Schwitzen erstmalig in der Pubertät oder noch vor dem 25. Lebensjahr auf. Das anfallsartige Schwitzen tritt über einen längeren Zeitraum und regelmäßig auf, das kann von einmal pro Woche bis mehrmals am Tag reichen. Betroffene schwitzen nicht nur bei Wärme oder körperlicher Anstrengung übermäßig viel, sondern auch in Ruhephasen, bei angenehmen Temperaturen oder schon bei kleinsten Gefühlsregungen. Die Lebensqualität der Menschen kann



durch die übermäßige Schweißproduktion eingeschränkt sein, entweder durch Einschränkungen im Alltag, häufiges Wechseln der Kleidung oder eine verstärkte Körperhygiene, oder psychische Belastungen, die sich von Schamgefühlen bis hin zur Vermeidung von sozialen Kontakten äußern können. *Besonders auffallend: Wer von der primären Hyperhidrose betroffen ist, schwitzt hauptsächlich nur tagsüber und meist nur an einzelnen Körperstellen wie Achseln, Händen, Füßen oder Kopf.* Durchgeschwitzte Bettlaken und ein schweißnasser Schlafanzug, wie sie beim sogenannten Nachtschweiß vorkommen können, sowie Schweißausbrüche am gesamten Körper sind hingegen eher ein Indiz für eine sekundäre Hyperhidrose.

## **Starkes Schwitzen als Symptom einer Krankheit**

Plötzliche Schweißausbrüche, starkes Schwitzen und Nachtschweiß können Anzeichen oder Begleiterscheinungen von verschiedenen Krankheiten sein. Schwitzen ist dabei nur selten das einzige Symptom. Es kommt darauf an, ob und welche weiteren Symptome auftreten.

*Stoffwechselerkrankungen:* Bei Stoffwechselerkrankungen ist häufig der Hormonhaushalt gestört, wodurch starkes Schwitzen hervorgerufen werden kann. Dazu zählen Schilddrüsenüberfunktion, Morbus Basedow, Hashimoto-Thyreoiditis oder Diabetes mellitus

*Infektionskrankheiten:* Infektionen werden häufig von Fieber begleitet. Der Anstieg der Körpertemperatur hat zur Folge, dass die Schweißdrüsen vermehrt Flüssigkeit produzieren, um den Körper zu kühlen. Deshalb schwitzen wir bei Erkältung oder Grippe. Daneben kann das starke Schwitzen aber auch bei chronischen Infektionen, wie Hepatitis (Entzündung der Leber) oder Tuberkulose auftreten.

*Psychische Krankheiten:* Auch unsere Psyche und Gefühlswelt kann sich auf körperliche Prozesse auswirken. Angststörungen, Panikattacken und Depressionen können sich unter anderem in übermäßigem Schwitzen oder Angstschweiß äußern.

**Neurologische Krankheiten:** Die Steuerung der Schweißproduktion erfolgt maßgeblich vom vegetativen Nervensystem. Bei Parkinson (auch als Schüttellähmung bezeichnet) oder Verletzungen des Sympathikusnervs (durch Schäden an der Wirbelsäule) kann das Nervensystem beeinträchtigt werden und starkes Schwitzen zur Folge haben.

**Schmerzerkrankungen:** Auch Schmerzen können uns ins Schwitzen bringen, weil sie das sympathische Nervensystem aktivieren, das wiederum die Schweißdrüsen anspricht. Häufig werden Koliken und Krämpfe daher von Schweißausbrüchen begleitet. Aber auch bei Krankheiten, die von Schmerzen in den Muskeln und Gelenken geprägt sind, wie die Fibromyalgie oder Morbus Sudeck, leiden Patienten unter einer vermehrten Schweißbildung.

**Krebserkrankungen:** Starkes Schwitzen kann in einigen Fällen auch ein Hinweis auf Krebserkrankungen sein. Das trifft insbesondere auf Krebsformen zu, die das Hormon oder Nervensystem beeinflussen. Diese neuroendokrinen Tumore sind meist gutartig und entwickeln sich nur selten bösartig. Bei Nachtschweiß in Kombination mit Fieber können auch Leukämie oder Lymphdrüsenkrebs ursächlich sein.

**Krankhaftes Übergewicht:** Starkes Übergewicht bei Fettsucht (Adipositas) belastet den Körper auf verschiedenen Ebenen. Schon bei geringer körperlicher Belastung können sich daher Schweißperlen bilden.

**Kaltschweißigkeit:** Kalter Schweiß ist häufig ein Alarmzeichen und weist auf eine Ausnahmesituation des Körpers hin. Als Ursachen kommen unter anderem ein rasch abfallender Blutdruck, ver-

In Ihrer Apotheke

# VITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3



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



schiedene Herzkrankheiten, Lungenembolie oder Leberzirrhose in Frage. Wenn neben dem kalten Schweiß noch weitere Beschwerden wie Schmerzen in der Brust, Atemnot, Herzrasen, Angst- oder Beklemmungsgefühle hinzukommen, kann es sich um einen Herzinfarkt handeln.

***Dann sollte umgehend der Notruf (144) verständigt werden!***

Übermäßiges Schwitzen kann zudem auch eine Entzugserscheinung bei Alkohol oder Drogenmissbrauch sein. Daneben kann das starke Schwitzen mit hormonellen Veränderungen, wie sie in und nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren auftreten, in Zusammenhang

stehen. *Auch einige Medikamente können das übermäßige Schwitzen auslösen.*

Hinter starkem Schwitzen können nicht nur verschiedene Krankheiten stecken, sondern es gibt auch viele Möglichkeiten zur Behandlung von Hyperhidrose. Um die für sie passende Therapie zu finden, sollte von einem Arzt die genaue Erkrankung festgestellt werden.

Quelle: <https://www.netdoktor.at/symptome/schwitzen/>

## Die Koronare-Bypass-Operation

Ist die am häufigsten durchgeführte Operation der Herzchirurgie. Ein Bypass ist eine Umleitung der Blutversorgung für das Herz. Wenn eines oder mehrere der Herzkranzgefäße verengt sind (*Dreifäßerkrankung oder Hauptstammstenose*), kann der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt werden und es kommt zu bleibenden Schäden am Herzmuskel und im schlimmsten Fall sogar zu einem Herzinfarkt. Um das zu verhindern, wird eine „Umleitung“ (Bypass) angelegt, um die Engstelle zu überbrücken und somit die Blutversorgung sicherzustellen. Es werden hierfür hauptsächlich Arterien, die eine vielversprechende Langzeitprognose aufweisen, verwendet die Brustwandarterien rechts und links oder die Armarterien. Es besteht auch die Möglichkeit, Venen aus dem Bein zu entnehmen, um diese Überbrückung durchzuführen. Die Entnahme der Vene erfolgt meistens endoskopisch, also mit kleinen Hautschnitten.

***Wie läuft die Operation ab?***

Die Bypass-OP wird in Vollnarkose durchgeführt. Das Brustbein wird der Länge nach durchtrennt und es wird ein Stück Vene oder Arterie als Bypass Gefäß entnommen. Die OP findet mit Hilfe

der Herz-Lungen-Maschine statt, welche während der Operationszeit den Kreislauf im Körper aufrecht erhält. Die verengten Herzkranzgefäße werden aufgesucht und mit einem Bypass versorgt. Anschließend wird der Brustkorb mit Drähten(!) wieder verschlossen.

***Gibt es Alternativen?***

Bei einigen Patienten ist es möglich, die verengten Herzkranzgefäße mit einem Stent über einen Katheter aufzudehnen. Je nach Ausprägung und Anzahl der Engstellen ist oft eine Bypass-Operation die einzige Behandlungsmöglichkeit.

***Wie erfolgreich ist eine Bypass-OP?***

Der langfristige Erfolg einer Bypass OP hängt stark vom Lebensstil der Patienten ab. So ist es zum Beispiel wichtig, das Rauchen aufzugeben, auf gesunde Ernährung zu achten und sich ausreichend zu bewegen. Auch eventuelle Nebenerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes Mellitus und eine Erhöhung der Blutfettwerte sollten optimal therapiert werden. Unter optimalen Bedingungen kann ein erneuter Verschluss über Jahrzehnte ausbleiben.

RB



## SIE WAREN BEREITS AUF REHA?

**Wussten Sie, dass Sie nach einem bereits absolvierten Reha-Aufenthalt wieder eine kardiologische Reha antreten können?**

Wenn eine medizinische Notwendigkeit vorliegt, können bis zu zwei Heilverfahren innerhalb weniger Jahre in Anspruch genommen werden. Wir raten Ihnen von Herzen, nutzen Sie die Chance und bemühen Sie sich erneut um eine Reha!

### Reha: So geht's!

#### 1. Chance nutzen

Ich will aktiv etwas für meine Herzgesundheit tun.



#### 2. Arztgespräch führen

Gemeinsam mit dem Arzt spreche ich über die Rehabilitation und beantrage ein medizinisches Heilverfahren.



#### 4. Bewilligung abwarten

Ich erhalte eine Kostenübernahme von der Versicherung.



#### 3. Rehabilitationsantrag stellen

Gemeinsam mit dem Arzt fülle ich den Antrag aus. Dieser wird vom Arzt an die Sozialversicherung übermittelt. Wunschort „HKZ Groß Gerungs“ angeben!



#### 5. Reha-Termin fixieren

Ich warte auf die persönliche Kontaktaufnahme durch das Reha-Zentrum und vereinbare meinen Termin.



#### 6. Reha antreten

Ich nutze die Reha als Chance für mehr Gesundheit und Lebensqualität!

**Unser Tipp:** Sie benötigen Hilfe beim Ausfüllen des Reha-Antrages? In unserem Leitfaden finden Sie die wichtigsten Punkte, die Sie beim Ausfüllen beachten sollten - einfach QR-Code scannen!





## Bei welchen Erkrankungen ist ein Heilverfahren sinnvoll?

Das Ziel des medizinischen Heilverfahrens besteht darin, schwere kardiologische Ereignisse zu verhindern und die Verschlechterung chronischer Krankheiten zu vermeiden.

Eine kardiologisches Heilverfahren eignet sich zum Beispiel für Patienten mit:

- Chronischen Herzerkrankungen
- PAVK (Schaufensterkrankheit)
- Herzschwäche bzw. Herzinsuffizienz
- Koronarer Herzerkrankung
- Entzündlicher Herzerkrankung
- Arterieller Hypertonie (Bluthochdruck)

Oder für Patienten, die in den letzten Jahren stationär im Krankenhaus behandelt wurden, aufgrund von:

- Herzinfarkt
- Herz-OP (z.B. Bypass- & Klappenoperation)
- Stent-Implantation
- Transkatheter-Aortenklappenimplantation
- ICD-Implantation (Defibrillator-OP)
- Herzschrittmacher-Implantation

## Nehmen Sie Ihren Partner mit

Alle Patienten haben die Möglichkeit, ihren Partner mitzubringen, um den Aufenthalt gemeinsam zu verbringen. Für einige Tage oder den gesamten Aufenthalt, dies ist individuell buchbar. Ihre Begleitperson kann selbst Therapien buchen und etwas Gutes für ihre Gesundheit tun.

## Nutzen Sie die Chance!

Starten Sie Ihren Weg in ein gesünderes Leben! Ein medizinisches Heilverfahren dauert drei Wochen. Eine wertvolle Auszeit für Ihre Gesundheit! Wir heißen Sie in unserem Haus herzlich willkommen.

## Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns!

### Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kreuzberg 310  
3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0

E-Mail: [info@herz-kreislauf.at](mailto:info@herz-kreislauf.at)

Website: [www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)

# Menschen können viel tun, um Krankheiten zu vermeiden!

Dazu zählen etwa regelmäßige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, Erholung, der Verzicht auf das Rauchen und auf Alkoholkonsum.

In internationalen Vergleich und auch europaweit stellt sich das österreichische Gesundheitssystem als eines der teuersten dar, wird aber auch als eines der besten beurteilt. Im Schnitt behandelt ein Hausarzt täglich 52 Patienten, ein Facharzt 38. Eine gute Gesundheit hat weitreichende Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Sie steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude. Sie ermöglicht uns, den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen und ein erfülltes Leben zu führen

## **Wie finanziert sich das österreichische Gesundheitssystem?**

Alle Versicherten haben Rechtsanspruch auf solidarisch finanzierte Leistungen. Die österreichische Sozialversicherung folgt den Prinzipien von Solidarität und Selbstverwaltung und wird hauptsächlich über Versicherungsbeiträge finanziert. Versicherte der österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) können weitere Personen (Angehörige) mitversichern und das meist kostenlos. Dazu müssen die Angehörigen ihren Lebensmittelpunkt in Österreich haben und dürfen nicht selbst gesetzlich krankenversichert sein.<sup>1</sup>

## **Wie viel kostet das Gesundheitssystem in Österreich?**

Die laufenden öffentlichen Gesundheitsausgaben beliefen sich im Jahr 2023 auf 40.333 Mio. Euro, was einem Anteil von 77,1 % an den laufenden Gesundheitsausgaben entspricht.

<sup>1</sup> <https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitssystem/Gesundheitssystem-und-Qualitätssicherung/Die-Gesundheitsausgaben-in-Oesterreich.html#:~:text=Die%20laufenden%20%C3%B6ffentlichen%20Gesundheitsausgaben%20>

<sup>2</sup> <https://www.sozialministerium.gv.at/The men/Gesundheit/Gesundheitsreform. html>

## **Warum braucht es die Gesundheitsreform?**

Österreich hat eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Aber viele Leistungen, die bei niedergelassenen Ärzten besser und günstiger möglich wären, werden derzeit in Spitälern erbracht. Das verursacht auf lange Sicht enorme Kosten. Zudem wird unsere Gesellschaft immer älter und größer! Das hat einen zusätzlichen Bedarf an Gesundheits- und Pflegeleistungen zur Folge. Gleichzeitig entscheiden sich immer weniger Ärzte im öffentlichen System zu arbeiten und Kassenstellen bleiben unbesetzt.

Das hat Folgen: Lange Wartezeiten bei Kassenärzten, immer mehr kostenpflichtige Wahlärzte. Patienten weichen besonders am Abend und am Wochenende in Spitalsambulanzen aus. Die Attraktivierung der kassenärztlichen Tätigkeit ist somit dringend notwendig. Außerdem wären ohne Reform in den nächsten Jahren noch weitere 7 Milliarden Euro im Gesundheitssystem nötig gewesen. Damit wären Einschränkungen in der Qualität der Leistungen zu befürchten. Um die hohe Qualität der Versorgung zu erhalten und das Gesundheitssystem finanzierbar zu halten, ist eine Reform dringend nötig.<sup>2</sup>

## **Was sind öffentliche Gesundheitsausgaben?**

Die Gesundheitsausgaben werden überwiegend aus öffentlichen Mitteln, und zwar Sozialversicherungsbeiträgen und Steuergeldern (vorausgesetzt man ist erwerbstätig), sowie aus privaten Beiträgen finanziert. Zu den privaten Mitteln zählen z.B. Rezeptgebühr, Taggeld bei Spitalsaufenthalten, Selbstbehalte oder private Krankenversicherungen.

**RB**

Weitere Informationen, Veranstaltungen, div. Aktivitäten,  
des Wiener Herzverbandes finden Sie im Internet unter:

[www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)

## Klassische und asiatische Massageformen

Herrlich so ein Wellness Urlaub! Oder sich regelmäßig in einem Massagestudio sich massieren zu lassen. Doch welche Art-der Massage passt zu mir und hilft mir auch?

„Massieren“ leitet sich vom griechischen Wort für „kneten“ ab. Massagen können das Ziel haben, zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern. Oft werden sie aber auch eingesetzt, um Beschwerden zu lindern. Solche therapeutischen Massagen sollen die Muskulatur lockern, Schmerzen lindern, Stress abbauen, den Stoffwechsel verbessern sowie das Nervensystem oder bestimmte Organe beeinflussen. Behandelt werden damit beispielsweise Störungen des Bewegungsapparats, neurologische Erkrankungen, Rheuma sowie oft stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Therapeutische Massagen können mitunter auch schmerzhaft sein, besonders wenn Druck auf verhärtete Regionen ausgeübt wird. Massiert werden in der Regel die Haut, das Unterhautbindegewebe oder die Muskeln.

### **Die verschiedenen Massageformen unterscheiden sich**

in den Handgriffen und darin, welche Körperbereiche massiert werden. Verschieden ist auch, welcher Druck ausgeübt und ob mit der Hand, den Fingerspitzen oder mit Hilfsmitteln gearbeitet wird. Den einzelnen Formen liegen zudem unterschiedliche Annahmen zugrunde, wie Krankheiten entstehen und wie der Körper funktioniert. In der chinesischen Medizin gibt es beispielsweise die Vorstellung, dass Massagen den Energiefluss im Körper verbessern. Mittlerweile wird nicht nur eine Vielzahl an Massageformen angeboten, sondern auch verschiedenste Massagehilfsmittel: von Ölen über Massagerollen bis hin zu elektrischen Massagesesseln. Die folgende Beschreibung der gängigsten Massagen erklärt die unterschiedlichen Techniken, ohne auf ihren Nutzen zur Behandlung von Beschwerden und Krankheiten einzugehen.

### **Klassische (schwedische) Massage**

In Europa versteht man unter einer „klassischen“ Massage die sogenannte schwedische Massage, die um 1800 in Stockholm entwickelt wurde. Bei

der klassischen Massage werden die betroffenen Hautregionen und die darunterliegende Muskulatur direkt mit der Hand massiert. Dabei werden fünf unterschiedliche Handgriffe angewendet: *Streichen der Haut, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren*. Die klassische Massage geht davon aus, dass Schmerzen häufig durch Muskelverspannungen und -verhärtungen ausgelöst werden, die die Durchblutung stören und die Nerven reizen. Die Massage soll die Muskulatur lockern, die Durchblutung fördern und so die Schmerzen lindern.

### **Manipulationsmassage**

Bei der Manipulationsmassage werden unter anderem Bänder, Sehnen und Muskeln mit Massagegriffen behandelt und gleichzeitig gedehnt und bewegt. Dies soll die Beweglichkeit verbessern und Schmerzen lindern. Die Übergänge zwischen einer Manipulationsmassage und einer manuellen Behandlung oder Physiotherapie sind fließend.

### **Mobilisierende Massage**

Bei dieser Form werden neben der Massage der Muskulatur die Gelenke oder die Wirbelsäule bewegt. Auch die mobilisierende Massage zielt darauf ab, die Beweglichkeit zu verbessern und bewegt sich im Grenzgebiet zwischen Massage und Physiotherapie. Sie wird zudem angewendet, um Muskeln zu lockern und Fehlstellungen zu behandeln.

### **Bindegewebsmassage (Faszien Massage)**

Das Bindegewebe verbindet Körperstrukturen wie Organe, Muskeln und Nerven miteinander. Durch die Massage des Bindegewebes (der Faszien) sollen Verhärtungen im Gewebe gelockert, aber auch entfernter liegende Organe positiv beeinflusst und damit Krankheiten behandelt werden.

### **Tiefe Gewebsmassage**

Hierbei werden vor allem die tiefliegenden Muskel- und Gewebeschichten massiert. Mit den Fingern wird dabei ein starker Druck auf die Muskelstränge und die Sehnen ausgeübt, was Verspannungen im Körper lösen soll. Je stärker der Druck, desto eher kann eine solche Massage auch schmerzhaft sein.

### ***Triggerpunkt Massage***

Bei der Triggerpunkt Massage werden schmerzauslösende Punkte (Triggerpunkte) gezielt durch Druck behandelt. Diese Punkte sind überempfindliche, verhärtete Muskelfasern, die durch die Behandlung gelockert werden sollen.

### ***Periost Massage***

Das „Periost“ ist die „Knochenhaut“, eine dünne Gewebeschicht, die alle Knochen überzieht. Darin befinden sich zahlreiche Nerven und Blutgefäße. Eine Massage, die Druck auf diese Knochenhaut ausübt, soll bestimmte Schmerzformen lindern.

### ***Massagen aus der chinesischen Medizin***

#### ***Akupressur und ähnliche Massageformen***

Bei der Akupressur wird mit Drehbewegungen der Fingerspitzen auf bestimmte Punkte des Körpers sanfter bis stärkerer Druck ausgeübt. Die Akupressur entstammt der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und basiert auf der Vorstellung, dass durch den Körper Energiebahnen (Meridiane) verlaufen, in denen eine Lebensenergie (das Chi) fließt. Durch die Massage bestimmter Punkte auf diesen Bahnen soll die Lebensenergie beeinflusst werden. Die „Akupunktmassage“ hat einen ähnlichen Ansatz wie Akupunktur und Akupressur. Bei dieser Form werden Punkte auf den Meridianbahnen mit Metallstäbchen stimuliert. *Auch wenn der Begriff Akupunktmassage etwas anderes vermuten lässt, werden bei dieser Art der Massage keine Nadeln gesetzt.*

### ***Fußreflexzonenmassage***

Bei dieser Behandlung wird auf die Fußsohle und die Zehen sanfter Druck ausgeübt. Die Annahme ist, dass verschiedene Punkte am Fuß mit bestimmten Organen über sogenannte „Reflex-

bahnen“ (*nicht zu verwechseln mit den Nervenbahnen*) verbunden sind, über die die Massage einen heilenden Einfluss ausüben soll.

### ***Vakuum- oder Saugglockenmassage***

Bei einer Vakuummassage wird mit einer Vakuumpumpe, an die eine Saugglocke angeschlossen ist, ein Unterdruck erzeugt. Die Saugglocke wird auf die Haut aufgesetzt, die durch den Unterdruck in die Glocke hineingezogen und so massiert wird. Wenn größere Bereiche massiert werden sollen, wird die Saugglocke verschoben.

### ***Andere asiatische Massagen***

Bei der Thai-Massage zieht die Masseurin (meistens eine „Sie“) kräftig an den Gliedmaßen, die dadurch gedehnt und gestreckt werden. Zudem wird ein starker, rhythmischer Druck auf den Körper ausgeübt, mit Händen, Ellenbogen, Knien oder Füßen. Der traditionellen Vorstellung nach verlaufen im Körper Energielinien, die Körperteile und Organe verbinden und deren Manipulation Krankheiten lindern soll. Aus moderner medizinischer Sicht beeinflusst die Thai-Massage die Muskulatur, Knochen und Durchblutung.

### ***Ayurveda-Massage***

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst. Bei der Ayurveda-Massage wird der Körper sanft mit Kräuterölen und rhythmischen Streichbewegungen massiert. Nach ayurvedischer Vorstellung soll dies eine reinigende und entspannende Wirkung haben.

<https://www.gesundheitsinformation.de/klassische-und-asiatische-massageformen.html>

***Wir haben neue Bürozeiten!***  
***Montag, Dienstag und Donnerstag***  
***10:00 Uhr-12:00 Uhr***  
***Mittwoch***  
***13:00 Uhr-14:30 Uhr***

# Was ist Primärversorgung?

Primärversorgung (PV) ist die erste Kontaktstelle für alle Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Sie findet in hausärztlichen Einzelordinationen oder Gruppenpraxen sowie Primärversorgungseinheiten (PVE) statt. Neben der Behandlung von akuten oder chronischen Erkrankungen, z.B. Bluthochdruck, Diabetes, leistet sie auch einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention in der Bevölkerung. Gesundheitseinrichtungen in der Primärversorgung bieten eine wohnortnahe und kontinuierliche Betreuung an. Ziel der Primärversorgung ist eine umfassende Gesundheitsversorgung von der Geburt bis ins hohe Alter. Eine

gut ausgebaute Primärversorgung mit attraktiven Angeboten kann sowohl den Gesundheitszustand als auch die Gesundheitschancen der Bevölkerung verbessern. Darüber hinaus mindert ein starkes Primärversorgungssystem auch die Anzahl nicht notwendiger Krankenhausaufenthalte.

## Warum Primärversorgung?

Unser Gesundheitssystem ist im Wandel, denn unsere Bedürfnisse ändern sich. Wir werden immer älter und wollen natürlich auch länger gesund bleiben. Daher nehmen auch die Herausforderungen für die Gesundheitsversorgung zu: Nicht nur





# 3

## x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

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

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

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

EUR 67,90 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.  
unverb. Preisempfehlung




**Bestellung vor Ort:**



eine alternde Gesellschaft muss berücksichtigt werden. Denn unsere Bedürfnisse an das System wachsen und werden komplexer: Deshalb müssen Gesundheitsleistungen immer besser koordiniert werden. Hinzu kommt ein Generationswechsel innerhalb der Gesundheitsberufe, der sich auch in der Pensionierungswelle von Ärzten widerspiegelt. Außerdem haben jüngere Generationen andere Erwartungen an Arbeitsbedingungen, was in der Neugestaltung der Primärversorgung eine entscheidende Rolle spielt.

### ***Muss ich in Primärversorgungseinheiten etwas bezahlen?***

Ein Großteil der Behandlungen und Leistungen in Primärversorgungseinheiten sind Kassenleistungen. Das ist bei allen Hausärzten in der Primärversorgung der Fall. Das bedeutet: Patienten müssen nichts zahlen, wenn die jeweiligen Leistungen mit der e-card über die Sozialversicherung verrechnet werden können.

### ***Versorgen Primärversorgungseinheiten nur Notfälle?***

Primärversorgungseinheiten (PVE) sind nicht in erster Linie für Notfälle zuständig. Zur Entlastung der bestehenden Gesundheitseinrichtungen bieten sie eine umfassende hausärztliche Versorgung durch ein multiprofessionelles Team. In Notfällen rufen Sie bitte die Rettung (144) oder den Ärztenotdienst (141) an.

### ***Was ist ein multiprofessionelles Team?***

Was versteht man unter Gesundheitsförderung? Was ist gemeint, wenn von einem „niedergelassenen Bereich“ die Rede ist? Was alles gehört zur Primärversorgung?

**Einzelordination:** Eine hausärztliche Einzelordination ist Teil der Primärversorgung und zählt zum niedergelassenen Bereich. Der Hausarzt hat einen Vertrag mit der Sozialversicherung. **Gesundheitsförderung:** Personen aus verschiedenen Gesundheits- und Sozialberufen widmen sich der Frage, was Menschen gesund hält. Gemeinsam wollen sie dabei unterstützen, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Bevölkerung zu verbessern, indem Ressourcen und Stärken von Menschen unterstützt werden.

**Gesundheitskompetenz:** Personen verschiedener Gesundheitsberufe wollen Patienten bewusst ma-

chen, was sie für die eigene Gesundheit tun können. Gesundheitskompetente Personen wissen, wie sie die passenden Informationen für ihre Fragen finden, einschätzen und anwenden können.

**Gruppenpraxis:** Mehrere selbstständige Ärzte mit Kassenvertrag können eine Gruppenpraxis gründen und zusammenarbeiten.

**Krankheitsprävention:** Um ein bestimmtes Risiko für eine Erkrankung zu verringern, kann man viel tun. Personen der Gesundheits- und Sozialberufe unterstützen Patienten: So können sie bestimmte Verhaltensweisen vermeiden oder verstärken, um Krankheiten zu verhindern.

**Multiprofessionelles Team:** In einer Primärversorgungseinheit (PVE) arbeitet ein multiprofessionelles Team. Multiprofessionell bedeutet: Personen verschiedener Gesundheits- und Sozialberufe arbeiten zusammen, vernetzen und ergänzen sich.

**Niedergelassener Bereich:** Zum niedergelassenen Bereich zählen Ordinationen außerhalb von Krankenhäusern. Die Primärversorgung ist Teil des niedergelassenen Bereiches.

**Primärversorgung:** Die Primärversorgung ist die erste Kontaktstelle im Gesundheitssystem. Primär bedeutet, an erster Stelle stehend. Zur Primärversorgung gehören Einzelordinationen, Gruppenpraxen und Primärversorgungseinheiten.

**Primärversorgungseinheit (PVE):** Eine Primärversorgungseinheit, kurz PVE, ist eine erweiterte Ordination. Neben Hausärzten arbeiten Personen aus verschiedenen Gesundheits- und Sozialberufen. Gemeinsam sind sie das PVE-Team, das viele Bereiche der Gesundheitsversorgung abdeckt.

### ***Welches Ziel hat die Primärversorgung?***

Das innovative Versorgungsmodell der Primärversorgungseinheiten (PVE) soll das Gesundheitssystem entlasten(?) und eine umfassende Gesundheitsversorgung ermöglichen. Ziel ist es, die Gesundheit aller Menschen zu fördern und eine qualitativ hochwertige Krankenbehandlung für alle sicherzustellen.

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/primaerversorgung.html>



langjährige Mitglieder wurden bei der 50 Jahrfeier  
des Wiener Herzverbandes  
von der Vizepräsidentin  
Frau Fernanda SCHAUER  
mit einer Anerkennungsurkunde geehrt



Frau Inge WAGNER ist seit 40(!) Jahren  
Mitglied des Wiener Herzverbandes



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

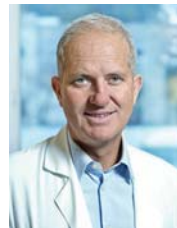
## Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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

# WIR GEHEN WANDERN!



*Wir vom Herzverband gehen in regelmäßigen Abständen, in und um Wien wandern. Jeder ist willkommen. Sei dabei -mach mit! Wir gehen pomale-gemütlich! Egal ob die Sonne scheint, der Schnee fällt, nur bei Gewitter und starken Regen- bleiben wir zuhause!*



*Frau Inge Wagner mit 93 Jahren ist stets, bei den Wanderungen dabei!*



## Turnen

### Montag

1020, Obere Augartenstr. 26-28 14:00 - 16:00 Uhr  
*Frau Hedy Phill Tel.: 0699/116 995 69*

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 17:00 - 18:00 Uhr  
*Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63*

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 19:00 Uhr  
*Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38*

### Mittwoch

1100, G.-W.-Pabstg. 2a, 14:30 - 16:30 Uhr  
(Eingang Fernkorng. Hauptschule)

*Herr Peter Regen Tel.: 0664/22 05 304*

1170, Hernalser Hauptstr. 222 16:00 - 18:00 Uhr  
*Frau Wagner Christine Tel.: 0699/12 306 376*

### Donnerstag

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 17:00 - 18:00 Uhr

*Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63*

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

## Nordic Walking

09.09.2025	10:00 Uhr	28.10.2025	10:00 Uhr
Prater <b>Linie1 Endstation</b>		Marchfeldkanal	
16.09.2025	09:15 Uhr	<b>U6 Floridsdorf, beim Anker</b>	
Laxenburg: Achtung		04.11.2025	10:00 Uhr
Hauptbahnhof, Bus 210 Einstiegstelle N		Prater	
23.09.2025	10:00 Uhr	<b>Linie1 Endstation</b>	
Marchfeldkanal <b>U6 Floridsdorf, beim Anker</b>		11.11.2025	10:00 Uhr
30.09.2025	10:00 Uhr	Laaerberg	
Schwarzenbergallee		<b>Linie U1, Altes Landgut(Foyer)</b>	
<b>Linie 43, Endstation Neuwaldegg</b>		18.11.2025	10:00 Uhr
07.10.2025	10:00 Uhr	Donau Kanal	
Schönbrunn		<b>Linie1 Schwedenplatz</b>	
Hietzinger Tor beim Stand		25.11.2025	10:00 Uhr
14.10.2025	10:00 Uhr	Schönbrunn	
Liesing		Hietzinger Tor beim Stand	
<b>S-Bahnstation, beim Blumenstand</b>			
21.10.2025	10:00 Uhr		
Alte Donau <b>U6 Floridsdorf, beim Anker</b>			

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

## Qi Gong

### Donnerstag

1170, Hernalser Hauptstr. 222 18:30 - 20:00 Uhr

***Bitte rufen Sie für diesen Termin immer, Frau Eva Maria Zollner unter der Tel.: 0676/963 82 44 oder Frau Christl Hohl unter der Tel. Nr.: 0664/278 24 38 an!***

Nutzen sie die Möglichkeiten des Wiener  
Herzverbandes!



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

Präsident Robert Benkö

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 - 28 / E 10

Telefon: 33 07 445 oder 0660 5843237

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

Homepage: [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)

Mail: [wien-herzverband@herzwien.at](mailto:wien-herzverband@herzwien.at)

## Samstag - Wanderungen

<b>06.09.2025</b> <b>Stadtwanderung Schönbrunn / Gloriette</b> Meidlinger Tor / Ärztetrakt Schönbrunn Erreichbar U4 Schönbrunn oder Autobus 10A	<b>10:00 Uhr</b>	<b>18.10.2025</b> <b>Wiener Hütte</b> S-Bahn Meidling ( ÖBB-Foyer)	<b>10:00 Uhr</b>
<b>20.09.2025</b> <b>Gumpoldskirchen - Baden</b> S Bahn Meidling (ÖBB-Foyer)	<b>09:45 Uhr</b>	<b>08.11.2025</b> <b>Deutschwald / Purkersdorf</b> S-Bahn-Station Hütteldorf	<b>10:00 Uhr</b>
<b>04.10.2025</b> <b>Lobau-Wanderung</b> U2 -Station Donaustadtbrücke (Ausgang Effenbergstrasse) zu den Autobusse	<b>09:45 Uhr</b>	<b>22.11.2025</b> <b>Hutweideweg - Hainburg</b> U3 Landstrasse	<b>10:00 Uhr</b>

**Bei Interesse sich bitte per E-Mail [wien-herzverband@herzwien.at](mailto:wien-herzverband@herzwien.at) oder per Telefon 0660 58 43 237  
sich jeweils zwei Tage vor dem Wandertermin anzumelden! Weitere Termine finden sie Internet  
unter [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)**

**Wanderungen werden geführt von Robert Benkö**

**Österreichische Post AG**

**MZ 24Z044342 M**

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

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

Herausgeber: Österreichischer Herzverband  
Landesverband Wien, ZVR NR.: 123235744  
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien  
Redaktion: Robert Benkö

Medieninhaber, Verleger und Druck  
Schmidbauer Druck G.m.b.H.  
Wiener Straße 103  
7400 Oberwart  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Verlages!