



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1 / März 2024



Foto: Pixabay

<i>Liebe Mitglieder, werte Leser!</i>	3
<i>Ihr Weg zur Rehabilitation und Kur</i>	5
<i>Infarktpatienten profitieren von besonders starker Cholesterinsenkung</i>	6
<i>Arztbesuch, Kosten und Selbstbehalte</i>	7
<i>Kalorien und wie schnell sie verbraucht werden</i>	9
<i>Sport bei Vorhofflimmern</i>	10-11
<i>Wenn das Herz neue Abzweigungen bildet</i>	13
<i>Verengung der Herzsclagader</i>	16
<i>Reisezeit! Eine Reise planen benötigt Zeit</i>	18
<i>Komplikationen nach Herzinfarkt vermeiden</i>	19
<i>Termine</i>	23-24



ICH WARTE NICHT

BIS ZUM NÄCHSTEN

HERZINFARKT

Machen Sie jetzt den Cholesterin-Check.

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

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



Mehr Infos unter:
www.herzschlag-info.at



Liebe Mitglieder des Wiener Herzverbandes, werte Leser des Herzjournals!

Das neue Jahr ist bereits wieder drei Monate alt! Sind die von ihnen gesetzten guten Vorsätze bereits eingetreten?

Unsere Vorsätze sind, die Bevölkerung weiter punkto Herzerkrankungen aufzuklären, sie zu einer Vorsorgeuntersuchung zu inspirieren, sie weiters zu unterstützen auf ihre Gesundheit zu achten und zu motivieren sich zu bewegen.

Der Wiener Herzverband, ist für ALLE da, die irgendwelche Fragen zur „Abwendung“ einer möglichen Herzerkrankung haben und dieser bereits im Vorfeld entgegnetreten wollen.

Unser vorrangiges Ziel ist es eine Gemeinschaft zu bieten, wo man sich informieren, austauschen und unterhalten kann. Aber nicht nur für herzkranken Personen sondern für ALLE. Zu unseren monatlichen Clubtreffen (*ersten Dienstag im Monat*) laden wir sie und auch ihre Angehörigen herzlichst ein. Anmelden und auch kommen muss allerdings jeder selbst.

Wenn Sie ehrenamtlich beim Wiener Herzverband tätig sein wollen, würde uns dies sehr freuen!

Nützen sie die angebotenen Aktivitäten wie Wandern, Nordic Walking oder das regelmäßige Koronarturnen (Gymnastik), *auch wenn se kein Herzpatient sind.*

Alle unsere Aktivitäten finden sie unter **www.herzwien.at**. Wenn sie über eine E-Mail Adresse oder WhatsApp verfügen und wir diese Adresse haben, bekommen sie stets die neuesten Informationen zugesendet.

Wandern werden wir im diesen Jahr rund um Wien (alle Stadtwanderwege), es sind aber auch Wanderungen außerhalb von Wien angedacht, wie ein Tagesausflug auf die Rax (im Mai!) etc. Alle diese Wanderungen sind auch für Herzpatienten leicht zu begehen! Machen Sie mit, Bewegung hilft sich wohl zu fühlen.

In der Gemeinschaft geht so manches leichter.

Betreffend der „Clubveranstaltungen“ ist es nicht ausschlaggebend welches Thema um einen Vortragenden zu finden, NEIN es ist eher der Mangel von Anmeldungen der Teilnehmer. Da eine Mindestzahl erwünscht ist.

Deshalb ist auch aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung erforderlich!

Wir sind stets für Sie da, egal in welcher Angelegenheit! Kommen Sie ganz einfach bei uns vorbei!

Mit einem herzlichen Gruß

Robert Benkö

Präsident des Wiener Herzverbandes

Bleiben Sie gesund!

! HANDLE SOFORT UND RUF DIE RETTUNG.

GESICHT

Hängt beim Lächeln einer der Mundwinkel herab?

ARME

Können nicht beide Arme gleichzeitig gehoben werden?

SPRACHE

Klingen selbst einfache nachgesprochene Sätze verwaschen?

TEMPO

Ein Symptom reicht aus – sofort 144 oder 112 rufen!

Erkenne einen **Schlaganfall**.
Erkenne den ungebetenen

G.A.S.T.



www.herzstolpern.at

Ihr Weg zur Rehabilitation und Kur, folgende Schritte sind vom Reha- bzw. Kurantrag bis zum Aufenthalt notwendig!

Antragstellung.

Wenden sie sich an Ihren Haus- bzw. Facharzt. Dieser muss die Notwendigkeit eines Gesundheitsvorsorge Aktiv-, Reha- bzw. Kuraufenthaltes feststellen. Anschließend füllen sie gemeinsam den Reha- bzw. Kurantrag aus. Unter dem Punkt „Vorgeschlagen wird“ haben Sie die Möglichkeit, einen Betrieb als Wunsch anzugeben. Der Antrag wird dem zuständigen Versicherungsträger übermittelt.

Bewilligung.

Wenn ihr Antrag bewilligt wird, erhalten sie und der genehmigte Betrieb eine Kostenübernahme Erklärung. Auch die Höhe eines etwaigen Selbstbehaltes ist in dieser Mitteilung ausgewiesen.

Einladungsschreiben.

Vom Reservierungsbüro des bewilligten Betriebes bekommen sie automatisch ein Einladungsschreiben mit dem Termin ihres Aufenthaltes zugesandt. Auf Terminwünsche wird, nach Möglichkeit bzw. freien Kapazitäten, eingegangen.

Was sie sonst noch über ihren Reha- und Kuraufenthalt wissen sollten.

Terminfixierung, Aufenthalt, Dauer und Kosten.

Ihre Versicherung gibt nicht vor, wann die Gesundheitsvorsorge Aktiv, Kur oder Reha angetreten werden kann. Sie erhalten nach der Bewilligung vom Betrieb einen Termin zugesandt. Bei einem stationären Aufenthalt sind sie entweder im Einzel- oder Doppelzimmer untergebracht. Auskunft darüber erhalten sie im Einladungsschreiben bzw. auf der Website des jeweiligen Be-

etriebes. Eine Gesundheitsvorsorge-Aktiv (GVA) und eine Kur werden im Rahmen eines 22-tägigen stationären Aufenthaltes angeboten. Rehabilitationsaufenthalte bedürfen je nach Krankheitsbild zwischen 22 und 29 Tage. Die Dauer der ambulanten Rehabilitation ist in der Bewilligung durch ihren Kostenträger festgelegt.

Je nach Einkommen ist eine Kostenbeteiligung durch den Patienten vorgesehen.

Der Selbstbehalt wird vom Versicherungsträger fixiert. Am Anreisetag ist dieser an der Rezeption im jeweiligen Betrieb zu begleichen. Wenn sie privat zusatzversichert sind, erhalten sie je nach Tarif mitunter ein Taggeld für die Dauer Ihrer Kur oder Reha. Welche Unterlagen dafür benötigt werden, erfahren Sie bei Ihrer privaten Zusatzversicherung.

Beachten sie, dass sämtliche ärztlich verordnete Anwendungen sowie die geleisteten Eigenanteile bei ihrer Einkommensteuererklärung bzw. Arbeitnehmerveranlagung als „außergewöhnliche Belastungen“ absetzbar sind (inklusive Aufenthalt, sofern als Reha/Kur-Aufenthalt auf der Rechnung definiert).

Sehr gerne können sie auch ihren Partner zu ihrem Kur- oder ihrem stationären Rehabilitationsaufenthaltes mitnehmen.

Aufenthalt ohne Bewilligung des Versicherungsträgers.

Selbstverständlich können sie auch privat eine Kur oder einen stationären Rehabilitationsaufenthalt in den Betrieben buchen.

RB

Infarktpatienten, profitieren von besonders starker Cholesterinsenkung.

Starker Rückgang der Gefäßverkalkung wurde nachgewiesen, das Herz-Kreislauf-Risiko ist mehr als halbiert. Das ergab eine europäische Studie mit österreichischer Beteiligung.

Zumindest bei Menschen mit einem Herzinfarkt sollten offenbar alle Mittel genutzt werden, um die Cholesterinwerte drastisch zu verringern. Das haben zwei Auswertungen einer europäischen Studie mit 300 Betroffenen ergeben. Die Folge einer höchst wirksamen medikamentösen Behandlung: Rückgang der „Verkalkung“ in den Herzkranzgefäßen und eine Halbierung des weiteren Herz-Kreislauf-Risikos.

Bei Infarktpatienten ist die nachfolgende Verringerung aller Risikofaktoren für weitere Herz-Kreislauf-Akuterkrankungen besonders wichtig. Da geht es um Blutdrucksenkung, Verringerung der Blutfettwerte, Blutgerinnungshemmung, eine optimale Diabeteseinstellung sowie um Faktoren wie Übergewicht (Bewegung), Ernährung und auch um das Rauchen. Bei den Blutfetten sollte auf jeden Fall eine Reduktion, zumeist durch die Einnahme von sogenannten Statin Medikamenten, erzielt werden. Seit einigen Jahren stehen aber auch zusätzlich noch monoklonale Antikörper (PCSK9-Inhibitoren) zur Verfügung, welche das „böse“ LDL-Cholesterin noch wirksamer senken.

Hälfte aller Herzinfarkte und Schlaganfälle sind vermeidbar?

Im April 2022 erschien die erste Veröffentlichung aus einer europäischen Studie unter Federführung von schweizer Kardiologen (Universitätsklinik in Bern) und unter Beteiligung von anderen Universitätskliniken in Österreich (Wien), Dänemark und den Niederlanden. An einer Gruppe von 300 Infarktpatienten wurde untersucht, ob eine doppelte cholesterinsenkende Therapie mit einem hochwirksamen Statin (20 Milligramm Rosuvastatin pro Tag) und alle zwei Wochen eine Infusion des PCSK9-Hemmers Alirocumab im Vergleich zu dem Statin allein, einen Rückgang der Gefäßverkalkung verursachen könnte. Die Patienten unter doppelter Cholesterinsenktherapie wiesen einen Rückgang des Atherosklerosevolumens in den Herzkranzgefäßen nach einem Jahr um 2,13 % auf, hatten sie das Statin allein eingenommen, lag der Rückgang bei

minus 0,92 %. Das war unter anderem durch Ultraschalluntersuchungen belegt worden. Es blieb aber offen, ob die intensivere Therapie auch zu weniger Gefahr für neuerliche Herz-Kreislauf-Zwischenfälle führen würde, schrieben die Autoren, unter ihnen Anna Ondracek von der Klinischen Abteilung für Kardiologie der MedUni Wien (AKH).

Nach einem Herzinfarkt: Welche Folgen das Absetzen von Aspirin hat.

Jetzt liegt auch für den direkten Nutzen der Patienten der Beweis vor. Im Fachjournal des American College of Cardiology wurde jetzt eine weitere Analyse zu der Studie publiziert: Mit Ultraschall-, Nahe-Infrarot-Spektroskopie und optischer Kohärenztomografie konnte nach einem Jahr bei 40,8 Prozent der Patienten, welche die beiden Cholesterinsenker erhalten hatten, eindeutig ein Rückgang bei drei Gefäßverkalkungs-Indikatoren in den Herzkranzgefäßen nachgewiesen werden. Mit dem herkömmlichen Statinmedikament allein war das bei 23 % der Fall, wie die Wissenschaftler, unter ihnen die Wiener Kardiologin Irene Lang, feststellten.

Für Herzinfarktpatienten aber viel wichtiger!

„Das zusammengesetzte Kriterium aus Mortalität, (neuerlichem) Herzinfarkt oder Notwendigkeit einer (neuerlichen) Wiederherstellung des Blutflusses (in einem Herzkranzgefäß) war bei Patienten mit einem Rückgang der Gefäßverkalkung geringer.“ Die Häufigkeit betrug innerhalb eines Jahres 8,3 % in der Gruppe der Patienten mit Statin- und PCSK9-Behandlung, in der Vergleichsgruppe (Statin allein) hingegen 18,2 %. Im Durchschnitt hatte die Therapie mit den zwei Cholesterinsenkern zu einem LDL-Cholesterinwert von nur noch 23,6 Milligramm pro Deziliter Blut geführt. In der Gruppe der Patienten mit alleiniger Statin-Behandlung waren es 74,4 Milligramm „böses“ LDL-Cholesterin pro Deziliter Blut. Menschen mit höchster Gefährdung (nach einem ersten Herzinfarkt) sollten auf nicht mehr als 55 Milligramm LDL-Blutfette pro Deziliter kommen.

RB

Quelle: <https://kurier.at/wissen/gesundheit/infarktpatienten-profitieren-von-besonders-starker-cholesterinsenkung/402581033#>

Arztbesuch, Kosten und Selbstbehalte.

Viele Ärzte haben mit einem Sozialversicherungsträger einen Vertrag abgeschlossen. Dadurch ist die Bezahlung der ärztlichen Versorgung sichergestellt. Patienten müssen für die Leistungen von Vertragsärzten keine Kosten oder nur einen Selbstbehalt übernehmen. Wahlärzte haben keinen Vertrag mit einem Sozialversicherungsträger. Die Kosten für die Behandlung müssen zunächst selbst bezahlt werden.

Ein Teil der Kosten wird vom Sozialversicherungsträger zurückerstattet.

Vertragsärzte erbringen medizinische Leistungen im Rahmen der Verträge, die sie mit den Krankenversicherungsträger abgeschlossen haben. Die Abrechnung der Leistungen erfolgt direkt zwischen Ärzten und dem jeweiligen Krankenversicherungsträger. Sie als Patient zahlen für Kassenleistungen in der Kassenordination also nichts. Einige Sozialversicherungsträger heben für ärztliche Hilfe eine Kostenbeteiligung ein (einen Selbstbehalt) auch Eigenanteil, Behandlungsbeitrag oder Selbstbehalt bezeichnet. Es gibt medizinische Leistungen, die von den Krankenversicherungsträgern nicht bezahlt werden. Was ihre Krankenkasse abdeckt und was nicht, erfahren Sie bei ihrem Arzt oder direkt bei ihrem Krankenversicherungsträger.

Nicht bezahlt werden mitunter Leistungen von Privatärzten, Medikamente, wenn diese nicht im Heilmittelverzeichnis des Dachverbandes der österreichischen Sozialversicherung enthalten sind, medizinisch nicht notwendige Leistungen (Sportuntersuchung), Bestätigungen für Privatversicherungen, private Vereine etc., Zusatzuntersuchungen bei Vorsorgeuntersuchungen, die nicht in der üblichen Vorsorgeuntersuchung vorgesehen sind, Besuche bei einem Wahlarzt, wenn sie im gleichen Kalendervierteljahr auch einen Vertragsarzt des gleichen Fachgebietes aufgesucht haben, jeder Besuch bei einem weiteren Wahlarzt, wenn sie zuvor bereits einen Wahlarzt des gleichen Faches und im selben Quartal besucht haben.

Jährliche Leistungsinformation aus der Krankenversicherung

Jedes Jahr verschickt die Sozialversicherung eine persönliche Leistungsinformation für Versicherte. Darin sind sämtliche Kosten jener Kassenleistungen aufgelistet, die im abgelaufenen Jahr in Anspruch genommen wurden. Dieser Service ist als „LIVE-Online“ auf dem Internetportal der Sozialversicherung abrufbar.

Wahlärzte bestimmen ihre Honorare frei. Sie sind an keine vorgegebenen Tarife gebunden (teilweise gibt es Empfehlungstarife der Ärztekammer, die sie als Richtwert heranziehen können). Patienten zahlen das Honorar direkt an den Arzt und erhalten einen Teil der Kosten von ihrem Krankenversicherungsträger erstattet.

Versicherte, die einen Wahlarzt aufsuchen, haben Anspruch auf Ersatz jener Behandlungskosten und zwar im Ausmaß von 80 % des Betrages, den ihr Krankenversicherungsträger einem Vertragsarzt in diesem Fall zahlen würde. Die 20 % werden für den erhöhten Verwaltungsaufwand im Vergleich zum Vertragsarzt abgezogen. Es gibt jedoch auch limitierte Leistungen der Kassen, für die sie weniger als 80 % erhalten. Voraussetzung für die Übernahme der Kosten durch den Krankenversicherungsträger ist, dass sie die folgenden Dokumente und Informationen vorlegen. Die Originalhonorarnote mit detaillierten Angaben zur Diagnose und den einzelnen erbrachten ärztlichen Leistungen, ihren persönlichen Daten oder jenen der Mitversicherten (Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Sozialversicherungsnummer), Behandlungsdatum, Ausstellungsdatum der Rechnung, Rechnungsbetrag, Unterschrift und Stempel des Arztes, eine Bestätigung, dass sie den Betrag auch bezahlt haben (Bestätigung auf der Rechnung, beziehungsweise Quittung, Erlagscheinabschnitt oder Kontoauszug), Angaben zu ihrer Bankverbindung (Kontonummer und Bankleitzahl) und ihre Adresse für die Überweisung des Betrages. **RB**

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)

Kalorien, und wie schnell sie verbraucht werden?

Der menschliche Körper verbrennt ganz alleine laufend Kalorien. Auch atmen, denken und reguläre Organfunktionen brauchen Brennstoff. Mit gezielten körperlichen Tätigkeiten lassen sich sogar Erfolge erzielen. Wie schnell man Kalorien verbraucht, hängt aber auch vom aktuellen Körpergewicht ab.

Beim Laufen?

Etwa 10 bis 15 Minuten dauert es, bis man beim Laufen 100 kcal⁽¹⁾ verbrennt, damit ist Joggen eine der effizientesten Sportarten für das Abnehmen, sofern die Gelenke nicht zu sehr belastet werden. Bei starkem Übergewicht oder bei entsprechendem Anraten eines Arztes, sollte man lieber eine andere Ausdauersportart wählen.

Beim Radfahren?

Um mit langsamen Radfahren, wie es im Stadtverkehr üblich ist, 100 kcal zu verbrennen, benötigt man etwa eine halbe Stunde. Radfahren hat aber einen klaren Vorteil, es kann in den Alltag eingebaut werden. Dadurch eignet sich Radfahren vor allem auch für Leute, die nicht regelmäßig Zeit für Sporteinheiten finden.

Beim Schwimmen?

Beim durchschnittlichen Brust- oder Rückenschwimmen dauert es ungefähr 15 bis 20 Minuten, um 100 kcal zu verbrennen. Bei dem anstrengenden Butterfly-Schmetterlingsstil geht das aber deutlich schneller. Schwimmen hat den Vorteil, ganzjährig ausführbar zu sein und ist gelenkschonender als beispielsweise Laufen.

Beim Spaziergehen?

Je nach Körpergewicht muss man in etwa eine Stunde spazieren, um 100 kcal zu verbrennen. Gehen sollte eventuell mit anderen Sportarten kombiniert werden, die die Herzschlagrate schneller steigen lassen. Spaziergehen lässt sich für viele Menschen sehr leicht in den Alltag einbauen und es ist immer sinnvoll für kurze Wege die Beine zu benutzen, anstatt sich ins Auto zu setzen.

Bei der Gartenarbeit?

Auch vermeintlich unangenehme Verpflichtungen verbrennen Kalorien. Bei der Gartenarbeit schwankt der Kalorienverbrauch naturgemäß stark und ist abhängig davon, welcher Tätigkeit man nachgeht. Es lässt sich aber sagen, dass man mit einer guten Mischung aus Unkraut jäten, Büsche schneiden und Rasenmähen innerhalb von ca. einer halben Stunde 100 kcal verbrennen kann.

Beim Staubsaugen?

Beim Staubsaugen braucht man in etwa zwischen 25 und 50 Minuten, um 100 kcal zu verbrennen. Der Verbrauch ist vor allem auf die Fortbewegung zurückzuführen, zudem bewegt man den Oberkörper und vor allem die Arme beim Saugen. Auch andere Reinigungstätigkeiten wie das Putzen sind, wenn auch nicht sonderlich beliebt, immerhin eine Art der körperlichen Bewegung.

¹⁾ 1Kilokalorie (kcal) sind 1000 Kalorien oder 4184 Joule (J)

GIBT ES VERÄNDERUNGEN?

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

Kontaktieren Sie uns!

Mail: wienherzverband@herzwien.at

Tel.: 0660 5843237

Sport bei Vorhofflimmern?

Viele Personen mit Vorhofflimmern leiden unter einer Grunderkrankung des Herz-Kreislauf-Systems. Mehr als die Hälfte haben Bluthochdruck, bei etwa 20 % aller Vorhofflimmernbetroffenen liegt eine koronare Herzkrankheit vor. Leider haben bereits sehr viele junge Menschen einen hohen Blutdruck! Sie betreiben einen Ausdauersport, klettern in Steilwände, gleiten mit dem Schirm von luftiger Höhe, laufen Marathon und konsumieren Mengen vom dem Getränk das Flügel verleiht!

Auch Herzmuskelschwäche (*Herzinsuffizienz*) und die Zuckerkrankheit (*Diabetes mellitus*) begünstigen das Auftreten von Vorhofflimmern. Für alle Menschen mit diesen Grunderkrankungen ist regelmäßige Bewegung besonders wichtig, um selbst positiven Einfluss auf ihre Erkrankung zu nehmen und die Ausdauer zu steigern.

Vorhofflimmern:

Menschen mit Vorhofflimmern sollten sich vor Trainingseinstieg unbedingt von einem Internisten untersuchen lassen! Es ist von einer Reihe individueller Faktoren abhängig, ob ihnen grünes Licht für den Sport erteilt werden kann. Die Diagnostik mit Hilfe von Ergometrie und Spiroergometrie erfasst wie hoch die körperliche Leistungsfähigkeit ist. Der Kardiologe kann daraufhin beraten, wie intensiv trainiert werden darf und welche Sportarten sich eignen. Liegen Grunderkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie etwa Herzinsuffizienz vor, wird die körperliche Belastbarkeit meist von dieser Grunderkrankung bestimmt.

Liegen keine Grunderkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor, handelt es sich um sogenanntes idiopathisches Vorhofflimmern. Vorhofflimmern wird mit rhythmusstabilisierenden Medikamenten (*Antiarrhythmika*) behandelt, um den normalen Herzrhythmus wiederherzustellen und zu behalten. Zudem sind auch eine elektrische Behandlung (*Kardioversion*) oder die Ablation

(*Verödung von Herzmuskelzellen, die das Vorhofflimmern verursachen*) Therapieoptionen. Gelingt es dadurch, den Herzrhythmus dauerhaft zu stabilisieren, können Betroffene nach drei Monaten Symptomfreiheit wieder ins Training einsteigen. Absolvieren sie die erste Trainingseinheit unter Aufsicht eines Facharztes (*Internist, Sportmediziner, Kardiologen...*). Er kann über die Belastungs-EKG-Daten die Belastung errechnen. Den Sporteinstieg können Sie in einer Herzsportgruppe (Selbsthilfegruppe) durchführen. Unter Aufsicht von ausgebildeten Übungsleiter und manch mal auch Ärzten, können sie in der Selbsthilfegruppe trainieren, bis sie neue Sicherheit erlangt haben, inwieweit Sie wieder belastbar sind. Denn unter Medikamenten wie Antiarrhythmika und Beta-blockern wird die körperliche Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich in der Regel vermindert bleiben.

Positive Auswirkung auf die Gesundheit.

Gerade für Menschen, bei denen Vorhofflimmern gepaart mit Grunderkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems auftritt, ist regelmäßige Bewegung von entscheidender Bedeutung für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Studien belegen, dass die Gefahr von Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt sinkt, wenn man Sport bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen durchführt.

Das bedeutet, Art und Intensität der Bewegung an die körperliche Leistungsfähigkeit anpassen und nur langsam steigern! Das gilt auch für Personen, die „nur“ an Vorhofflimmern (*idiopathisches Vorhofflimmern*) leiden. Sie verzeichnen durch moderaten Sport die selben positiven Effekte auf den gesamten Organismus, wie dies auch bei gesunden Menschen der Fall ist. Zwar kommt es durch regelmäßige Bewegung bei Vorhofflimmern nicht zu einer Senkung der Herzfrequenz, doch steigt die Ausdauer.

Richtig trainieren bei Vorhofflimmern.

Die optimale Belastung über die Pulsfrequenz zu steuern, ist bei Vorhofflimmern nicht möglich. Die unregelmäßige und schlecht zu fühlende Pulsfrequenz führt bei Pulsmessern, wie etwa einer Pulsuhr, dazu, dass sie ständig wechselnde Herzfrequenzen anzeigen, das irritiert mehr als es hilft. Pulsmesser funktionieren bei Vorhofflimmern also nicht.

Ergometer Training.

Der Kardiologe kann jedoch die Daten des Belastungs-EKGs auf eine optimale Belastungsintensität umrechnen. Beim Ergometertraining übernehmen Menschen mit Vorhofflimmern dann die Wattzahl, die errechnet worden ist. Sie sollte konstant einstellbar sein. Achten Sie beim Kauf darauf, denn viele Ergometer verfügen über Programme, wonach die Belastung nach der Pulsfrequenz gesteuert wird. Das funktioniert bei Vorhofflimmern nicht!

Gehen, walken oder joggen.

Dafür kann der Arzt über die Belastungs-EKG-Daten eine optimale Geh- oder Laufgeschwindigkeit errechnen, die der Trainings-Watt-Belastung entspricht und somit auch das Erreichen der Belastbarkeit klar definiert. Sie müssen dann beim Training (*Walken, Jogging*) nur noch auf ihre Geschwindigkeit achten.

Andere Sportarten.

Hier lässt sich die optimale Belastung nicht so eindeutig festlegen, am besten belasten sie sich beim Sport mit niedriger oder mittlerer Intensität und nur so weit, dass sie sich dabei noch unterhalten können. Ein guter Indikator für das Erreichen der Belastbarkeitsgrenze ist das Eintreten von Luftnot. Dies gilt sogar für junge, gesunde Menschen!

Vermutet wird, dass mehrere Faktoren dafür verantwortlich sind, dass es bei Leistungssportlern zu Vorhofflimmern kommen kann.

Eine niedrige Ruheherzfrequenz (*unter 55 Schläge pro Minute*), eine Vergrößerung der Herzvorhöfe durch regelmäßiges, langewährendes, intensives Training sowie Flüssigkeitsverluste, die zu Elektrolytverschiebungen im Organismus führen können. Wird Sport jedoch mit niedriger oder mittlerer Intensität betrieben, gibt es keine Hinweise, dass dadurch Vorhofflimmern ausgelöst werden kann.

Die richtige Ausrüstung für das Training bei Vorhofflimmern.

Das Sportoutfit wird natürlich je nach Sportart gewählt. Personen mit Vorhofflimmern sollten jedoch besonders darauf achten, dass es auch sicher ist, da es bei ihnen durch die Herzrhythmusstörung zu Schwindelattacken bis hin zu kurzer Ohnmacht kommen kann. Also je nach Sportart auch schützende Ausrüstung, wie etwa Helme oder Gelenkschoner, anschaffen. Zudem sollten Vorhofflimmer-Patienten mit ihrem Arzt besprechen, ob sie beim Training ein antiarrhythmisches Medikament mitführen sollten. Das wird „Pill-in-the-Pocket-Strategie“ genannt. Tritt Vorhofflimmern beim Sport auf, kann der Betroffene seine Herzrhythmusstörung so akut selbst behandeln.

Gefahren für die Gesundheit beim Training

Patienten mit Vorhofflimmern nehmen aufgrund des erhöhten Schlaganfall-Risikos häufig Gerinnungshemmer ein. Dadurch besteht im Verletzungsfall eine erhöhte Gefahr für Blutungen, besonders in der Muskulatur, in den Gelenken und den inneren Organen.

Quellen: Körperliche Bewegung - dem Herzen zuliebe: Ein Ratgeber für Herzpatienten, K. Meyer, Steinkopff Verlag, 5. Auflage, Heidelberg 2010, Pocket-Leitlinie: Leitlinien für das Management von Vorhofflimmern der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie und der European Society of Cardiology, 2012 (04.03.2019), Website des Arbeitskreises Gerinnungs- und Herzklappen-Patienten (04.03.2019), C. Gessner: Bei Vorhofflimmern Sport verbieten?, C. Gessner. In: Medical Tribune, November 2011 (04.03.2019)

Vitactiv® D3 + K2

Vitactiv® D3+K2 ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit den Vitaminen D3 und K entwickelt wurde. Vitamin D3 hat eine große Bedeutung für zahlreiche Körperfunktionen und beeinflusst viele Vorgänge im menschlichen Organismus positiv. Vitamin D3 trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Dies wirkt sich positiv auf den Knochenbau und die Zahngesundheit aus. Weiters leistet Vitamin D einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion. Vitamin D3 ist essenziell für das Immunsystem und an der Zellteilung (Zellerneuerung) beteiligt. Das Vitamin K2 trägt zusätzlich zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Vitactiv® D3 + K2 Kapseln sind für die tägliche Einnahme für Erwachsene dosiert. Die chemischen Formen Cholecalciferol und Menachinon-7 sind die idealen Strukturen zur Aufnahme und sofortigen Einbindung in den Stoffkreislauf des Organismus.

Worauf Sie achten sollten:

Da beide Vitamine zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine gehören, können sie im Körper angereichert werden. Um eine mögliche Überdosierung zu verhindern, klären sie zuvor die Einnahme und Ihren Bedarf mit Ihrem Arzt durch entsprechende Laboruntersuchungen ab. Vitamin K2 darf nicht bei Patienten eingenommen werden, die Blutgerinnungshemmer einnehmen.

In Ihrer Apotheke

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

Wenn das Herz neue „Abzweigungen“ bildet.

Kollateralen, also neue Blutgefäße, werden von selbst gebildet.

Faszinierender Körper. Sogenannte Kollateralen sichern die Blutversorgung im Organismus, wenn sich Gefäße geschlossen haben. Besonders gut funktioniert dieser Mechanismus, wenn die betroffenen Personen sportlich sind. Auch bereits Herzkrankte sollten dafür in Bewegung bleiben.

Nicht nur der Arzt, auch der menschliche Körper ist bei Engstellen der Herzgefäße in der Lage, Bypässe zu schaffen! Er bildet nämlich sogenannte Kollateralgefäße. Das sind kleinere Gefäße, die sich im Laufe der Zeit entwickeln können, um alternative Wege für den Blutfluss zu schaffen, wenn die Hauptherzarterien verengt oder blockiert sind.

Kollateralgefäße dienen als Umgehungsstraßen, die es dem Blut ermöglichen, um die Engstellen herumzuströmen und das Lebensorgan weiterhin mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Diesen Prozess kann man unterstützen und sich zunutze machen, und zwar mit mehr Bewegung. Die bei sportlicher Belastung beschleunigte Bewegung des Blutes bedingt einen Wachstumspro-

zess der Kollateralen. Menschen, die in Bewegung bleiben, legen sich auf natürliche Weise stetig selbst Bypässe an. Diese schützen gleichsam das Herz - gerade auch in fortgeschrittenem Alter! Nicht nur Gesunde, auch bereits Herzkrankte profitieren demnach von der Bewegungstherapie.

Niedrigere Sterblichkeit: Laut britischen Forschern hat die koronare Kollateralisierung, also eben jene Bildung von neuen Gefäßen, bei Personen mit koronarer Herzkrankheit einen relevanten Schutzeffekt. Jene mit hochgradiger Ausbildung zeigen im Vergleich zu Patienten mit wenig Kollateralen ein um 36 Prozent reduziertes Sterblichkeitsrisiko.

Gehen, wandern, laufen: Für die Herzgesundheit empfehlen Experten grundsätzlich, täglich 20 bis 30 Minuten zu gehen oder wer kann und mag locker zu laufen. Auch Wandern, Nordic Walking oder Radfahren tun der „Pumpe“ gut. Also Informiere dich beim Wiener Herzverband, weil diese machen Nordic Walking, Wandern und auch Gymnastik. www.herzwien.at

Autorin: Eva Greil-Schähs beschäftigt sich seit Jahren als Medizinjournalistin in der Krone GESUND und GESUND online mit Gesundheit, Medizin, Forschung. Sie machte ihren Abschluss in Germanistik und Publizistik an der Universität Wien.

VORSCHAU-VORSCHAU-VORSCHAU-VORSCHAU

Folgende Clubnachmittage sind in Planung!

Am 02.04.2024 um 14:30 Uhr

(Anfrage)

Demenz-Alzheimer-Herz?

Und am

07.05.2024 um 14:30 Uhr

Diabetes mellitus und Herzpatient?

Die Veranstaltungen finden jeweils im Festsaal

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28 statt

Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen nötig!

Mail: www.wiener-herzverband@herzwien.at

Tel. Nr. 01/ 330 45 75 oder 0660/ 58 43 237

Bronchoplant®

Die Bronchoplant® Serie umfasst eine Vielzahl an wertvollen Produkten, die speziell bei Atemwegsinfekten bei Menschen jeden Alters Anwendung finden.

Die Palette ist aus den Produktkategorien Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika zusammengestellt worden. Dabei wurde insbesondere auch auf die Verträglichkeit und den therapeutischen Nutzen bei Babys und Kleinkindern geachtet.

So stellt etwa der Baby Nasenspray als zugelassenes Medizinprodukt eine hochwertige, pflanzliche Alternative zu herkömmlichen, ephedrinhaltigen Arzneimitteln dar. Durch die raffinierte Zusammensetzung mit ätherischem Orangenöl, Meerwasser und Aloe Vera Extrakt reinigt, schützt, pflegt, befeuchtet und lindert der Spray auf schonende Weise ohne Gewöhnungseffekte und unerwünschte Wirkungen wie etwa medikamentös ausgelöste Rhinitis (Rhinitis medicamentosa).

Zum Sortiment gehören weiters das Hustenreizstiller-Heißgetränk mit Akaziengummi, Salbei und Honig zur wohlig warmen Linderung bei trockenem Husten sowie auch der Hustenstiller Sirup mit Isländisch Moos, Malve, Eibisch und Zink. Der Hustensaft zeichnet sich durch einen milden, angenehmen Geschmack aus, ist alkohol- und zuckerfrei und vegan. Auch diese beiden Produkte sind als Medizinprodukte der Klasse 1 zugelassen.

Das Medizinproduktesortiment komplettieren das Trockener Husten-Halsgel und der Nasenspray forte. Das Halsgel mit den natürlichen Auszügen aus Isländisch Moos, Lärche und Wegrauke sowie den ätherischen Ölen aus Thymian, Zitrone und Eukalyptus stellt mit seiner ausgeklügelten Formel einen Schutzfilm im Hals- und Rachenraum her, wirkt beruhigend an entzündeten Stellen und sorgt somit für heilende Effekte, auch bei den Stimmbändern. Der Nasenspray forte wiederum wirkt abschwellend durch hypertonsche Meersalzlösung, schleimlösend, lindernd und schützend durch Auszüge aus echter Aloe Vera, schwarzer Johannisbeere, Bergkiefer, australischem Teebaum und Zitrone.

Die effektive und vielfältige Serie von Bronchoplant® hält noch Kapseln zur Schleimlösung in den unteren Atemwegen bereit. Dieses Nahrungsergänzungsmittel setzt sich aus den drei hochwirksamen ätherischen Ölen von Thymian, Sternanis und Eukalyptus zusammen, ist einfach in der Einnahme und hilft bei Verschleimung, trägt zum Abtransport bei und unterstützt den Organismus bei Schwellungen der Atemwege. Vervollständigt wird die gesamte Palette von den beiden als Kosmetika zugelassenen Brustbalsamen für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Die angenehme Rezeptur mit den wertvollen Ölen aus Eukalyptus, Thymian, Rosmarin, Majoran, Latschenkiefer, Kampfer und Menthol (Menthol nur im Balsam für Erwachsene), sorgt beim Einreiben auf der Brust für ein wohliges Durchatmen bei Atemwegsinfekten sowohl der oberen, als auch der unteren Atemwege.

Bronchoplant® der Hustenstiller

- ✓ Reizhusten
- ✓ Trockener Husten
- ✓ Verschleimung

Eine komplette Serie voller Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit!

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



Nehmen Sie Eisenmangel ernst!

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

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

Haben Sie ihr Eisen im Blick!

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

Durch Blutuntersuchung zur richtigen Diagnose!

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

Eisensubstitution bessert Symptome!

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

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

AT-NA-2400006

Quellen:

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

Verengung der Halsschlagader (Karotisstenose)

Die häufigste Ursache einer Verengung der Halsschlagader (Karotisstenose) ist die Arteriosklerose.

Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Rauchen, höheres Lebensalter oder Erhöhungen der Blutfettwerte. Karotisstenosen verursachen in der Regel lange Zeit keine Symptome.

Symptome einer verengten Halsschlagader.

Eine flüchtige einseitige Erblindung, Gefühlsstörungen im Gesicht, den Armen oder Beinen sowie Sprachstörungen können auf eine Halsschlagaderverengung (*Karotisstenose*) hinweisen. Die Symptome sollten unbedingt unmittelbar ärztlich abgeklärt werden. Dies gilt im höheren Lebensalter besonders, da vor allem ältere Menschen häufiger eine Verengung der Halsschlagader haben, ohne es zu wissen.

Eine Stenose der Halsschlagader kann lange Zeit symptomlos bleiben.

Erste Beschwerden treten meist erst bei einer fortgeschrittenen Verengung auf. Typische erste Anzeichen sind Sehstörungen von wenigen Sekunden bis Minuten, Sprechstörungen sowie vorübergehende Bewegungs- oder Empfindungsstörungen. Derartige, weniger als 24 Stunden andauernde Symptome werden als transitorische ischämische Attacken bezeichnet. Auch wenn diese Symptome nur als vorübergehende Attacke erscheinen, sollten sie immer ernst genommen werden und zum Arzt führen, da sie Vorboten eines Schlaganfalls sein können“.

Die weitaus häufigste Ursache.

Die weitaus häufigste Ursache für eine Einengung der Halsarterien sind arteriosklerotische Veränderungen, also Ablagerungen beziehungsweise «Plaques» an den Gefäßinnenwänden. Es können sich kleine Teile von Ablagerungen lösen, mit dem Blutstrom in die Blutgefäße des Gehirns gelangen und diese verstopfen. Hierdurch kann es zu vorübergehenden Ausfallerscheinungen einer sogenannten transitorisch ischämischen Attacke

oder zu einem großen Schlaganfall mit bleibenden Schäden kommen. Die Gefahr, nach einer transitorisch ischämischen Attacke einen Schlaganfall mit bleibenden Folgen zu bekommen, ist in den ersten Tagen besonders groß. Deshalb ist eine Klärung und Behandlung auch dieser nur scheinbar harmlosen und vorübergehenden Störung erforderlich.

Die Diagnose einer Karotisstenose erfolgt schmerzfrei und unkompliziert mit Hilfe einer Ultraschalluntersuchung. Dadurch können der Blutfluss und das Ausmaß der Einengung der Ader beurteilt werden.

Bei einer Verengung von über 70 Prozent wird eine Operation empfohlen, insbesondere dann, wenn bereits Durchblutungsstörungen des Gehirns aufgetreten sind. *Diese sollte dann auch möglichst rasch nach dem Einsetzen der Symptome erfolgen.*

Unter Vollnarkose oder örtlicher Betäubung werden dann entweder die Ablagerungen entfernt und damit der Gefäßabschnitt wieder geöffnet oder es wird ein röhrenförmiges Metallgitter, ein sogenannter Stent eingesetzt, um das Gefäß dauerhaft offen zu halten. Weil ein Verschlussprozess durch arteriosklerotische Veränderungen chronisch verläuft, sind anschließend regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig, um frühzeitig zu erkennen, ob sich erneut eine Engstelle in den Gefäßen ausbildet.

Vorbeugung.

Einer Karotisstenose kann am ehesten vorgebeugt werden, wenn Risikofaktoren, die eine Arteriosklerose begünstigen, vermieden werden. Hierfür sollte man auf das Rauchen verzichten, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten, ein normales Körpergewicht halten und sportlich aktiv sein. Außerdem sollten Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes optimal eingestellt werden und erhöhte Cholesterinwerte abgesenkt werden. **RB**

Quelle: www.neurologen-im-netz.org.

**BOSCH
+SOHN**

boso



3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

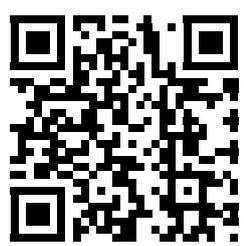


boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

Bestellung vor Ort:



Gesundheit ist Vertrauenssache.
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

REISEZEIT!

Eine Reise zu planen, benötigt Zeit!

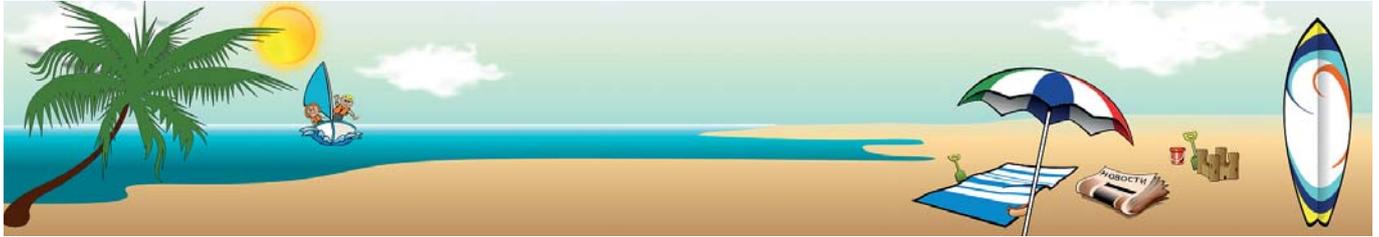


Foto: Pixabay

Es werden Prospekte mit den besten Angeboten durchgestöbert, mit den Familienmitgliedern (Freunden) besprochen und anschließend im Reisebüro fixiert (Frühbucherbonus?). Man freut sich darauf, es wird eine wunderschöne erholsame Zeit.

So soll es auch sein. Wenn sie eigenständig verreisen, bereiten sie sich vor der Reise auf den Fall der Fälle vor. So sind sie im Notfall gewappnet und können schnell handeln. Notieren sie sich die Notrufnummern für ihr Urlaubsziel und stellen sie sicher, dass sie alle wichtigen Unterlagen dabei haben. Überprüfen sie vor Beginn der Reise, ob sie eine Auslandskrankenversicherung haben.

ABER was ist mit dem Körper!

Man ist ein Herzpatient, ein Diabetiker, leidet an einer Allergie oder hat andere Wehwechen. Wurde das bei der Planung der Reise auch eingeplant!

Benötige ich Impfungen, ist die Batterie für meinen Herzschrittmacher intakt! Kann ich aufgrund meiner Allergie in jedes Land reisen! Fragen über Fragen, die man bei der Planung einer Reise bedenken muss. Noch ist zwar die große Reisewelle nicht angebrochen, also hat man noch Zeit sich beim Arzt seines Vertrauens einen Termin zu besorgen.

Man kann im vorhinein sich schon Gedanken machen, was ich den Arzt fragen werde.

Zum Beispiel steigert sich in einem Land wo es erhöhte Temperaturen und eine hohe Luftfeuchtigkeit gibt, auch mein Blutdruck? Soll ich das Wasser des Landes zur Medikamenteneinnahme nehmen? Vertragen sich exotische Früchte mit den Medikamenten? Sollten sie Probleme mit dem Magen, mit dem Darm haben, fragen sie, ob sie in anderen Länder auch alles Essen können. Bei Langstreckenflügen birgt das lange Sitzen die Gefahr von Thrombosen. Besprechen sie außerdem mit Ihrem Arzt, ob sie Heparinspritzen zum Schutz vor Thrombosen benötigen. Wie schaut es mit einer Reiseapotheke aus? Es gibt Fragen über Fragen. Auch wenn nur noch so kleine Wehwechen da sind oder auch nur gelegentlich aufgetreten sind, notieren sie sich das und nehmen sie die Notizen zum Arzt mit. Der Arzt wird sie beraten und wenn nötig auch Durchchecken.

Also was hindert sie daran, vor einer Reise an ihren Körper zu denken und zu Ihrem Arzt zu gehen.

Wir vom Wiener Herzverband wünschen alles Gute für einen schönen Urlaub und gesund bleiben!

Mit einem herzlichen Gruß

Robert Benkö

Komplikationen nach Herzinfarkt vermeiden!

Ein zweiter Herzinfarkt muss verhindert werden!

Vernarbungen am Herz, sogenannte „Fibrosen“, können nach einem kardialen Ereignis zum Problem werden. Forscher der MedUni Graz fanden nun einen vielversprechenden Weg, die Heilung des Lebensorgans zu unterstützen.

Nach einem Herzinfarkt werden Betroffene vor eine Reihe von Problemen gestellt.

Eine häufige, doch oft eher unbekanntere Komplikation stellt die sogenannte Fibrose dar. Dabei kommt es während des Heilungsprozesses zu einer verstärkten Einlagerung von Bindegewebe und somit einer überschießenden Vernarbung des geschädigten Herzmuskels. Beginnt das Herzgewebe aufgrund der nicht mehr ausreichenden Durchblutung abzusterben, so führt dies im Körper zu Entzündungsprozessen. Die bereits abgestorbenen Gewebezellen werden vom Immunsystem „entsorgt“, Bindegewebszellen wandern ein und bilden an diesen Stellen Narbengewebe. Versteifung des Herzmuskels droht „kommt es in diesem Zusammenhang zu einer überschießenden Bildung davon, eben Fibrose, bedingt das die fortschreitende Versteifung des Herzmuskels und den Verlust von funktionierendem Muskelgewebe. Dadurch droht Herzinsuffizienz. Diese Herzschwäche ist wiederum eine Erkrankung mit hohem Leidensdruck und schlechten Aussichten“, beschreibt Kardiologe Assoz. Prof. PD DDr. Peter Rainer. *Klinische Abteilung für Kardiologie, Universitätsklinik für Innere Medizin, Medizinische Universität Graz (Stmk).*

Bestimmte Proteine begünstigen Vernarbung.

Doch es gibt Hoffnung für dieses Problem. Forscher der MedUni Graz haben nun nämlich gemeinsam mit internationalen Kollegen einen Weg gefunden, der die übermäßige Bildung von Bindegewebe nach einem Herzinfarkt unterbinden kann und somit zum Heilungsprozess beiträgt.

Sie konnten zeigen, dass Immunzellen, die akut nach einem Herzinfarkt in das Herzgewebe einwandern, ein bestimmtes Protein ausschütten.

Künftig Therapien möglich.

„Dieses aktiviert Bindegewebszellen und trägt somit unmittelbar zur Vernarbung bei“, erklärt Prof. Peter Rainer. In weiterer Folge entdeckten die Wissenschaftler einen Rezeptor an diesen Zellen, der mit hoher Wahrscheinlichkeit für die beobachteten Effekte verantwortlich zeichnet. Er stellt gleichsam das Bindeglied zwischen Entzündungs- und Bindegewebszellen her, dass die Wundheilung und Vernarbung reguliert. Dieser zeigte sich bei Herzkranken erhöht. Hier könnte die Therapie einsetzen, um Fibrose künftig zu verhindern. „Das könnte die Heilung nach einem Infarkt somit verbessern und überschießende Vernarbung hintanhalten“, wagt Prof. Rainer einen Blick in die Zukunft.

Nach Infarkt gesünder leben!

Bis dahin sollten Herzpatienten alles Notwendige tun, um einen weiteren Infarkt zu vermeiden. Das beginnt damit, die verordneten Medikamente einzunehmen. Außerdem muss der Lebensstil angepasst werden. Rauchen aufhören, erhöhte Blutwerte senken, in Bewegung bleiben, Ernährung auf gesund umstellen, nur wenig Alkohol trinken und Stress abbauen sind erste Schritte.

Und zum Wiener Herzverband gehen, dies ist eine Selbsthilfegruppe, wo man sich unter Gleichgesinnten (Herzpatienten) wohl und verstanden fühlt.

Autorin: Eva Greil-Schähs beschäftigt sich seit Jahren als Medizinjournalistin in der Krone GESUND und GESUND online mit Gesundheit, Medizin, Forschung. Sie machte ihren Abschluss in Germanistik und Publizistik an der Universität Wien.

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

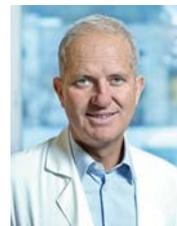
Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Andrea
Podczek-Schweighofer
Kardiologin



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



Prim.^s Univ.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ
Jeanette Strametz-Juranek
SKA - RZ Bad Tatzmannsdorf



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



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

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

Ausflug ins Herz des Weinviertels

Sollte jemand einen gemütlichen Ausflug ins Weinviertel planen, können wir das sehr empfehlen!
Wir vom Wiener Herzverband hatten bereits das Vergnügen!

Die „königliche Kellergasse Dürnleis“ lädt ein!

Köllagossn - Köllajausn - Rätsekkölla - Weinverkostung – KöllaKredenz.

Machen sie mit Kellergassenführerin Ilse Gritsch einen unterhaltsamen Blick auf lebendige Traditionen mit Geschichten und G´schichtln rund um Presshäuser, Kellerleben und Wein. Mit einem Tröpferl in der Hand wird dieser Rundgang zu einem Schlüsselerlebnis für alle Sinne.

Ausklang beim Heurigen direkt in der Kellertrift. Auf Wunsch mit heiterem „Mundartfeuerwerk“ oder Harmonikaspielerin.

Termine gerne auch für kleinere Gruppen, nach Vereinbarung. Tel.: 0664/73313306

Preis 9 Euro für Kellergassenführung, Begrüßungsfrizzante, DAC-Proben und Nussbrot.

Info und Videos: www.kulturvernetzung.at/de/ilse-gritsch

Wandern rund um Wien!

Eine kleine Herausforderung für uns Herzpatienten, wir wollen Wien umwandern! Wandern mit dem Wiener Herzverband ist immer eine Freude (Gaudi), wir gehen ganz gemütlich! Ab März sollte das Wetter auch schon frühlingshafter sein und wir werden es versuchen. Da die „Rund um Wien Strecke“ aus 24 Etappen besteht, werden wir an einem Tag auch manchmal 2 Etappen gehen, weil diese nur kurz sind. Wir haben bereits am 27. Jänner 2024 mit der ersten Etappe Nr.6 vom Nicolaitor bis zum Lainzertor mit der Begehung des Rundwanderweges begonnen. In regelmäßigem Abstand von 14 Tagen, werden wir die gesamten 24 Etappen erwandern!

Auf dieser Seite werden alle Stadtwanderwege und ein weiterer Link für Wandern rund um Wien angezeigt! (<https://www.wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/wandern/wege/>)

Die Streckenlänge bzw. von wo bis wohin eine Etappe geht ist genauestens angezeigt. Man kann sich diese im vorhinein anschauen, planen und auch ausdrucken.

Zeitweise gehen wir auch „auswärts“ wandern zB. auf die Rax (8.Juni) mit ihrem herrlichen Plateau! Wir werden auch in die Stopfenreuter Au gehen. Wir wollen auch diese durchwandern.

Die Termine der jeweiligen Etappe bzw. den Treffpunkt und die Uhrzeit siehe letzte Seite. Wir werden euch auch per E-Mail oder WhatsApp benachrichtigen. Vorausgesetzt wir haben eure E-Mail Adresse!

Mehr erfährt ihr auch auf unserer Homepage: **www.herzwien.at** oder unter der Tel.Nr.: **0660 58 43 237**

Mit einem wanderbaren Gruß Robert

Turnen

Montag

1020, Obere Augartenstr. 26-28 13:00 - 17:00 Uhr
Frau Hedy Phill Tel.: 0699/116 995 69

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr
Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 21:00 Uhr
Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38

Mittwoch

1100, G.-W.-Pabstg. 2a,
(Eingang Fernkorng. Hauptschule) 14:00 - 17:30 Uhr
Herr Peter Regen Tel.: 0664/22 05 304

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

Donnerstag

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr
Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

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

Nordic Walking

27.02.2024 Schönbrunn Hietzinger Tor beim Stand	10:00 Uhr	23.04.2024 Liesing S-Bahnstation beim Blumenstand	10:00 Uhr
05.03.2024 Prater Endstation Linie 1	10:00 Uhr	30.04.2024 Prater Endstation Linie 1	10:00 Uhr
12.03.2024 Laaerberg U Station Altes Landgut (Foyer)	10:00 Uhr	07.05.2024 Schönbrunn Hietzinger Tor beim Stand	10:00 Uhr
19.03.2024 Donaukanal Schwedenplatz, Linie 1	10:00 Uhr	14.05.2024 Alte Donau U6 Floridsdorf beim Anker	10:00 Uhr
26.03.2024 Schwarzenbergallee Linie 43, Endstation Neuwaldegg	10:00 Uhr	28.05.2024 Marchfeldkanal U6 beim Anker	10:00 Uhr
09.04.2024 Marchfeldkanal U6 beim Anker	10:00 Uhr	04.06.2024 Liesing S-Bahnstation beim Blumenstand	10:00 Uhr
16.04.2024 Donauinsel U6 Floridsdorf beim Anker	10:00 Uhr	11.06.2024 Laaerberg U Station Altes Landgut (Foyer)	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](tel:069912306376) 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

24.02.2024 <i>Liesing - Alterlaa - Wienerberg,</i> ca. 10 km <i>S-Bahnstation Meidling (Foyer)</i>	10:00 Uhr	20.04.2024 <i>Kirschenallee - Breitenleer Straße - Himmelreich - Gerasdorf</i> ca. 7,8 km <i>U1 Kagraner Platz (oben)</i>	10:00 Uhr
02.03.2024 <i>Wienerberg - Zentralfriedhof</i> ca. 10 km <i>U1 Reumannplatz (oben)</i>	10:00 Uhr	11.05.2024 <i>Gerasdorf - Marchfeldkanal -Brünner Straße</i> ca. 7km <i>U6 Station Floridsdorf (draußen)</i>	10:00 Uhr
16.03.2024 <i>Zentralfriedhof 2. Tor - Waldschule Lobau</i> ca. 7,8 km <i>Zentralfriedhof 2. Tor</i>	10:00 Uhr	25.05.2024 <i>Brünner Straße - Stammersdorf - Steinernes Kreuz - Strebersdorf</i> ca. 10 km <i>U6 Station Floridsdorf (draußen)</i>	10:00 Uhr
30.03.2024 <i>keine Wanderung (Ostern)</i>		08.06.2024 <i>Ganztageswanderung Rax, mit der Seilbahn auf das Plateau</i> <i>S Bahn Meidling (Foyer)</i>	07:00 Uhr
06.04.2024 <i>Lobau Esslinger Furt</i> ca. 8,2 km <i>U2 Station Donaustrasse (Foyer)</i>	10:00 Uhr		

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

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

Herausgeber: Österreichischer Herzverband
Landesverband Wien, ZVR NR.: 123235744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien
Redaktion: Robert Benkö, Grafik: Maximilian Scherwitzl
Beiträge für HJ - Nr.2/ 2024 bis 01.05.2024 an
r.benkoe@herzwien.at oder schemax@gmx.at

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