



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift  
des Herzverbandes für Kärnten

# **HERZ JOURNAL**

*Ausgabe Nr. 121 | 3. Quartal 2019*

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

## **Einladung**

zum

# **30. KÄRNTNER HERZTAG**

im

**Klinikum Klagenfurt**

Speisesaal

am

**Samstag, den 19. Oktober 2019**

ab

**9.00 Uhr**

mit KGKK Gesundheits-Check

Freier Eintritt

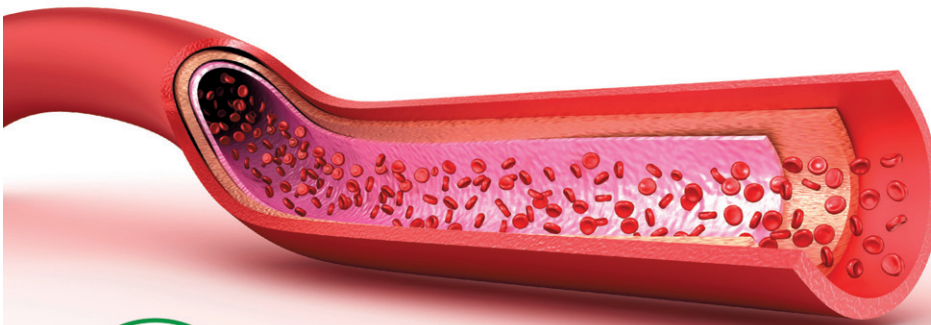
## 30. Kärntner Herztage

### Klinikum Klagenfurt Geländeübersicht



# Staugefahr? koromed® Kapseln

- mit dem patentierten, wissenschaftlich dokumentierten FRUITFLOW®-Tomatenkonzentrat
- für Personen, die auf natürliche Weise ihre Durchblutung unterstützen wollen (z.B. Thrombose-Vorsorge)
- empfohlen für Raucher, Diabetiker, Übergewichtige, Senioren, Fernreisende und Personen mit schlechter Durchblutung



**In Ihrer Apotheke**



**Für die Verbesserung des Blutflusses und zum Erhalt einer normalen Blutgerinnung.**



FRUITFLOW® ist eine Marke unter Lizenz von DSM

# 30. KÄRNTNER HERZTAG

Klinikum Klagenfurt, Speisesaal

Samstag, den 19. Oktober 2019 ab 9.00 Uhr

## „Koronare Herzkrankheit von A bis Z“

Med.-wissenschaftliche Leitung: Prim. Priv.-Doz. Dr. Hannes ALBER

- 09.00 – 09.30 **Begrüßung** durch **Präsident Ing. Dietmar Kandolf** – Grußworte Politiker und Ehrengäste, KABEG-Vorstand Dr. Arnold Gabriel und Med. Dir. Dr. Dietmar Alberer
- 09.30 – 09.45 *Kärntner Herzverband **Mitgliederehrung***
- 09.45 – 10.15 **Diagnostik**  
**OA Dr. Carl Kaulfersch**  
Abteilung für Innere Medizin und Kardiologie, Klinikum Klagenfurt
- 10.15 – 10.45 **Nicht - chirurgische Therapie**  
**Prim. Priv.-Doz. Dr. Hannes ALBER**  
Abteilung für Innere Medizin und Kardiologie, Klinikum Klagenfurt
- 10.45 – 11.30 in der Pause  
Besichtigung **Herzultraschall-Labor (EG)**  
Besichtigung „**Schau-OP mit Herz-Lungen-Maschine**“  
Möglichkeit für **Gesundheits-Check**
- 11.30 – 12.00 **Chirurgische Therapie**  
**Prim. Dr. Wolfgang WANDSCHNEIDER**  
Abteilung für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie, Klinikum Klagenfurt
- 12.00 – 12.30 **Kardiale Rehabilitation**  
**Prim. Dr. Karin Harpf**  
Abt. für Herz-Kreislauf-Rehabilitation, Humanomed Zentrum Althofen
- ca. 12.30 *Schlussworte*, Ende der Veranstaltung

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

Programmänderungen vorbehalten

patient  
partner

Ein Service  
für Menschen  
mit HERZSCHWÄCHE

# Materialien für Menschen mit Herzschwäche



## Folder „Müde Herzen munter machen – Herzschwäche erkennen und Handeln“

Ein Informationsfolder mit vielen wichtigen Tipps und Fakten zum Thema Herzschwäche.



## Mein Herz Tagebuch

Ein nützlicher Begleiter für alle, die unter der Erkrankung Herzschwäche leiden.



## Herzstark 3D App

Ein kostenloser Service, der die Kommunikation zwischen Betroffenen und ÄrztInnen unterstützen soll. Zusätzlich finden Sie sehr viele nützliche Informationen die durch Bilder und Videos anschaulich erklärt werden. – Für Android und Apple im Appstore erhältlich.

## Broschüre „Leben mit Herzschwäche“

Mit wertvollen Tipps im Umgang mit Herzschwäche.



WEITERE INFORMATIONEN  
ÜBER HERZSCHWÄCHE  
FINDEN SIE AUF  
WWW.HERZSTARK.AT

 NOVARTIS

Ein Service von  
Novartis Pharma GmbH

1020 Wien, Stella-Klein-Löw-Weg 17

Tel.: +43 1 866 57-0

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

patient  
partner

## PATIENT.PARTNER INFOLINE

Kostenfreie sozialrechtliche und  
psychologische Information

**0800/203909**

Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr

[patient.partner@novartis.com](mailto:patient.partner@novartis.com)

## Gefäßchirurgie



Prim. Dr. Wolfgang Wandschneider

Die Gefäßchirurgie ist ein Teilgebiet der Chirurgie und befasst sich mit der operativen Behandlung von Erkrankungen der Arterien und Venen, inklusive der Hauptschlagader. Die Herzkranzgefäße bilden traditionell ein eigenes Anwendungsgebiet, das in die Domäne der Herzchirurgie fällt.

Obwohl die operative Behandlung von Gefäßverletzungen bzw. von Krampfadern schon sehr lange bekannt ist (erste Berichte durch Galen in der Römerzeit), beginnt die Gefäßchirurgie im modernen Sinn erst mit Anfang des 20. Jahrhunderts. Wesentliche Pioniere waren Henri Dubost, der die erste Operation eines Aortenaneurysmas (=Ausweitung der Hauptschlagader) durchführte oder Alexis Carrel, der die Technik der Gefäßnaht erfand, die heute die Grundlage vieler Gefäßoperationen bildet und

für die er 1912 den Nobelpreis für Medizin erhielt.

Zu den Hauptaufgabengebieten der Gefäßchirurgie gehören heute v.a. drei Bereiche: Die Behandlung peripherer Durchblutungsstörung der Beine, Operationen an der Halsschlagader sowie an der Bauchschatlager. Daneben zählen akute Gefäßverschlüsse, Gefäßverletzungen, Missbildungen aber auch das weite Gebiet der Venenchirurgie (v.a. die operative Behandlung der Varikose (=Krampfadern)) zur Domäne der Gefäßchirurgie.

### **Durchblutungsstörung der Beine:**

Diese im Volksmund als „Schaufensterkrankheit“ bzw. als „Raucherbein“ bekannte Problematik ist gekennzeichnet durch Verengungen (Stenosen) oder Verschlüsse von Gefäßen der unteren Extremität, d.h., der Becken-, Oberschenkel- und/oder Unterschenkelarterien. Die Folge dieser Veränderungen ist die ungenügende Versorgung der Beinmuskulatur mit Blut (und damit auch mit Sauerstoff und Nährstoffen), was sich je nach Schweregrad in Krämpfen bei Belastung, Schmerzen auch in Ruhe und schließlich Absterben von Zehen oder des gesamten Beins auswirkt.

Risikofaktoren für diese als „Arteriosklerose“ bezeichneten Gefäßveränderungen sind in erster Linie das Rauchen sowie Fettstoffwechselstörungen (v.a. erhöhtes LDL-Cholesterin). Daneben spielen auch Diabetes mellitus (=Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Inaktivität sowie genetische Faktoren eine Rolle.

Bei Auftreten von ersten Symptomen (v.a. Krämpfe bei Belastung, siehe oben) sollte die Diagnostik bereits im Frühstadium diese Veränderungen erkennen. Als Untersuchungsmethoden dienen dabei v.a. die Sonographie (Ultraschalluntersuchung), die Computertomographie und die MR-Angiographie (Gefäßdarstellung mittels Magnetresonanz).

Bei bestehenden Gefäßverengungen oder –verschlüssen stehen in Abhängigkeit von den

Veränderungen folgende Behandlungstechniken zur Verfügung:

- Bei einzelnen, kurzen Verengungen oder Verschlüssen kann oft das Gefäß mittels eines Ballonkatheters aufgedehnt werden. Diese Behandlung wird meist in Lokalanästhesie (ohne Narkose) über einen Zugang in der Leiste (ohne Operation) durchgeführt, wobei der Patient meist bereits am nächsten Tag aus dem Spital entlassen werden kann.
- Ist eine solche Aufdehnung nicht möglich, kann alternativ das Gefäß ausgeschält und damit der Blutfluss wiederhergestellt werden. Dabei bleibt das eigene Gefäß erhalten und es wird nur die verdickte und meist verkalkte Innenschicht entfernt (sog. „Endarteriektomie“).
- Bei längerstreckigen Veränderungen ist meistens die Überbrückung mittels Bypass-Operation notwendig. Als Material für diese Umleitung kommt die patienteneigene oberflächliche Beinvene (Vena saphena magna), biologische Materialien oder Kunststoffgrafts (PTFE oder Dacron) in Frage. Der Bypass wird dabei meist an das Leistengefäß (Bluteinstrom) und an ein offenes Oberschenkel- oder Unterschenkelgefäß (Blutausstrom) angenäht, sodass das Blut um den verschlossenen Gefäßabschnitt herumgeführt wird (Bypass= engl. Umleitung).

Durch diese Maßnahmen kann die Durchblutungsstörung behoben und der Patient beschwerdefrei gemacht bzw. seine Wunden zur Abheilung gebracht werden.

### **Operationen der Halsschlagader:**

Arteriosklerotische Gefäßverengungen können natürlich auch an den Halsschlagadern (Arteria carotis) vorkommen. Etwas 2/3 der Schlaganfälle werden durch diese Veränderungen verursacht und sind meist mit schweren neurologischen Ausfällen (Halbseitenlähmung) oder sogar Tod verknüpft.

Diagnostisch spielt in diesen Fällen die Ultraschalluntersuchung die Hauptrolle, da sie neben der exakten Gefäßdarstellung auch die genaue Berechnung der Verengung ermöglicht. Ab einem Stenosegrad von ca. 70% sollte auch bei asymptomatischen Patienten eine operative Behandlung erfolgen, um die oben erwähnte Schlaganfallgefahr zu bannen.

Die Operation, bei der wie oben angeführt das Gefäß ausgeschält wird (Carotis-Endarteriektomie), wird üblicherweise in Narkose durchgeführt, die Patienten können meist am 3. oder 4. postoperativen Tag das Spital verlassen. Das Operationsrisiko beträgt an unserer Abteilung unter 1%, sodass diese Operation auch bei älteren und multimorbiden Patienten durchgeführt werden kann.

### **Bauchaortenaneurysma:**

Als „Aneurysma“ bezeichnet man eine Gefäßausweitung, die am häufigsten an der Hauptschlagader sowie an den Gehirngefäßen vorkommt. Mit zunehmender Erweiterung besteht bei dieser Veränderung die Gefahr des „Platzens“, sodass ab einer gewissen Größe prophylaktisch eine Korrektur durchgeführt werden sollte.

Als Methoden stehen uns heute zwei Techniken zur Verfügung:

- Die Einbringung einer Stent-Prothese mittel Katheters. Der Vorteil dieser Methode ist, dass der Bauch nicht geöffnet werden muss. Nachteilig sind die z.T. nötigen Re-Eingriffe.
- Der Ersatz der erweiterten Bauchschatlager durch eine Kunststoffprothese. Vorteil ist die definitive Beseitigung des Problems, wobei aber „offen“ operiert werden muss und die Belastung des Eingriffs v.a. für alte Patienten größer ist. Beide Verfahren werden in Allgemeinnarkose durchgeführt.

Neben den oben angeführten Haupteinsatzgebieten gibt es wie schon erwähnt noch zahlreiche andere Aufgaben, die vom Gefäßchirurgen, oft in Zusammenarbeit mit anderen Fachdisziplinen, operativ behandelt werden.

# HERZINFARKT

Jetzt achte ich auf mich!

Sie haben gerade ein bedrohliches Ereignis, wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, überlebt und fragen sich, was Sie in Zukunft unternehmen können, damit diese Erkrankung nicht wieder akut wird.

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren, allen voran das **LDL-Cholesterin**, welche unter Kontrolle gebracht werden müssen. Werden Sie **jetzt** zum Manager Ihrer eigenen Gesundheit.



Prim.a Univ. Prof.in Dr.in  
Andrea Podczeck-Schweighofer  
Past-Präsidentin der Österreichischen  
Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG)

**Wissenswertes zum Erreichen Ihrer  
Gesundheitsziele finden Sie unter:**

[www.initiative-cholesterin.at](http://www.initiative-cholesterin.at)

Vielfältige Informationen • Top LDL Tipps • Ratgeber  
Informative Videos • Ernährungsempfehlungen zum Download



## Der Jungbrunnen in Radenci

Von der Anzeige in den Herz Journalen animiert, wollte ich selbst erleben, wie dieses Programm aussieht.

Ich habe 3 Nächte/4Tage gebucht und war von diesem Angebot wirklich sehr angetan.

Schon im sehr schönen Zimmer erwartete mich frisches Obst und ein schönes Gedenkglas, welches ich für die tägliche Trinkkur verwenden konnte.

Am nächsten Tag wurde ich mit einer 20 Minütigen Rückenmassage verwöhnt und am 3. Tag kam dann der Höhepunkt „Ein 20 Minuten dauerndes Bad im Mineralwasser von Radenci“.

Dieses Bad kann man wirklich als Jungbrunnen bezeichnen, denn man fühlt sich hinterher einfach fantastisch.

Alles in Allem ist dieses Angebot ein richtiges Highlight und ich kann es wirklich weiter empfehlen.

Helmut Schulter, Graz



### Ihr Jungbrunnen

Kur & Wellness Oase Radenci, Slowenien

📅 Bis 30.9.2019

**Hotel Izvir \*\*\*\***

3 Nächte / 4 Tage mit Halbpension  
nur ~~228~~ € p.P.

**182,80 €**

**Das Programm beinhaltet:**

unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad, 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel.

Jungbrunnenbad mit dem Mineralwasser aus Radenci 20 Min., Rückenmassage 20 Min., Trinkkur mit dem Mineralwasser und Hennis Gedenkglas, täglich frischer Apfel im Zimmer, Unterhaltungsprogramm.

Buchungscode: Herzverbandmitglieder.

**-20%**  
Nachlass für  
Herzverband-  
mitglieder



**ZDRAVIŠČE RADENCI**

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 512 51 50 | info@zdravilisce-radenci.si  
www.sava-hotels-resorts.com



## Narben und Narbenbehandlung



Fotocredit: Humanomed

### Dr. Johannes Jeschke

Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie  
Privatklinik Maria Hilf, Klagenfurt  
Tel: 0463 5885 0

Bei der Heilung einer Wunde nach Verletzungen und Operationen entstehen Narben. Der Körper bildet Ersatzgewebe, das jedoch im Vergleich zur intakten Haut weniger elastisch ist und keine Schweiß- bzw. Talgdrüsen oder Haare hat.

Die Schutzfunktion der Haut wird dabei wiederhergestellt und im Idealfall ist die Narbe, die aber manchmal erst nach über einem Jahr „ausgereift“ ist, blass, weich, flach, schmerzfrei und ästhetisch unauffällig. In manchen Fällen können Narben aber auch ein Leben lang sichtbar sein, entstellen und schmerzhafte Beschwerden bereiten.

### Narbenarten:

Abhängig von der Größe und Tiefe der Wunde, ob die Wundränder glatt oder unregelmäßig beschaffen waren, aber auch abhängig vom Alter und der Körperstelle, können folgende krankhafte Narbenbildungen unterschieden werden:

- atrophe Narbe: eingesunken (z. B. eingedellte Aknenarben)

- hypertrophe Narbe: wulstig und überschießend wachsend (aufgrund erhöhter Hautspannung, z. B. im Dekolleté und Schulterbereich), familiär gehäuft, kann sich spontan oder durch Therapie zurückbilden
- Narbenkeloid: wuchernd und stark gerötet, häufig bei Menschen mit dunkler Hautfarbe, bildet sich nicht von selbst zurück
- Narbenkontraktur: entsteht meist nach großflächigen Verletzungen und nach Wundheilungsstörungen wie Entzündungen. Verhärtetes und zusammengezogenes Gewebe kann dabei v. a. an Gelenken Bewegungseinschränkungen verursachen.

### Wie kann man einer verstärkten Narbenbildung vorbeugen?

Prinzipiell ist die Art der Wundversorgung durch den Arzt wesentlich für den Heilungsprozess und die Narbenbildung. Eine gewebsschonende Operationstechnik, eine den natürlichen Hautfalten folgende Schnittführung, spezielle Nahttechniken sowie die Auswahl des Nahtmaterials und der richtige Zeitpunkt der Nahtentfernung spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Für den optimalen Behandlungserfolg sollte der Patient angeleitet werden, selbst bestimmte Pflegemaßnahmen durchzuführen:

- Massage der Narbe nach Nahtentfernung mit rückfettenden Hautpflegeprodukten (z. B. Ringelblumensalbe) oder Narbengels mit speziellen Wirkstoffen, wie Allantoin oder Dexpanthenol
- Pflege der Narbe mit Silikongelen oder Folien sowie speziellen Salben mit Zwiebelextrakt, um die Narbe feucht zu halten
- Sonnenschutz für 1 Jahr (Sun-Blocker), um Hautschäden und Pigmentveränderungen vorzubeugen



## Narbenbeschwerden:

In manchen Fällen macht es Sinn, eine Narbenbehandlung vorzunehmen:

- Schmerzen, Brennen, Jucken
- Spannungsgefühl und eingeschränkte Beweglichkeit
- geringe Belastbarkeit der Haut
- beeinträchtigt Empfinden z. B. Temperatur, Schmerz
- ästhetische Beeinträchtigung & psychische Belastung

Grundsätzlich ist eine Behandlung, je nach Anlassfall, konservativ oder operativ möglich.

## Nicht-operative Behandlungen von auffälligen und krankhaften Narben:

- Kortisonbehandlung: Kortison wirkt entzündungshemmend und reduziert damit das Narbenwachstum.
- Kryotherapie: Die Kältebehandlung kann zu einer optischen Aufhellung des behandelten Areales führen.
- Druckbehandlung: Kompressionskleidung führt zu Minderdurchblutung und Abflachung der Narbe.
- Lasertherapie: Hautschichten werden abgetragen, um Narben „einzebnen“.
- Unterspritzung atropher Narben (z. B. mit Hyaluronsäure).
- Microneedling regt Bildung von Kollagen an.
- Tätowierungen können Narben mit Hilfe von Schattierungen und Farben optisch unauffälliger machen oder auch, wenn gewünscht, von der Narbe ablenken.

## Operative Narbenkorrektur:

Bevor eine operative Narbenkorrektur vorgenommen wird, sollte - solange keine funktionelle Einschränkung besteht - die komplette Reifung der Narbe (zwischen 6 und 12 Monaten) abgewartet werden.

Kleinere Narbenkorrekturen können meist in Lokalanästhesie, auf Wunsch mit Dämmerschlaf,

durchgeführt werden. Komplexere Eingriffe erfordern jedoch eine Allgemeinanästhesie.

- Entfernung der Narbe: Im einfachsten Fall wird die Narbe entfernt und die Wunde wieder verschlossen.
- Serienexcision: Die schrittweise Verkleinerung einer großflächigen Narbe im Abstand von mehreren Monaten, wenn diese zu groß ist, um sie in einer einzigen Operation zu entfernen.
- Lipofilling: Eigenfettunterspritzung bei atrophen Narben.
- Narbenentfernung mit Anlegen von Lappenplastiken: Hautverschiebungen (z. B. Z-Plastik, W-Plastik), um die Narbenrichtung und Spannungsverhältnisse der Wunde zu verbessern.
- Gewebeexpansion: Einbringen eines Hautexpanders vor der Korrektur großflächiger Narben, um die umgebende gesunde Haut mittels Silikonballon vorzudehnen.

Narbenkorrekturen, die zu den häufigeren plastisch-ästhetischen Operationen zählen, führen in der Regel zu einer entscheidenden Verbesserung, sowohl funktionell als auch ästhetisch. Wichtig ist jedoch dabei zu betonen, dass Narben nie unsichtbar werden, aber idealerweise sehr unauffällig sein können.

In der Regel werden bei entsprechender medizinischer Indikation nach Abklärung mit der Versicherung die Kosten für die Narbenkorrektur übernommen, nach Unfällen können auch ästhetische Narbenkorrekturen von Versicherungen (z. B. private Unfallversicherung) gedeckt sein.

Der erste Schritt bei Unzufriedenheit mit einer Narbe sollte ein ausführliches Beratungsgespräch bei einem Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie sein, um hier sämtliche Therapiemöglichkeiten und deren Grenzen sowie Risiken zu besprechen.

Aus: „Humanomed Magazin“,  
Ausgabe Mai/Juni 2019

## Übergewicht (Adipositas)

**Übergewicht (Adipositas)** ist eine typische Begleiterscheinung der Wohlstandsgesellschaft. Der Begriff "Übergewicht" bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Erhöhung des Körpergewichts. Übergewicht ist eine Volkskrankheit. Etwa jede dritte Person ist übergewichtig. Im jüngeren Lebensalter sind eher Männer betroffen, ab dem vierzigsten Lebensjahr überwiegt der Anteil der Frauen.

Auffällig ist, dass es in den letzten Jahren immer mehr übergewichtige Kinder gibt. Diese Entwicklung ist insofern gefährlich, als übergewichtige Kinder ein erhöhtes Risiko haben, im Erwachsenenalter ernährungsabhängige Erkrankungen wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit zu entwickeln. Übergewicht kann nur entstehen, wenn die tägliche Kalorienaufnahme langfristig den Energieverbrauch des Körpers übersteigt.

Es ist bekannt, dass Übergewicht innerhalb von Familien gehäuft vorkommt. Jeder Mensch hat einen sogenannten Grundumsatz, d.h. er verbrennt in völliger Ruhe eine bestimmte Anzahl von Kalorien. Die Höhe dieses Grundumsatzes scheint u.a. genetisch festgelegt zu sein. Es gibt also Menschen, die in Ruhe viel Kalorien verbrennen und dementsprechend mehr essen können, ohne zuzunehmen, und Menschen, die weniger Kalorien verbrauchen. Einige Übergewichtige essen häufiger und schneller als normalgewichtige Menschen. Bei ihnen stellt sich das Sättigungsgefühl auch bei hoher Kalorienzufuhr erst spät ein. Dies ist möglicherweise hormonell bedingt: Bei jeder Mahlzeit wird der Magen gedehnt und sendet entsprechende Signale in Form von Hormonen und Nervenreizen an das Gehirn. Das Gehirn wird also darüber informiert, wann der Magen gefüllt ist und meldet: Ich bin satt. Wenn diese Übermittlung gestört ist, stellt sich das Sättigungsgefühl zu spät ein, und man isst mehr als eigentlich nötig.

Die psychologische Komponente bei Übergewicht darf nicht unterschätzt werden. Kummer, Angst, Stress, Langeweile, Frustration sowie mangelndes Selbstbewusstsein sind oft Auslöser von "Heißhungerattacken". Die meisten Menschen in den Wohlstandsländern leiden unter Bewegungsmangel. Dies hat unter anderem einen geringeren Energieverbrauch zur Folge. Die Entstehung von Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen wird begünstigt.

Hormonpräparate, wie z.B. Antibabypille, Cortison

Präparate können den Appetit steigern und über eine vermehrte Nahrungsaufnahme und Wassereinlagerung die Entstehung von Übergewicht fördern. In seltenen Fällen können auch Erkrankungen von hormonproduzierenden Organen zu Übergewicht führen. Hierunter fallen Tumoren der Nebenniere oder eine Schilddrüsenunterfunktion. Die negativen gesundheitlichen Folgen des Übergewichts sind vielfältig und betreffen nahezu jedes Organ, denn jedes Kilo Zuviel müssen Sie mit sich herumtragen und mit Nährstoffen versorgen. Das belastet natürlich den gesamten Organismus. Bei Übergewichtigen muss das Herz ständig Mehrarbeit leisten, um das Fettgewebe ausreichend mit Blut zu versorgen. Außerdem wird im Körper vermehrt Wasser und Natrium zurückgehalten, was die Entstehung von Bluthochdruck begünstigt. Auch dies belastet das Herz. Die Folge sind Angina pectoris, Herzinfarkt und chronische Herzschwäche (-insuffizienz). Auch die Lunge muss, um den erhöhten Sauerstoffbedarf decken zu können, vermehrt arbeiten. Oft reicht aber die Lungkapazität nicht aus, so dass sich ein chronischer Sauerstoffmangel entwickelt. Verstärkt wird dies noch durch Störungen der Atmung während des Schlafes (Schlaf-Apnoe-Syndrom). Die Betroffenen klagen über Schläfrigkeit während des Tages, lautes Schnarchen und ruhelosen Schlaf. Diese Beschwerden bilden sich nach Gewichtsreduktion meistens vollständig zurück. Übergewicht ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2.

Besonders häufig sind Fettstoffwechselstörungen, die mit einer Erhöhung des für das Herz-Kreislaufsystem gefährlichen LDL-Cholesterins und der Triglyceride einhergehen. Außerdem drohen Leberverfettung, Gicht und Gallensteine.

Das Übergewicht führt zu einer Überlastung der Gelenke besonders im unteren Wirbelsäulenbereich, in den Hüftgelenken sowie Knie- und Sprunggelenken. Dies beschleunigt den Verschleiß und führt zu chronischen Schmerzen, denen oft nur noch durch dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln oder einer Operation beizukommen ist.

Die Diagnose Übergewicht können Sie bereits zu Hause nach dem Blick auf die Waage feststellen.

Quelle:

DEBInet - Themen Ernährung - Ernährungsmedizin

## Aus den Bezirksgruppen

### Turngruppe Althofen



Der Kärntner Herzverband, Bezirksgruppe Althofen hat am 2. Juli 2019 seinen Turnabschluß beim Lindwirt in Kappl am Krapfeld durchgeführt.

Das Koronartraining wird von Frau Barbara Hörner geleitet und findet in dem Panoramasaal im Reha-Zentrum Althofen jeden Dienstag von 16,45 bis 17,45 statt.

Zur Abschlußfeier war auch Präsident Kandolf und sein Stv. Herr Dengg sowie eine kleine Abordnung aus Klagenfurt gekommen. Die belegten Brote schmeckten ausgezeichnet und mehrere Damen schlugen auch noch bei den schön zubereiteten Eisbechern zu.



NACHHALTIG  
VERANLAGEN -  
DA WÄCHST DAS  
GUTE GEWISSEN.



**BKS Bank**

BKS Bank, Radetzkystraße 42, T: 0463/511650-0 [www.bks.at](http://www.bks.at)

Diese Marketingmitteilung dient ausschließlich der unverbindlichen Information und stellt weder ein Angebot noch eine Aufforderung zum Kauf oder Verkauf von Veranlagungen dar. Firmenname: BKS Bank AG, Firmensitz: 9020, Klagenfurt, St. Veiter Ring 43, Firmenbuchgericht: Landesgericht Klagenfurt, FN: 91810; UID-Nr.: ATU25231503

Blutdruck messen –  
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

**BOSCH  
+SOHN** **boso**

## boso medicus vital.

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



Erhältlich in  
Apotheke und Sanitäts-  
fachhandel

- 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

## Neu !! Nordic Walking

Mit dem Herzverband mehr Bewegung in sein Leben bringen. Deshalb bieten wir jetzt auch ein Nordic Walking in frischer Luft an.

**Jeden Dienstag**, ab 8. Oktober 2019 findet ein **Nordic Walking** statt.

**Treffpunkt:** um 16,30 Uhr beim Fischerwirt am Kreuzbergl

**Ansprechpartner:** Frau Mag. Marianne Steinwender, Mobil 0664 155 65 45

## Nordic Walking Mitmachen erwünscht!

## 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

## Österreichischer Herzverband Landesverband Kärnten

### KLAGENFURT - LANDESVERBAND

**Büro:** Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt  
Telefon (0463) 50 17 55  
E-Mail: [office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)  
Web: [www.herzverband-ktn.at](http://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](mailto:dietmar.kandolf@drei.at)

**Präsident Stellvertreter: Ernst Dengg**  
Nussweg 16, 9020 Klagenfurt  
Telefon: (0650) 26 46 414

### KLAGENFURT:

Claudia **WOATH**  
Winzerweg 13, 9073 Klagenfurt Telefon: 0664 2230075

#### 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

## 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.

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 Abtlg. für Innere Medizin und Kardiologie,  
Klinikum Klagenfurt  
FA für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin  
Ordination nach tel. Vereinbarung  
Wahlarzt aller Kassen

Ferdinand Jergitsch Straße 8  
**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](http://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](http://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](http://www.barmherzige-brueder.at)

### Dr. VORDEREGGER UIF

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

### 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

[www.kardiologe-klagenfurt.at](http://www.kardiologe-klagenfurt.at)

# Einladung

zum

## 30. KÄRNTNER HERZTAG

im Klinikum Klagenfurt, Speisesaal, am

**Samstag, den 19. Oktober 2019**

ab **9.00 Uhr**

mit KGKK Gesundheits-Check

### 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](mailto:office@herzverband-ktn.at)  
Web: [www.herzverband-ktn.at](http://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: .....20 .....Tel.: .....

Unterschrift

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

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](mailto: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