



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift
des Herzverbandes für Kärnten

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 107 | 3. Quartal 2016

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

Einladung

zum

27. KÄRNTNER HERZTAG

und zur Festveranstaltung

35 Jahre Kärntner Herzverband

an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
Hörsaal A

am

Samstag den 15. Oktober 2016

ab

8.30 Uhr

mit KGKK Gesundheits-Check

Das Blutdruckmessgerät mit allen Basisfunktionen

boso medicus X



EUR 59⁹⁰
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in
Apotheke
und Sanitäts-
fachhandel.

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.).

Vertrauen Sie auf die Präzision und Qualität von boso – die Marke, auf die sich auch 96 % aller Ärzte in der Praxis verlassen. (API-Studie der GfK 01/2016)

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Niederlassung Wien | Handelskai 94-96, 23. OG | 1200 Wien | www.boso.at

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS



RADENCI: Nur 6 km von
Bad Radkersburg, ohne
Vignette erreichbar

**-10% Nachlass für
Herzverbandmitglieder.**

IHR JUNGBRUNNEN im Gesundheitszentrum & Therme Radenci

Preis pro Person
im Doppelzimmer
Halbpension

Bis
20.12.2016

Hotel Izvir****
4 Nächte / 5 Tage

189 €

Das Paket inkludiert:

- Unterbringung im gemütlichen Doppelzimmer,
- **Halbpension** mit Selbst-bedienungsbuffet für den **gesundheitsorientierten Gast** und auch für **den hungrigen**,
- unbegrenzte **Eintritte in das** hoteleigene Thermal- und **Schwimmbad** mit 1.460 m² Wasserspaß und zahlreichen Attraktionen wie kleinen Wasserfällen oder Massagedüsen auch am Abreisetag,
- **einmal am Tag Eintritt in die hoteleigene Sauna-Landschaft bis 16.00 Uhr**,
- trinken des **RADENSKA Mineralwassers** in der Trinkhalle. Machen Sie etwas für Ihre Nieren und Ihren Blutdruck,

- Unterhaltungsprogramm: Morgengymnastik, Nordic Walking, Kegeln,
- Freitag und Samstag Live-Musik im Cafe Swing,
- **1 x traditionelle Jause aus der Prlekija-Region im Gasthaus Park (im Park bei der Hotelanlage, Dienstag bis Sonntag von 10-17 Uhr).**

**SONDERANGEBOT AUF EINEN
GUTEN JAHRESWECHSEL
INKLUSIVE SILVESTERFEIER
3 NÄCHTE MIT HALBPENSION
NUR 279 €.**

TÄGLICHES ANGEBOT AN AUSFLÜGEN VOM HOTEL AUS AUF ZUZAHLUNG.

I FEEL
SLOVENIA

Informationen und Reservierungen:

☎ +386 2 512 22 00 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.sava-hotels-resorts.com

Buchungscode: Jungbrunnen.

27. KÄRNTNER HERZTAG

und

Festveranstaltung

35 Jahre Kärntner Herzverband

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Hörsaal A

Samstag den 15. Oktober 2016 ab 8.30 Uhr

Med.-wissenschaftliche Leitung: Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM

Musikalische Begleitung durch „SWEET EMOTION“ Hausband des Klinikum Klagenfurt

- 08.30 – 09.15 **Begrüßung durch Präsident Ing. Dietmar Kandolf** – Grußworte Politiker
- 09.15 – 09.30 **35 Jahre Herzverband Kärnten**
- 09.30 – 10.00 **Mitgliederehrung**
- 10.00 – 10.15 **Entwicklung der Abteilung für Kardiologie**
Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM
2. Medizinische Abteilung / Kardiologie, Klinikum Klagenfurt
- 10.15 – 10.30 **Entwicklung der Abteilung für Herz-, Thorax- u. Gefäßchirurgie**
Prim. Dr. Wolfgang WANDSCHNEIDER
Abteilung für Herz- Thorax- Gefäßchirurgie, Klinikum Klagenfurt
- 10.30 – 11.00 P a u s e
- 11.00 – 11.30 **Moderne Herzchirurgie**
Prim. Dr. Wolfgang WANDSCHNEIDER
Abteilung für Herz- Thorax- Gefäßchirurgie, Klinikum Klagenfurt
- 11.30 – 12.00 **Kardiale Rehabilitation**
Prim Dr. Josef Sykora
Herz-Kreislauf Rehabilitation im Humanomed Zentrum Althofen
- 12.00 – 12.30 **RUFEN – DRÜCKEN – SCHOCKEN (Verein PULS)**
Dr. Ronny Tekal Teutscher
ORF Radiodoktor, Medizin und Gesundheit
- 12.00 – 12.30 **Moderne Herzinfarkt Versorgung im „Kompetenznetzwerk Herzinfarkt Kärnten“**
Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM
2. Medizinische Abteilung / Kardiologie, Klinikum Klagenfurt
- 13.00 – 13.30 **Med. Kabarett „Herzhaft Lachen“ mit Dr. Ronny Tekal**
- ca. 13,30 **Schlußworte**, Ende der Veranstaltung

**Gesundheits-Check und Ernährungsberatung mit KGKK, Fa. Sepin, Fa. Neuroth,
Fa. ECA-Medical, Therme Radenci**

Programmänderungen vorbehalten

Zwei moderne Herz-Lungen-Maschinen erhöhen Patientensicherheit im Klinikum Klagenfurt

Hightech sorgt für Sicherheit bei Operationen



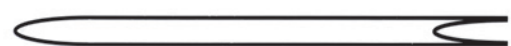
Prim. Dr. Wolfgang Wandschneider (re.) präsentiert die Herz-Lungen-Maschine. Mit dabei ein Kardiotechniker.

Seit kurzem verfügt das Klinikum Klagenfurt über zwei neue Herz-Lungen-Maschinen. Damit ist eine besonders schonende und moderne Herz-Kreislaufunterstützung möglich.

Bei sämtlichen großen Herzoperationen wie Bypass-Operationen oder Eingriffen an den Herz-

klappen kommt die Herz-Lungen-Maschine zum Einsatz. „Die Maschine übernimmt dabei die Funktion des Herzens und der Lunge und stellt sicher, dass der gesamte Blutkreislauf des Körpers weiterhin funktioniert“, erklärt Prim. Dr. Wolfgang Wandschneider, Abteilungsvorstand der Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Erst dadurch ist eine Herzoperation möglich, bei der das Herz ruhig gestellt werden muss.

Blutspeicherung



Zusätzlich kann mit Hilfe einer Herz-Lungen-Maschine das Blut „gespeichert“ werden. „Das bedeutet, dass der Patient bei diesen Eingriffen meist keine Blutkonserven benötigt, sondern das eigene Blut wieder zugeführt wird.“ Auch die Bluttemperatur – und damit die Temperatur des Patienten - wird über das Gerät gesteuert. Anwendung findet dies beispielsweise bei stark unterkühlten Lawinenopfern.

Spitzentechnologie

Die beiden Maschinen sind Geräte der neuesten Generation und für den Patienten besonders schonend und sicher. Sämtliche Parameter – von der Sauerstoffsättigung über die Herzfrequenz bis hin zum Blutdruck – werden elektronisch aufgezeichnet. „Die besondere Herausforderung besteht darin, die ständig wechselnden Pumpmengen individuell auf den Patienten abzustimmen und so eine optimale Versorgung sicherzustellen“, erklärt Wandschneider. Auch die Größe der Geräte hat sich verbessert: diese sind wesentlich kleiner und können so bei Bedarf schneller in den jeweiligen Operationssaal transportiert werden. Somit sind im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee rund um die Uhr zwei Operationen gleichzeitig möglich, bei denen eine Unterstützung des Kreislaufes erforderlich ist.

Rund 450 OPs jährlich

Die Erfindung der Herz-Lungenmaschine hat die Medizin entscheidend beeinflusst. Dadurch wurde es möglich, das Herz ruhig zu stellen und Eingriffe bis hin zu Herztransplantationen durchzuführen. Am Klinikum Klagenfurt werden jährlich rund 450 Eingriffe mit Kreislaufunterstützung durchgeführt. Für deren Überwachung und Steuerung sind eigene Kardiotechniker verantwortlich, die über eine besondere Ausbildung verfügen. „Die Kardiotechniker sind auch während der OP immer anwesend. Dem operierenden Chirurgen wäre es gar nicht möglich sich

auch um die Herz-Lungen-Maschine zu kümmern. Er ist bei dem Eingriff hochkonzentriert und nur für den Patienten da“, betont Wandschneider die Wichtigkeit des Technikers im OP-Team.

Weitere Neuanschaffungen

Die Herz-Thorax-Gefäßchirurgie ist übrigens nicht die einzige Station, die 2016 mit neuen High-Tech-Geräten ausgestattet wird. Im Februar wurde an der Kardiologie der Internen Abteilung am LKH Villach eine moderne Herzkatheteranlage in Betrieb genommen. In den kommenden Monaten erhält außerdem das Zentralröntgeninstitut am LKH Villach ein neues Angiografiegerät und das Institut für Strahlentherapie und Radioonkologie am Klinikum Klagenfurt bekommt moderne Linearbeschleuniger.

www.klinikum-klagenfurt.at

Aus: KABEG Journal, Juni 2016, Seite 18.

Ihr BKS Bank-Online, wo und wie Sie wollen.



Wachsen Sie
mit uns.

BKS Bank

BKS Bank-Online

BKS Bank Klagenfurt, Radetzkystraße 42,
T: (0463) 511650-0, E: bks@bks.at, www.bks.at

DIABETIKER
AUFGEPASST!

GUT LEBEN
MIT DIABETES

Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

Profitieren Sie von Kärntens einzigem strukturierten Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv“ bei Diabetes Typ 2.

Fragen Sie Ihren Arzt nach dem kostenfreien Behandlungsprogramm!

Mehr Infos erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder unter

050 5855 5002

kgkk.at/therapieaktiv

„Therapie Aktiv - Diabetes im Griff“ - Administrationsstelle Kärnten
Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt/Ws
E-Mail: kaernten@therapie-aktiv.at Tel: 050 5855 5002



fecolija.com

Bezahlte Anzeige

EMPFOHLEN
VOM
ÖSTERREICHISCHEN
HERZVERBAND



ECA-MEDICAL

arteriomed[®]

Omega-3-Fettsäuren

Die Premium-Qualität aus der Apotheke

- ♥ Hochdosiertes Omega-3-Monopräparat
Standardisierte Omega-3-Fettsäuren aus natürlichem Fischöl ohne weitere preistreibende Zusatzstoffe
- ♥ Sehr hoher Gehalt: 720 mg EPA/DHA pro Kapsel
Bestes Preis-Leistungs-Profil
- ♥ Innovative Galenik: Hohe Magensaftstabilität
➤ Kein fischiges Aufstoßen, geschmacksneutral

Für die Herzgesundheit

Neu!
Schmeckt
ausgezeichnet!



... zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, insbesondere bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck und erhöhten Triglyzeriden.

1 Kapsel arteriomed[®] enthält 720 mg EPA und DHA.

Neu: arteriomed[®] Omega-3 liquid – 10 ml enthalten 500 mg EPA und DHA.

(EPA: Eicosapentaensäure, DHA: Docosahexaensäure).

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

Mit Genuss dem Herzen Gutes tun



Maria Anna Benedikt MSc, MSA
Ernährungsmedizinische Beratung
Landeskrankenhaus Salzburg

Das Herz: „Der Motor unseres Lebens“

Unser Herz schlägt zirka 60- bis 80-mal pro Minute und befördert in 80 Lebensjahren mehr als 200 Millionen Liter Blut durch die Gefäße. Eine Leistung, die unvorstellbar ist, wenn man davon ausgeht, dass der „Motor unseres Lebens“ ein etwa faustgroßer, rund 300 Gramm schwerer Herzmuskel ist. Unser Herz ist zusammen mit den Blutgefäßen dafür verantwortlich, das sogenannte Herz-Kreislauf-System aufrecht zu erhalten. Die Aufgabe besteht darin, jede Körperzelle mit den für sie speziell notwendigen Substanzen, zu versorgen. Das Beförderungsmittel Blut muss dabei auch die Abbauprodukte des Stoffwechsels abtransportieren und ist daher lebenslang gefordert.

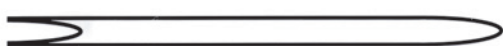
Unser Herz will gepflegt und geschützt werden

Übermäßige Ernährung, Übergewicht, maßloser Konsum von Alkohol und Nikotin, Bewegungsmangel, aber auch sportliche Überanstrengungen schaden unserem Herzen und un-

seren Blutgefäßen und führen letztlich zu schweren Erkrankungen. Herzerkrankungen gehören in unserer Wohlstandsgesellschaft zu den häufigsten Krankheiten und meist verstärken Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette die Beschwerden. Deshalb ist Vorbeugen besser als Heilen.

Gute Ernährung schützt unser Herz

Der erste Wissenschaftler, der einen Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkannte, war der amerikanische Ernährungsforscher Ancel Keys (1904-2004). In den 1950er- Jahren konnte er mittels eines groß angelegten Forschungsprojekts in sieben europäischen Ländern beweisen, dass die Bewohner der Mittelmeerländer, im Gegensatz zu denen in Nordeuropa und der USA, eine wesentlich geringere Neigung zu Herz-Kreislauf Krankheiten und eine höhere Lebenserwartung aufwiesen. Bemerkenswert war besonders, dass die geringste Krankheitsrate und die höchste Lebenserwartung die Menschen in Kreta aufwiesen. So wurde angenommen, dass dies an der Ernährungsweise des mediterranen Gebiets lag. Sie weist einen hohen Konsum an Olivenöl, Hülsenfrüchten, wie Saubohnen und Lupinen, sehr viel frischem Gemüse, Fisch, Kräutern und einen sehr geringen Anteil an Fleischkonsum auf. Um die These von Ancel Keys zu untermauern, erfolgte Anfang der 1990er- Jahre eine weitere Untersuchung, die Lyon Diet Heart Study. Ein französisches Forscherteam untersuchte den Effekt dieser bereits genannten mediterranen Ernährungsweise bei Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten. Dabei wurde getestet, ob die Verabreichung einer „Mediterranen Diät“ im Gegensatz zu einer herkömmlichen Ernährung des westlichen Typs die Reinfarkt Rate reduzieren kann. Die gängigen Fette im Speiseplan wurden durch Oliven- bzw. Rapsöl ersetzt. Darüber hinaus wurden die Testpersonen angehalten, mehr Hülsenfrüchte, Gemüse, frisches Obst und Getreide zu konsumieren. Nach 46 Monaten waren die Ergebnisse in der Patientengruppe, die eine „Mediterrane Diät“ erhalten hatte, signifikant



besser. Dazu kam, dass die Teilnehmer der Studiengruppe die mediterranen Ernährungs Empfehlungen nicht als „Diät“ beurteilten, sondern sich weiterhin nach diesen Richtlinien ernährten.

Die Zehn Gebote der Ernährung

Es ist einfach, für unser Herz Gutes zu tun. Bei einer Umstellung auf mediterrane Kost muss der Genuss am Essen mit Lebensfreude und Vitalität gepaart sein.

Bewegung in der Natur und Entspannung können diese optimal ergänzen. Mit Liebe zum Kochen und ernährungsmedizinischen Erkenntnissen lässt sich eine Umstellung der Ernährung erzielen.

1. Wähle Lebensmittel sorgsam aus „Lebensmittel sind Mittel zum Leben“

2. Nimm genügend Gemüse „Sie sind der Reichtum der Felder und Gärten“

3. Verwende ausgewählte Getreideprodukte „Vollkorn, das Rückgrat unserer Ernährung“

4. Bevorzuge Olivenöl und Rapsöl „Olivenöl, der Saft des Lebens“

5. Würze großzügig mit Kräutern und Gewürzen „Die Würze und Kraft unseres Lebens“

6. Verwende Fisch statt Fleisch „Fisch, die Omega-3-Fettsäurenquelle“

7. Genieße die Vielfalt von Obst „Der Zucker der Natur“

8. Hole dir die küchentechnisch traditionellen Erfahrungen

9. Nimm dir Zeit und die Liebe zum Kochen

10. Genieße eine entspannte Atmosphäre bei Tisch, zum Beispiel mit etwas Wein



Die wichtigsten Lebensmittel für unser Herz

Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte – die Hausapotheke auf dem Teller

Pflanzliche Lebensmittel - wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte bilden die Basis der traditionellen mediterranen Kost. Gemüse und Obst sind mit ihren Inhaltsstoffen, den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen (wie z.B. Glucosinolate, Phytosterine, Polyphenole und Flavonoide) und den Vitaminen die Gesundheitswächter für unseren Körper. Reich an Glucosinolaten, auch als Senföle bekannt, sind Zwiebelgewächse. Polyphenole und Flavonoide stecken in Beerenobst, Tomaten und roten Rüben. Die Auswahl sollte saisonal erfolgen und besonders beim Gemüse auf eine große Vielfalt im Speiseplan geachtet werden. Das Gemüse sollte zusammen mit verschiedenen Getreidesorten konsumiert werden, da diese wichtige Lieferanten von Ballaststoffen sind. Die sogenannten unlöslichen Ballaststoffe, wie Weizenkleie oder Zellulose im Gemüse, können Wasser an sich binden, wodurch sie eine unentbehrliche Verdauungshilfe sind. Die vorwiegend in der Hafer- und Gerstenkleie oder in Flohsamen enthaltenen löslichen Ballaststoffe wirken medizinisch nachgewiesen cholesterinsenkend. Die Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Soja sind nicht nur eine hervorragende Ballaststoffquelle, sondern auch eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle und zudem eine hervorragende Alternative zu Fleisch.



Der Olivenbaum – ein Geschenk der Göttin Athene Raps – die Gabe aus dem Norden

Neben der Tatsache, dass wir zu viel Fleisch essen, essen wir auch häufig das falsche Fett. Die Auswahl des richtigen Fettes hat in der mediterranen Ernährung einen sehr hohen Stellenwert. Auf versteckte Fette, wie Wurst und fette Käsesorten sollte geachtet werden. Auf Fertigprodukte, Süßigkeiten und Knabbereien mit einem hohen Gehalt an gehärteten Fetten (Transfettsäuren) sollte verzichtet werden. Zur Zubereitung von Speisen sollte in erster Linie Olivenöl verwendet werden. Als Alternative wird in Österreich jedoch sehr häufig Rapsöl angeboten. Gerne wird es auch als Olivenöl des Nordens bezeichnet. Dieses Öl hat ebenfalls eine sehr gute Fettsäuren Zusammensetzung und stellt eine sehr geschmacksneutrale Alternative zum Olivenöl dar. Für Salate und Rohkost kann die Auswahl der Öle noch mit dem sehr hochwertigen Leinöl, Walnussöl oder auch bei uns sehr gefragte Kürbiskernöl verwendet werden. Meist taucht auch die Frage auf, ob Butter oder Margarine besser sei. Es ist letztlich eine Geschmackssache, da sie beide gleich viel Fett enthalten und nur als Streichfett verwendet werden sollten. Die Butter punktet meist wegen ihres guten Geschmacks, ihrer Bekömmlichkeit und die meisten bezeichnen Butter als natürlichstes Fett.



Fisch statt Fleisch

Fische enthalten leicht verdauliches Eiweiß mit einem sehr hohen Anteil an lebensnotwendigen Bausteinen, den Aminosäuren. Besonders Meeresfische enthalten reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sogenannten Omega-3-

Fettsäuren. Diese sind unentbehrlich für unseren Körper, da sie nicht nur die Elastizität der Blutgefäße erhöhen, sondern gefäßerweiternd, blutdrucksenkend, entzündungs- und gerinnungshemmend wirken und den Triglyzeridspiegel des Blutes senken, wodurch sie nachweislich Herzrhythmusstörungen vorbeugen. Meldungen von schwindenden Fischbeständen, Überfischung, Umweltproblemen und -Verschmutzungen schrecken heute viele davon ab, Meeresfische zu essen. Es gibt aber eine gute Orientierungshilfe für Konsumenten, z.B. das Qualitätssiegel MSC (Marine Stewardship Council) für wildgefangene Meeresfische aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei. Eine gute Alternative dazu sind auch unsere Fische aus heimischen Gewässern, die zwar einen niedrigeren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren haben, heute aber teilweise mit einem höheren Anteil gezüchtet werden können. Nicht zu vergessen: Man kann bei der Speisenzubereitung eine höhere Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren mit optimalen Zutaten, wie Rapsöl, Leinöl, Samen und Nüssen erreichen.

Das Ei – die Mär von der Cholesterinbombe

Immer noch hält man daran fest, dass ein erhöhter Konsum von Eiern einen erhöhten Cholesterinspiegel verursacht. Dieser Irrglaube ist wahrscheinlich auf eine Studie aus dem Jahr 1908 zurück zu führen. Der russische Wissenschaftler Alexander Igantowski untersuchte die Ursache für Arterienverkalkung. Dabei mästete er Kaninchen mit Hirn und Eidotter –beides sehr cholesterinhaltig. Das Cholesterin führte zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen bei den Tieren.

Igantowski konnte große Mengen von Cholesterinablagerung in den Gefäßen entdecken, was er dann auf die hohe Cholesterinzufuhr zurückführte. Was er aber nicht bedachte, dass Cholesterin nur in tierischen Produkten vorkommt und Kaninchen von Haus aus „Veganer“ sind. Was spricht heute für das Ei? Das Ei ist unser hochwertigster Eiweißlieferant, da es alle lebensnotwendigen essenziellen Eiweißbausteine (die Aminosäuren), aber auch die wichtigen Vitamine A und D sowie die wichtigen Substanzen Cholin und Lecithin, enthält.

Milch – die Verpönte

Seit Jahren wird immer wieder die Meinung vertreten, dass regelmäßiger Konsum von Milch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Die Ergebnisse von Interventionsstudien und Meta-Analysen zeigen aber genau das Gegenteil. Gesättigte Fettsäuren stehen zwar in Verbindung mit dem Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen. Diese sind im tierischen Fett und damit auch im Milchfett enthalten. Allerdings ist in Milch noch ein Anteil von kurzfettigen Fettsäuren enthalten, und diese haben keine negativen Wirkungen auf die Blutfette und die zusätzlich enthaltene Stearinsäure verhält sich in Bezug auf das Cholesterin im Blut neutral. Milch und Milchprodukte - wie Joghurt, Buttermilch, Sauermilch sowie magere Käsesorten können durchaus eine optimale Ergänzung in der täglichen Ernährung sein.

Kräuter und Gewürze – die tägliche Würze unseres Lebens

Kräuter und Gewürze gehören zu den wertvollsten Gaben der Mutter Erde. Sie sind die Gesundheitsmacher mit einem vollem Duft, Aroma und geheimnisvollen Wirkstoffen. Sie runden unsere Speisen ab und verwöhnen unseren Gaumen. Durch die Zugabe tragen sie wesentlich zum Geschmack bei und können das Salz zum Teil oder völlig ersetzen.

Mit den Kräutern und Gewürzen erhält der Körper die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die unterschiedliche Wirkungen haben. Melisse, Hopfen, Baldrian und Lavendel sind beruhigend. Herzgespann wird als Tee sehr gerne bei nervösen Herzbeschwerden eingesetzt.

Wein in Maßen – ein herzgesunder Genuss

Täglicher moderater Alkoholkonsum in Form eines Achtel Rotweins hat durchaus einen protektiven Effekt, was viele Studien belegen. Interessant ist die vor zwanzig Jahren geäußerte Feststellung, dass in Frankreich, trotz des hohen Verzehrs von gesättigten Fettsäuren und einem hohen Tabakkonsum, eine vergleichsweise geringe Infarkthäufigkeit vorkommt. Dieses Phänomen wird als „French paradox“ bezeichnet, dies beruht wahrscheinlich auf dem regelmäßigen Rotweinkonsum und vor allem auf die meist getrunkenen Barrique - Weine, die einen hohen Gehalt an schützenden Wirkstoffen haben. Trotzdem sollte ein regelmäßiger Weinkonsum nicht empfohlen werden, da mit dem Trinken

von Wein auch die Aufnahme von Alkohol beachtlich erhöht werden kann.

Resümee

Die Ansätze der mediterranen Küche können sehr gut auch in unsere heimische Küche umgesetzt werden. Wichtig dabei ist, vorwiegend regionale und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Auf Fett muss nicht verzichtet werden, es spielt nur die richtige Auswahl eine wichtige Rolle, zum Kochen sollten hochwertige Öle verwendet werden, im Gegenzug aber wäre es ratsam, versteckte Fette in Wurstwaren, Mehlspeisen, Fertigprodukten, Fast Food tunlichst zu vermeiden. Fisch sollte pro Woche zweimal im Speiseplan enthalten sein, nicht paniert sondern natur gebraten. Täglich dürfen zu mindestens bei der Mittags- und Abendmahlzeit ein bis zwei Handvoll Gemüse und eine Portion Obst, je nach Jahreszeit nicht fehlen. Getreideprodukte in Form von Vollkorn- oder Roggenbrot, angesäuerte Milchprodukte, magere Käsesorten, Eier und ab und zu eine Portion Fleisch runden die Vielfalt des Lebensmittelangebotes bestens ab.

Aus ernährungsmedizinischer Sicht kann dadurch eine gesundheitsfördernde Maßnahme getroffen werden. Um die Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern muss der gesamte Lebensstil danach ausgerichtet werden. Ernährung kann nur eine notwendige Säule darstellen, ohne Bewegung und der immer möglichen Entspannung ist dies nicht möglich.

„Essen ist eine Notwendigkeit, aber mit Verstand zu essen ist eine Kunst!“

(Francois de la Rochefoucaul)



Aus: Herzjournal Salzburg

Gibt es einen **Langzeit-Effekt** einer Herz-Kreislauf-Rehabilitation



Hannes Alber

Prim. Priv. Doz. Dr., Leiter der Kardiologie, Stv. Ärztlicher Direktor des REHA ZENTRUM MÜNSTER, Klinikum für Rehabilitation in Tirol

Einleitung

In einem interessanten Übersichtsartikel im medizinischen Journal JACC vom letzten Jahr wurde ein Beleben der Herz-Kreislauf-Rehabilitation gefordert. Eine Grafik (siehe Abb.) hat darin den ganzheitlichen Ansatz rehabilitativer Maßnahmen anschaulich zusammengefasst. Trotz dieser wissenschaftlichen Grundlage ist die Zahl der teilnehmenden Herz-Kreislauf-Kranken an Rehabilitationsprogrammen überschaubar. So

wurde eine holländische Versicherungsdatenbank mit 3,3 Millionen Versicherten über 4 Jahre dahingehend ausgewertet. Beinahe 40.000 PatientInnen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wurden analysiert; nicht einmal 1/3 der PatientInnen (30,7%) hat an einer Rehabilitation teilgenommen.



Diese Realität dürfte in Österreich ähnlich sein. Daher ist die Frage durchaus interessant, ob Rehabilitationsprogramme nur einen kurzfristigen positiven Effekt oder aber auch einen Langzeitnutzen mit sich bringen können. Zur Beantwortung bedarf es zunächst der Definition des Begriffes „Langzeit“. Wenn man diverse einschlägige Medikamentenstudien im Herz-Kreislauf-Sektor mit blutplättchenhemmenden, blutverdünnenden oder cholesterinsenkenden Medikamenten betrachtet, so sind mindestens 3 Jahre Nachbeobachtung Voraussetzung, um von einer Langzeitstudie zu sprechen.



Über die Jahre wird der Vorteil für PatientInnen mit Rehabilitationsteilnahme immer größer, vorausgesetzt ein regelmäßiges körperliches Training und eine „Lebensstilmodifikation“ werden konsequent angewendet.

Fotos: Dr. Alber, Kardio-Training: WEST.Fotostudio

Langzeiteffekt bei koronarer Herzkrankheit

Die Frage nach einem Langzeitnutzen bei PatientInnen mit koronarer Herzkrankheit wurde kürzlich von Lindsey Anderson in einer sogenannten Metaanalyse untersucht, in der 14.486 PatientInnen aus 63 Studien zusammengefasst wurden. 18 Studien haben über Nachbeobachtungszeiträume von zumindest 36 Monaten berichtet. Hinsichtlich der Herz-Kreislauf-Sterblichkeit konnte eine Risikoreduktion von 26% in allen Studien beobachtet werden. Diese nahm mit längerer Nachbeobachtungszeit immer stärker zu, sodass in den 8 Studien mit 1.400 PatientInnen mit mehr als 3 Jahren Nachbeobachtungszeit die Risikosenkung 42% betrug. Bezüglich des Auftretens von Herzinfarkten war der Nutzen einer Teilnahme an einem Rehabilitationsprogramm besonders erst nach mehr als 3 Jahren signifikant. Diese Studiendaten werden auch von Registeranalysen aus Versicherungsdatenbanken unterstützt. Die im letzten Jahr veröffentlichte und eingangs bereits erwähnte holländische Analyse hat ab dem ersten Jahr eine geringere Sterblichkeit bei Rehabilitations-TeilnehmerInnen aufgezeigt. Über die Jahre wurde der Vorteil für PatientInnen mit Rehabilitationsteilnahme immer stärker. Amerikanische

Daten bis zu 5 Jahre bestätigen diese europäischen Daten auch bei älteren PatientInnen. Somit kann von einem positiven Rehabilitations-Langzeiteffekt bei PatientInnen mit koronarer Herzkrankheit ausgegangen werden.

Langzeiteffekt bei Herzinsuffizienz

Etwas weniger eindeutig als bei PatientInnen mit koronarer Herzkrankheit ist die Datenlage bei PatientInnen mit Herzmuskelschwäche. Hier hat ein systematischer Review aus dem Jahr 2014 hinsichtlich der Sterblichkeit und auch der Wiederaufnahme ins Krankenhaus einen weniger ausgeprägten Langzeitnutzen rehabilitativer Maßnahmen aufgezeigt. In diesem Artikel wurden 33 Studien mit ca. 4.000 PatientInnen eingeschlossen. Der Großteil der Studien war klein (26 Studien hatten weniger als 100 TeilnehmerInnen) und wurde nur an einem Zentrum durchgeführt (30 der 33 Studien). Die Nachbeobachtungszeit war in der Mehrzahl der Studien kurz. Die Hälfte der PatientInnen dieser Übersichtsarbeit stammt aus einer einzigen randomisierten Studie (HF-ACTION), weshalb es sinnvoll ist, sich diese Studie im Detail anzusehen. HF-ACTION ist die größte Studie, die den Effekt körperlichen Trainings bei PatientInnen mit fortgeschrittener Herzmuskelschwäche untersucht hat. Die zugrundeliegende medikamentöse Therapie bei diesen 2.331 PatientInnen war weitestgehend optimal. Hinsichtlich möglicher Langzeiteffekte zeigte sich bereits nach 3 Monaten, dass sich die Lebensqualität durch das körperliche Training signifikant verbessert hatte. Dieser Vorteil blieb bis zum Ende der Nachbeobachtung, das heißt 3 Jahre lang, aufrecht.

Bezüglich der klinischen Endpunkte aus kardiovaskulärer Sterblichkeit und Krankenhausaufnahmen wegen sich verschlechternder Herzmuskelschwäche zeigte sich zwar statistisch ein signifikanter Vorteil, dieses statistisch positive Resultat ist jedoch wenig eindrucksvoll. Auf der Suche nach der Ursache wurde beim europäischen Kardiologenkongress im Jahr 2014 (die Studie wurde 2009 veröffentlicht) berichtet, dass bereits nach einem Jahr deutlich weniger als die Hälfte der PatientInnen das vorgeschriebene Trainingspensum von 120 Minuten pro Woche tatsächlich durchgeführt hatten. Nach 3 Jahren

war eine volle Adhärenz nur bei etwas mehr als einem Drittel der PatientInnen gegeben. Eine entsprechende Nachanalyse hat bestätigt, dass jene PatientInnen, die tatsächlich am körperlichen Training festgehalten hatten, auch einen Benefit hinsichtlich der kardiovaskulären Sterblichkeit und Krankenhauswiederaufnahme im Sinne eines Langzeiteffektes erreichen konnten.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass Analysen von randomisierten Studien und Registern sehr wohl einen positiven Langzeiteffekt rehabilitativer Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-PatientInnen nachweisen.

Voraussetzung dafür ist, dass – wie es auch für jede andere Therapie gilt – das Medikament „regelmäßiges körperliches Training und Lebens-

stilmodifikation“ auch konsequent angewendet wird. Die Versuche, die langfristige Anwendung rehabilitativer Maßnahmen im täglichen Leben aufrechtzuerhalten, umfassen das Erlernen verschiedener Trainingsformen, die Bewältigung psychologischer sowie sozialer Hürden und Patientenaufklärungen sowie –schulungen. Mein Team und ich sind daher stetig bemüht, die lebenslange Adhärenz unserer PatientInnen zu den während der stationären Rehabilitation erlernten Maßnahmen weiter zu steigern.

In der Hoffnung Ihnen mit diesen Informationen gedient zu haben verbleibe ich,
hochachtungsvoll

Ihr Hannes Alber



**Sonderangebot
für Herzverband-
mitglieder**
Buchungscod:
ÖHerzverband

Terme Šmarješke Toplice

Lassen Sie sich verwöhnen und gut gehen

Schwimmen, Spazieren und gesunde Ernährung – alles in beruhigender Umgebung in einer der besten Thermen in Slowenien

Medizinisches Personal im Haus • ausgezeichnetes Wellnesszentrum • 9 Nordic Walking Strecken

Geführte Medico-Wellness-Programme

3 Nächte

ab 166,00 €

- HP im DZ (Hotel Šmarjeta****)
- unbegrenztes Baden in den Thermalschwimmbecken (32 °C)
- Bademantel
- Tanzmusik, Nordic walking, Hydrogymnastik, Wasseraerobik
- Kostenloser WLAN (wi-fi)

Die Preise (in EUR) gelten pro Person im Doppelzimmer, bis 30. 11. 2016.

Zuzahlungen: Touristische Taxe, Einzelzimmer, Vollpension.

10 % Nachlass auf Kur- und Wellness Programme.



Terme Šmarješke Toplice, Slowenien, T: +386 8 20 50 300, E: booking@terme-krka.si, www.terme-krka.at

Bezirksgruppe Bad St. Leonhard und Wolfsberg

Abschlussfeier und Wanderung am 7.7. in Waldenstein



Nach einer Wanderung kamen wir zum Schloss Waldenstein und zur Schlosskapelle die extra für uns zur Besichtigung geöffnet wurde.



Die Schlosskapelle wird bereits 1499 erwähnt. Das Patronat und die Vogtei hatten die Herrschaft Waldenstein inne. In ihrer jetzigen Form wurde die Kirche 1752 durch den Reichsgrafen Franz Erwein Schönborn erbaut. Bis 1854 wurde das Bistum von der Pfarregeistlichkeit zu Preitenegg mit besorgt. Die Schlosskapelle von Waldenstein wurde der Treffpunkt der Lutheraner von weit und breit. Evangelische Priester hielten hier deutschen Gottesdienst und verkündeten das Evangelium nach der neuen Übersetzung in deutscher Sprache in der Zeit seines reformistischen Wirkens in Kärnten, etwa zwischen 1520 und 1557, ließ Ungnad im Waldensteiner Burghof vier in Steine gehauene Halbreilief anbringen, welche Petrus mit dem Schlüssel, Paulus mit dem Schwert, Johannes mit dem Palmzweig und Jakobus mit dem Buch darstellen.



Dort wo Tirol an Salzburg grenzt, das Kärntner Heimatlied hat seine Wiege im Lavanttal. Genaue gesagt im Schloss Waldenstein.

Ein Gedenkstein der Kärntner Landmannschaft, der am 26. September 1954 in Waldenstein aufgestellt wurde, erinnert daran: Auf Schloss Waldenstein wurde über Anregung seines damaligen Besitzers, des Gewerkes Joh. Mich. Offner im Jahr 1835 von Jos. V. Rainer zu Harbach das Kärntner Heimatlied: Dort wo Tirol an Salzburg grenzt, komponiert.

Jo. Mich. Offner (geboren am 25.1.1766), erwarb das Schloss und Herrschaft Waldenstein im Jahr 1805.

Die Dichtung des Textes stammt aus der Feder des Kärntner Johann Thauer Gallenstein. Im Jänner 1835 erhielt es seine Melodie.

Die Vertonung fand sehr rasch Verbreitung in ganz Kärnten, wurde zum Volkslied bis es im Jahre 1911 von der Kärntner Landmannschaft zur Landeshymne erklärt wurde.



Das ursprünglich als Burg errichtete Schloss Waldenstein befindet sich in einem Seitental des Lavantales auf etwa 760 m Höhe. Das Schloss steht heute unter Denkmalschutz und ist Eigentum der Kärntner Montanindustrie.

Die Burg Waldenstein dürfte bereits im frühen 12. Jahrhundert erbaut worden sein, als die Hochstift Bamberg die Herrschaft über das Lavanttal übernahm. Die erste Erwähnung des Namen Waldenstein findet sich auf einer Urkunde vom 13. August 1255.

Die einstige Burg entstand ursprünglich in romanischer Zeit, mehrere Zubauten stammen vor allem aus dem 14. Und 16. Jahrhundert. Seit einigen Jahren ist das Schloss nicht mehr begehbar. Das südseitig gelegene Tor war einst mit einer Zugbrücke versehen, über die man schließlich auch zum 115 m² großen Hof und zum Brunnen bis in den dreigeschossigen Osttrakt gelangte, der auch die damalige Schlosskapelle enthielt. Diese Kapelle war der mater dolorosa, der Madonna mit den sieben Schmerzen geweiht, mit barocken Turm und einer Zwiebelhaube.

Im Jahr 1851 erwarb Graf Hugo von Donnersmark das Schloss. Er forcierte den alten Bergbau im Waldensteiner Graben. Noch heute widmet man sich dort den Abbau von Eisenglimmer, der vor allem bei der Herstellung hochwertiger Metall-Rostschutzfarben Verwendung findet.

Bericht aus der Bezirksgruppe Villach

Wanderung um den Kanzianiberg



„Rund um den Kanzianiberg“ hieß es am 04.06.2016 für 20 Teilnehmer der Bezirksgruppe Villach des Kärntner Herzverbandes. Petra und Hermann hatten eine anstrengende und schöne Tour ausgearbeitet. Begleitet von fachkundigen Erklärungen des profunden Kenners der Gegend Alarich Warmuth und herrlichem Wanderwetter wurde dieses Juwel der Gegend rund um den Faaker See erkundet. Den perfekten Abschluss fand die Tour bei einem gemeinsamen Mittagessen unter der Ruine. Obmann Srienz war sichtlich zufrieden und bedankte sich bei den Organisatoren, insbesondere auch bei Hermann Wieser.

Gemütlicher Ausklang bei einer zünftigen Jause mit Silvester Srienz.



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Feiertag	Hans
Pucher	Hannelore
Schratter	Charlotte
Weiss	Günther
Zechner	Max



Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Baumgartner	Edeltraud
De Zordo	Fulgetius
Fugger	Herbert
Keutschegger	Siegfried
Klocker	Ingeborg
Mösslacher	Rudolf
Mulle	Hugo
Themel	Amanda
Wieser	Ingrid

Ärztlicher Beirat

Prim. Univ. Prof. DDr. G. GRIMM, Klgt.
 Prim. Univ. Prof. Dr. D. GEISLER, Klgtf.
 Prim. HR Dr. H. WIMMER, Villach
 Prim. Dr. F. SIEBERT, St. Veit/Glan
 Prim. Dr. H. OSCHMAUTZ, Klagenfurt
 Prim. Dr. W. WANDSCHNEIDER, Klgtf.
 Prim. Dr. G. DIETRICH, Spittal
 Prim. Dr. J. HÖRMANN, Laas
 Prim. Dr. H. J. NEUMANN, Klgtf.
 EOA. Dr. K. LAUBREITER, Klgtf.
 OA. Dr. A. WIBMER, Laas
 OA. Dr. A. PRODINGER, Klagenfurt
 OA. Dr. H. TÜRK, Klagenfurt
 OA. Dr. K. H. KARNER, Villach
 OA. Dr. M. KRIESSMAYR, Klgtf.
 OA. Dr. I. LEDERER-GROLLITSCH, Laas
 OA. Dr. H. KRAPPINGER, Villach
 Dr. P. LEHNER, St. Andrä/Lav
 Dr. M. WERNISCH, Klagenfurt
 Dr. A. SUNTINGER, Klagenfurt
 Dr. M. LACKNER, Villach
 Dr. H. F. WRÖHLICH, Krumpendorf

Terminvorschau

Jubiläumsfeier

anlässlich 35 Jahre Landesverband Kärnten
am 27. Kärntner Herztage 2016

findet am

15. Oktober 2016

von 8.30 – 14.00 Uhr

an der Alpen Adria Universität, Hörsaal A
statt.

Festakt:

Ansprachen Ehrengäste

Medizinische Vorträge

Mitgliederehrung (30, 25 jährige Mitgliedschaft)

Gesundheits-Check

Genaueres Programm siehe Seite 3 bzw. auf unserer homepage: www.herzverband-ktn.at.

Österreichischer Herzverband Landesverband Kärnten

KLAGENFURT - LANDESVERBAND

Büro: Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt

Telefon (0463) 50 17 55

E-Mail: office@herzverband-ktn.at

Web: www.herzverband-ktn.at

Sprechtag: jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr

Präsident: Ing. Dietmar KANDOLF

Willroidergasse 3, 9073 Klagenfurt-Viktring

Telefon: (0660) 767 1000

E-Mail: dietmar.kandolf@drei.at

Präsident Stellvertreter: Willibald Strnad

Ferdinand Seeland Straße 16/7, 9020 Klagenfurt

Telefon: (0650) 77 77 154

KLAGENFURT:

Gerlinde **KOGLER**

Limmersdorferstr. 69, 9020 Klagenfurt Tel.: (0463) 72 1 74

TURNEN:

Jeden Montag im Klinikum Klagenfurt

Turnsaal, 16.15 – 17.15

VILLACH

Silvester **SRIENZ**

Lerchenweg 1, 9524 St. Magdalen Telefon: 0664 - 73234010

TURNEN:

Jeden Dienstag in der Volksschule 2 - Friedensschule (Gymnastiksaal 2 – EG, in Villach von 16.45 - 18.00

WOLFSBERG

Mag. Norbert **FARITSCH**

Pernhartweg 8/36, 9400 Wolfsberg Telefon: 0680 – 2002513

TURNEN:

Jeden Mittwoch i. d. Knaben-Hauptschule
in Wolfsberg von 19.00 - 20.00

BAD ST. LEONHARD

Benno **MÜHLBACHER**

Finsterweg 217, 9462 Bad St. Leonhard Telefon: 04350 - 2392

TURNEN: Jeden Montag in der Hauptschule

in Bad St. Leonhard v. 19.00 - 20.00

LAAS

Anni **EINETTER**

Kötschach 368, 9640 Kötschach/Mauthen

Telefon: (04715) 20915

TURNEN: Jeden Donnerstag im

A. Ö. Krankenhaus - Laas 15.30 - 16.30

SPITTAL/DRAU

Edeltraud **STEINER**

Matzelsdorf 6, 9872 Millstatt Telefon: (04766) 2607

TURNEN:

Jeden Donnerstag in der Volksschule West, Eingang 10. Oktoberstraße, gegenüber Evang. Kirche, von 15.30 – 16.30

ALTHOFEN

Barbara **HÖRNER**

Rupertiweg 3, 9334 Guttaring Telefon: (0680) 1211965

TURNEN:

Jeden Dienstag im Panoramasaal im Reha-Zentrum Althofen,
Turnsaal v. 17.00 – 18.00

Allgemeiner Hinweis

Das Koronartraining (Turnen für Herzpatienten) wird in der Regel in allen eingerichteten Herzgruppen von Physiotherapeuten geleitet.

Ein Arzt ist in der Regel anwesend oder in unmittelbarer Nähe, um im Notfall rasch helfen zu können.

Nützen Sie die Möglichkeit, sich fit zu halten, bzw. es wieder zu werden. Das empfiehlt Ihnen die Ärzteschaft.

Wir weisen jedoch darauf hin, dass der Kärntner Herzverband keinerlei Haftung übernehmen kann. An schulfreien Tagen und in den Ferien entfällt das Koronarturnen in allen Herzgruppen.

Ansprechpartner des Kärntner Herzverbandes

Dr. LAUBREITER Kornelia

EOA der 2. Med. Abtlg., Klinikum Klagenfurt

FA für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin

Ordination nach tel. Vereinbarung

Wahlarzt aller Kassen

Lerchenfeldstraße 45

9020 Klagenfurt Tel.: 0664 / 416 97 54

Prim.Dr. WANDSCHNEIDER Wolfgang

Facharzt für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie

Termine nach Vereinbarung

Wahlarzt aller Kassen

Benediktinerplatz 5

9020 Klagenfurt Tel.: 0664 / 413 59 59

Dr. RAB Anna

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin

Herzkatheterleitung am LKH Villach

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

Wahlarzt aller Kassen

St. Veiter Strasse 7

9020 Klagenfurt Tel.: 0676 / 361 05 16

Ansprechpartner des Kärntner Herzverbandes

Prim. Univ. Prof. DDr. GRIMM Georg

Vorstand der 2. Med. Abtlg., Klinikum Klagenfurt
FA für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin
Ordination nach tel. Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen
Privatordination

Winklerner Straße 32
9210 Pörschach Tel.: 04272 / 3110

Dr. KRAPPINGER Heinz

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Gesundenuntersuchung
Ordination nach Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Nikolaigasse 39
9500 Villach Tel.: 0664 / 28 22 134

Prim. Dr. OSCHMAUTZ Harald

FA für Innere Medizin
Ordination nach tel. Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Radetzkystraße 35
9020 Klagenfurt
Tel.: 0676 – 885751481 bzw.
Tel.: 0463 / 5885 4531
www.droschmautz.at

Prim. Dr. SIEBERT Franz

Vorstand der internen Abteilung
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

Spitalgasse 26
9300 St. Veit/Glan
Tel.: 04212 / 499 - 0
Fax: 04212 / 499 - 400
www.barmherzige-brueder.at

Dr. SUNTINGER Anton

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Lerchenfeldstraße 45
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463 / 55562
Fax: 0463 / 55562-22

Dr. WERNISCH Margarethe

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Lerchenfeldstraße 45
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463 / 55562 Fax: 0463 / 55562-22

Dr. WRÖHLICH Hubert F.

FA für Innere Medizin
Ordination nach tel. Vereinbarung
Wahlarzt

Kochstraße 20
92010 Krumpendorf
Tel.: 0676 / 636 2818
E-Mail: hubert.wroehlich@aon.at

Prim. Dr. SYKORA Josef

FA f. innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Radetzkystraße 35
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463 / 26 14 02
Handy: 0664 / 4508195 bzw.
REHAB – Zentrum Althofen
Moorweg 30
9330 Althofen
Tel.: 04262 / 2071 – 577
Fax: 04262 / 2071 – 503
www.humanomed-zentrum.at

EOA. Dr. VORDEREGGER Ulf

FA f. innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Radetzkystraße 35
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463 / 5885 4705 Handy: 0664 / 3011256 bzw.
REHAB – Zentrum Althofen
Moorweg 30
9330 Althofen
Tel.: 04262 / 2071 – 577
Fax: 04262 / 2071 – 503
www.humanomed-zentrum.at

AKTION Bei Betreuungsbeauftragung bis zum 30.09.2016 entfällt der einmalige Bearbeitungsbeitrag in Höhe von € 195,00

Betreuung & Pflege sind Vertrauenssache

Unser Auftrag ist es, Menschen, die Betreuung und/oder Pflege benötigen, die Möglichkeit eines betreuten Alltags in gewohnter Umgebung zu Hause zu ermöglichen und leistbar zu machen. Im Mittelpunkt unseres Tuns steht der Mensch und seine individuellen Bedürfnisse. Unsere Leistungen bieten wir kärntenweit an.

Für nähere Informationen kontaktieren Sie uns bitte unter:

Zentrale Wolfsberg
HealthCare24 GmbH
Rossmarkt 12, A-9400 Wolfsberg
Tel: +43 (0) 4352 36680-10
Fax: +43 (0) 4352 36680-70
Email: office@hc24.at
www.hc24.at



Der Österreichische Herzverband braucht Ihre Mitgliedschaft

Durch Ihren Beitritt helfen Sie mit, unsere Selbsthilfe-Organisation zu vergrößern und zu stärken. Sich selbst aber, so Sie schon Herz- oder Risikopatient sind, verhelfen Sie in unserer Gemeinschaft zu einer besseren Bewältigung Ihrer Krankheit und damit zu einer höheren Lebensqualität.

Ihre Anmeldung nimmt jederzeit gerne entgegen:

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND, Landesverband Kärnten
Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt, Tel.: (0463) 501 755, Mail: office@herzverband-ktn.at
Web: www.herzverband-ktn.at Mitgliedsbeitrag: 30,-- Euro/Jahr mit 4 x Zeitung Herzjournal

Beitritts-
erklärung

Vor- und Zuname: geb.:

Strasse: PLZ./Ort:

Bitte in Blockschrift)

Datum:20Tel.:

Unterschrift

Spenden: Bank für Kärnten IBAN: AT19 1700 0001 1300 0589 BIC: BFKKAT2K

P.b.b. Verlagspostamt 9020 Klagenfurt

Znr.: 02Z030842

Ergeht an:

Wenn unzustellbar, bitte
zurück an Aufgabepost-
amt 9020 Klagenfurt

Impressum:

Herausgeber: Österreichischer Herzverband,
Landesverband Kärnten, 9020 Klagenfurt,
Kumpfgasse 20/3, Telefon (0463) 501755.
Mail: office@herzverband-ktn.at
Medieninhaber: Ing. Dietmar Kandolf, 9020
Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3 Telefon 0660-
767 1000. Für den Inhalt verantwortlich: Der
Herausgeber. Satz und Druck: il:printo,
Printmedien aller Art, Adolf-Rossmann-Weg
5, 8073 Feldkirchen/Graz. SAP 0021020117