



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift
des Herzverbandes für Kärnten

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 123 | 1. Quartal 2020

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

- **KardioMobil**
- **Bluthochdruck**
- **Coronavirus**
- **Cholesterin**
- **Aus den Bezirken**
- **Jahreshauptversammlung**



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

www.herzstark.at
Für ein besseres Leben
mit Herzschwäche

Herz für Österreich | NOVARTIS

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

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

Mit KARDIOMOBIL zu höherer Lebensqualität



Prim. Priv.-Doz. Dr. Hannes Alber mit DGKP Renate De Grandis initiierte das Pilotprojekt KardioMobil in Kärnten.

Pilotprojekt steht Patienten mit Herzschwäche bei allen Fragen zur Seite

Anfang des Jahres startete das Pilotprojekt KardioMobil in Kärnten. Eine diplomierte Fachkraft steht dabei regelmäßig in Kontakt mit Patienten mit einer Herzschwäche. Sie berät und schult Patienten und koordiniert Behandlungen. Ziel ist die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern, Krankenhausaufenthalte zu reduzieren und die Sterblichkeitsrate zu senken.

Josef L. (68) war immer ein aktiver Mensch. „Ich habe mein Leben lang viel gearbeitet und in meiner Freizeit Sport betrieben. Ich

bin mit dem Mountainbike und Rennrad sehr häufig unterwegs gewesen“, erzählt der Klagenfurter, der sich Ende 2018 nicht mehr fit gefühlt hat. „Meine Kondition hat nachgelassen, ich dachte, ich sei einfach verkühlt“, erinnert sich L.

Als der 68-Jährige eines Nachts im Februar 2019 aufwachte und kaum mehr Luft bekam, suchte er am Morgen danach einen niedergelassenen Kardiologen auf. Dieser ließ ihn sofort in das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee einliefern. Der Zustand von Josef L. war lebensbedrohlich. „Es wurde eine Herzinsuffizienz, also eine Schwäche des Herzens, festgestellt. Die Herzleistung des Patienten lag zum Zeitpunkt der stationären Aufnahme bei 15 %“, schildert Prim. Priv.-

Doz. Dr. Hannes Alber, Leiter der Inneren Medizin und Kardiologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, der betont, dass die Herzleistung eines gesunden Menschen zwischen 50 und 70 % liegt.

Drei Wochen lang wurde Josef L. im Klinikum behandelt, einige Zeit musste er auf der Intensivstation verbringen. „Mir machte vor allem die Wasseransammlung in der Lunge massive Probleme“, erzählt L. „Insgesamt bedeutet eine Herzschwäche, dass das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen kann. Zudem bleibt zu viel Blut im Herzen, das sich in die Lunge zurück staut. Daher kommt es zu der Wasseransammlung in der Lunge sowie im ganzen Körper“, erklärt Alber.

Anzahl von Betroffenen steigt

250.000 bis 300.000 Österreicher leiden wie Josef L. an einer Herzschwäche. Angesichts der demografischen Entwicklung ist in den kommenden Jahren eine Steigerung der Fallzahlen zu erwarten. „Eine Heilung ist in vielen Fällen nicht möglich. Umso wichtiger ist deshalb die Therapietreue“, so der Klagenfurter Chef-Kardiologe.

Konkret bedeutet das, die verschriebenen Medikamente regelmäßig einzunehmen, auf sein Gewicht, den Puls, den Blutdruck sowie die richtige Bewegung zu achten.

Das kann Patienten oftmals verunsichern und sogar überfordern. „Nicht umsonst müssen Betroffene häufig wiederholt im Spital stationär behandelt werden oder versterben vorzeitig, da eine Verschlechterung der Krankheit nicht frühzeitig erkannt wird oder die komplexe Anpassung der krankheitsverlaufverbessernden Medikamente nicht stattfinden konnte“, sagt Alber.

Um die Versorgung von Patienten mit Herzinsuffizienz zu verbessern, wurde Anfang 2019 CardioMobil, eine spezielle Betreuung für Patienten nach einem kardiologischen stationären Aufenthalt zu Hause, initiiert. Im Mittelpunkt stehen dabei die Schulung, Bera-

tung und Begleitung der Patienten sowie die Koordination der Behandlungsstellen. Alber: „Ziel ist es, eine verbesserte Lebensqualität, geringere Krankenhauswiederaufnahmen und schlussendlich eine gesenkte Sterblichkeitsrate zu erreichen.“

Unterstützung bei Fragen

Ansprechpartnerin und wichtiges Bindeglied zwischen Patient, niedergelassenem Fach- oder Hausarzt sowie dem Krankenhaus ist die diplomierte Pflegefachkraft DGKP Renate De Grandis. Sie steht seit dem Krankenhausaufenthalt im Februar 2019 in regelmäßigen Kontakt mit Josef L.

Schon im Krankenhaus hat sie sich bei ihm vorgestellt. „Mir ist es ganz wichtig, dass meine Patienten wissen, wer zu ihnen nach Hause kommt“, erklärt De Grandis. „Da habe ich gleich Vertrauen gefasst. Als mich Frau De Grandis das erste Mal zu Hause besucht hat, waren da auch gleich eine Menge Fragen. Ich war ja ein völliger Laie auf dem Gebiet der Herzinsuffizienz und hätte nicht gewusst, an wen ich mich wenden hätte sollen“, gesteht Josef L.

Neben der Medikamenteneinnahme und den Messungen von Gewicht, Puls und Blutdruck waren es scheinbar triviale Dinge, die dem Klagenfurter Sorgen bereiteten. „In meinem Arztbrief steht, ich soll auf salzarme Kost achten. Darf ich jetzt überhaupt noch ins Gasthaus gehen? Und was ist unter körperlicher Schonung zu verstehen? Ist ein Spaziergang überhaupt noch möglich?“, wollte er von De Grandis wissen. – „Sie führen einen sehr gesunden Lebensstil, leiden nicht an Übergewicht und haben bisher schon alles richtig gemacht. Da ist natürlich auch ein Gasthausbesuch mit einem kleinen Bier ab und zu erlaubt“, sagt die Pflegeexpertin und lächelt aufmunternd. Und auch zum Thema Bewegung weiß sie Rat: „Mit dem Rad sollen Sie bitte nicht mehr auf den Glockner fahren. Aber jeden Tag ein bisschen Ausdauersport,





DGKP Renate De Grandis steht im regelmäßigen Kontakt mit Josef L. Sie geht mit ihm Befunde durch und beantwortet Fragen.

so bauen sie langsam wieder Kraft und Ausdauer auf. Machen Sie jeden Tag ein bisschen mehr, legen Sie vor allem aber Pausen ein. Herz und Muskel müssen trainiert werden“, sagt sie.

Als DGKP De Grandis rund zwei Monate später wieder bei Josef L. am Küchentisch sitzt, berichtet ihr L. von seinen Fortschritten. „Ich habe bereits eine Reha in Althofen hinter mich gebracht. Mit meiner Kraft geht es ganz gut. Ich gehe jeden Tag 1 bis 2 Kilometer Nordic Walken, aber mache eben Pausen.“ Gemeinsam kontrolliert er dann mit De Grandis seine Aufzeichnungen zu Gewicht, Puls und Blutdruck. Alles perfekt. Vor allem die Herzleistung liegt nun nach der Reha bei 35 %.

Telefonisch erreichbar

Renate De Grandis, die derzeit 40 herzinsuffiziente Menschen im Rahmen von KardioMobil betreut, ist übrigens auch telefonisch für ihre Patienten da. „Ich habe dieses Telefonangebot auch schon mehrmals benutzt, weil ich etwa unsicher war, ob ich einen Magenschutz mit meinen Herztabletten einnehmen soll“, sagt L. Und weiter: „Solche Fragen scheinen mir unangebracht einen Arzt zu stellen. Außerdem hab ich bei Rena-

te De Grandis jederzeit jemand, der mir zuhört und der meine Anliegen ernst nimmt“, ist L. dankbar für die Etablierung von KardioMobil.

KardioMobil wurde bereits in einigen Bundesländern Österreichs erfolgreich eingeführt und befindet sich derzeit in Kärnten in der Pilotphase. 2020 soll eine Evaluierung erfolgen. „Danach soll es in ganz Kärnten einen flächendeckenden Regelbetrieb von KardioMobil geben“, erhofft sich Prim. Priv. Doz. Dr. Hannes Alber.

Information Herzschwäche

Wie kommt es zu einer Herzschwäche?

Bei einer Herzschwäche oder Herzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr in der Lage, das Blut optimal durch den Körper zu pumpen. Der Körper erhält in der Folge zu wenige Nährstoffe und Sauerstoff. Die häufigsten Ursachen für eine Herzschwäche sind neben einem stattgefundenen Herzinfarkt oder einem nicht bekannten bzw. unzureichend behandelten Bluthochdruck unter anderem genetische Faktoren, eine Herzmuskelentzündung, Herzklappenfehler, ein Diabetes, eine Alkoholkrankheit oder Herzrhythmusstörungen. Grundsätzlich können alle Erkrankungen, die den Herzmuskel angreifen zu einer Schwäche führen.

Eine Herzschwäche ist nicht immer heilbar. Je früher Ursachen und Risikofaktoren gefunden werden, desto besser lässt sich der Erkrankung vorbeugen. Wurde sie bereits diagnostiziert, kann eine angepasste Therapie sehr guten Einfluss auf den Verlauf und die Lebensqualität haben.

Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

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

boso medicus vital.



Erhältlich in
Apotheke und Sanitätsfach-
handel



boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

- 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

Bluthochdruck

Unterschätzte Gefahr für Frauen

Von Gerlinde Gukelberger-Felix

Das Risiko für Bluthochdruck steigt bei Frauen später als bei Männern. Viele Frauen wiegen sich darum im Bezug aufs Herz in falscher Sicherheit, erklärt eine Herzforscherin im Interview.

Schlaganfall oder **Herzinfarkt** sind zwei der bekanntesten Folgen von Bluthochdruck. Bei der Dauerbelastung der Blutgefäße existieren einige geschlechtsspezifische Unterschiede: Bis zum 45. Lebensjahr erkranken Männer häufiger an **Bluthochdruck** – der Hypertonie – als Frauen. Diese trifft es in großer Zahl erst nach dem 50. Lebensjahr, also ab den Wechseljahren. Spätestens in der Altersgruppe der Über-70-Jährigen haben die Frauen die Männer beim Bluthochdruck aber überholt. Was bedeutet das für sie? Welche besonderen Risiken kommen mit dem Alter auf die Frauen zu? Fragen an die Herzforscherin **Professor Vera Regitz-Zagrosek**, Direktorin des Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin (GiM) an der Charité in Berlin.

Warum bedarf das Thema Bluthochdruck bei Frauen einer besonderen Beachtung?

Weil es völlig unterschätzt wird, einmal von den Frauen selbst, aber auch von manchen Ärzten. Frauen glauben nicht daran, dass sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bekommen. Ein Herzinfarkt hat für sie den Stempel "männlich". Dabei haben Frauen ein höheres Risiko für Schlaganfälle und **Herzschwäche** als Männer und sterben häufiger daran. Außerdem haben Bluthochdruckpatientinnen ein großes Risiko für **Arteriosklerose** und Demenz, wenn sich zu ihrem Bluthochdruck noch Übergewicht und erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte gesellen.

Warum bekommen überhaupt so viele Frauen ab 50 Jahren plötzlich Bluthochdruck? Ist der Hormonumschwung schuld?

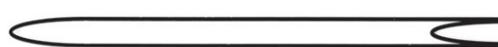
Der Hormonumschwung spielt eine wichtige Rolle, auch wenn bislang noch nicht eindeutig geklärt werden konnte, wie. Wir wissen, dass sich **Östrogene** schützend auf die Gefäßfunktionen auswirken.

Der weibliche Körper produziert mehr Stickstoffmonoxid: eine Substanz, die dazu beiträgt, dass sich die Blutgefäße leichter weiten und besser auf Blutdruckschwankungen reagieren können als bei Männern. An diesem positiven Prozess sind Östrogene beteiligt. Ab 50 Jahren – oder auch schon etwas früher – sinkt jedoch die Östrogenproduktion allmählich. Der Schutzeffekt lässt zunehmend nach. Zugleich machen sich Risikofaktoren für Bluthochdruck wie beispielsweise **Übergewicht** oder Bewegungsmangel stärker bemerkbar. Denn bewegungsarmer Lebensstil, Übergewicht oder auch Diabetes sind alles Sachen, die in ihrer Häufigkeit ab 50 Jahren ansteigen.

Für Hypertonie spielen außerdem weitere Punkte eine Rolle. Dazu zählen eine genetische Veranlagung und ein zu hoher Blutdruck während einer Schwangerschaft, eine Präeklampsie, als unabhängiger Risikofaktor für eine **Herz-Kreislauf-Erkrankung**.

Bei Männern begünstigt eine salzreiche Ernährung Bluthochdruck. Welche Rolle spielt der Salzkonsum bei Frauen?

Er ist genauso schädlich wie bei Männern. Nur: Vor der Menopause scheinen Frauen auch vor einem Blutdruckanstieg, der durch hohen Salzkonsum verursacht wird, relativ geschützt. Wenn diese Beobachtung wirklich zutreffend ist, be-



deutet es, dass eine Frau in den mittleren Vierzigern den Salzkonsum herunterschrauben sollte, weil der Schutz ab dann abnimmt. In Tierexperimenten zeigen sich allerdings Bluthochdruckformen, die mit dem Salzkonsum zusammenhängen, bei weiblichen Tieren insgesamt seltener und schwächer ausgeprägt als bei männlichen.

Frauen neigen auch häufiger als Männer dazu, dass ihr Blutdruck vor Aufregung steigt, wenn sie beim Arzt sind der sogenannte Weißkittelhochdruck. Was raten Sie für diesen Fall?

Bei Frauen, deren Blutdruck allein durch den Besuch beim Arzt schon anzusteigen scheint, sind einzelne Blutdruckmessungen nicht aussagekräftig. Dann ist ein 24-Stunden-Blutdruckmonitoring wichtig.

Was sollten Frauen, die an Bluthochdruck leiden, beachten?

Sie sollten Übergewicht vermeiden oder abbauen, sich körperlich mehr bewegen und viel Wert auf eine gesunde, ausgewogene und eher salzarme Ernährung legen. Für Frauen stehen dieselben Medikamente zur Blutdruckabsenkung zur Verfügung wie bei Männern. Allerdings führen diverse Medikamentengruppen – darunter einige Kalziumantagonisten, manche Betablocker, Diuretika und ACE-Hemmer – bei Frauen häufiger zu Nebenwirkungen.

Dann benötigen sie also unter Umständen eine andere medikamentöse Einstellung als Männer. Aber wie gehen Frauen damit um? Wie groß ist ihre Therapietreue?

Im Prinzip tun Frauen mehr für die eigene Gesundheit als Männer. Beim Thema Bluthochdruck fehlt aber vielen schlichtweg das Risikobewusstsein. Hypertonie ist ja ein leiser Killer, weil man erst einmal nichts von dem hohen Blutdruck spürt. Hinzu kommt, dass Frauen mehr als Männer dazu neigen, selbst ihre Medikamen-

tendosen zu verändern. Mit der Folge, dass ihr Blutdruck möglicherweise nicht immer optimal eingestellt ist. Männer machen eher einfach genau das, was ihnen der Arzt sagt.

Manchmal hört man von älteren Frauen auch das Argument, sie fühlten sich mit ihrem höheren Blutdruck wohler.

Ja, das ist richtig, gilt aber auch für Männer. Das liegt meist daran, dass der hohe Blutdruck bei der betreffenden Person zu schnell abgesenkt wurde. Solche Patienten fühlen sich mit der Therapie schlechter als vorher: Es ist ihnen schwindelig, weshalb sie gefährdeter sind zu stürzen.

Sie können sich schlechter konzentrieren und sind müde. Solche Situationen sind ungünstig, denn dann kommen Patienten auf die Idee, ihre Medikamentendosis zu reduzieren. Deshalb ist es ganz wichtig, den Blutdruck langsam, über ein paar Wochen hinweg, abzusenken. Wichtig ist außerdem, dass der Arzt Patientinnen darauf vorbereitet, dass zunächst Nebenwirkungen auftreten können. Möglicherweise ist der **aktuell angepeilte obere Blutdruckwert von 120 mmHg** auch nicht für jede ältere Frau ganz so optimal. So dass man individuell einen etwas höheren Wert von 130 oder 135 mmHg anstreben könnte, bei dem weniger Nebenwirkungen auftreten und die Frau nicht sturzgefährdet ist.

Was ist Ihr genereller Rat an Frauen, die sich der runden 50 nähern?

Ich würde jeder Frau sehr ans Herz legen, regelmäßig den Blutdruck kontrollieren zu lassen – auch zwischendurch in der Apotheke, wenn gerade kein Arztbesuch ansteht.

Viel Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und bei Übergewicht Pfunde abzubauen – das sind für Frauen ab 50 dann Schutzfaktoren, die den Wegfall des Östrogeneffektes zumindest teilweise ausgleichen können.

<http://www.apotheken-umschau.de>

Beitrag von: www.herzverband.at

Koromed Weißdornkapseln

Koromed - Ihr pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Herz- und Gefäß Gesundheit.

Der Weißdorn, der in Europa weit verbreitet ist, ursprünglich aber aus Nordamerika stammt, blickt auf eine jahrtausendealte Tradition als Heilpflanze zurück. Bereits bei den alten Griechen (ca. um das 1. Jhd.) fand die Blüten und Blätter des, optisch attraktiven Rosengewächses Anwendung in der Medizin. Seither sind die Blüten und Blätter ein fester Bestandteil des traditionellen europäischen Heilpflanzenschatzes und finden Anwendung zur Verbesserung der Gefäßdurchblutung am Herzen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass nur die Kombination des Weißdornblattextrakts und des -blüten Extraktes positiv auf, die altersbedingt nachlassende, Leistungsfähigkeit des Herzens wirkt.

In Koromed – Kapseln sind 190 mg Weißdornblätter und -blüten Extrakt (4-6:1) mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid) enthalten. Die Naturstoffklasse der Flavonoide bilden die Hauptinhaltsstoffe. Sie erhöhen unter anderem die Sauerstoffaufnahme in den Koronargefäßen und verbessern die periphere Blutzirkulation, darüber hinaus verfügen Flavonoide über eine Vielzahl positiver Eigenschaften. Eine Kapsel - **Koromed** täglich reicht aus, um die Herzkreislauffunktion zu unterstützen und die Herz- und Gefäßgesundheit zu verbessern. **Die Koromed-Kapseln** sind gut verträglich, von einer wechselseitigen Beeinflussung mit anderen Präparaten und Medikamenten ist nicht auszugehen.



ECA-MEDICAL

Der Weißdorn in Herzensangelegenheiten

In Ihrer Apotheke!

- zur Unterstützung der Herzkreislauffunktion
- für die Herzgesundheit
- für die Gefäßgesundheit

- zur Unterstützung der Nervenfunktion
- beruhigender Effekt
- kann als Einschlafhilfe dienen

190 mg Weißdornblätter und -blüten Extrakt (4-6:1)
mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden
von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid).



koromed®

Weißdorn- Kapseln



Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel für die Unterstützung der Herzkreislauffunktion, der Herz- und Gefäßgesundheit.

Coronavirus

Fragen und Antworten

Was ist ein Coronavirus?

Coronaviren (CoV) bilden eine große Familie von Viren, die beim Menschen leichte Erkältungen bis hin zu schweren Lungenentzündungen verursachen können. Andere Coronaviren können bei Tieren eine Vielzahl von Infektionskrankheiten verursachen. Coronaviren werden zwischen Tieren und Menschen übertragen.

Zu den Coronaviren gehören u. a. das MERS-Coronavirus (MERS-CoV), das 2012 erstmals beim Menschen aufgetreten ist und das erstmals 2003 nachgewiesene SARS-Coronavirus (SARS-CoV). 2020 wurde in China ein neuartiges Coronavirus (2019-nCoV) identifiziert, das zuvor noch nie beim Menschen nachgewiesen wurde.

Wie gefährlich ist dieses neuartige Coronavirus?

Wie gefährlich der Erreger ist, ist noch nicht genau abzusehen. Momentan scheint die Gefährlichkeit des neuen Coronavirus deutlich niedriger als bei MERS (bis zu 30 Prozent Sterblichkeit) und SARS (ca. 10 Prozent Sterblichkeit) zu sein. Man geht derzeit beim neuartigen Coronavirus (2019-nCoV) von einer Sterblichkeit von bis zu drei Prozent aus. Ähnlich wie bei der saisonalen Grippe durch Influenzaviren (Sterblichkeit unter 1 Prozent) sind v. a. alte Menschen und immungeschwächte Personen betroffen.

Wie ansteckend ist dieses neuartige Coronavirus?

Nach bisher vorliegenden Informationen besteht die Möglichkeit einer Mensch-zu-Mensch-Übertragung. Dennoch scheint das Übertragungsrisiko von Mensch zu Mensch deutlich niedriger zu sein als bei der saisonalen Grippe.

Wurde das neuartige Coronavirus schon in Österreich nachgewiesen?

Das neuartige Coronavirus wurde bisher noch nicht in Österreich nachgewiesen ([Stand 24.1.2020](#)). Selbst bei der weltweiten SARS-Epidemie 2003 gab es in Österreich keinen einzigen dokumentierten Infektionsfall. Der MERS-Erreger wurde in Österreich bislang nur 2014 und 2016 bei jeweils einem Patienten aus Saudi-Arabien nachgewiesen.

Wie äußert sich die Krankheit?

Infektionen von Menschen mit gewöhnlichen Coronaviren sind meist mild und asymptomatisch. Häufige Anzeichen einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus sind u. a. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden. In schwereren Fällen kann die Infektion eine Lungenentzündung, ein schweres akutes Atemwegssyndrom, Nierenversagen und sogar den Tod verursachen. Es gibt auch milde Verlaufsformen (Symptome einer Erkältung) und Infektionen ohne Symptome.

Derzeit geht man davon aus, dass der Krankheitsverlauf beim neuartigen Coronavirus weniger schwer ist als bei SARS und MERS.

Wie wird die Krankheit behandelt?

Es gibt keinen Impfstoff. Die Behandlung erfolgt symptomatisch, d. h. durch Linderung der Krankheitsbeschwerden wie z. B. fiebersenkende Mittel.

Wie kann man sich vor Coronaviren schützen?

Wie bei der saisonalen Grippe werden folgende Maßnahmen empfohlen:

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich mit Wasser und Seife. Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch (nicht mit den Händen), wenn Sie husten oder niesen.

Vermeiden Sie direkten Kontakt zu kranken Menschen

Können Masken (Einmal-Mundschutzmasken) schützen?

Einmal-Mundschutzmasken sind kein wirksamer Schutz gegen Viren oder Bakterien, die in der Luft übertragen werden. Aber sie können dazu beitragen, das Risiko der Weiterverbreitung des Virus durch „Spritzer“ von Niesen oder Husten zu verringern.

Geht ein Risiko von chinesischen Touristen und Reisenden aus China aus?

Wie bei allen Infektionskrankheiten stellen Fernreisen ein gewisses Risiko für die weltweite Verbreitung von Krankheitserregern dar. Derzeit werden allerdings seitens der WHO keine Reise- oder Handelseinschränkung empfohlen.

Zwischen Österreich und der primär betroffenen Region in China gibt es keine Direktflüge. Die chinesischen Behörden berichten, dass Reiseverbindungen von und nach Wuhan (Flughafen, Bahnhöfe, Busbahnhöfe) derzeit eingestellt wurden, um eine Verbreitung der Krankheit weiter einzudämmen, da nach wie vor die meisten Fälle in Wuhan verzeichnet werden bzw. einen konkreten Reisebezug zu Wuhan vorweisen. Bewohner Wuhans dürfen die zentralchinesische Stadt demnach nur noch unter Angabe besonderer Gründe verlassen.

Was geschieht, wenn ein Erkrankter mit dem Flugzeug in Österreich landet?

Werden bei einem Passagier an Bord eines landenden Flugzeugs verdächtige Symptome registriert, wird das Bodenpersonal informiert und es werden spezielle Vorbereitungen getroffen. Bei einem Verdachtsfall wird nach speziellen Sicherheitskriterien vorgegangen, die vom Gesundheitsministerium vorgegeben werden: So wird z. B. eine erkrankte Person isoliert, Kontaktpersonen, die keine Symptome zeigen, werden informiert und zwei Wochen ärztlich betreut (regelmäßiges Temperaturmessen). Tests werden erst durchgeführt, wenn diese Kontaktpersonen Symptome einer Erkrankung zeigen. Sämtliche Maßnahmen haben das Ziel, dass

möglichst wenige Menschen in Österreich von dem Krankheitserreger infiziert werden.

Kann das Coronavirus durch Handelswaren aus China übertragen werden?

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Handelswaren ein Risiko darstellen. Die bisher diagnostizierten Fälle weisen auf engen Kontakt mit erkrankten Personen als Infektionsquelle hin. Als primäre Quelle des Ausbruchs wird ein Tier oder tierisches Lebensmittel auf einem Fischmarkt in Wuhan angenommen.

Ich reise demnächst nach China. Welche Vorkehrungen soll ich treffen?

Auf der Grundlage der derzeit verfügbaren Informationen hat die Weltgesundheitsorganisation keine Einschränkungen für Reisen oder Handel empfohlen. Sie sollten die [neuesten Reisehinweise](#) vor Ihrer Abreise noch einmal überprüfen.

Reisende nach China sollten Folgendes während ihres Aufenthalts beachten:

Vermeiden Sie den Kontakt zu kranken Menschen

Vermeiden Sie Kontakt zu Tieren (lebend oder tot) Märkte mit lebenden Tieren oder tierischen Produkten sollten gemieden werden

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Wasser und Seife.

Wo wird die Labor-Diagnostik in Österreich durchgeführt?

Ein entsprechender Virusnukleinsäure-Nachweis ist nach telefonischer Rücksprache am [Zentrum für Virologie an der Medizinischen Universität Wien](#) möglich. Als Probenmaterial für die PCR-Diagnostik eignen sich u. a.:

- • Bronchoalveoläre Lavagen
- • Trachealsekret
- • Sputum (= Auswurf)
- • Rachenspülwasser
- • Abstrichtupfer (z. B. Rachen)
- • EDTA-Blut

Wie sind Krankenhäuser vorbereitet?

Hinsichtlich krankenhaushygienischer Maßnahmen bei Verdachts- und Erkrankungsfällen ist derzeit analog zu SARS und MERS entsprechend der Vorgaben des lokalen Krankenhaushygieneteams vor zu gehen. Aufgrund der Neuheit dieser Infektionskrankheit würden PatientInnen wahrscheinlich an einem der benannten Zentren für hochinfektiöse/exotische Krankheiten behandelt.

Aus medizinischer Sicht wären für die Behandlung von Verdachts- oder bestätigten Fällen mit 2019-nCoV-Infektionen krankenhaushygienische Maßnahmen wie bei Influenza ausreichend und würden keine Verlegung der Patienten an Spezialeinrichtungen erfordern.

Vorkommen

Coronaviren kommen weltweit vor. Das SARS-Virus trat wie das neuartige Coronavirus (2019-nCoV) erstmals in China in Erscheinung (2002, 2003); das MERS Coronavirus kursiert vor allem auf der arabischen Halbinsel.

Erregerreservoir

Vögel, Fische, Säugetiere.

Übertragungsweg

Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch und kann auch über direkten Kontakt von Tier zu Mensch erfolgen. Personen mit Grunderkrankungen haben ein höheres Infektionsrisiko.

Inkubationszeit

2-14 Tage

Symptomatik

Infektionen von Menschen mit gewöhnlichen Coronaviren sind meist mild und asymptomatisch. Häufige Anzeichen einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus sind u. a. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden. In schwereren Fällen kann die Infektion eine Lungenentzündung, ein schweres akutes Atemwegssyndrom, Nierenversagen und sogar den Tod verursachen. Es gibt auch milde Verlaufsformen (Symptome einer Erkältung) und Infektionen ohne Symptome.

Derzeit geht man davon aus, dass der Krankheitsverlauf beim neuartigen Coronavirus weniger schwer ist als bei SARS und MERS.

Therapie

Es gibt keinen Impfstoff. Die Behandlung erfolgt symptomatisch.

Vorbeugung

Wie bei der saisonalen Grippe werden folgende Maßnahmen empfohlen:

Mehrmals täglich Hände mit Wasser und Seife waschen.

Beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch bedecken, nicht mit den Händen direkten Kontakt zu kranken Menschen vermeiden

Situation

Das Risiko einer großflächigen Verbreitung der Krankheit außerhalb Chinas wird derzeit als gering eingestuft, aber das Auftreten von Fällen innerhalb der EU kann nicht ausgeschlossen werden. Zwischen Österreich und der primär betroffenen Region in China gibt es keine Direktflüge. Die chinesischen Behörden berichten, dass Reiseverbindungen von und nach Wuhan (Flughafen, Bahnhöfe, Busbahnhöfe) derzeit eingestellt wurden, um eine Verbreitung der Krankheit weiter einzudämmen, da nach wie vor die meisten Fälle in Wuhan verzeichnet werden bzw. einen konkreten Reisebezug zu Wuhan vorweisen. Bewohner Wuhans dürfen die zentralchinesische Stadt demnach nur noch unter Angabe besonderer Gründe verlassen. Das Außenministerium rät aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus von nicht notwendigen Reisen in die hauptbetroffene zentralchinesische Provinz Hubei ab. Für Hubei wurde ein hohes Sicherheitsrisiko (Sicherheitsstufe 3) angenommen.

Sozialministerium: Neuartiges Coronavirus
<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

Beitrag von www.herzverband.at

Vitaktiv D3 + K2

Vitaktiv D3+K2 – ihr veganes Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Knochenstoffwechsels. Vitamin D3 wird auch langläufig als das Sonnenvitamin bezeichnet, da der Körper in der Lage ist mit Hilfe von Sonnenlicht, dieses selbst zu produzieren. Leider senken der UV-Index in unseren Breiten, Kleidung, die Anwendung von Sonnenschutzcreme sowie viele andere Faktoren die körpereigene Produktionskapazität. Die wichtige Rolle des Vitamin D3 für den menschlichen Organismus ist Ihnen aus ihrer Kindheit wohl bekannt. Babys und Kleinkinder erhalten in ihren ersten Lebensjahren zusätzliches Vitamin D3 um die Mineralisation und die Entwicklung der Knochen sicherzustellen. Später, im Alter wird zur Therapie und Prophylaxe der Osteoporose ebenfalls Vitamin D3 eingesetzt. Darüber hinaus bestätigen wissenschaftliche Untersuchungen die entzündlichen Effekte und den positiven Einfluss von Vitamin D3 auf die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern. Die wichtigste Rolle des Vitamin K2, ebenso wie Vitamin D3 fettlöslich, besteht darin in den verschiedenen Stufen der Blutgerinnung als Hilfsmolekül für fungieren. In Zusammenarbeit mit dem Vitamin D3 sorgt es auch für die Calciumaufnahme aus dem Darm und verhindert, dass Calcium vermehrt über die Niere ausgeschieden wird. Es steht ausreichend Calcium für den Knochenstoffwechsel bereit. Gemeinsam tragen Vitamin D3 und Vitamin K2 maßgeblich zur Erhaltung der Knochendichte, Härtung und Mineralisation bei. Vitamin D3 unterstützt darüber hinaus auch die Erhaltung der Muskelkraft und -funktion.

In Vitaktiv D3+K2 Kapseln sind 2000 IE Vitamin D3 (aus Flechten gewonnen) und 100 µg Vitamin K2 enthalten. Eine Kapsel **Vitaktiv D3+K2** täglich reicht aus und kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden. Bitte beachten Sie, dass vor Beginn der Einnahme eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels sinnvoll ist und dass bei der Einnahme von **Vitaktiv D3 und K2** Kapseln gemeinsam mit Medikamenten ein Wechselwirkungspotential vorliegt.

Vitamin D

- trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm bei, ist für deren Verwertung wichtig, reduziert die Calciumausscheidung über die Nieren und unterstützt daher einen normalen Calciumspiegel im Blut
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- ist an der Mineralisation und der Erhaltung von gesunden Zähnen beteiligt
- spielt eine Rolle bei der Erhaltung normaler Muskelfunktion

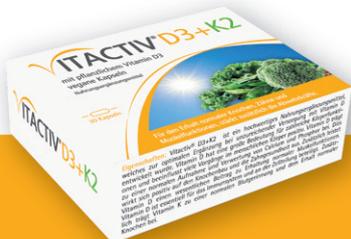
Vitamin K

- ist für den Knochenstoffwechsel essentiell und leistet einen Beitrag zur Erhaltung gesunder Knochen (Vitamin D + K)
- Vitamin K spielt insbesondere eine wichtige Rolle im Rahmen der Blutgerinnung

In Ihrer Apotheke

VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



ECA-MEDICAL

Zur Aufrechterhaltung eines normalen Vitamin D- und K- Spiegels für die Erhaltung gesunder Knochen.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein Lipid (Fett), das unser Körper selbst produziert – es dient als Baustein unserer Zellen, einiger Hormone und der Gallensäure. Weil es dringend gebraucht wird, misst die Leber ständig den Cholesterinspiegel und kurbelt über Botenstoffe die Neubildung an, wenn er zu niedrig ist. Schädlich ist Cholesterin nur, wenn es im Überfluss vorhanden ist. Da es handlich verpackt in Eiweiße im Blut herumschwimmt, ist es nämlich in der Lage, sich in den Gefäßwänden anzusammeln. Die Folge kann eine Gefäßverkalkung sein. Diese wiederum kann Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen. Steigt der Gesamtcholesterinwert über 200 mg/dl, wird er allgemein als zu hoch erachtet. Man spricht dann von einer Hypercholesterinämie. Für einen gesunden Körper ist es wichtig, den LDL- und HDL-Wert in Balance zu bringen. Dabei spielen Risikofaktoren wie Vorerkrankungen, Nikotin oder Alkoholkonsum eine Rolle. Vor allem bei Vorbelastung - nicht nur Personen, deren Verwandte einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erlitten haben, sollten regelmäßig ihren Cholesterinspiegel messen.

Auch wer unter einer Gefäßerkrankung, Übergewicht, Bluthochdruck, einer Stoffwechselstörung oder Diabetes leidet, muss besonders vorsichtig sein. Das Risiko für ernsthafte Folgeerkrankungen steigt mit hohen Cholesterinwerten noch weiter.

Der Hausarzt verfügt über die entsprechenden Geräte, um das sogenannte High-Density-Lipoprotein (HDL), also das "gute" Cholesterin, und das Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin (LDL) zu messen, auch "schlechtes" Cholesterin genannt.

Das HDL hilft dabei, Cholesterin abzubauen und es für den Körper unschädlich zu machen. Befindet sich viel schädliches LDL im Blut, entstehen vermehrt Ablagerungen an den Blutgefäßwänden. Dank einer gesonderten Erfassung beider Werte kann Ihr Arzt eine umfassende Einschätzung bezüglich Ihres Fettstoffwechsels vornehmen.

Um Ihren Cholesterinspiegel dauerhaft niedrig zu halten oder zu senken, gibt es mehrere Möglichkeiten -ernähren Sie sich ausgewogen mit viel frischem Gemüse und Obst, aber nur wenig tierischen Fetten. Ersetzen Sie diese durch pflanzliche Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Allerdings sind nur rund zehn Prozent des Cholesterins durch die Ernährung zu beeinflussen. Sie sollten daher neben einer cholesterinarmen Ernährung auch auf regelmäßige Bewegung setzen.

Leichter Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Nordic Walking wirkt sich positiv auf den Anteil des "guten" Cholesterins aus.

Quelle: Cholesterin/Wikipedia
RB

EGAL, WAS SIE SICH IN DER PENSION WÜNSCHEN.

Der BKS Silberkredit macht's möglich.



BKS Bank

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

www.bks.at

Aus den Bezirken

Weihnachtsfeier Turngruppe Laas



Guggenberger Franz kochte ausgezeichnet für uns
Und unsere Anni hielt einen kurzen Rückblick.
Traudi Elwitschger las Besinnliches – als
Einstimmung auf das Weihnachtsfest.
Sogar der Präsident Herr Ing. Kandolf kam den weiten Weg aus Klagenfurt.

Nach 35 Jahren Turnen in Laas bedankten wir uns für den
Einsatz unserer Betreuer, die uns zur Seite stehen
Und immer ein offenes Ohr für unsere Weh- Wehchen haben.
Ein besonderer Dank gebührt Dr. Wibmer, Dr. Lederer
Sowie Frau Hassler und Frau Zumtobel.

Ja, wir hoffen, dass wir weiterhin unterstützt werden.
Auch, dass wir noch ganz, ganz lange die
Halle für unsere Bewegung, bzw. Fitness die
Räume und Geräte nutzen dürfen.



Als Geschenk bekam jeder einen selbstgebastelten Engel von Rosemarie Pizzato mit nach Hause.

Aus den Bezirken

35 Jahre Coronarturnen im LKH Laas

Das Herz durch Bewegung unterstützen – seit mittlerer Weile 35 Jahren bietet der Österreichische Herzverband, Landesverband Kärnten, eine spezielle Turngruppe im LKH Laas an. Die Selbsthilfegruppe wird dabei von ehemaligen Mitarbeiter des Krankenhauses geleitet. Somit ergänzt dieses Angebot den Schwerpunkt des LKH – die lebenslange Nachbetreuung von Herzpatienten.

Die Nachbetreuung von Patienten mit Herzerkrankungen ist ein Schwerpunkt des LKH Laas. Seit mehr als einem Jahr werden Patienten des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee in Laas weiterbehandelt. Eine entsprechende Kooperationsvereinbarung zwischen der Abteilung für Herz-Thorax-Gefäßchirurgie in Klagenfurt und der Inneren Medizin in Laas wurde im Herbst 2018 unterzeichnet.

Dieses Angebot richtet sich an ältere, multimorbide Patienten, die etwa nach einer Bypass-OP noch nicht in der Lage sind eine Reha anzutreten, erklärt Prim. Dr. Johannes **Hörmann**, Medizinischer Direktor in Laas.

Coronarturnen

Wir sind Patienten, die bereits die persönliche Erfahrung gemacht haben, mit der Herzkrankheit leben zu lernen. Aus diesem Grund haben wir uns zu einer Selbsthilfe Organisation zusammengeschlossen. Vor 35 Jahren kontaktierte Dipl.-Ing. Dr. **Hirsch** OA Dr. Andreas **Wibmer** mit der Bitte in Laas eine zweite Gruppe nach Klagenfurt in Laas zu installieren.

Herr OA Dr. Andreas **Wibmer** und Frau OA Dr. Ingrid **Lederer-Grollitsch**, DGKP Theresia **Hassler** und DGKP Edeltraud **Zumtobel** be-

treuen von diesem Zeitpunkt an bis heute die 30 Mitglieder.

Wir versuchen der Konstitution entsprechend das optimale Leistungsvermögen herauszuholen.

Der Standort Laas ist für die Coronargruppe des oberen Gail- und Drautals ideal, da das LKH Laas einerseits die entsprechenden Räumlichkeiten und Geräte für das Turnen besitzt und die med. Überwachung während der Aktivitäten der Coronargruppe gegeben ist.

Zu erwähnen ist auch, dass neben dem Turnen die Kommunikation unter den Mitgliedern nicht zu kurz kommt, denn Heiterkeit und Frohsinn tragen ja wesentlich zum Wohlbefinden bei.

Zum Abschluss darf unsere Bezirksstellenleiterin **Anni Einetter** nicht vergessen werden, die sich mit viel Hingabe um unsere Gruppe kümmert, Weihnachtsfeiern und Abschlussfeste im Sommer organisiert.

Interessierte sind immer herzlich willkommen – das Turnen findet jeden Donnerstag von 15,30 Uhr bis 16,30 im Turnsaal des LKH statt.

Kontaktdaten:

Österreichischer Herzverband
Landesverband Kärnten
Kumpfgasse 20/III
9020 Klagenfurt
Tel. 0463 501 755 oder 0660 7671000
Mail: office@herzverband-ktn.at
Web: www.herzverband.at

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. WIMMER, 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

Bitte beachten! Termin Jahreshauptversammlung

Einladung

zur

Jahreshauptversammlung

am

17. April 2020 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. Allfälliges

Defibrillator Übung in Spittal/Drau



Die Herz-Turntruppe Spittal/Drau unter der Leitung von Dipl. Physio-Therapeutin Sabine Huber, wurde vom Roten Kreuz, Spittal/Drau eine Defibrillator-Übung durchgeführt. Unter der fachkundigen Leitung von Herrn Balthasar Brunner konnten 17 TeilnehmerInnen nach der aufschlussreichen theoretischen Einführung die erworbenen Kenntnisse an den Demopuppen gleich umsetzen. Es war für alle eine erlebnisreiche Stunde mit nachhaltigen Erkenntnissen. Vielen Dank an die Organisatoren.

Österreichischer Herzverband Landesverband Kärnten

KLAGENFURT - LANDESV ERBAND

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:

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 (Gym-
nastiksaal 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. Okto-
berstraße, 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 Kla-
genfurt am Wörthersee von 16.30 – 19.00

NORDIC WALKING KLAGENFURT

Mag. Marianne **STEINWENDER**

Klein Venedig 22, 9131 Grafenstein Telefon: (0664) 1556545

Treffpunkt: Jeden Dienstag, bei Schönwetter, am Parkplatz
Fischerwirt am Kreuzberg in Klagenfurt von 16.30 – 17.30

Gruppe der Herz- & Lungentransplantierten

Dr. Jutta **LUDWIG**

Lobisserweg 2, 9371 Brückl Telefon: (0650) 6543754

Jutta.ludwig@hlutx.at Herztransplantation

Erika **KÖSTENBAUER**

Tel.: (0650) 706 6882 Lungentransplantation

Allgemeiner Hinweis

Das Koronartraining (Turnen für Herzpatienten) wird in der Re-
gel 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 Koronartur-
nen 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

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.
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:
ÖGK, BVAEB, SVS, 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 BVAEB und SVS
Wahlarzt der übrigen SV

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

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



Ihr Jungbrunnen

Kur & Wellness Oase Radenci, Slowenien

📅 Bis 31.03.2020

Hotel Izvir****

3 Nächte / 4 Tage mit Halbpension
nur ~~243~~ € p.P.

194,40 €

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.

ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 512 51 50 | 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, 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

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