



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift
des Herzverbandes für Kärnten

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 116 | 3. Quartal 2018

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF



Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



Erhältlich in
Apotheke und Sanitäts-
fachhandel

boso

BOSCH + SOHN
GERMANY

- besonders einfache Handhabung
- misst Ihren Blutdruck präzise in bewährter boso Qualität
- zeigt Bewegungsstörungen bei der Messung an
- speichert 60 Messwerte
- erkennt eventuelle Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | www.boso.at

für Ihre Durchblutung

circumed® Gefäß-Sachets

ECA-MEDICAL

NO (Stickstoffmonoxid), das antiarteriosklerotische Signalmolekül, fördert die Blutzirkulation, erweitert die Arterien, senkt den Blutdruck und schützt die Blutgefäße. Die Aminosäure L-Arginin ist die natürliche Vorstufe in der NO-Synthese.

Der natürliche Blutdrucksenker: 6 g Arginin + 400 µg Folsäure



Nur 1 Sachet täglich.
(Bilanzierte Diät)

In Ihrer Apotheke

Zur diätetischen Behandlung von Durchblutungsstörungen, insbesondere bei

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Diabetes mellitus
- erektiler Dysfunktion
- Wundheilungsstörungen



EMPFOHLEN
VOM
ÖSTERREICHISCHEN
HERZVERBAND



Hirn an Herz . . .

Das Gehirn als Steuerorgan des Herzens



Univ.-Prof. DDr. Wolfgang Mastnak
Präsident des Österreichischen Herzverbandes

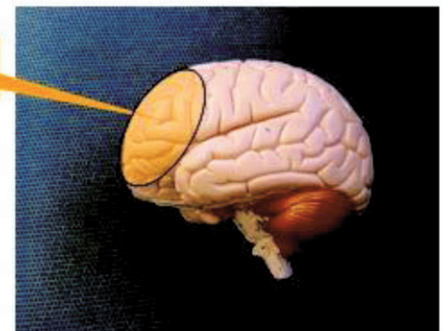
Herzpatienten wissen oft erstaunlich gut über Therapiemöglichkeiten in der Kardiologie Bescheid. Sie sind über Techniken der Stent-Implantation im Bilde, wissen über Statine Bescheid und haben Normwerte der Ergometrie im Kopf. Die Tatsache, dass das menschliche Gehirn eine übergeordnete Steuerzentrale des Herz-Kreislaufsystems ist, erscheint im Vergleich dazu aber fast unbekannt zu sein.

Psyche, Hirn und Herz

Noch vor 20 Jahren ist die Wirkung der Psyche auf das Herz von medizinischer Seite vielfach belächelt worden: Obwohl schon damals zahlreiche Hinweise vorhanden waren, dass psychische Belastung und Herzinfarkt grundlegend miteinander zu tun haben können. In den letzten Jahren haben sowohl empirische Untersuchungen als auch physiologische Forschungen gezeigt, dass zwischen Psyche und Herz

ein enger, kausaler Zusammenhang besteht. Die „Schnittstelle“ ist sozusagen das Gehirn: der Ort, welcher sowohl „Sitz der Persönlichkeit“ als auch übergeordnetes Steuerorgan des Körpers ist.

Präfrontales Hirn: der Sitz der Persönlichkeit



Sympathikus und Parasympathikus

Die Nerven, welche vom Gehirn aus unseren Körper durchziehen haben vor allem zwei Aufgaben: Bewegung und Lebenserhaltung. Das motorische System kann von uns bewusst gesteuert werden, das andere – auch „vegetatives System“ genannt – nicht. Funktionen der Lebenserhaltung können wir willentlich nicht – zumindest nicht direkt – beeinflussen.

Dieses vegetative System besteht wiederum aus zwei Systemen, die sich gegenseitig ergänzen: dem „**sympathischen**“ und dem „**parasympathischen**“. Der Wirkungsbereich des vegetativen Nervensystems ist weit und reicht von der Pupillenkontraktion des Auges bis zur Darmbewegung, von der Triglyceridhydrolysesteigerung im Fettgewebe bis zur Peniserektion.

Stammesgeschichtlich gesehen – immerhin sind wir Menschen biologisch gesehen Affen – hat das sympathische Nervensystem seine Hauptaufgabe im Kampf- oder Fluchtverhalten. Das Parasympathische System wirkt vor allem bei Nahrungsverwertung und Energiegewinnung mit.

Das vegetative Nervensystem beteiligt sich auch wesentlich am Herz-Kreislaufsystem. Einige Beispiele:



Sympathisches Nervensystem:

- Steigerung der Pulsfrequenz
- Steigerung der Kontraktionskraft des Herzens
- Steigerung der Erregungsleitgeschwindigkeit im Herzen
- Erweiterung der Blutgefäße des Herzens (= höhere Durchblutung)
- Steigerung der Durchblutung der Skelettmuskulatur und Verringerung der Durchblutung im Verdauungstrakt

Parasympathisches System:

- Senkung der Pulsfrequenz und Erregungsleitgeschwindigkeit
- Steigerung der Durchblutung im Verdauungstrakt

Sympathikus und Parasympathikus arbeiten allerdings nicht völlig selbständig, sondern werden von höheren Hirnzentren angesteuert. Das sind insbesondere:

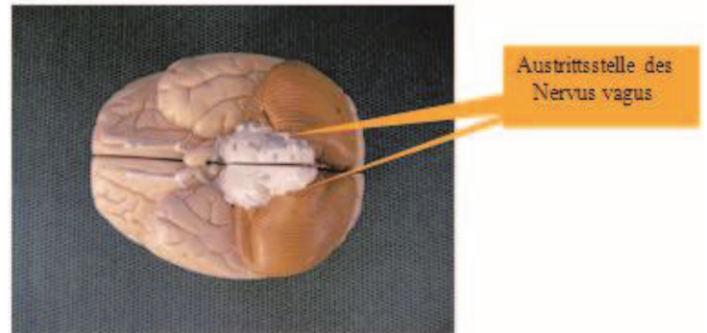
- der **Hypothalamus**, das wichtigste hormonell-vegetative Steuerzentrum des Gehirns;
- die **Formatio reticularis**, ein sehr wichtiger Bereich im Stammhirn, der unter anderem für unsere Aufmerksamkeit sowie den Muskeltonus (= allgemeine Körperspannung) eine wichtige Rolle spielt;
- das **Limbische System** im Zentrum des Gehirns, das wesentlich mit unseren Emotionen und unserem Langzeitgedächtnis zu tun hat.

Nervus vagus und Herzerregung

Wir haben jeweils recht und links 12 so genannte Hirnnerven, die vor allem für die Motorik und Sensorik im Kopf zuständig sind. Wir riechen mit dem Hirnnerv I, wir sehen mit Hirnnerv II und bewegen unsere Augen durch die Nummer III, IV und VI. Zahnweh spüren wir über den Hirnnerv V, den „Nervus trigeminus“. Und wenn unser Augenlid zu zittern beginnt, haben wir vielleicht Hirnnerv VII, den „Nervus facialis“ durch Zugluft „beleidigt“. Die Hirnnerven bleiben in der Kopf- Halsregion – mit einer Ausnahme: dem Nervus vagus, der Nummer X. Der Nervus vagus zieht weit verzweigt zu Leber, Magen, Darm etc. Und er hat eine wichtige Funktion bei der Erregung der Herzmuskulatur, also für den Herzschlag.

Im Bereich des Herzens hat der Nervus vagus steuernde und kontrollierende Funktion. So „misst“ er etwa im Aortenbogen die Gefäßwandspannung und

gibt diese Information für die Blutdruckregulation weiter.



Der rechte Nervus vagus verlangsamt die Herzfrequenz, der linke Nervus vagus verlangsamt die Erregungsüberleitung vom Vorhof zur Kammer. Der rechte Vagus steuert den Sinusknoten an, der linke Vagus den AV-Knoten – beides höchst wichtige Zentren der motorischen Herzsteuerung und Herzfrequenz. Die Aktivität der Herzkammern allerdings bleibt vom Nervus vagus unbeeinflusst.

Nachdem der Nervus vagus eine große Bedeutung für das Herz hat, können Störungen oder Schädigungen des Nervus vagus natürlich auch das Herz in Mitleidenschaft ziehen. Eine Schädigung des rechten Vagus kann – weil die parasympathische Sinusknoteninnervation wegfällt – zu einer Tachykardie, also zu einer erhöhten Herzfrequenz führen. Oder es kann – wenn der linke Vagus geschädigt ist - zu einer Arrhythmie, einer Rhythmusstörung, kommen.

Blutdruckregulation in der Formatio reticularis

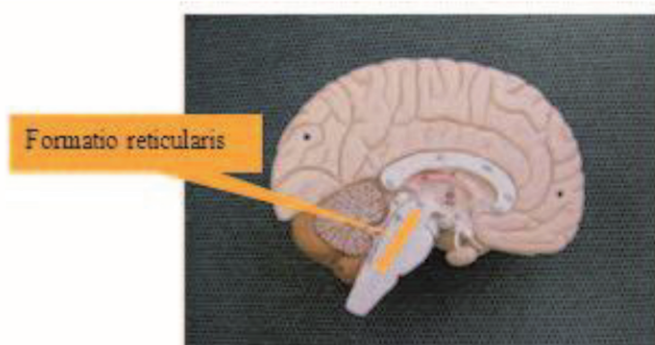
Die Formatio reticularis ist eine netzartige Nervenstruktur, die im Hirnstamm ansiedelt. In der Formatio reticularis liegen verschiedene Funktionszentren, die z.B. die automatische Atmung, unbewusste Bewegungen, Brechreiz etc. steuern. Wir müssen also nicht an die Atmung denken: Das Hirn löst automatisch (natürlich auch im Schlaf) die richtigen Atemimpulse aus. Oder wir müssen uns nicht den Kopf zerbrechen, wie wir unseren Körper beim Treppensteigen im Gleichgewicht halten: Das erledigen die motorischen Zentren des Gehirns. Und wenn wir etwas gegessen haben, was dem Körper schlecht bekommt, dann wird – ohne dass die diese Reaktion unterdrücken können – das Brechzentrum aktiv.

Im unteren Teil der Formatio reticularis liegt das Kreislaufzentrum mit einem Depressor- und einem Pressorzentrum. Erregung des Depressorzentrums



führt zu reduzierter Herzaktivität und Blutdruckabfall, Aktivierung des Pressorzentrums führt zu erhöhter Herzaktivität und Blutdruckanstieg. Diese beiden Gegenspieler garantieren – im gesunden Fall – eine perfekte Regulation des Blutdrucks.

Das Herzzentrum der Formatio reticularis erhält Informationen von der Großhirnrinde sowie vom Hypothalamus. Dies bedeutet, dass psychische Aufregung, die Vorbereitung auf körperliche Arbeit, Angst etc. über die Vermittlung der Formatio reticularis zu Blutdrucksteigerung führt. Das hat Auswirkungen auf Bluthochdruckerkrankungen. Dieser Zusammenhang spielt auch als Gegenstand der Bluthochdruckforschung eine Rolle.



Hypothalamus: die Steuerzentrale

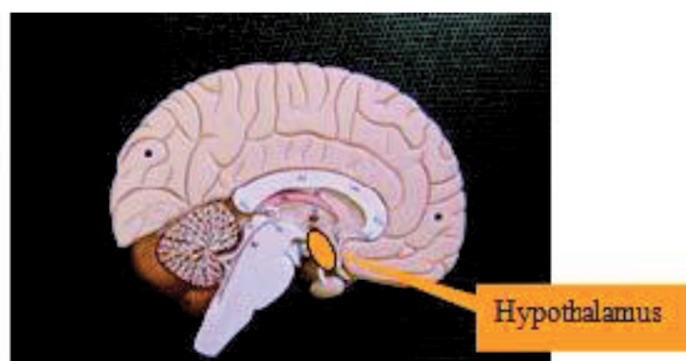
Der etwa erbsengroße Hypothalamus ist eine der mächtigsten Steuerzentren des Körpers. **Vielfach wird es als „oberstes Integrationsorgan vegetativer Funktionen“ bezeichnet, was soviel bedeutet wie der „Koordinations- und Kontrollchef aller lebensregulierenden Funktionen“.** Im Hypothalamus liegen die Zentren der Regulation der Nahrungsaufnahme, also „Hunger und Durst“. Der Hypothalamus regelt den Wärmehaushalt des Körpers. Er greift massiv in das Sexualverhalten ein und spielt eine wichtige Rolle für das Langzeitgedächtnis. Er löst zur rechten Zeit die Geburtswehen aus – und er greift auch in die Blutdruckregulation ein.

Im vorderen Teil des Hypothalamus, im sogenannten Nucleus supraopticus (das heißt: dieser Kern liegt über der Sehnervkreuzung) wird das Hormon „Vasopressin“ (auch antidiuretisches Hormon oder ADH) erzeugt. Hauptaufgabe dieses Hormons ist es, die Rückgewinnung von Wasser in der Niere zu bewirken. Zudem wirkt Vasopressin leicht gefäßverengend, was zu einem Blutdruckanstieg führt.

Wird nun etwa bei zu geringem Blutvolumen durch sensible Nerven eine verminderte Dehnung der Vorhöfe des Herzens registriert, so wird die Ausschüttung von Vasopressin angeregt. Damit kommt es zu

einer höheren Flüssigkeitsrückgewinnung: der Flüssigkeitshaushalt wird wieder eingestellt – was sich auf das Blutvolumen auswirkt. Eine Form der Schädigung dieses Kerns bzw. des damit verbundenen Hypophysenhinterlappens ist als Diabetes insipidus bekannt.

Gegenwärtig wird auch die Funktion des Nucleus supraopticus für chronische Bluthochdruckerkrankungen diskutiert.



Stress

Im Österreichischen Herzjournal wurde vor kurzem auf die 2007 in den „Archives of Internal Medicine“ erschienene Studie von Roberto De Vogli hingewiesen. Diese Untersuchung an 9000 Britischen Beamten führte zu dem Ergebnis, dass massive Probleme in der Beziehung die Wahrscheinlichkeit, in den folgenden 12 Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden, um 34% steigert. Stress wurde dabei als zentraler Faktor für die schweren koronaren Krankheitsprozesse angenommen.

Wenn wir hier von „Stress“ sprechen, dann meinen wir freilich nicht, dass man besonders viel Arbeit oder keine Zeit hat. Stress bedeutet hier einen Zustand, der sich meist aufgrund langer Überlastungen und schweren psychosozialen Drucks entwickelt. Stress schädigt die Gesundheit. Das betrifft besonders auch den Herzpatienten. Die psychologische Stressforschung nennt dabei vor allem folgende Stress-Risiken (die medizinische bzw. psychosomatische Forschung geht hier teils allerdings etwas zurückhaltender vor):

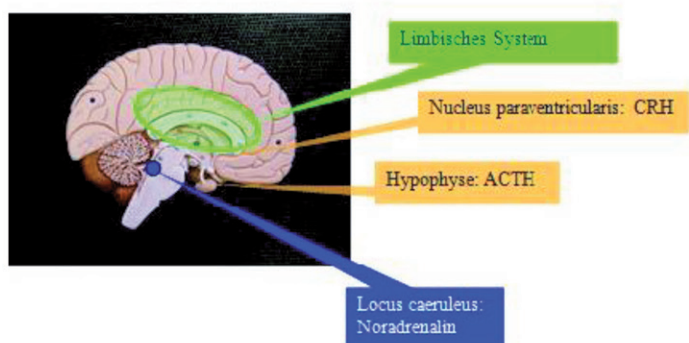
- Bluthochdruck (essentielle Hypertonie)
- erhöhter Puls und erhöhte Herzbelastung
- Arteriosklerose
- Koronare Herzerkrankung / Infarktneigung
- Veränderung der Blutgerinnungseigenschaften

Grundsätzlich lassen sich Kurz- und Dauerstress unterscheiden.

Kurzstress

Diese sehr nützliche Stressform wird im Alltag oft nicht als „Stress“ bezeichnet. Es sind kurze Phasen, die erhöhte Energie, Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit oder Leistung erfordern. Im Gehirn läuft dabei ein sehr effizienter „strategischer“ Plan ab:

- Sinnesorgane liefern über Nervenbahnen die (codierten) Sinnesreize zum Thalamus.
- Der Thalamus ist das zentrale Schaltzentrum, die „intelligente Verteilerbox“ des Gehirns. Informationen werden von dort zur Hirnrinde (Cortex) weitergeleitet.
- Spezialisierte Rindenfelder produzieren die „Wahrnehmung“, verarbeiten und bewerten sie. Hier spielen die so genannten assoziativen Kortexfelder, die auf die Integration von Information spezialisiert sind, eine entscheidende Rolle.
- Brisante Informationen werden auf jeden Fall an das Limbische System im Zentrum des Gehirns weiter geleitet. Das Limbische System ist essentiell an der Entwicklung von Emotionen beteiligt. Ein noch nicht vollständig erforschter Hirnkern, die Amygdala (Mandeln) spielt hier bei der schnellen Entwicklung von Affekten eine Hauptrolle. Diese starken gefühlsbetonten Regungen sind oft kaum unter Kontrolle zu halten.
- Erhöhter Leistungsanspruch wird nun an den Locus caeruleus (blauer Kern) im oberen Hirnstamm gemeldet. Hier werden 75% des Hirn-Noradrenalins produziert.
- Dadurch wird das Sympathikus-Nebennierenmark-System aktiviert. Vor allem durch Adrenalin ist der Mensch nun in erhöhter Leistungsbereitschaft.



Dauerstress

Ist die Belastungssituation nur kurz, zerfällt Noradrenalin relativ rasch und es kommt zur körperlichen und psychischen Beruhigung.

- Hält der „Stress“ allerdings an, wird er sozusagen zur „Normalform“, dann bleibt die erhöhte Noradrenalinproduktion bestehen.
- Cortex, Limbisches System und Amygdala bleiben in „erhöhter Alarmbereitschaft“.
- Dies führt schließlich zu einer massiven Aktivierung des Nucleus paraventricularis im Hypothalamus. Dieser bildet zusammen mit der Hypophyse das wichtigste und oberste Zentrum zur Steuerung unseres Hormonsystems.
- Im Hypothalamus wird das Auslösehormon CRH ausgeschüttet. Dieses verursacht in der Hypophyse die Ausschüttung des Hormons ACTH.
- Dadurch kommt es zur gesamten Erregung der Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse.
- Der Mensch ist durch erhöhtes Kortisol im „Stress“.

Direkte Stresswirkungen kennt wohl jeder. Wobei teils schwer zwischen Stresswirkung und komplexem Stressphänomen unterschieden werden kann. Dominant sind zunächst oft:

- Herzrasen
- Blutdruckanstieg
- Schweißausbrüche
- Hitzegefühl und Wallungen
- Darm- und Blasenentleerung
- Muskelzittern
- Panikgefühle
- unkontrollierbare Gefühle
- Druck im Kopf

Dauerstress kann zum „Burn-out-Syndrom“ führen, das heute allerdings viel zu oft „privat“ diagnostiziert wird. Symptome des echten Burn-outs sind:

- Somatische Erschöpfung: allgemeiner Energieabfall, Schwäche von Motorik, Verdauung und Herz-Kreislauf, Schlafstörungen;
- Mentale Erschöpfung: Einbruch von kognitiver Leistungsfähigkeit und Kreativität, Gereiztheit und Aggressivität;
- Emotionale Erschöpfung: Gefühl der Leere, Depressivität;
- Soziale Erschöpfung: Reduktion von sozialer Integrationsfähigkeit, Empathie und Toleranz.

Gesellschaftliches Desinteresse und soziale Abkapselung.

Laut INTERHEART Study, die am 11 September 2004 veröffentlicht wurde, kommt dem Stress eine bedeutende Risikofunktion für die Entwicklung von Herzinfarkten zu.

Head-Zonen

Warum spüren viele Patienten einen Herzinfarkt dort, wo er sich nicht ereignet: in der linken Brustwand und im linken Arm? Die Antwort liegt im Begriff „Head-Zonen“.

Informationen aus den inneren Organen und dem Versorgungssystem des Körpers - zum Beispiel der Sauerstoffgehalt des Blutes – werden über so genannte viszerosensible Bahnen zum zentralen Nervensystem weitergeleitet. Diese Bahnen liegen in der Regel im sympathischen System. Dem Bewusstsein sind diese Informationen allerdings nicht direkt zugänglich – sie haben Steuerfunktion, die das Gehirn autonom regelt.

Nun liegt es allerdings im „System Mensch“, dass auch sensible Informationen vielfach auf denselben sympathischen Bahnen transportiert werden. Eine somatische Information ist beispielsweise das Spüren, dass eine Hand auf die linke Brust drückt. Und nun der hilfreiche „Systemfehler“: wenn viszerosensible Information kommt, kann sie unser bewusstes Körper-Fühl-System nicht von somatischer Information, die auf der selben Bahn transportiert wird, unterscheiden.

Im Fall der Angina pectoris oder des Herzinfarkts heißt dies: Information über die Mangeldurchblutung wird an das zentrale Nervensystem geleitet. Dabei wird auf der gleichen sympathischen Bahn gefahren, die auch den linken sensorischen Nerven von 3. und 4. Brustwirbel gehört. Diese vermitteln uns in der Regel das Körpergefühl in der linken Brustregion. Aufgrund dieser „Doppelbelegung“ spüren wir den Infarkt-Schmerz im linken Brustbereich und Arm.

Solche Head-Zonen gibt es übrigens nicht allein für das Herz. Rechter Schulterschmerz kann

beispielsweise auf Entzündungen der Gallenblase oder Gallensteine hindeuten. Head-Zonen gibt es im Grunde für alle Verdauungsorgane und das Uro-Genitalsystem.

Zum Abschluss

Vielleicht ist die eine oder andere Information in diesem Artikel nicht gleich nach dem ersten Überfliegen einsichtig. Dieses Problem kennen auch Hirnwissenschaftler, wenn sie sich an den Beginn ihrer Laufbahn zurück erinnern. Und sie kennen es auch noch heute: wenn das Gehirn Rätsel aufgibt und man nur mühsam den Funktionsprinzipien auf die Schliche kommt.

Dennoch hoffe ich, dass bei so manchem Leser ein inneres Interesse geweckt wurde, wie denn Hirn und Herz – oder ganz allgemein Hirn und Körper – zusammenspielen. Das kann viel für das Wissen über „Wie funktioniere ich eigentlich?“ bringen, das kann Einsichten in die eigene Krankheit und Therapiemöglichkeiten erhellen. Das kann aber einfach auch nur spannend sein.

Eines soll aber in dieser Komplexität dem Patienten immer bewusster werden: die beste Einschätzung über Gesundheitszustand, Krankheit und Therapiemöglichkeiten hat der ganzheitlich betrachtende und entscheidende Arzt. Und dies ist ein guter Grund für Vertrauen und verantwortlicher Zusammenarbeit: im Dienste des Lebens und der Lebensqualität.



Univ.-Prof. DDr. Wolfgang Mastnak
Präsident des Österreichischen Herzverbandes



Kraft-/Beweglichkeitstraining für Herz-Kreislauf Patienten



Dr. Patrick Fasching MSc

Beweglichkeitstraining und spezielles Krafttraining kann nachweislich eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben und so einen wichtigen Beitrag in der Herz-Kreislauf-Therapie leisten, sowie zur Reduzierung von Risikofaktoren beitragen.

Lange Zeit wurde das Krafttraining bei Herzpatienten sehr kritisch gesehen, sogar als gefährlich eingestuft. Man befürchtete ein erhöhtes Risiko durch einen, während des Krafttrainings entstehenden, erhöhten Blutdruck, der bei gesunden Sportlern gemessen wurde. Heute weiß man, dass der Blutdruckanstieg in Relation zur Krafttrainingsmethode und zur Übungsausführung gesehen werden muss.

Welches Kraft-/Beweglichkeitstraining ist für Herz-Kreislauf Patienten (nicht) geeignet?

Bei geringen Widerständen und dynamischen Übungen (Wechsel von Belastung und Entlastung, siehe Übungssammlung), werden meistens niedrigere Blutdruckwerte als bei einem konstanten Ausdauertraining gemessen. Der Blutdruck-

anstieg mit hohen Gewichten und bei isometrischen (haltenden) Übungen kann hingegen sehr hoch sein und sollte bei Herz-Kreislauf Patienten vermieden werden. Bei frisch operierten Patienten ist vom Krafttraining strengsten abzuraten!

Ab wann mit einem leichten Krafttraining gestartet werden darf, ist sehr individuell und sollte nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und/oder Therapeuten gemacht werden.

Optimal sind leichte Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, oder mit z.B. Thera-Bändern und Gymnastik-Bällen. Leichtes Beweglichkeitstraining wie Dehnungsgymnastik (z.B. Schwunggymnastik vor dem Training, statisches Dehnen nach dem Training) erhält die Beweglichkeit in den Gelenken, beugt in Verbindung mit Krafttraining Dysbalancen (Ungleichgewicht in den Gelenken) vor und sollte regelmäßig (am besten vor/nach jedem Training) durchgeführt werden.

Durchführung des Krafttrainings

Man sollte mindestens zwei Mal pro Woche sechs bis acht Übungen für große Muskelgruppen (Oberkörper, Rumpf, Rücken, Beine) durchführen.

Pro Übung sollen acht bis zwölf, maximal fünfzehn Wiederholungen möglich sein, welche unmittelbar hintereinander gemacht werden können. In Summe können drei bis fünf Durchgänge (langsam steigern) mit jeweils 30-60 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen gemacht werden.

Wenn keine Bewegungseinschränkungen vorhanden sind sollte die Übung langsam, nie ruckartig und mit voller Bewegungsfreiheit des Gelenkes durchgeführt werden. Krafttraining muss immer schmerzfrei möglich sein, im Zweifel bei den ersten Einheiten etwas lockerer trainieren und dann langsam steigern.

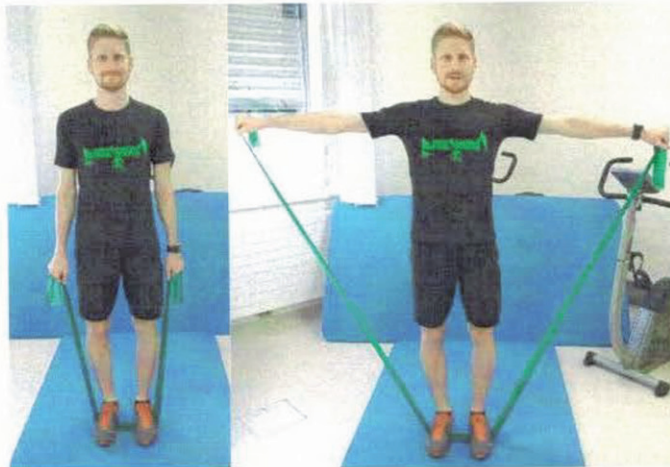
Übungssammlung Herz-Kreislauf Rehabilitation

Schultermuskulatur

Ausgangsposition: Beide Füße stehen mittig auf dem Band, Arme sind neben der Hüfte durchgestreckt

Übung: Band mit durchgestrecktem Ellenbogen seitlich ca. Schulter-hoch rauf ziehen

Achtung: Bauchmuskulatur anspannen, damit während der Übung kein Hohlkreuz entsteht



Rumpf-Stabilität

Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegen, Beine ausgestreckt, Arme gegenüber ausstrecken

Übung: ein Bein und den gegenüber liegenden Arm diagonal bis zur Körpermitte heben und wieder in die Ausgangsposition zurück bewegen, Seite wechseln

Achtung: beide Beine bleiben gestreckt, Bauchmuskulatur anspannen, sodass die Lendenwirbelsäule, spätestens wenn das Bein gehoben wird, am Boden aufliegt



Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegen, Beine werden im rechten Winkel von Oberschenkel zu Unterschenkel angehoben, die Arme werden neben der Hüfte abgelegt

Übung: Beine rotieren wie bei einer Rad-fahr Bewegung (Variante-Richtung wechseln)

Achtung: Bauchmuskulatur anspannen, sodass die Lendenwirbelsäule am Boden aufliegt, je weiter die Beine weg bewegt werden, desto schwieriger wird die Übung



Rumpf/Rücken

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegen, Beine sind im rechten Winkel von Oberschenkel zu Unterschenkel aufgestellt, die Arme werden neben der Hüfte abgelegt

Übung: Becken wird angehoben, bis die Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Gerade bilden (Variante: ein Bein in Verlängerung vom Oberkörper ausstrecken und Arme leicht vom Boden abheben), Becken wieder ablegen, wiederholen

Achtung: Becken gerade halten, vor allem wenn ein Bein ausgestreckt wird



Seitlicher Rumpf

Ausgangsposition: Seitlich auf den Ellenbogen abstützen, Beine liegen übereinander und leicht abgewinkelt

Übung: Becken wird angehoben, bis die Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Gerade bilden (Variante: ein Bein und einen Arm in Verlängerung vom Oberkörper ausstrecken, Becken wieder ablegen, wiederholen)

Achtung: Oberkörper soll in einer Ebene bleiben, nicht nach vorne oder hinten kippen



Rückenstabilisation

Ausgangsposition: Bank-Position einnehmen- Arme und Knie sollten etwa schulterbreit auseinanderstehen. Die Arme bzw. Oberschenkel im 90° Grad-Winkel zum Rumpf positionieren

Übung: Ein Bein anheben, bis der Oberschenkel mit dem Rücken auf einer Linie ist (90° Winkel im Knie). Das Bein dabei einige Zentimeter anheben und wieder absenken (Variante: gegenüber liegenden Arm ausstrecken)

Achtung: Bein nicht zu weit heben, damit kein Hohlkreuz entsteht



Fortsetzung folgt in unserer nächsten Ausgabe.



Aus den Bezirksgruppen

70. Geburtstag von Diakon Theo Srienz



Im Lichte der Dankbarkeit feierte der beliebte Diakon „Theo“ Srienz seinen 70. Geburtstag am Sonntag den 5. August 2018 in einer Heiligen Messe und anschließend am Matthias Mayer Platz in Afritz am See.



Es war ein überwältigender Geburtstag mit wunderschönen Beziehungen aus nah und fern (Österreich-Deutschland-Schweiz). Zu diesen zählt auch der Herzverband Villach mit zahlreichen Mitgliedern.



Herzlichst kam dieses Fest auch mit einigen Mitgliedern der Turngruppe Villach, die die Obfrau Ingeborg Kilzer zur Gratulation anführte, einer Laudatio von der Literatin Anna - Maria Kaiser und der Jodelmeisterin aus der Schweiz Seliner Marianne, den Mayrhofnern mit Erwin Aschenwald, dem Rotwein Trio aus Seeboden, Huby Mayer von den fidelen Mölltalern, der Polizei, den örtlichen Vereinen wie den Bürgermeistern aus dem Gegendtal im Beisein von Journalisten und dem ORF – Kärnten heute dabei freudig zum Erklingen.



Exakter Scan des Herzens Moderne CT in der Privatklinik Villach



Foto: ©Canon Medical Systems

Seit März 2018 kommt ein neues CT-Gerät „Canon Aquilion ONE Vision Edition“ in der Privatklinik Villach zum Einsatz. Die Dosisregelung berechnet vollautomatisch für jede Untersuchung und jeden Patienten die minimal erforderliche Strahlendosis. Auf diesem Wege kann die Strahlung um bis zu 75 Prozent reduziert werden.

„Mit der Neuanschaffung sichert die Privatklinik Villach die höchstmögliche Patientenverträglichkeit einer Untersuchung durch Computertomographie“, so Prim. Dr. Manfred Kontrus von der Radiologie.

Große Vorteile in der Herzbildgebung

Ein neuer Algorithmus sowie der Volumenscan von bis zu 160 Millimetern des neuen CT-Geräts, erlauben einen bis dato unerreichten Detailreichtum in der optischen Darstellung. Durch den 16 Zentimeter breiten Detektor ist die Abbildung des gesamten Herzens in nur einer Umdrehung möglich. Die extrem schnelle Rotationszeit von 275 Millisekunden ermöglicht die Bildgebung auch bei schnellerem Herzschlag und bei arrhythmischen Patienten, wie etwa bei Vorhofflimmern.

Eine diagnostische Abklärung von Herzkranzgefäßen mit Herzkatheter kann damit weitgehend vermieden werden.

Mit dem neuen CT-Gerät kann nicht nur eine Diagnose gestellt, sondern auch eine wesentlich konkretere Therapie-Empfehlung gegeben werden – etwa, ob im Falle einer verengten Herzkranzarterie eine medikamentöse Therapie ausreicht oder beispielsweise ein Stent eingesetzt werden sollte.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Die Untersuchung findet im Liegen am Computertomographen statt und dauert nur wenige Minuten. Bei Patienten mit einer erhöhten Herzfrequenz kann es notwendig sein, die Herzfrequenz medikamentös zu senken.

Je langsamer das Herz schlägt, desto genauer kann die CT durchgeführt werden. Die Herzfrequenz wird während der gesamten Untersuchung mit Hilfe eines EKGs kontrolliert und mit dem CT-Gerät synchronisiert.

INSTITUT FÜR DIGITALE BILDDIAGNOSTIK
Privatklinik Villach
Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4, 9504 Villach
Termine CT: 04242 3044 3275
www.privatklinik-villach.at

Aus den Bezirksgruppen

Laas



Die sportlichen Turner und Turnerinnen der Bezirksgruppe Laas feierten den Sommerabschluss beim Lamprechtbauer auf der Mauthner Alm. Bei herrlichem Wetter und bester Aussicht hat man etwas für Herz und Seele gemacht. Nach einer kleinen Wanderung wurden sie nach allen Regeln der (Koch-) Kunst verwöhnt. Sie haben ein paar gemütliche Stunden geplaudert und wurden dann von der Leiterin Anni Einetter in die Sommerpause entlassen. Jetzt im Herbst geht es wieder voll Elan mit dem Koronarturnen im LKH Laas weiter.

Bitte beachten!
Termin Herztag

**29. Kärntner Herztag
am 24. November 2018
im Klinikum Klagenfurt
von 8,30 – ca. 12,30 Uhr**

Termin Herztag

Aus den Bezirksgruppen



Vor dem Gasthaus Baumgartner vlg. Tatschl

Im Gasthaus Baumgartner vlg. Tatschl war es unseren Obmännern, Benno Mühlbacher (Bad St. Leonhard) und Mag. Norbert Faritsch (Wolfsberg) im Beisein von Präsident Dietmar Kandolf und seinem Stellvertreter Ernst Dengg, eine große Freude wieder über 45 Mitglieder der Turngruppen begrüßen zu dürfen.

Die vorangegangene einstündige Wanderung von Bad St. Leonhard nach Mauterndorf hat allen gut getan und den Appetit angeregt.

Die Betreuung durch die Wirtin und ihr Team war hervorragend und die Speisen wurden allseits sehr gelobt.

An diesem schönen Nachmittag haben alle einen sehr netten und entspannten Nachmittag verbracht und haben sich gut unterhalten.

BRINGEN SIE
FRISCHEN WIND
IN IHR DEPOT.

BKS BANK DEPOTWECHSEL

Infos unter: BKS Bank Klagenfurt
Radetzkystraße 42, T: 0463/511650-0

BKS Bank

www.bks.at

Wir tun etwas für unser Herz bevor es für uns nichts mehr tut



Dürfen wir uns kurz vorstellen:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe und wollen durch gemeinschaftliche Aktivitäten die Lebensqualität unserer Mitglieder fördern.

Daher ist unsere Idee, innerhalb einer Gruppe für die eigene Gesundheit aktiv zu sein, möglichst viele Personen davon zu überzeugen und dafür gewinnen.

So versuchen wir soweit wie möglich Herzkreislauferkrankungen entgegenzuwirken.

Um unsere Idee zu verwirklichen haben wir zwei Schwerpunkte in unserem Programm.

Bereits Erkrankte und Herzrisiko-Personen helfen wir ihre guten Vorsätze für einen gesünderen Lebensstil zu verwirklichen und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Da wir eng mit Ärzten, Fachleuten und Therapeuten zusammen arbeiten, sind wir immer am neuesten Stand der Medizin.

Prävention ist unser zweites wichtiges Anliegen. Wir wollen auch gesunde Menschen für unsere Idee begeistern und sie zu einem eigenverantwortlichen Lebensstil, bei dem sie sich wohl füh-



len, motivieren. Um das zu verwirklichen haben sie bei uns viele Möglichkeiten: wöchentliches Koronarturnen, Ausdauer- und Krafttraining, Wanderausflüge und Kegeln.

Aber nicht nur Bewegung auch die Gemeinschaft ist uns besonders wichtig, denn im persönlichen Gespräch werden viele Erfahrungen ausgetauscht und Ängste abgebaut. Das trägt zu einer Problembewältigung bei und hat einen hohen psychologischen Wert.

Auch körperliche Aktivitäten machen in der Gruppe wesentlich mehr Spaß und helfen den inneren „Schweinehund“ zu überwinden.

Unser Herzjournal mit interessanten Fachartikeln, medizinische Vorträge sowie unsere Herztage (heuer Samstag 24. November 2018 von 8,30 bis ca. 12,30 Uhr im Klinikum Klagenfurt) runden unser Programm ab.

Wollen Sie mehr über uns erfahren? Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir würden uns freuen Sie als neues Mitglied begrüßen zu können.

Ansprechpartner:

Kärntner Herzverband, Ing. Dietmar Kandolf

Kumpfgasse 20 / 3, 9020 Klagenfurt

Mobil: 0660 7671000

Mail: office@herzverband-ktn.at

Web: www.herzverband-ktn.at



Frühauf	Josef
Glinz	Hans-Jörg
Gregorz	Heide
Plesnik	Franz
Roth	Christoph
Srienz	Christine
Kofler	Johannes

Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

**Bitte beachten!
Termin Herztag**

**29. Kärntner Herztag
am 24. November 2018
im Klinikum Klagenfurt
von 8,30 bis ca. 12,30 Uhr**

Balzano	Renato
Falkner	Günther
Furlan	Roland
Grollitsch	Helmut
Kassl	Wilhelmine
Kurz	Hermann
Wriessnig	Johann
Zagler	Walter
Sarman	Konrad

Ärztlicher Beirat

Prim. Priv. Doz. Dr. Hannes ALBER, Klgtf.
 Univ. Prof. DDr. G. GRIMM, Klgtf.
 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

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Baltz-Balzberg	Elvira
Cerne	Annemarie
Dreier	Dieter

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: Ernst Dengg

Nussweg 16, 9020 Klagenfurt

Telefon: (0650) 26 46 414

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. OG,

Gruppe 1, 9,30 – 10,30, Gr.2 10,30 - 11,30, Gr.3 11,30 - 12,30

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

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung

Vertragspartner der Kassen:
KGGK, BVA, SVA, SVB, VA, KFA

Domgasse 3
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463 / 50 45 45
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



Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

Saison
Hotel Izvir **** | **51 € 55 € 61 €**

Preis pro Person und Nacht unter der Woche.
Saison A: 25. 11. - 20. 12.; **Saison B:** 19. 8. - 13. 10., 18. 11. - 24. 11. 2018;
Saison C: 6. 7. - 18. 8. 2018, 14. 10. - 17. 11. 2018.
 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.

-10% NACHLASS AUF WELLNESS UND KURLEISTUNGEN.



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

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband verarbeitet und für Infomails, Postausendungen, Herzjournal verwendet werden.

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

P.b.b. Verlagspostamt 9020 Klagenfurt

Znr.: 02Z030842

Erght 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