



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift
des Herzverbandes für Kärnten

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 136 | 1. Quartal 2023

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

- **Herzschwäche**
- **Vegetarische Kost**
- **Sturz**
- **Aus den Bezirken**
- **Generalversammlung**

Achten Sie auf Ihr Herz? Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache weltweit. Deshalb ist es wichtig der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken. Herzinsuffizienz ist eine solche Herz-Kreislauf-Erkrankung, und sie ist eine wahre Volkskrankheit: Die Erkrankung betrifft weltweit ca. 26 Millionen Menschen.¹ Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.²

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!



ERSCHÖPFUNG?



KURZATMIGKEIT?



GESCHWOLLENE BEINE?



ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?

Datum der Erstellung: 01./2023, AT2301272844



Kennen Sie das? Dann sprechen Sie schnellstmöglich und offen mit einem Arzt darüber!

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:

www.herzstark.at/arzt

¹ Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.

² Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2020 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf zuletzt abgerufen am 25.01.2023.

Wissenswertes über die Behandlung der hochgradigen Herzschwäche mit einem künstlichen Herz

Alissa Florian, Dietmar Renz, Heinrich Mächler, Andreas Zirlik*, Daniel Zimpfer
Klinische Abteilung für Herzchirurgie und klinische Abteilung für Kardiologie*,
Universitäres Herzzentrum, Landeskrankenhaus Graz & Medizinische Universität Graz

Die Bedeutung von Kunstherzsystemen (LVAD = left ventricular assist device) nimmt bei Patienten und Patientinnen mit Herzinsuffizienz im Endstadium ständig zu, vor allem dann, wenn mit Medikamenten alleine keine Verbesserung der Herzleistung erzielt werden kann. LVADs haben das Überleben von Patienten und Patientinnen mit Herzinsuffizienz im Endstadium in den letzten zwei Jahrzehnten dramatisch verbessert. Durch die Steigerung der Lebenserwartung in unserer Gesellschaft und dem gleichzeitigen Anstieg der Herzinsuffizienz im Endstadium, steigt die Anzahl jener Patienten und Patientinnen, die von einer LVAD-Therapie profitieren können, kontinuierlich stark an.

Kunstherzen werden seit den 1960er-Jahren implantiert. Die ersten Pumpensysteme waren sehr groß und die Pumpen lagen außerhalb des Körpers. Entsprechend war die Beweglichkeit der Patienten und Patientinnen stark eingeschränkt, in der Regel war nur eine Überbrückung zur Herztransplantation sinnvoll. Die heute verwendeten LVAD-Systeme sind Zentrifugalpumpen, welche einen kontinuierlichen Blutfluss erzeugen und die Pumpen sind so klein, dass sie vollständig innerhalb des Körpers liegen. Die Herzunterstützung wird erreicht, indem das Blut von der linken Herzkammer in die Hauptschlagader gepumpt wird. Die Stromversorgung und Steuerung der Pumpe erfolgt über eine sogenannte „Driveline“. Darunter versteht man ein Kabel, welches durch die Bauchdecke ausgeleitet wird. Jenes ist mit einem „Controller“ sowie mit Batterien verbunden.

Derzeit gibt es nur ein kommerziell verfügbares LVAD-System, das Heart Mate 3. Es handelt

sich dabei um eine komplett magnetisch gelagerte Zentrifugalpumpe mit exzellenter Blutverträglichkeit. Dies ist wichtig, denn die Interaktionen zwischen den Oberflächen des LVAD und den Bestandteilen des Blutes müssen so schonend wie möglich ablaufen (Abb. 2).

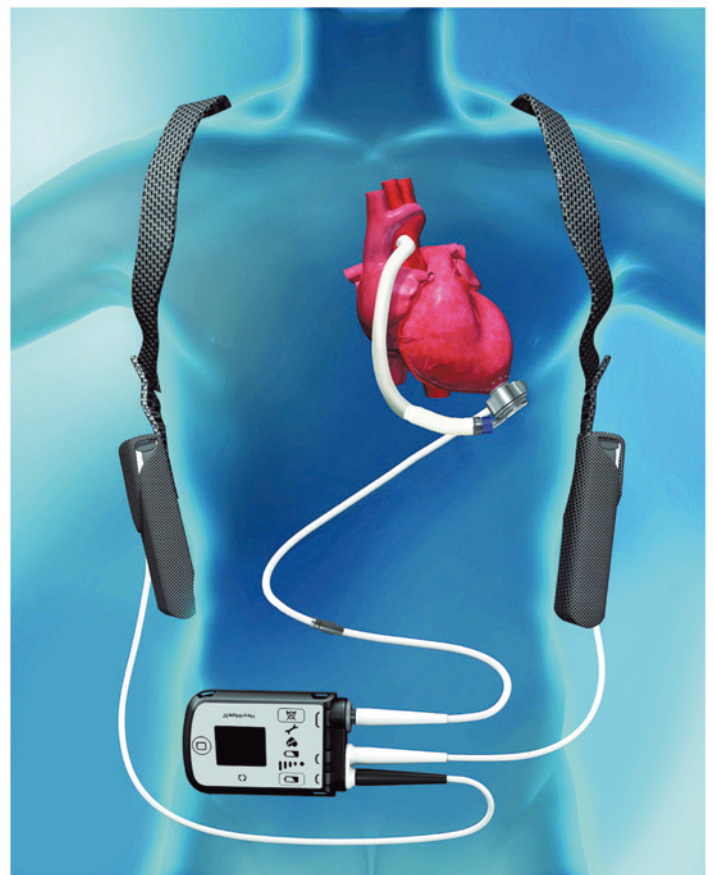


Abbildung 1: Die Bauteile eines LVAD.
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von Abbott.

Indikation: Die Indikationen für die LVAD-Implantation sind ähnlich jenen wie bei der Herztransplantation.

1. Überbrückung bis zur Herztransplantation: Die Indikation besteht darin, den Patienten und Patientinnen, die für eine Transplantation in Frage kommen, solange eine Kreislaufunterstützung anzubieten, bis ein Spenderherz verfügbar ist. Dies ist wichtig, da sonst viele Patienten und Patientinnen die 8-12 Monate lange Wartezeit nicht überleben würden
2. Therapie mit dem LVAD ohne nachfolgende Transplantation: dies wird bei herzinsuffizienten Patienten und Patientinnen angewendet, welche für eine Transplantation (meist ist es das Alterslimit) nicht mehr in Frage kommen
3. Überbrückung bis sich die Organschäden reduzieren: Hier wird als vorübergehende Maßnahme mit begleitenden schweren Organschäden aufgrund der Herzinsuffizienz die LVAD-Implantation durchgeführt. Unter anderem werden durch die Verbesserungen der Nierenfunktion und des Ernährungszustands und der Verringerung des Lungenhochdrucks Patienten und Patientinnen so in Folge für eine Transplantation vorbereitet.
4. Überbrückung bis zur Wiederaufnahme der Tätigkeit des eigenen Herzens: durch die vorübergehende Unterstützung des Herzens kommt es zur Verbesserung der Herzfunktion und das LVAD-System kann später wieder entfernt werden.
5. Überbrückung bis zur Therapieentscheidung: mit kurzzeitigen Unterstützungssystemen wird der Zustand der Patienten und Patientinnen stabilisiert. Dann wird eine langfristige Therapieoptionen wie die Transplantation oder die Implantation eines LVAD neu diskutiert.

Diese Einteilungen haben fließende Grenzen und es ist bemerkenswert, dass eine immer größere werdende Zahl von Patienten und Patientinnen aufgrund der guten Erfahrungen mit dem

LVAD nicht mehr herztransplantiert werden möchte.

Das Kunstherzsystem kann auch ohne Eröffnung des Brustbeins eingesetzt werden.

Wie sonst in der Herzchirurgie nimmt die Bedeutung der minimal- invasiven Therapien zu. Beispielsweise werden Aorten- und Mitralklappenoperationen heute routinemäßig über kleine Schnitte bzw. seitliche Zugänge durchgeführt. Ähnliche Operationstechniken konnten auch für LVAD-Implantationen entwickelt werden, wobei bei einem großen Teil der Patienten und Patientinnen die mittige Eröffnung des Brustkorbes und auch der Einsatz der Herz-Lungenmaschine vermieden werden kann.



Abbildung 2: Das HeartMate 3 TM.
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von Abbott

Die Ergebnisse mit den Kunstherzimplantation sind sehr gut und werden stets besser.

Laut einer amerikanischen Untersuchung (INTERMACS- Interagency Registry for Mechanically Assisted Circulatory Support) erhielten in den USA bis September 2022 37,874 Patienten ein LVAD, wobei fast zwei Drittel (65%) der LVAD-Patienten nach 5 Jahren am Leben sind. Eine europäische Untersuchung (EUROMACS- European Registry for Patients with Mechanical Circulatory Support) zeigt, dass 58% der Patienten

ten und Patientinnen nach 5 Jahren leben, 68% der Patienten und Patientinnen sind nach 5 Jahren in der NYHA-Klasse I-II, d.h. sie können ihren Alltag gut bewältigen (Anmerkung: in der besten NYHA-Klasse, der Klasse I hat man fast keine Einschränkungen betreffend der Belastbarkeit, in der NYHA-Klasse IV befindet man sich in der schlechtesten Klasse, man hat in Ruhe eine Luftnot).

Entscheidend ist der Zeitpunkt der LVAD-Implantation.

Die Ergebnisse bei herzschwachen Patienten und Patientinnen, die noch nicht beatmet und noch nicht auf einer Intensivstation liegen, sind weitaus besser als bei Patienten und Patientinnen, wo es schon zu einem chronischen Rechtsherzversagen gekommen ist, zu Infektionen, Herzrhythmusstörungen oder zu Schlaganfällen. Bedeutende Risikofaktoren sind das Übergewichtigkeit, der Diabetes mellitus und ein Nierenversagen. Wie bei der Herztransplantation gibt es eine Altersgrenze, bei den Kunstherzpatienten und Patientinnen ist jene höher und wird oft individuell festgelegt.

Das Leben aus der Sicht eines LVAD-Patienten

2022 wurden die Alltags-Erfahrungen von 21 LVAD-Patienten und Patientinnen, welche schon länger als sechs Monate mit einem LVAD lebten, abgefragt. Im Vergleich zum Alltag „vor“ der Herzschwäche kam es zwar zu einer Reduktion der sportlichen Aktivität und der Arbeitsfähigkeit, auch der Schlaf wie die sozialen Interaktionen wurden als reduziert angegeben, es kam zu einer Verringerung der sexuellen Aktivität und zu emotionalen Problemen. Nach der LVAD-Implantation wurden Schulterschmerzen durch das Tragen des fünf Kilogramm schweren Gerätes angegeben. Fünfzehn der 21 Teilnehmer beklagten Einschränkungen durch die aus ihrer Sicht zu kurze Akkulaufzeit des Gerätes, denn nach 12-14 Stunden müssen die Akkus wieder aufgeladen werden. Die Reisebeschränkung im Flugverkehr war ebenso ein Thema. Wesentlich für die Patienten und Patientinnen war die Unterstützung durch ihre Familie und ihre Freunde.

Zwei Drittel der Patienten und Patientinnen sahen ihre Zukunft nach der Implantation des Kunstherzens aber sehr positiv. Insgesamt überwog das Gefühl von Optimismus und der Erlangung einer „zweiten Chance“. Bei sehr vielen Kunstherz-Patienten und Patientinnen würde der Laie gar nicht bemerken, dass sein „Gegenüber“ eine künstliche Herzunterstützung hat, ohne die er schon lange nicht mehr am Leben wäre.

Aufgaben der LVAD-Koordinatoren und des praktischen Arztes

Die LVAD-Koordinatoren sind ein unerlässlicher Bestandteil und primärer Ansprechpartner für LVAD-Patienten und Patientinnen und auch für die Hausärzte und Hausärztinnen. Durch die persönliche Betreuung der Koordinatoren und Anwesenheiten bei den regelmäßig notwendigen ambulanten Kontrollen kommt es zu einer engen sozialen Beziehung zwischen den Koordinatoren und den Patienten und Patientinnen, die durch regelmäßige Telefonkontakte verstärkt werden. Die Qualitätskontrolle der Verbandswechsel durch die LVAD-Koordinatoren, die technische System-Checks und das Auslesen und Adjustieren der Funktionsparameter sind neben einer ärztlichen ambulanten Kontrolle fixe Bestandteile der LVAD-Ambulanz, zu der sich die Patienten und Patientinnen 1-2 mal im Monat einfinden sollten.

Die Aufgaben des praktischen Arztes oder der praktischen Ärztin sind nach deren Einschulung durch die LVAD-Koordinatoren dieselben, wie bei der Betreuung anderer Patienten und Patientinnen. Gerätebezogene Fragen werden in der direkten Kommunikation mit den LVAD-Koordinatoren abgeklärt. Ein wichtiger Punkt bei den Routine-Arztbesuchen der LVAD-Patienten und Patientinnen sind die frühzeitige Therapie von Flüssigkeitsverschiebungen und die Blutdruckkontrolle. Durch den Wegfall des pulsatischen Flusses kann mit einer konventionellen Blutdruckmanschette meist kein Blutdruck gemessen werden, dies hat technische Gründe, spezielle Druckmanschetten schaffen Abhilfe.

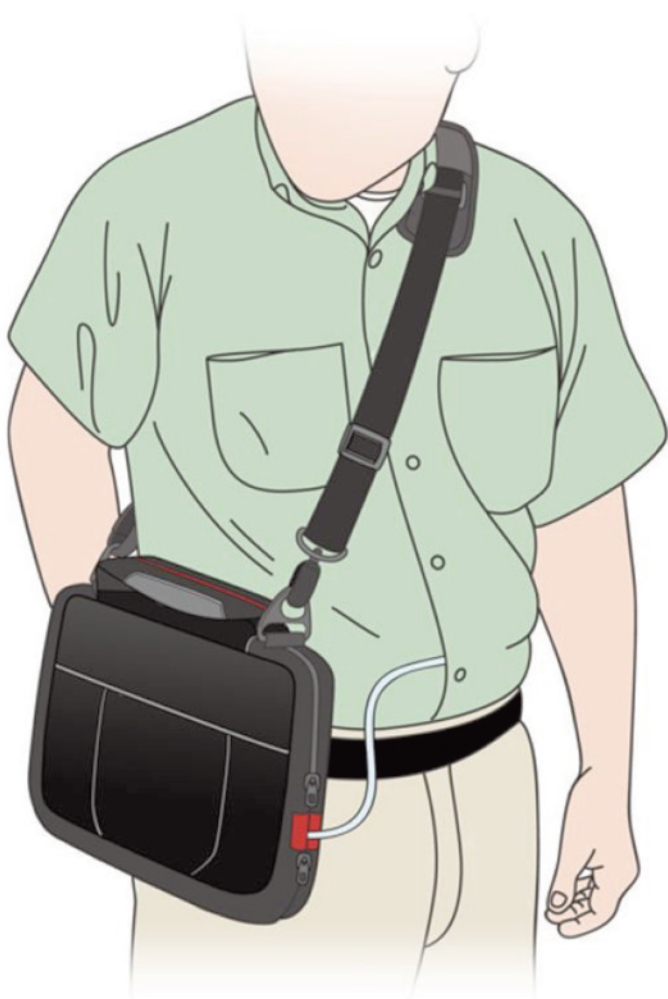


Abbildung 3: LVAD-Patienten mit LVAD System
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von Abbott

Zukunftsansichten

Die derzeit verfügbaren Systeme und allen voran das HeartMate3-System haben im letzten Jahrzehnt die LVAD-Therapie revolutioniert und so dazu beigetragen, dass sie zu einer Standardtherapie für die Herzinsuffizienz im Endstadium wurde. Verbesserungspotential liegt in einer weiteren Steigerung der Blutverträglichkeit bis hin zu Systemen, die keine Blutverdünnung mehr benötigen. Zukünftige Generationen von Pumpensystemen werden integrierte Sensoren haben, die eine Anpassung an verschiedene Bedürfnisse der Patienten und Patientinnen erlauben, um die Leistungsfähigkeit weiter zu verbessern. Ebenfalls ist davon auszugehen, dass in naher Zukunft komplett implantierbare Systeme verfügbar sein werden, wo das aus dem

Bauch austretendes Kabel (Driveline) nicht mehr notwendig sein wird.

Entscheidend ist, dass Patienten und Patientinnen mit einer hochgradigen Herzschwäche rechtzeitig die sogenannten „Herzinsuffizienz-Ambulanzen“ der Krankenhäuser aufsuchen, wo speziell trainierte Pflegepersonen („Herz-Mobil“) und Ärzte und Ärztinnen die Abklärungen, ob die Implantation eines Kunstherzens zu empfehlen ist, durchführen. Wird die lebensbedrohende Herzschwäche im Endstadium erst in einer Intensivstation diagnostiziert, ist es meist schon zu schweren Organschäden gekommen.

Kfz-Leasing Im Rückblick die beste Wahl: **Das Leasing der BKS Bank.**

Jetzt online abschließen!

BKS Bank

Unser Herz schlägt für **Ihre Wünsche.**

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

www.bks.at

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.

Bestellung vor Ort:



Testsieger

Blutdruckmessgeräte Oberarm
Stiftung Warentest 9/2020



Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020



circumed® Regeneration

circumed® Regeneration hilft die tägliche Versorgung mit Arginin und Folsäure bei erhöhtem Mehrbedarf oder bei bestehenden Defiziten zu sichern. Durch die kombinierte Anwendung von hochdosiertem Arginin und Folsäure können bei sportlichen Aktivitäten, Belastungen, in der Regeneration und in Erholungsphasen nach diversen Herz- Kreislaufferkrankungen positive synergistische Effekte zum Schutz der Gefäße und zur Verbesserung der Durchblutung erzielt werden.

circumed® Regeneration hilft aber auch bei altersbedingter abnehmender Elastizität der Gefäße, diese länger in gutem Zustand zu erhalten und kann auch langfristig als Ernährungszusatz angewendet werden.

„Power-Duo“ für gesunde Gefäße: Arginin + Folsäure in circumed® Regeneration

circumed® Regeneration enthält die natürliche Aminosäure L-Arginin in hoher Konzentration, die in Kombination mit Folsäure einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Blutzirkulation sowie zum Schutz der Endothelzellen an der Innenwand der Blutgefäße leistet. Es entlastet den Organismus in Stresssituationen und verhilft dem Körper zu schnellerer Erholung.

L-Arginin

Aus der Aminosäure L-Arginin, einem körpereigenen Eiweißbaustein, wird der natürliche, gefäßaktive Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet. »NO« wird für die Erweiterung der Blutgefäße, die Regulation der Durchblutung und des Blutdruckes sowie für den Schutz und die optimale Funktion der Blutgefäßinnenwand benötigt.

Folsäure

Folsäure ist ein B-Vitamin und spielt bei Erwachsenen eine Schlüsselrolle in der Senkung eines erhöhten **Homocysteinspiegels** im Blut und leistet somit einen wertvollen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Homocystein ist ein Nebenprodukt des menschlichen Stoffwechsels und sorgt bei unzureichendem Abbau für Gefäßwandverhärtungen.

circumed® Regeneration

In Ihrer Apotheke

1 x täglich



Zum Diätmanagement bei Erschöpfungszuständen infolge übermäßiger Anstrengung wie Stress oder Sport (Ausdauersport).


Für mehr Leistung und Vitalität!



- zur Rekonvaleszenz
- zur Stärkung bei Erschöpfungszuständen
- schützt die Gefäße und fördert die Regeneration



ECA-MEDICAL

 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Die Arginin-Quelle
in Österreich!

Aus dem Bezirk Laas



Geburtstagsfeier: Anni Einetter 80 Jahre

In Laas gab es eine runde Geburtstagsfeier für unsere Bezirksobfrau Anni Einetter. Sie wurde 80 Jahre und kümmert sich seit 25 Jahren um den Coronar Turnverein des Herzverbandes in Laas



Im kleinen Kreis wurde in der Kantine des LKH Laas gemütlich Weihnachten gefeiert. Es gab Würstel mit Sauerkraut und als Alternative einen gemischten Kärntner Nudelteller. Bei köstlichen Keksen unterhielten sich alle noch lange und vergasen die Zeit.

Endlich wieder turnen, sich regelmäßig treffen – das bleibt hoffentlich so!

Auch eine weihnachtliche Bastelei für die Mitglieder gab es, wie jedes Jahr, von Rosi Pizzato. Wir bedanken uns beim Vorstand des Herzverband, dem LKH Laas mit Herrn Primar Hörmann, unserer Vorturnerin Edeltraud Zumtobel, Organisatorin Anni Einetter und Conny Lederer für die freundliche Bedienung.

Vitactiv® D3 + K2

Vitactiv® D3+K2 ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit den Vitaminen D3 und K entwickelt wurde. Vitamin D3 hat eine große Bedeutung für zahlreiche Körperfunktionen und beeinflusst viele Vorgänge im menschlichen Körper positiv. Vitamin D3 trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Dies wirkt sich positiv auf den Knochenbau und die Zahngesundheit aus. Weiters leistet Vitamin D einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion. Vitamin D3 ist essenziell für das Immunsystem und an der Zellteilung (Zellerneuerung) beteiligt.

Das Vitamin K2 trägt zusätzlich zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Vitactiv D3 + K2 Kapseln sind physiologisch genau richtig für die tägliche Einnahme bei Erwachsenen geeignet. Die chemischen Formen Cholecalciferol und Menachinon-7 sind die idealen Strukturen zur Aufnahme und sofortigen Einbindung in den Stoffkreislauf des Organismus.

Worauf Sie achten sollten:

Da beide Vitamine zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine gehören, können sie im Körper angereichert werden. Um eine mögliche Überdosierung zu verhindern, klären sie zuvor die Einnahme und Ihren Bedarf mit Ihrem Arzt durch entsprechende Laboruntersuchungen ab. Vitamin K2 darf nicht bei Patienten eingenommen werden, die Blutgerinnungshemmer einnehmen.

VITACTIV®
... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

Für den Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktionen, stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte.

VITACTIV® D3+K2
mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln
Nahrungsergänzungsmittel

VITACTIV® D3
14.000 I.E.-Kapseln
vegetarische Kapseln
Nahrungsergänzungsmittel

VITACTIV® D3 TROPFEN
veganes Nahrungsergänzungsmittel

ECA-MEDICAL Nahrungsergänzungsmittel

Die Vegetarische Kost, die sich immer mehr durchsetzt!



beneVita
Ernährungsmedizinische Beratung
Maria Anna Benedikt MSc, MAS
Diätologin & Gastrosophin
Himmelreich 4a 5071 Wals
Mobil: 0664 3266072
office@benevita.at
www.benevita.at

Vegetarische Ernährungsformen sind in. Mehr und mehr Menschen sind von einer vegetarischen Kost überzeugt. Ethische, gesundheitliche, religiöse Argumente sind häufige Gründe für eine Ernährung ohne Fleisch. Auch ist es nicht selten eine Entscheidung gegen Umweltbelastungen, Klimawandel und für Tierschutz. Manche gehen so weit „vegetarisch“ als die neue Esskultur anzusehen.

Bereits 2010 schreiben Hanni Rützler und Wolfgang Reiter im Buch „Food Change“ „Die Zukunft isst vegetarisch“ – „Fleisch ist out“ und sie lagen in ihrer damaligen Vermutung genau im

Trend. Welchen demografischen Anteil der vegetarische bzw. vegane Esser tatsächlich einnimmt unterliegt hingegen Schätzungen. Laut VGÖ (Vegane Gesellschaft Österreich) leben mittlerweile rund 840.000 Vegetarier, 106.000 Veganer in unserem Land. Den höchsten Anteil von ca. 4,6 Millionen Menschen nehmen die Flexitarier ein. Betrachtet man die Zahl der Vegetarier weltweit, so ernähren sich wahrscheinlich 40 % der Inder rein vegan und global gesehen sind ca. 1 Milliarde der Gesamtbevölkerung Vegetarier.



Foto: pixabay

Die vegane Kost

Bei einer veganen Kost handelt es sich um eine rein pflanzliche Ernährung. Bei dieser Ernährungsform ist eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen nicht oder sehr schwer möglich. Zu den kritischen Nährstoffen gehören wichtige Eiweißsubstanzen wie lebensnotwendige Aminosäuren, die als Baustein unserer Zellen dienen. Hier muss auf eine gezielte Kombination von verschiedenen Proteinquellen geachtet werden. Dazu gehören Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide, Ölsamen und Kartoffeln, die täglich in verschiedener Form kombiniert und konsumiert werden müssen. Weiters ist die Zufuhr von langkettigen Omega-3-Fettsäuren kaum ge-

währleistet, da bei strikter Einhaltung einer veganen Kostform die wichtigen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) dem Körper kaum zur Verfügung stehen. Leinsamen, Walnüsse, Raps und die daraus hergestellten Öle enthalten zwar die wichtige Omega-3-Fettsäure und α -Linolensäure, doch die Umwandlung zu DHA und EPA ist begrenzt. Auch Vitamine wie Vitamin D, Riboflavin und Vitamin B12 können durch pflanzliche Lebensmittel schwer in ausreichender Menge zugeführt werden. Hier sollte eine Zufuhr von angereicherten Lebensmittelprodukten in Betracht gezogen werden. Bei den Mineralstoffen ist die kritische Versorgung bei Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen zu beachten. Calcium wird bei einer ausgewogenen Ernährung hauptsächlich durch Milch und Milchprodukte gedeckt. Bei einer streng veganen Kost sollte die Versorgung durch grünes Gemüse wie Broccoli, Kohl aber auch durch Nüsse, Soja, calciumreiches Mineralwasser und durch calciumangereicherte Lebensmittelprodukte gewährleistet werden. Die Eisenverfügbarkeit von pflanzlichen Produkten wie Hülsenfrüchten, Nüsse und Spinat kann durch gleichzeitige Gabe von Vitamin C verbessert werden. Erwähnenswert wäre noch Zink, die Verfügbarkeit wird durch die Zufuhr von gekeimten Samen verbessert. Sowohl die deutsche als auch die österreichische Ernährungsgesellschaft (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die ÖGE – Österreichische Gesellschaft für Ernährung) empfehlen bei einer Umstellung auf vegane Kost eine Beratung bei einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (Ernährungswissenschaftler/in oder Diätologe/Diätologin). Zusätzlich sollte die Versorgung der kritischen Nährstoffe regelmäßig medizinisch überprüft werden. Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Kost nicht empfohlen.

Leben ohne Fleisch ist gut möglich

Entscheidet man sich aber für eine Ernährung nur mit Verzicht auf Fleisch und nimmt andere tierische Produkte zu sich, können diese unterschiedlichen Ernährungsformen durchaus empfohlen werden. Die Aufnahme von Gesamtfett, insbesondere von gesättigten Fettsäuren, Cho-

lesterin und Gesamtenergie wird verringert. Durch den Verzehr von Gemüse, Obst, Nüssen, Vollkornprodukten wird der Körper optimal mit sekundären Pflanzenstoffen, mit ausreichend Ballaststoffen, sowie mit Mikronährstoffen, wie Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Kalium und Magnesium versorgt. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Adipositas und einige Krebserkrankungen sind bei Vegetarier deutlich vermindert.



Foto: pixabay

Es gibt unterschiedliche vegetarische Ernährungsformen

- Lacto-Ovo-Vegetarier verzichtet auf Fleisch und Fisch
- Lacto-Vegetarier verzichtet auch Fleisch, Fisch und Ei
- Ovo-Vegetarier verzichtet auf Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte
- Pescetarier isst kein Fleisch, dafür aber Fisch und Meeresfrüchte
- Veganer verzichtet komplett auf tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte und Honig
- Frutarier verzichtet auf tierische Lebensmittel und auch auf geerntete Früchte
- Flexitarier essen gelegentlich hochwertiges, biologisch produziertes Fleisch

Bezirk Wolfsberg des Kärntner Herzverband



Am 20. 12. 2022 fand in Wolfsberg im Restaurant Hecher die Weihnachtsfeier statt. Endlich nach zwei Jahren Corona bedingter Pause konnten wir gemeinsam lachen, singen und Zeit miteinander verbringen.



Nach einer kurzen Ansprache und Begrüßung, dankte Mag. Norbert Faritsch allen, das sie sich Zeit genommen hatten, mit uns ein paar gemütliche Stunden zu verbringen.

Es wurden auch Geschichten und Gedichte aus der Adventzeit vorgetragen. Es war wirklich alles dabei, lustige Geschichten, besinnliche Gedichte und Worte „einfach zum Nachdenken“.

Auch unser Präsident, Ing. Dietmar Kandolf war präsent und hielt eine kleine Ansprache.



Anschließend verwöhnten wir unseren Gaumen mit leckerem Essen, plauderten, lachten und das gemütliche Beisammensein dauerte noch bis in die späten Abendstunden.

Bezirk Villach des Kärntner Herzverband

Wunderbare Stimmung am 6. Dezember bei der Jahresabschluss Feier in Villach beim Gasthof Kramer.

Vom Vorstand überbrachte Frau Mag. Marianne Steinwender die besten Wünsche.



An Obfrau Ingeborg Kilzer und Agi Oberwallner wurden Präsente überreicht.



Nach einem gemeinsamen Essen fand ein besinnliches Programm von Diakon Theo Sienz statt.



Danach blieb noch Zeit für einen gemütlichen Plausch in froher Runde.



Aus den Bezirken

Klagenfurt



16.12. bei Backendl Susi in Waidmannsdorf



Althofen



21.12. 2022 in Guttaring beim Platzschmied



Bad St. Leonhard



Benno Mühlbacher, unser langjähriger Obmann der Bezirksstelle Bad St. Leonhard hat Ende 2022 sein Amt aus gesundheitlichen und privaten Gründen zurückgelegt.

Im Namen des Vorstandes bedanken wir uns für seinen hervorragenden Einsatz und die großartige Arbeit für den Kärntner Herzverband.

Leider war es uns nicht möglich einen Ersatz zu finden. Auch bei den Vorturnerinnen bzw. Physiotherapeuten ist es uns nicht gelungen jemanden als Nachfolger zu finden.

Aus diesen Gründen mussten wir die Turngruppe Bad St. Leonhard auflösen bzw. unsere Mitglieder bitten zum Turnen nach Wolfsberg zu wechseln.

Sturz- und Stolperfallen



Häufig sind es kleine Unachtsamkeiten, die zu Stolper- und Sturzunfällen führen. Hier die wichtigsten Sicherheitstipps, wie man den Gefahren aus dem Weg gehen kann:

Teppiche und Fußmatten

Alles was rutschen kann, mit Antirutschmatten oder Klebebänder sichern. Hoch stehende Teppichränder und Ecken gelten immer noch als klassische Stoplerfallen.

Lassos am Boden

Vorsicht! Quer im Zimmer verlaufende Verlängerungskabel für Elektrogeräte und Telefone gehören zu den häufigsten Ursachen für Stürze. Die Kabel daher mit Kabelkanälen entlang der Fußleisten so verlegen, dass man nicht darüber stolpern kann. Zusätzliche Steckdosen installieren lassen und diese dann auch benutzen.

Risiko Badezimmer

Auch hier sind Läufer, wie schon erwähnt, gegen Verrutschen zu sichern. Viele Unfälle ereignen sich beim Ein- und Aussteigen aus der Dusche oder Badewanne. Wasserlachen, verschüttetes Shampoo oder Duschgel daher immer sofort wegwischen. Rutschhemmende Matten und Haltegriffe erhöhen zusätzlich die Sicherheit.

Licht verhindert Unfälle

Bei der Beleuchtung von Gehwegen und Hauseingängen soll nicht gespart werden. Das gilt na-

türlich auch für Kellerabgänge, Treppen, Terrassen und Stiegenhäusern. Gefahrenstellen gut ausleuchten – das Licht soll dabei blendfrei nach unten gerichtet sein. Hilfreich sind Leuchten mit Bewegungsmeldern und Zeitschaltfunktionen.



Foto: Pixapay

Treppen

Fehltritte, ausrutschen und stolpern sind die häufigsten Unfallursachen. Sichern Sie daher Treppen durch Handläufe und Geländer und sorgen Sie für eine gute Ausleuchtung. Ein rutschfester Belag bietet zusätzlich Sicherheit. Nie voll bepackt und in Eile Treppen hinauf- und hinuntergehen.

Leitern

Bei Arbeiten in der Höhe nur eine fest stehende Leiter verwenden. Wer Fensterbänke, Drehstühle, Bücherstapel, Sofa- und Sessellehnen als Aufstiegshilfen wählt, riskiert buchstäblich Hals- und Beinbruch. Im Haus und Garten grundsätzlich nur auf Sicherheit geprüfte Leitern benutzen. Breite Tritte mit einer rutschfesten Riffelung sind einfach ein Muss. Vermeiden Sie riskante Balanceakte in luftiger Höhe.

Aus: Kärntner Zivilschutzverband



www.sic.cc/kaernten



Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Brugger Ing.	Norbert
Granitzer	Ernst
Grundner	Johann
Hildebrand DI	Hannes
Hofer	Kurt
Kall	Hubert
Nositzka	Rudolf
Steinlechner	Gislinde
Stuk	Ernst
Vouk	Georg
Zupak	Ilija

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

De Zordo	Hans
Egger	Alberta
Kabas	Charlotte
Kreuzberger	Marlene
Kuster	Josef
Plankl	Karl-Heinz
Spreitzhofer	Veronika
Werkl	Eva

Mitteilungen des Herzverbandes

Einladung zur Generalversammlung

am Freitag

28. April 2023 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. Neuwahl
6. Allfälliges

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
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

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 in der VS 12 Festung, Richard Wagner Str. 20,
Turnsaal, 17.00 – 18.00

KLAGENFURT:

Ing. Dietmar **KANDOLF**

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

FAHRRADERGOMETERTRAINING:

Jeden Mittwoch in der Humanomed Privatklinik Maria Hilf,

Radetzkystr. 35, 9020 Klagenfurt. EG Reha-Abteilung,

Gruppe 1, 9,30 – 10,30 Uhr,

Gruppe 2 10,30 - 11,30 Uhr,

Gruppe 3 11,30 - 12,30 Uhr

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 Dienstag i. d. NMS Wolfsberg, Hans Scheiber Str. 1
Bildungswelt Maximilian Schell, von 17.00 - 18.00

LAAS

Anni **EINETTER**

Kötschach 368, 9640 Kötschach/Mauthen

Telefon: (04715) 20915

TURNEN: Jeden Donnerstag im

A. Ö. Krankenhaus - Laas 15.00 - 16.00

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 Mittwoch im Rupertiweg 2, 9334 Guttaring,
von. 16.30 – 17.30

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 – 19.30

Wandergruppe KLAGENFURT

Wanderführerin Rosemarie **SPÖCK**

Anmeldung per Telefon: (0699) 15997577 erforderlich

Termine siehe homepage: www.herzverband-ktn.at (Termine)

Achtung Turngruppen

Je nach Öffnung der Schulen und der Corona
Bestimmungen werden wir das Turnen fortsetzen.
Erkundigen Sie sich bitte bei den jeweiligen Be-
zirksobleuten nach dem jeweiligen Bestimmungen.

Gibt es Änderungen?

Bitte teilen Sie uns mit, wenn sich
Ihre Telefonnummer,
E-mail Adresse oder
Anschrift ändert!

Kontaktieren Sie uns:

office@herzverband-ktn.at oder 0660 767 1000

Ansprechpartner des Kärntner Herzverbandes

Dr. KAULFERSCH Carl

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,

Ordination nach Vereinbarung

Wahlarzt aller Kassen

Villacherstraße 1A

9020 Klagenfurt Tel.: 0463 / 507 407

Mobil: 0664 / 39 600 61

www.cardio-kaulfersch.at

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. KRAPPINGER Heinz

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

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

Prim. Dr. OSCHMAUTZ Harald

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

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

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

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

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. 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. 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

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

Österreichischer Herzverband, Landesverband Kärnten

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern, Sponsoren und Unterstützern



Ein frohes Osterfest

Allen Herzpatienten, die zurzeit im Krankenhaus sind
wünschen wir alles Gute und baldige Genesung

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