



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift
des Herzverbandes für Kärnten

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 114 | 1. Quartal 2018

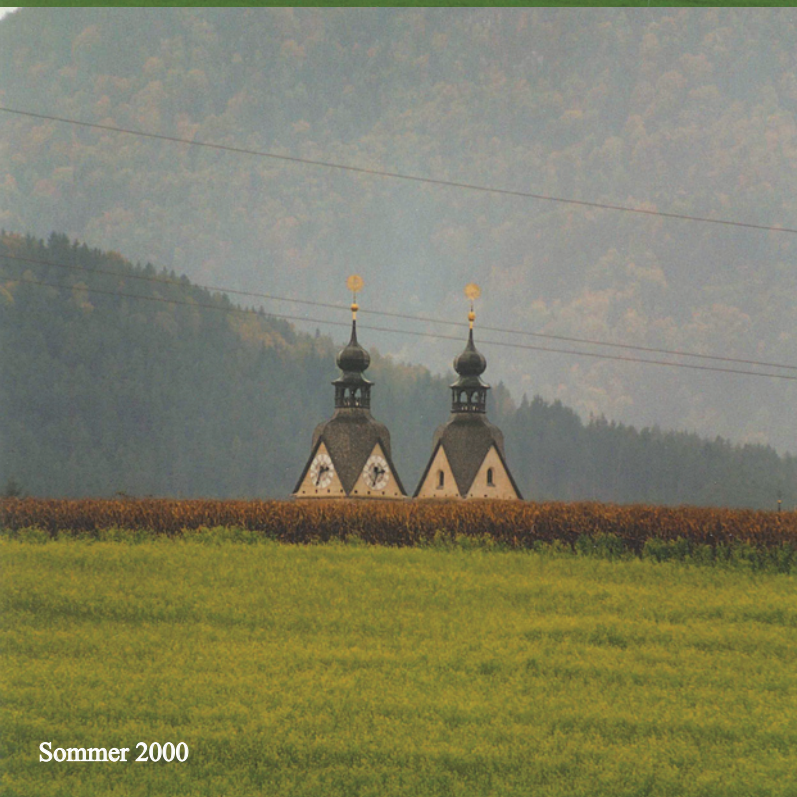
GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF



Frühjahr 2000



Herbst 2000



Sommer 2000



Winter März 2001



Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.



Ob Testsieger bei der Selbstmessung am Oberarm oder die Nr. 1 beim Arzt*
boso Blutdruckmessgeräte.

*96 % aller deutschen Allgemeinärzte, Praktiker und Internisten arbeiten in der Praxis mit Blutdruckmessgeräten von boso. (API-Studie der GfK 01/2016)

www.boso.at



INNOVATION

Über 120.000 ÖsterreicherInnen sind auf gerinnungshemmende Medikamente angewiesen. Diese bergen in Akutsituationen (nicht beherrschbare Blutungen) jedoch höhere Risiken. Eine neue Gruppe von Arzneien unterstützt Notfallmediziner, um in Ernstsituationen Leben zu retten.

In Österreich sind etwa 120.000 Menschen von Vorhofflimmern betroffen. Jeder Vierte der jetzt 40-jährigen wird im Laufe seines Lebens Vorhofflimmern entwickeln. Zur Vorbeugung kommen seit einigen Jahren gerinnungshemmende Medikamente zum Einsatz. Diese sorgen dafür, dass bestimmte Bestandteile des Blutes nicht so leicht aneinander haften und so vor der Bildung von Blutgerinnseln schützen. Gerinnungshemmer umgangssprachlich „Blutverdünner“ genannt – stellen im Falle eines Notfalls (Unfall, Sturz, Blutung) Notfallmediziner jedoch vor eine große Herausforderung. Neue Medikamente ermöglichen nun, die Blutverdünnung auszuschalten, um so schnell eingreifen zu können. Wie die sogenannten NOAKs wirken, wann sie zum Einsatz kommen und wer davon profitiert wird in diesem Artikel erklärt.

Die wichtigsten Fakten über Antikoagulanzen: Gerinnungshemmer Wirkung

Gerinnungshemmer sorgen dafür, dass bestimmte Bestandteile des Blutes nicht so leicht aneinanderhalten, und schützen so vor der Bildung von Blutgerinnseln die zu einem Schlaganfall oder zu Venenthrombosen führen können.

Einsatz

Primär- und Sekundär-Prävention. Um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, die durch Blutgerinnsel verursacht werden. Dazu ge-



hören Herzinfarkte, Schlaganfälle und Venenthrombosen. Zur Gruppe der antikoagulierten Patienten gehören auch Personen mit künstlichen Herzklappen und Menschen, die eine Lungenembolie hatten.

Arten von Gerinnungshemmern

- Orale Antikoagulanzen hemmen die Bildung oder Wirkung bestimmter Gerinnungsfaktoren. Z.B. NOAKs (Nicht-Vitamin-K-abhängige orale Antikoagulanzen).
- Plättchenhemmer (z.B. Aspirin) bewirken, dass die weißen Blutplättchen nicht so leicht verklumpen. Wirken jedoch viel schwächer als Antikoagulanzen.
- Heparine hemmen einzelne Gerinnungsfaktoren. Wirkung setzt schnell ein. Welche Art in Frage kommt, hängt von der Grunderkrankung ab. Auch Alter, Begleiterkrankung oder Risikofaktoren für Blutungskomplikationen spielen eine Rolle. Bei Patienten mit Vorhofflimmern oder zur Therapie bzw. Vorbeugung einer erneuten Venenthrombose/Lungenembolie werden (kardiologische Leitlinien) NOAKs empfohlen. Sind diese nicht einsetzbar (Gegenanzeigen), kommt

in der Regel ein Vitamin-K-Antagonist, wie z.B. Marcumar, zum Einsatz.

Risiken

NOAKs sind grundsätzlich wirksamer und sicherer als Vitamin-K-Antagonisten. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Blutungen. Eine große Herausforderung besteht im Falle eines Notfalls und einer starken Blutung. Die Blutverdünnung muss im Falle eines Notfalles so rasch wie möglich neutralisiert bzw. ausgeschaltet werden.

Hilfe im Notfall

Im Falle eines Notfalls können NOAKs wie z.B. Apixaban, Rivaroxaban und Edoxaban durch Zufuhr von Gerinnungsfaktoren neutralisiert werden. Dies ist jedoch nicht immer einfach und trägt gewisse Risiken mit sich. Für das NOAK Dabigatran gibt es ein spezifisches Gegenmittel welches die blutverdünnende Wirkung sicher und vollständig aufhebt. Bei den anderen NOAKs ist eine sofortige „Ausschalten“ derzeit noch nicht möglich.

Text: Österreichischer Herzverband

Fotos: fotolia

Cholesterinsenker und Muskelschmerzen

ECA-Medical HandelsGmbH

Der deutsche Arzt und Pharmakologe Gustav Kuschinsky (*1904 in Berlin; †1992 in Wiesbaden) formulierte es schon so: „Ein Arzneimittel, von dem behauptet wird, dass es keine Nebenwirkungen habe, steht im dringenden Verdacht, auch keine Hauptwirkung zu besitzen.“ Dieser Ausspruch von Gustav Kuschinsky zeigt sehr deutlich, in welchem Verhältnis erwünschte und unerwünschte Wirkungen eines Arzneimittels zu einander stehen. Doch woher kommt das? Praktisch alle Arzneimittel haben im Körper einen bestimmten Angriffspunkt (eine Art Bindestelle) durch den man die erwünschte Wirkung entfalten kann. Leider kommt dieser Angriffspunkt für ein Arzneimittel selten nur an einer Stelle des Körpers vor, sodass man sich leicht vorstellen kann, dass Wirkungen entstehen können, die man eigentlich gar nicht haben möchte. So auch bei einer Gruppe von Arzneimitteln zur Cholesterinsenkung, den Statinen.

Statine, die im Fachjargon auch HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren genannt werden, bilden schon längst die Spitze der Therapie erhöhter Blutfettwerte. Sie erzielen durch Senkung des Gesamtcholesterins und der Triglyceride, eine deutliche Risikoreduktion für Herzinfarkt und Sterblichkeit, bei vergleichsweise selten auftretenden Nebenwirkungen. Patienten mit Arterienverkalkung oder solche, die bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erlitten haben, bekommen Statine verordnet, um die Gefahr erneuter Herz-Kreis-

lauf-Ereignisse zu minimieren.

Dennoch sollten Nebenwirkungen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Wer ein Statin-Medikament einnehmen muss, kann beispielsweise über Muskelbeschwerden klagen. Diese sind meist lästig, aber harmlos. Patienten können sich erschöpft fühlen oder verspüren Schmerzen, die einem Muskelkater oder Muskelkrampf ähnlich sind. Selten sind sie Anzeichen einer lebensgefährlichen Nebenwirkung (Rhabdomyolyse), welche mittels Laboruntersuchung ausgeschlossen werden kann und weshalb man mit dem Arztbesuch nicht warten sollte. Im Labor wird das Blut auf erhöhte Werte von Creatinkinase (CK) untersucht, was ein Zeichen für einen erhöhten Muskelabbau sein kann.

Doch wie entstehen diese Nebenwirkungen?

Viele verschiedene Mechanismen und Einflussfaktoren können Nebenwirkung von Statinen begünstigen. Zielorgan für die erwünschte Wirkung von Statinen ist die Leber. Dort sorgen Sie durch die Hemmung der körpereigenen Cholesterinsynthese dafür, dass der Gesamtcholesterinspiegel im Blut gesenkt wird. Soweit so gut. Was aber wenn die Wirkung über die Leber hinaus geht und wie kann das passieren? Wie eingangs schon erwähnt, können Arzneimittel mehrere Angriffspunkte im Körper besitzen und ein weiterer Angriffspunkt von Statinen können unsere Muskeln sein. In den Muskeln können Statine den Stoffwechsel beeinflussen



ECA-MEDICAL

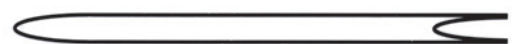
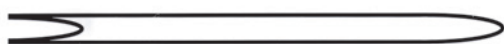
Pro-Medical® STAT



In Ihrer Apotheke

- für eine normale Funktion der Muskulatur: Vitamin D
- für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung: Folsäure
- für einen normalen Energiestoffwechsel: Vitamin B12
- mit Coenzym Q10, D-Ribose und Acetyl-L-Carnitin

Pro-Medical® STAT ist eine ausgewogene Nährstoffkombination zur begleitenden Gabe bei der Einnahme von Statinen. Mit Vitamin B12 und Folsäure zur Erhaltung eines normalen Homocystein-Stoffwechsels und eines normalen Immunsystems. Mit Coenzym Q10 (Ubiquinol) D-Ribose und Acetyl-L-Carnitin zur Unterstützung der täglichen Zufuhr und Vitamin D für eine normale Muskelfunktion.



Wie genau dieser Stoffwechsel beeinflusst wird ist noch nicht endgültig geklärt, es gibt jedoch Vermutung das eine Blockade der körpereigenen Herstellung wichtiger energieliefernder Mikronährstoffe (wie z.B.: Coenzym Q10) dafür verantwortlich sein könnte[1]. Dies kann vor allem bei einer zu hohen Dosis der eingenommenen Statine passieren. Aber auch bei normaler Dosis kann es zu erhöhten Blutspiegel kommen. Unter anderem, wenn zusätzlich Arzneimittel eingenommen werden, die den Abbau der Statine in der Leber verlangsamen. Zu den Vertretern solcher Arzneimittel gehören beispielsweise einzelne Antibiotika oder Antimykotika. Auch ein übermäßiger Genuss von Grapefruitsaft kann die Leber beim Abbau von Statinen beeinflussen.

Ebenso könnte ein Vitamin D Mangel in Verdacht stehen, in Kombination mit Statinen, Muskelschmerzen zu begünstigen [2, 3]. Statine können somit einen Einfluss auf die Energieversorgung unserer Muskeln haben und dadurch zu muskeltäter-ähnlichen Symptomen führen. Eine Kombination der Statin-Therapie mit adäquaten Nährstoffen kann hier also sinnvoll und zielführend sein.

Sollten Sie Probleme mit Statinen haben, ist es ratsam dies mit Ihrem Arzt zu besprechen. Ein Tagebuch, welches die Probleme zeitlich dokumentiert, kann für Sie und den behandelnden Arzt eine große Hilfe sein.

Tipps bei erhöhten Cholesterinwerten:

Der Lebensstil kann durch viele Faktoren positiv beeinflusst werden. Dabei können folgende Punkte beachtet werden:

- gesunde und salzarme Ernährung
- Bewegung
- Übergewicht vermeiden
- Verzicht auf Alkohol und Zigaretten
- wenig Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- regelmäßiger Fischverzehr (Makrele, Hering, Lachs, Sardinen, Thunfisch)
- Stress vermeiden

[1] Marcoff, Thompson. The role of coenzyme Q10 in statin-associated myopathy. Journal of American College of Cardiology. 2007. 49(23):2231-2237.

[2] Ahmed, Khan, Glueck, Pandey, Wang, Goldenberg, Uppal, Khanal. Low Serum 25 (OH) vitamin D levels (<32ng/ml) are associated with reversible myositis-myalgia in statin-treated patients. Translational Research. 2009. 153:11-16.

[3] Michalska-Kasiczak, Sahebkar, Mikhailidis, Rysz, Muntner, Toth, Jones, Rizzo, Hovingh, Farnier, Moriarty, Bittner, Lip, Banach. Analysis of vitamin D levels in patients with and without statin-associated myalgia-A systemic review and meta-analysis of 7 studies with 2420 patients. International



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

ECA-MEDICAL



Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

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

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

(EPA: Eicosapentaensäure, DHA: Docosahexaensäure).

Was Sie schon immer über die Lunge wissen wollten



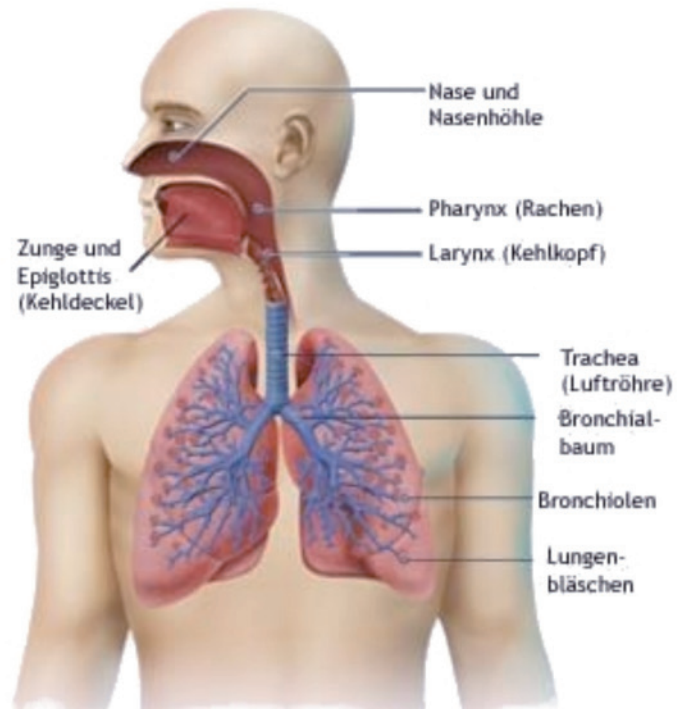
OÄ Dr. Kraus Gerhartl
SKA-RZ Hohegg

Unsere Lunge ist mehr als nur der „Airbag des Herzens“.

Welches die wichtigsten Aufgaben und Funktionen dieses lebenswichtigen Organs sind, welche Erkrankungen die Lunge betreffen können und wie Sie sich vor diesen schützen können, soll Ihnen dieser Artikel aufzeigen.

Der Weg zur Lunge

Mit jedem Atemzug strömt Luft durch die Atemwege in die Lunge. Diese Atemwege unterteilt man in die oberen und unteren Atemwege. Nase, Mund und Rachenraum werden zu den **obe**



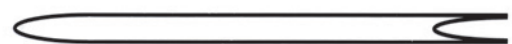
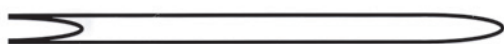
ren Atemwegen gezählt und über diese gelangt die sauerstoffreiche Luft durch den Kehlkopf in die **unteren Atemwege**. Zu diesen zählt man die Luftröhre, welche sich nach ca. 12 cm in 2 Hauptbronchien aufteilt. Die Luft wird über ein weit verzweigtes Bronchialsystem in die Lunge weitergeleitet und gelangt zu kleinen traubenförmig angelegten **Lungenbläschen**, die sogenannten Alveolen. Eine gesunde Lunge besteht aus ca. 300 Mill. dieser Bläschen.

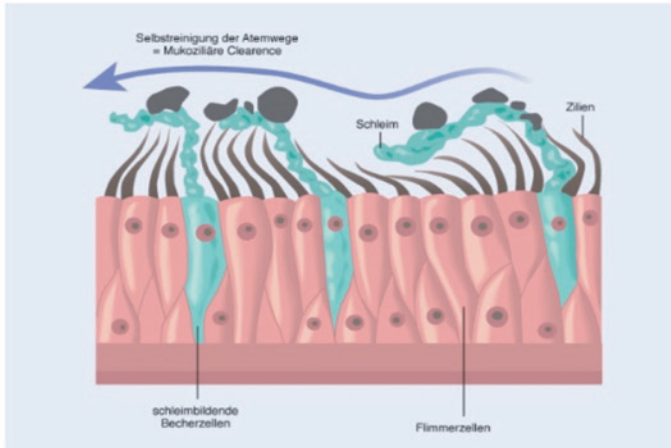
Unsere Lunge besteht aus **rechtem und linkem Lungenflügel**.

Der rechte Lungenflügel ist größer und besteht aus 3 Lungenlappen (Ober-, Mittel- und Unterlappen). Der linke Lungenflügel ist durch die Lage des Herzens kleiner und besteht nur aus zwei Lappen (Ober- und Unterlappen).

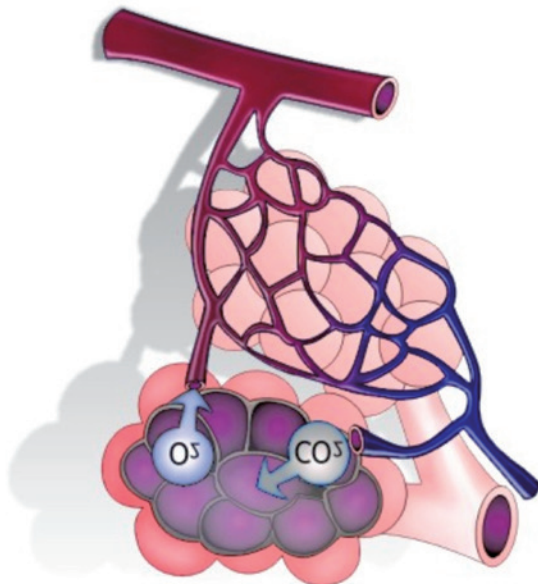
Die Aufgabe der Lunge

1. Reinigung der Atemluft:





Die Luftröhre und die Bronchien sind von einer **Schleimhaut** ausgekleidet. Diese produziert permanent Schleim. Dieser Schleim hat die wichtige Aufgabe Schadstoffe und feinste Teilchen aus der Atemluft zu filtern und zu entfernen. Mit Hilfe der **Flimmerzellen** und deren Härchen wird dieser Schleim mit allen Bestandteilen in Richtung Rachen transportiert. Mit einem heftigen Hustenstoß befördern wir den Schleim aus unserer Lunge



2. Gasaustausch:

Die wichtigste Aufgabe der Lungenbläschen ist der **Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid**. Diesen Vorgang nennt man Gasaus-

tausch. In den Lungenbläschen wird der eingeatmeten Luft Sauerstoff entzogen und gegen CO₂ aus dem Blut ausgetauscht. Bei der Ausatmung wird dieses CO₂ dann aus unserem Körper entfernt.

In Ruhe atmen wir mit jedem **Atemzug ca. einen 500 ml Luft** in unsere Lunge ein – und dieser Atemzug wiederholt sich **12 – 14 mal pro Minute**. Bei Bewegung und körperlicher Anstrengung kann die Atemfrequenz auf bis zu 30 mal pro Minute gesteigert und auch die Luftmenge pro Atemzug auf bis zu 3 Liter erhöht werden. Das heißt dass unser **Atemvolumen bei Bedarf von 6 Liter pro Minute auf bis zu 90 Liter pro Minute gesteigert** werden kann. Das ist eine gewaltige Leistung!!

Um diese Atemmanöver zu bewältigen, brauchen wir eine gute Atemmuskulatur. Der **wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell**, aber zusätzlich können noch viele kleine Muskelgruppen (Zwischenrippenmuskulatur, Brust-, Bauch- und Halsmuskeln) bei vermehrtem Arbeitsaufwand zum Einsatz kommen.

Wenn unsere Lunge krank ist

Die Lunge ist vielen Umwelteinflüssen direkt ausgesetzt. Effektive Abwehrstrategien schützen die Lunge weitestgehend vor diesen schädlichen Einflüssen, doch manchmal reicht dieser Schutz nicht aus und es entstehen Erkrankungen im Bereich der Atemwege.

Die häufigsten sind:

Asthma bronchiale (anfallsartige Verengung der Bronchien durch verschiedene Ursachen – Allergie, Infekt, Stress, körperliche Anstrengung, Medikamente)

Lungenfibrose und unterschiedliche Formen von Lungengerüsterkrankungen und

COPD – chronisch obstruktive Lungenerkrankung – die Volkskrankheit Nr.1

Für die Entwicklung der COPD, welche meist nach dem 40 Lj. auftritt, ist zu 90% das Rauchen verantwortlich. Es gilt auch als größter Risikofaktor für die Entstehung anderer Lungenerkrankungen – z.B. **Lungenkrebs**



Wenn die Gefäße im Bereich des Lungenkreislaufs verengt sind, kommt es zum

Lungenhochdruck – pulmonale Hypertension. Diese Lungengefäßerkrankung kann aber auch die Folge einer Herzschwäche oder Herzklappenerkrankung sein.

Die häufigste Erkrankung im Bereich der Atemwege sind Erkältungskrankheiten sogenannte **Atemwegsinfekte**. Die typischen Symptome sind Schnupfen, Halsweh, Heiserkeit und Husten. Zu 90% sind unterschiedliche Viren die Ursache für die akuten Infekte. Manchmal kommt es auch zu sogenannten Mischinfektionen- das sind Infekte mit Viren und Bakterien. Die schwerste Form der akuten Atemwegsinfektion ist die Lungenentzündung. Auch diese kann durch Viren oder Bakterien aber auch durch Pilze verursacht werden.

Wenn ab Herbst die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen sinken, dann ist für unser Immunsystem Hochsaison. Durch Temperaturschwankungen zwischen Indoor-/ Outdoorbereich, trockene Heizungsluft in Wohn- und Arbeitsräumen trocknen die Schleimhäute im Bereich der Atemwege aus und Viren und Bakterien dringen leichter in unseren Körper ein.

Wie schützt man sich am besten vor Infekten?

1. Vorbeugemaßnahmen
2. Abwehrsteigerung
3. Impfungen

1. Vorbeugemaßnahmen:

Sie können selbst viel zur Vorbeugung von Infekten beitragen und somit ihren Beitrag zu einem gesunden Leben leisten.

- meiden Sie Menschenansammlungen in Zeiten der „Grippewelle“
- vermeiden Sie Händeschütteln und Begrüßungsküsschen
- verhindern Sie Kontakt mit Erkrankten (v.a. Anniesen und Anhusten)

- Händehygiene: regelmäßiges Hände waschen (Wasser und Seife sind ausreichend)
- halten Sie Ihren Körper warm (Handschuhe, Haube, Schal bei Aufenthalt im Freien)
- achten Sie auf warme Füße
- bleiben / werden Sie Nichtraucher, trinken Sie nur wenig Alkohol

2. Abwehrkräfte steigern:

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz vor Krankheiten - es schützt nicht nur vor Infekten sondern auch vor anderen Erkrankungen wie z.B. Krebserkrankungen. Stärken Sie das Immunsystem durch

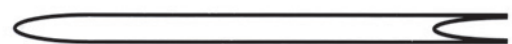
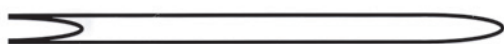
- vitaminreiche, ausgewogene Kost
- Spurenelemente (Zink, Selen, Eisen) durch gesunde Ernährung
- regelmäßige Bewegung (am besten im Freien) und Ausdauertraining
- Kneippanwendungen (Wassertreten, Güsse), Sauna
- ausreichenden Schlaf

3. Impfungen:

Influenza-Impfung: Diese Impfung stellt eine wichtige Maßnahme zur Verhinderung der „echten Grippe“ dar. Sie wird v.a. Personen über 50 Jahren und Menschen mit chronischen Erkrankungen empfohlen. Da sich das Influenza-Virus ständig ändert, ist eine jährliche Impfung vor der Grippewelle erforderlich.

Pneumokokken-Impfung: Diese Impfung stellt einen Schutz vor Pneumokokken Infektionen dar. Diese Bakterien verursachen Lungenentzündungen (Pneumokokken-Pneumonie) aber auch Gehirnhautentzündungen und sogar eine schwere Sepsis. Wenn noch keine Impfung erfolgt ist, wird eine Impfung von zwei unterschiedlichen Impfstoffen im Abstand eines Jahres empfohlen.

Aus: Herzjournal Niederösterreich, Nr. 4/2017



Ordinationseröffnung in Klagenfurt – Herzspezialist Dr. Ulf Vorderegger eröffnet neue Praxis



Am 3. April 2018 wird in der Domgasse 3, 9020 Klagenfurt, eine neue Kassen-Ordination eröffnet. Dr. Ulf Vorderegger hat sich, nach jahrelanger Praxis in seinem Spezialgebiet der Kardiologie, für den Schritt in die Selbstständigkeit entschieden.

In der neuen Ordination werden folgende Bereiche abgedeckt:

- Kardiologische Durchuntersuchungen inklusive Herzultraschall und Fahrradbelastungstest
- Nachsorge nach Herzoperationen (Herzklappen, Bypass Operationen)
- Nachsorge nach Eingriffen an den Herzkranzgefäßen (Stents, usw.)
- Blutdruckeinstellung mit 24-Stunden-Blutdruckmessung
- Rhythmus-Kontrolle mit 24- bis 72-Stunden EKGs und Eventrekorder

- Laborkontrollen
- Ergometrie mit Trainingsberatung

„Viele Menschen leiden an Herzbeschwerden. Durch meine Kassenstelle will ich genau für diese Patienten der Ansprechpartner in Kärnten sein!“, so Dr. Ulf Vorderegger!

Zur Person. Dr. Ulf Vorderegger hat 1995 in Wien sein Studium beendet, war dann von 1995 bis 1999 zur Ausbildung zum Praktischen Arzt (Turnus) im LKH Klagenfurt. Von 1999 bis 2004 absolvierte er die Ausbildung zum Internisten an der 2. Medizinischen Abteilung des LKH Klagenfurts unter der Leitung von Prim. Prof. Dr. Dr. Georg Grimm. Die Spezialausbildung zum Kardiologen, ebenfalls an der 2. Medizinischen Abteilung, wurde 2006 von ihm beendet. Über die Jahre sammelte er Erfahrungen im Herzkatheder-Labor, hatte die Leitung der Spezialambulanzen für Herzinsuffizienz und Herztransplantation über und von 2006 bis 2017 war Vorderegger erster Oberarzt im Humanomedzentrum Althofen in der Herz/Kreislaufrehabilitation, sowie stellvertretender Leiter des gesamten REHAB-Zentrums Althofen, unter der Leitung von Prim. Dr. Josef Sykora.

KONTAKT:

Dr. Ulf Vorderegger

Domgasse 3

9020 Klagenfurt

0664 / 460 68 26

www.kardiologe-klagenfurt.at

 **Dr. Ulf Vorderegger**
FACHARZT FÜR KARDIOLOGIE

Trainingstherapie für Herz-Kreislauf Patienten



Dr. Patrick Fasching MSc

Was ist Trainingstherapie?

In den letzten Jahrzehnten haben Wissen und Bedeutung von körperlichem Training zur Behandlung einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen zugenommen.

Das körperliche Training wird daher bei unterschiedlichsten Erkrankungen als Therapie eingesetzt und wird (medizinische) Trainingstherapie genannt. Speziell in der Herz-Kreislauf Rehabilitation wird die Trainingstherapie zur Behandlung von Herz-Kreislauf Erkrankungen seit mehreren Jahren mit Erfolg eingesetzt.

Das Ziel der Trainingstherapie ist die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, mit den motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit/Koordination.

Wirksamkeit der Trainingstherapie für Herz-Kreislauf Patienten?

Unabhängig vom Krankheitsbild führt eine umfassende kardiologische Rehabilitation bei Patienten mit z.B. Zustand nach Myokardinfarkt (Herzinfarkt), perkutaner koronarer Intervention (Technik zur Erweiterung eines verengten oder

Wiedereröffnung eines verschlossenen Herzkranzgefäßes), aortokoronarer Bypass-Operation, Herzinsuffizienz, Herzklappenerkrankungen usw. zu einer Reduktion der Mortalität (Sterblichkeit) und ist mit einer geringeren Re-Hospitalisationsrate verbunden. Eine regelmäßige körperliche Aktivität führt zu einer verbesserten Belastbarkeit, reduziert die kardiologischen Risikofaktoren, kann die Lebensqualität erhöhen und beeinflusst die psycho-soziale Ebene positiv.

Diese Verbesserungen sind sowohl bei jüngeren, als auch bei älteren Herzpatienten durch Studien belegt.

Formen der Trainingstherapie für Herz-Kreislauf Patienten?

Unmittelbar nach einem kardialen Akutereignis gibt es das sogenannte Anschlussheilverfahren, das in Form einer kardiologischen Rehabilitation (sog. Phase II) für drei bis vier Wochen stationär in Reha-Einrichtungen, wie der kardiologischen Rehabilitation im Humanomed Zentrum in Althofen stattfindet. Diese kann auch seit September 2017 mit einer sechs-Wochen dauernden ambulanten Form in der Privatklinik Maria Hilf in Klagenfurt absolviert werden. Nach Beantragung einer Rehabilitation von zuweisenden Ärzten werden die Kosten von den jeweiligen Sozialversicherungsträgern getragen. Im Anschluss an den (ambulant-) stationären Aufenthalt kann eine ambulante Rehabilitation (Phase III) über drei bis zwölf Monate bewilligt werden, die auch von der Privatklinik Maria Hilf angeboten wird. Hier besteht auch die Möglichkeit im Anschluss der Phase III das Training in Form der Phase IV privat weiter zu betreiben, oder bei privaten Sportvereinen oder aber bei den sieben Turngruppen des Kärntner Herzverbandes.

In den nächsten Ausgaben werden wir über:

- + Ausdauertraining für Herzpatienten
 - + Krafttraining für Herzpatienten
 - + Beweglichkeitstraining für Herzpatienten
- berichten.

Neue Fahrradergometergruppe des Herzverbandes in der Humanomed Privatklinik Maria Hilf



Seit Anfang Februar diesen Jahres wurde die **Fahrradergometergruppe** des Herzverbandes in Klagenfurt neu gegründet. In Kooperation mit Humanomed ist es uns gelungen, diese Trainingsmöglichkeit zu erhalten. Derzeit wird jeden **Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr** in der **Privatklinik Maria Hilf**, Radezkystrasse 35, im 2. Obergeschoss trainiert. Während des Training ist immer ein **Kardiologe** im Haus **anwesend**. Die Gruppe wird von **Dr. Patrick Fasching** (Sportmediziner) geleitet. Das Training beinhaltet 45 Minuten Fahrradergometer und 15 Minuten Krafttraining. Herzfrequenz und Blutdruck werden beim Training überprüft.

Wer kann daran teilnehmen?

Teilnehmen können alle Mitglieder des Herzverbandes. Ein Belastungs-EKG muss vorher absolviert und mitgebracht werden, ebenso eine ausgefüllte Anmeldung mit den derzeit einzunehmenden Medikamenten.

Sollten mehr als 9 Personen teilnehmen, so wäre auch eine Teilung in Gruppe 1 von 9.00 bis 10.00 Uhr und Gruppe 2 von 10.00 bis 11.00 Uhr möglich.

Ansprechpartner: Ing. Dietmar Kandolf
Telefon: 0660 – 767 1000 oder per
Mail: office@herzverband-ktn.at

Lipoprotein (a) - ein oft übersehener und vernachlässigter Risikofaktor



Prof. Dr. Herbert Laimer

Ein junger Herzpatient

Der 48 jährige Johannes P. hat trotz seiner Jugend eine bereits mehrjährige Leidensgeschichte hinter sich. Mit 43 erlitt er seinen ersten Herzinfarkt, es folgten mehrere Herzkranzgefäß-Aufdehnungen und Einpflanzungen von Stents. Doch bereits ein Jahr später kam es zu einem weiteren Infarkt, und die neuerliche Herzkatheteruntersuchung ergab eine deutliche Verschlechterung mit mehreren Gefäßverengungen und -verschlüssen. Eine Herzoperation wurde notwendig, und Johannes P. erhielt schließlich drei Bypässe.

Wie konnte ein so junger Mann solche Herzprobleme bekommen? Was waren die Ursachen, was waren seine Risikofaktoren?

Das Rauchen hat unser Patient gleich nach dem ersten Infarkt aufgegeben. Sein Blutdruck war immer normal. Er ist auch nicht übergewichtig und hat regelmäßig Sport betrieben. Das Hauptproblem schien in erster Linie sein deutlich erhöhtes Cholesterin zu sein, und die absolut notwendige Behandlung mit einem Cholesterin senkenden Medikament („Statin“) brachte eine deutliche Besserung der Blutwerte, wenngleich der Idealwert des LDL-Cholesterins von weniger als 70 mg/dl nicht ganz erreicht werden konnte. Auffallend ist, dass auch der Vater des Patienten in jungen Jahren einen Herzinfarkt erlitten hatte.

Und Johannes P. hat noch ein Problem: Er hat einen zusätzlichen Risikofaktor, der häufig übersehen bzw. missachtet wird – nämlich ein deutlich erhöhtes Lipoprotein (a), abgekürzt Lp(a) – man spricht es „Lp klein a“ aus.

Was ist das Lipoprotein (a) ?

Das Lipoprotein (a) – in weiterer Folge als Lp(a) abgekürzt, ist ein Bestandteil der Blutfette und hat große Ähnlichkeit mit dem gefährlichen LDL-Cholesterin. Damit ist es maßgeblich mitverantwortlich für die Entwicklung der sogenannten Atherosklerose, die zu Verengungen und Verschlüssen der Arterien und in weiterer Folge u.a. zu Herzinfarkt und Schlaganfall führt. Lp(a) hat aber auch eine schlechte Auswirkung auf das Blutgerinnungssystem und fördert das Auftreten von Gefäßverschlüssen durch Blutverklebung (Thrombose).

Der Normalwert des Lp(a) liegt je nach Bestimmungsmethode bei < 30 mg/dl bzw. < 75nmol/l, mit höheren Werten steigt das Risiko entsprechend an. Die Bestimmung erfolgt aus dem Blut und muss nur einmal im Leben durchgeführt werden, denn die Höhe des Lp(a)-Werts ist ausschließlich durch Vererbung (genetisch) bestimmt und verändert sich im Laufe des Lebens

nicht wesentlich, er lässt sich auch weder durch Ernährung noch durch Medikamente relevant beeinflussen.

Das Lp(a) wird besonders gefährlich, wenn es mit anderen Risikofaktoren verbunden ist. Die Kombination aus Rauchen und erhöhtem Lp(a) ist besonders brisant, weil damit das Risiko für einen Gefäßverschluss durch Thrombose massiv ansteigt.

Was ist zu tun ?

Wichtig ist, dass man alle eventuell zusätzlich bestehende Risikofaktoren gut im Griff hat. Verzicht aufs Rauchen, Optimierung des LDL-Cholesterins (bei bereits bestehender Gefäßerkrankung auf weniger als 70 mg/dl!), exakte Einstellung von Zuckerkrankheit und Bluthochdruck. Da erhöhtes Lp(a) vererbt wird, sollte der Wert auch bei den Blutsverwandten der Betroffenen, vor allem bei den Kindern und Geschwistern bestimmt werden.

Johannes P. hat einen massiv erhöhten Lp(a)-Wert von 350 mg/dl, und auch sein LDL-Cholesterin konnte noch nicht ausreichend gesenkt werden. Da er in kürzester Zeit immer wieder neue Herzkranzgefäßprobleme erlitten hat, kommt nur eine Behandlungsmöglichkeit für ihn in Frage- die sogenannte **Lipoprotein-Apherese**, mit der das Blut von Lp(a) und LDL-Cholesterin „gewaschen“ werden kann. Dabei wird das Blut aus einer Armvene abgeleitet, im Apheresegerät von den Blutfetten gesäubert, und in eine zweite Vene zurückgeführt.

Mit diesem Behandlungsverfahren werden sowohl LDL-Cholesterin als auch Lp(a) um etwa 70% gesenkt. Damit kann sich die Gefäßfunktion verbessern, neue Gefäßablagerungen werden verhindert, bereits bestehende teilweise sogar rückgebildet. Die Gefahr eines neuerlichen Gefäßereignisses (z.B. Herzinfarkt) wird damit um mehr als 70% reduziert!

Die Apherese ist ein sicheres Verfahren, dauert etwa zwei Stunden und wird üblicherweise einmal pro Woche durchgeführt. Sie ist eine sehr teure Therapie und bedarf einer entsprechenden Bewilligung. Sie stellt aber in so problematischen Fällen wie bei Johannes P. eine effektive Behandlungsmöglichkeit zur Bremsung der Atherosklerose und Verhinderung von weiteren dramatischen Ereignissen dar.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Arnold	Manfred
Baumgartner	Friedrich
Blasnik	Irmgard
Blatnik	Anna
Burmeister	Monika
Dobernig	Stefanie
Elwischger	Gertrude
Flucher	Bernhard
Gratzer	Rudolf
Gruze	Thordis
Guggenbichler	Theresia
Jagoutz Dr.	Emil
Kirner	Gerfried
Kreiner	Heinrich
Kristler	Siegfried
Laussegger	Paul
Moder	Melanie
Müller	Albine
Nagele	Angelika
Pucker	Harald
Puschnig	Martina
Rauchenwald	Hubert
Schaffer	Amalia
Striedner	Berta
Tiefnig	Sandra
Wiesenreiter	Heidi
Zlodej	Hildegard
Friedrich	Helga
Kasprian	Erika
Lauritz	Heinrich
Lauritz	Margarethe
Podgornik	Mathilde
Sima	Hiltraud
Schell	Annemarie



Wir trauern um unser verstorbenes Vorstandsmitglied



Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Aschgan	Herbert
Dietrich	Willy
Kogelnig	Elfriede
Mörtl Ing.	Hans
Stoxreiter	Johann
Trippold	Gottfried
Fischer	Christian
Janesch	Karl
Korat	Elfriede
Matschitsch	Johann
Murauer	Johann
Steiner	Edeltraud
Sternat	Elisabeth
Oblasser	Christiane

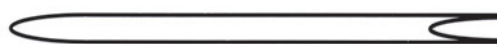
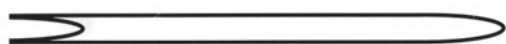
Tief betroffen müssen wir die Nachricht vom Tod unseres Vorstandsmitgliedes Edeltraud STEINER, welche im Alter von 52 Jahren verstorben ist, zur Kenntnis nehmen. Steiner war seit 2002 Vorstandsmitglied der Turngruppe Spittal.

Der Vorstand und das Team der Turngruppe Spittal gedenkt Frau Steiner mit großem Respekt und Dankbarkeit für ihr Engagement im Kärntner Herzverband.

Wir haben mit einer besonders tapferen und engagierten Frau einen wunderbaren Menschen verloren. Man fragt sich oft warum gerade uns so etwas geschehen musste.

Es scheint wohl Gottes Wille zu sein. Aber mit ihrem Vorbild und Optimismus hat Frau Steiner vielen Menschen Hoffnung in beinahe ausweglosen Situationen Mut gemacht. Dafür alleine gebührt ihr schon außergewöhnlicher Dank. Wir sind dankbar, dass wir eine so außergewöhnliche Frau jahrelang in unserer Mitte haben durften.

In tiefer Trauer die Turnrunde des Herzverbandes Spittal.



Aus den Bezirksgruppen

Anselm Radl 90. Geburtstag



Im November 2017 feierte der noch immer aktive Turner Anselm Radl seinen 90. Geburtstag. Nach dem Turnen fand im Gasthaus Petutschnig ein Inbiß und kleiner Umtrunk statt. Herr Mag. Norbert Faritsch übergab dem Jubilar einen Geschenkkorb mit lauter guten Sachen.



In der Turngruppe Wolfsberg des Herzverbandes gibt es einen neuen Vorturner, der bei allen Mitgliedern sehr gut ankommt. Es ist Herr Christoph Kunter der 2017 sein Sportstudium an der UNI Graz abgeschlossen hat.

Als betreuende Ärztinnen stehen in Wolfsberg weiterhin Anja Stückler-Grassler und Larissa Presker abwechselnd den Turnern zu Verfügung.

Ingeborg Kilzer neue Obfrau in Villach



In Rahmen der Weihnachts- bzw. Jahresabschluss Feier im Gasthof Kramer hat der Obmann Sylvester Srienz seine ehrenamtliche Tätigkeit, wofür ihm nochmals ein herzliches Dankeschön ausgesprochen wurde, an Frau Ingeborg Kilzer übergeben.

Nach 30 Jahren gibt es jetzt erstmalig die erste Obfrau in Villach bei der Turngruppe.



Frau Kilzer: „Ich will mich bemühen die Funktion als Obfrau zur vollen Zufriedenheit aller zu erfüllen“.

Als Stellvertreterin fungiert Frau Agi Oberwallner.

Nach einem gemeinsamen Essen fand ein besinnliches Programm von Diakon Theo Srienz statt. Danach blieb noch Zeit für einen gemütlichen Plausch in froher Runde.

Jahresabschlußfeier Laas



Prim. Dr. Hörmann, Kandolf, Anni Einetter

Wunderbare Stimmung bei der Jahresabschlußfeier in Kötschach Mauthen beim Brückenwirt. Prim. Hörmann war sofort dafür Fachvorträge in Laas abzuhalten und uns die Räumlichkeiten dafür zur Verfügung zu stellen.



Herzschwäche Vorträge in Spittal und LKH Laas



Prof. Dr. Pätzold, Kandolf, Dr. Maria Schulze (Fa. Novartis)

Auf Einladung des Herzverbandes Kärnten mit Unterstützung der Fa. Novartis, sprach Prof. Ing. Dr. med. univ. **Dieter Pätzold** vor jeweils über 50 interessierten Zuhörern am 20. Februar im Impulszentrum ZeBRA Villacher Str. in Spittal und am 21. Februar im LKH Laas (für den Bezirk Hermagor) über die Ursachen der Herzschwäche (Herzinsuffizienz).

Die sehr informative Darstellung des medizinischen und chirurgischen Fortschritts der Behandlung dieser Ursachen, sowie auch die rasche Weiterentwicklung der Medikamente war äußerst aufschlussreich.

Mit einem einfachen Selbsttest, der kardiologischen Gesellschaft, ist es möglich, zumindest einige Ursachen der Beschwerden zu ermitteln und dadurch den Hausarzt oder Kardiologen aufzusuchen.

Die Statistiken, für den Bezirk Spittal und Bezirk Hermagor, verdeutlichte, wie viele Personen von diesem Problem betroffen sind.

Daher: Bewegung (Herzturnen) und gesunde Ernährung sind schon zwei wesentliche Faktoren für einen weitestgehend beschwerdefreien Alltag.



Besucher in Spittal



Besucher in Laas

DIESES LEASING IST DER HAMMER!



Wachsen Sie mit uns.

Jetzt günstig finanzieren mit BKS Leasing, sprechen Sie mit einem BKS Bank-Berater.
Infos unter: BKS Bank Klagenfurt
Radetzkystraße 42
T: 0463/511650-0, www.bks.at

BKS Bank

BKS Leasing

Ärztlicher Beirat

Prim. Priv. Doz. Dr. Hannes ALBER, Klgft.
 Univ. Prof. DDR. G. GRIMM, Klgft.
 Prim. Univ. Prof. Dr. D. GEISSLER, Klgft.
 Prim. HR Dr. H. WIMMER, Villach
 Prim. Dr. F. SIEBERT, St. Veit/Glan
 Prim. Dr. H. OSCHMAUTZ, Klagenfurt
 Prim. Dr. W. WANDSCHNEIDER, Klgft.
 Prim. Dr. G. DIETRICH, Spittal
 Prim. Dr. J. HÖRMANN, Laas
 Prim. Dr. H. J. NEUMANN, Klgft.
 EOA. Dr. K. LAUBREITER, Klgft.
 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, Klgft.
 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

Bitte beachten! Termin Jahreshauptversammlung

Einladung
 zur
Jahreshauptversammlung
 am
13. April 2018 um 17.00 Uhr
 im Gemeinschaftshaus des
Klinikums Klagenfurt

- Tagesordnung:**
1. Eröffnung und Begrüßung
 2. Beschlussfassung Tagesordnung
 3. Berichte:
 - a) Präsident
 - b) Kassier
 - c) Kontrolle
 - d) Herzgruppen
 4. Entlastung des Kassier und Vorstandes
 5. Nachwahlen in den Vorstand
 6. Allfälliges

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

Sprechtage: 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 Sternad

Ferdinand Seeland Straße 16/7, 9020 Klagenfurt

Telefon: (0650) 77 77 154

KLAGENFURT:

Ernst DENGK

Nussweg 16, 9020 Klagenfurt Telefon: 0650 - 2646414

TURNEN:

Jeden Montag im Klinikum Klagenfurt

Turnsaal, 16.15 – 17.15

KLAGENFURT:

Ing. Dietmar KANDOLF

Willroidergasse 3, 9073 Klgt., Telefon: 0660 - 7671000

FAHRRADERGOMETERTRAINING:

Jeden Mittwoch in der Humanomed Privatklinik Maria Hilf,

Radetzkystr. 35, 9020 Klgt.

2. Stock, von 9.30 – 10.30

VILLACH

Ingeborg KILZER

Tirolerstr. 2/4, 9500 Villach Telefon: 0650 - 3839949

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. NMS Wolfsberg, Hans Scheiber Str. 1

Bildungswelt Maximilian Schell, 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

Helmut KÜHR

Pattendorf 33, 9813 Möllbrücke Telefon: (0676) 635 2789

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. 16.45 – 17.45

KEGELRUNDE KLAGENFURT

Anita NAGELE

SIR-Karl-Popper Str. 3, 9020 Klgt. Telefon: (0650) 5159249

Jeden Mittwoch im Gemeinschaftshaus des Klinikums Klagenfurt am Wörthersee von 16.30 – 19.00

Herzverband STAMMTISCH Klagenfurt

Anita NAGELE und Albine MÜLLER

SIR-Karl-Popper Str. 3, 9020 Klgt. Telefon: (0650) 5159249

Jeden ersten Freitag im Monat im Lokal: magdas, Stauderplatz1, 9020 Klagenfurt, ab 10,00 Uhr.

Gruppe der Herz- & Lungentransplantierten

Dr. Jutta LUDWIG

Lobisserweg 2, 9371 Brückl Telefon: (0650) 6543754

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.

Ansprechpartner des Kärntner Herzverbandes

Dr. LAUBREITER Kornelia

EOA der Abtlg. für Innere Medizin und Kardiologie, 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, Abteilungsvorstand der Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie, Klinikum Klagenfurt

Termine nach Vereinbarung

Wahlarzt aller Kassen

Benediktinerplatz 5

9020 Klagenfurt Tel.: 0664 / 413 59 59

Ansprechpartner des Kärntner Herzverbandes

Univ. Prof. DDr. GRIMM Georg

FA für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin
Ordination nach tel. Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen
Privatordination

Winklerner Straße 32
9210 Pörschach Tel.: 04272 / 3110

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. KRAPPINGER Heinz

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

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

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

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. 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

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. VORDEREGGER Ulf

FA f. innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung
Vertragspartner der KGGK
Wahlarzt der übrigen SV

Domgasse 3
9020 Klagenfurt
Tel.: 0664 / 460 68 26
www.kardiologe-klagenfurt.at

Dr. SUNTINGER Anton

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung
Vertragspartner der BVA und SVA
Wahlarzt der übrigen SV

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

-10%
NACHLASS FÜR
HERZVERBAND-
MITGLIEDER

Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

p.P. HP im DZ.

Hotel Izvir ****

ab 55 €

Hotel Radin ****

ab 57 €

Aufenthalt mind. 2 Nächte

Das Paket beinhaltet: unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad, 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel, Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.), Unterhaltungsprogramm.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 520 27 20 | info@zdravilisce-radenci.si
www.sava-hotels-resorts.com

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) 50 17 55, Mail: office@herzverband-ktn.at
Web: www.herzverband-ktn.at Mitgliedsbeitrag: 30,-- Euro/Jahr mit 4x 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