



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift  
des Herzverbandes für Kärnten

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 137 | 2. Quartal 2023

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF



- Hitzewelle
- Herzinsuffizienz
- Stress
- Atemnot
- Aus den Bezirken
- Zucker



## 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.<sup>1</sup> Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.<sup>2</sup>

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](http://www.herzstark.at/arzt)

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

<sup>2</sup> 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](https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf) zuletzt abgerufen am 25.01.2023.

# Hitzewelle: Tipps für Herzranke

von Katharina Klados

Bluthochdruck, Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen: Zu welchen Vorsichtsmaßnahmen die Deutsche Herzstiftung betroffenen und älteren Menschen bei großer Wärme rät.

**Für Menschen mit Herzerkrankung können hohe Temperaturen besonders belastend sein.**

Temperaturen bis über 35 Grad Celsius sind im Sommer angekündigt. Eine Hitzewelle, die auch gesunden Menschen zu schaffen macht. Kardiologe und Intensivmediziner Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, warnt deshalb: „Solche extrem hohen Temperaturen können zur Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen werden, die bereits wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einer Herzschwäche oder wegen Blutdruckproblemen in Behandlung sind.“

## Regelmäßig den Blutdruck messen

Extreme Hitze setzt den Körper unter Stress. Das kann den Blutdruck erhöhen. Aber auch das Gegenteil kann passieren: dass sich aufgrund der Hitze die Gefäße weiten und der Blutdruck stark abfällt. Ohnmacht, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen können die Folge sein.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt deshalb, regelmäßig den Blutdruck zu messen. Betroffene könnten dann gegebenenfalls rasch reagieren. Wer feststellt, dass sein Blutdruck sehr stark abfällt, sollte seinen behandelnden Arzt oder seine behandelnde Ärztin kontaktieren. Diese entscheiden, ob zum Beispiel die Dosis eines Blutdrucksenkers angepasst werden soll.

Gerade älteren und pflegebedürftigen Menschen machen heiße Tage oft zu schaffen. Das hilft durch die anstrengende Zeit.

## Sportliche Aktivitäten in der Hitze meiden

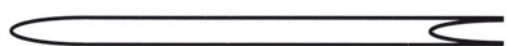
Generell sollten Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie ältere Menschen die Hitze möglichst meiden – und sich in kühlen Innenräumen aufhalten. Körperlich anstrengende Aktivitäten wie Sport sollten dorthin oder in den Morgen beziehungsweise auf den Abend verlagert werden. Beispielsweise kann man vor acht Uhr spazieren gehen oder, wenn vorhanden, den Ergometer zu Hause verwenden, statt Fahrrad zu fahren.

## Der Körper kühlt nicht mehr richtig

Wenn das Herz eingeschränkt ist, funktioniert auch das Kühlsystem im Körper nicht mehr richtig. Normalerweise gibt der Körper übermäßige Wärme aus dem Blut über kleine Hautgefäße ab. Bei Herzranken ist diese Funktion eingeschränkt. Die Wärme kann vom Kreislauf nur unter erheblicher Anstrengung aus dem Körper transportiert werden. Die Folge können Müdigkeit und Schwindel sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps sein, außerdem Herzrhythmusstörungen oder auch Muskelkrämpfe.

## Medikamente bei Hitze möglicherweise anpassen

Bei Herzpatienten kann besonders während längerer, extremer Hitzephase eine Anpassung





der Dosierung ihrer Herzmedikamente notwendig werden. Das betrifft neben blutdrucksenkenden Medikamenten wie Betablockern, ACE-Hemmern, Sartanen und Calciumantagonisten auch Duretika, also harntreibende Mittel für Herzschwächepatienten und –patientinnen. Denn diese sollten unter Umständen nicht noch mehr Flüssigkeit verlieren als sie ohnehin durch das vermehrte Schwitzen tun.

Ändern Sie aber nicht eigenmächtig etwas an der Dosierung, sondern sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder der Ärztin, welches Medikament wie lange in angepasster Dosierung eingenommen werden müsste.

### **Erhöhte Thrombosegefahr bei Hitze bedenken**

Patienten mit einer Thrombosneigung sollten beachten, dass Hitze die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verändern kann. Bei hohen Temperaturen kann es durch Flüssigkeitsverlust dazu kommen, dass das Blut zähflüssiger wird. Vorsicht gilt also auch für Menschen, die Gerinnungshemmer einnehmen. Betroffene sollten bei Hitze Kontakt mit ihrem Hausarzt oder der Kardiologin aufnehmen. Das selbe gilt für Menschen mit einem bekanntermaßen erhöhten Thromboserisiko.

### **Genügend trinken – aber auch nicht zu viel**

Mittels Schweiß gibt der Körper Wärme ab. Dabei verliert er Flüssigkeit und Elektrolyte, sogenannte Blutsalze wie Natrium, Kalium und Magnesium. Bei sehr heißem Wetter sind das ein bis zwei Liter täglich. Elektrolyte wie Kalium und Magnesium sind wichtig für die Herzfunktion und regulieren den Blutdruck mit.

Gesunde Menschen trinken bei Hitze automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. Bei älteren oder herzkranken Menschen kann das Durstgefühl nicht mehr richtig funktionieren. Der Flüssigkeitsverlust wird dann nicht mehr

ausgeglichen. Diese Menschen sollten an heißen Tagen unbedingt darauf achten genügend zu trinken. Dabei gilt es zu beachten: „Genügend“ heißt auch: nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann gerade bei Patientinnen und Patienten mit einer Herzschwäche auch zu verschlechterter Herzleistung führen. Trinkmenge und Dosisänderung von Medikamenten sollten also unbedingt mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin besprochen werden.

### **Tipp: So fällt Trinken leichter**

Bei Hitze sollte man bevorzugt zu Mineralwasser, Kräutertee oder verdünntem Fruchtsaft greifen. Von Alkohol wird abgeraten. Die Getränke sollte man nicht stark kühlen, weil sonst die Wärmeproduktion im Körper angeregt wird.

### **Tägliches Wiegen zur Kontrolle**

Grundsätzlich empfiehlt die Deutsche Herzstiftung herzkranken Menschen regelmäßiges Wiegen am Morgen. So kann man die Flüssigkeitsbilanz kontrollieren. Insbesondere Patienten mit Herzschwäche sollten sich morgens vor dem Frühstück und nach dem ersten Gang zur Toilette ihr Gewicht prüfen. Bei großer Hitze lässt sich durch zusätzliches Wiegen am Abend die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen. Steigt ihr Gewicht an einem Tag um mehr als 500 Gramm an oder nehmen sie während der Hitzeperiode ab, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Ärztin. Dann kann es sein, dass die Trinkmenge oder die Dosierung Ihrer Medikamente angepasst werden muss.

Quelle: [www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)  
[https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/vorsicht-extremhitze-tipps-fuer-herzkrank-883705.html?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=link&utm\\_campaign=2022-07-15+AU+Newsletter](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/vorsicht-extremhitze-tipps-fuer-herzkrank-883705.html?utm_source=newsletter&utm_medium=link&utm_campaign=2022-07-15+AU+Newsletter)



# HERZINSUFFIZIENZ

Was können Sie selbst tun, um eine Verschlechterung zu vermeiden?<sup>1</sup>



Herzinsuffizienz ist eine ernstzunehmende Krankheit, aber fortschrittliche Behandlungsmöglichkeiten haben die Perspektive in den letzten Jahren verbessert. Sollten Sie von einer Herzinsuffizienz betroffen sein, können Sie selbst maßgeblich zum Behandlungserfolg beitragen.

## REGELMÄSSIG DIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN

Die medikamentöse Behandlung steht im Vordergrund der Herzinsuffizienztherapie, lindert die Symptome, reduziert das Risiko der Hospitalisierungen, steigert die Lebenserwartung und Ihre Lebensqualität. Ein früher Therapiebeginn hilft das rasche Fortschreiten der Herzinsuffizienz aufzuhalten. Die Behandlung wird oft in Kombination aus verschiedenen Medikamenten eingesetzt und an die Begleiterkrankungen angepasst.

Es ist besonders wichtig, den Empfehlungen, wie und wann die Medikamente einzunehmen sind, zu folgen, da diese entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung sind. Freunde und Familie können bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme unterstützen, um den Therapieerfolg sicherzustellen.

## AKTIV WERDEN

Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt können leichte körperliche Aktivitäten, wie z.B. Spaziergänge, Nordic Walken oder ruhiges Schwimmen, helfen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Der Arzt kann Ihnen helfen eine gesunde Bewegungsroutine zu entwickeln.

## GESUND ERNÄHREN

Der Arzt kann Ihnen empfehlen, die Menge an Salz, Alkohol und Fett in der Ernährung zu verringern und ggf. das Gewicht zu reduzieren.

## MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Rauchen kann bestehende Schäden am Herzmuskel verschlimmern, wodurch es für das Herz noch schwieriger wird, Blut durch den Körper zu transportieren.

Um einen Behandlungserfolg zu erzielen, ist Ihre Mithilfe wichtig!

Mit freundlicher Unterstützung von Bayer Austria GmbH



## LITERATUR:

(1) Herzinsuffizienz: Therapie & Rehabilitation. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/herzinsuffizienz/therapie.html> (zuletzt aufgerufen: April 2023)

Freigabenummer: PP-VER-AT-0160-1-2023-04

Foto:  
Uwe Umstaetter/  
Getty Images/Bayer

Quelle:  
© 2023 Bayer



## Stress abbauen:

### Tipps zur Entspannung im Alltag

**Achtsamkeitskurse, Yoga und Meditation: Entspannungstechniken sind beliebt und gefragt. Immer mehr Menschen möchten damit Stress abbauen und so gesundheitlichen Problemen entgegenwirken.**

**Einer Studie der Techniker Krankenkasse zufolge fühlt sich jeder vierte Mensch in Deutschland häufig gestresst. Betroffene stehen unter Zeitdruck, gönnen sich keine Pausen und überfordern sich. Hinzu kommen Frustration, weil Geplantes nicht funktioniert sowie Unsicherheit. Die Folge: Der Körper steht massiv unter Stress.**

#### **Fluchtreaktion schüttet Stresshormone im Körper aus**

Die Reaktionen unseres Körpers auf Stress sind evolutionsbiologisch begründet – sie sollen den Menschen auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereiten, um mit Gefahrensituationen fertig zu werden. Diese Reaktionen funktionieren blitzschnell, denn für den anstehenden Überlebenskampf wird sofort Energie benötigt: Der Sympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, ist aktiviert, die Nebennieren schütten die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Blutdruck und Puls steigen, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an. Die Folge: Man kann schneller und besser reagieren.

Chronischer Stress ist für den Körper ungesund. Freiverkäufliche Mittel aus der Apotheke versprechen Abhilfe. Wie gut wirken sie?

#### **Dauerhafter Stress sorgt für Gereiztheit und Schlafstörungen**

Kurzfristig in Stress geraten, ist nicht schlimm. Steht man jedoch unter Dauerstress, werden die Stresshormone zum Problem. Untersuchungen deuten darauf hin, dass ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel unter anderem Nervenzellen im Hippocampus schädigen könnte – ein Teil des Gehirns, der für das Lernen, das Gedächtnis und die Gefühle zuständig ist.

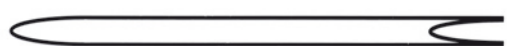
Dauerhaft zu viel Adrenalin kann etwa zu Herzschwäche und einem überhöhten Blutzuckerspiegel führen. Symptome von dauerhaftem Stress können Gereiztheit, Alpträume, Schlafstörungen, Magen- Darmprobleme und Bluthochdruck sein.

#### **Burn-out und schwaches Immunsystem durch Stress**

Außerdem schwächt Dauerstress das Immunsystem und begünstigt Rückenschmerzen. Bei ständigem Stress droht zudem das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren – für die menschliche Psyche ist das sehr ungesund und kann zu Angststörungen oder auch zu einer Erschöpfungsdepression führen, dem sogenannten Burn-out.

#### **Tief durchatmen hilft bei akutem Stress**

Wer direkt in der Stresssituation richtig reagiert, kann Stress abbauen. Der Stress-Notfallplan: Atmen – drei Mal tief ein, drei Mal tief aus. Das klingt simpel, hat aber erstaunliche Auswirkungen: Tiefes Ein- und Ausatmen kann schon nach ein bis drei Atemzügen Blutdruck und Puls spürbar senken.





## Mentale Techniken für Entspannung im Alltag

Mentale Übungen wie Achtsamkeitstraining, Meditation, Autogenes Training und Yoga wirken über verschiedene Botenstoffsysteme im Körper, aber auch über das vegetative Nervensystem, das eine Art Schaltzentrale im zentralen Nervensystem darstellt und lebenswichtige Prozesse wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck steuert.

### • Meditation

ist ein mentales Training, das helfen soll, innerlich ruhiger und gelassener zu werden – und zwar nicht nur während des Übens, sondern auch während der Stresssituation im Alltag. Die Gemeinsamkeit aller Meditationsmethoden liegt darin, dass der Übende seine Konzentration auf eine Sache lenkt. Bei vielen Übungen steht die bewusste Atmung im Mittelpunkt.

### • Joga

ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst.

### • MBSR

steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“, also eine Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Methode verknüpft traditionelle Meditationsübungen mit Atemübungen und Yoga.

### • Autogenes Training

Autogenes Training ist wie die Meditation eine mentale Entspannungstechnik. Bei dieser leichten Form der Selbsthypnose wird der Körper auf Erholung umgeschaltet, Herzschlag, Blutdruck und Atmung können gezielt beeinflusst werden.

## Mentale Entspannungstechniken zum Stress abbauen

Das mentale Training aktiviert gezielt den Parasympathikus, der im vegetativen Nervensystem die Rolle des Ruhenergs einnimmt. Das heißt, er verlangsamt bestimmte Körperprozesse wie Atmung und Herzschlag, reduziert die Muskelspannung und sorgt dafür, dass man sich entspannt und erholt.

So wie der Körper auf Stress mit der typischen Kampf- oder Fluchtreaktion antwortet, also Herzschlag und Blutdruck erhöht, lässt sich mit mentalen Übungen bewusst das Gegenteil hervorrufen und Stress abbauen:

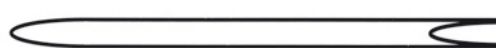
- der Ausstoß des Stresshormons Adrenalin wird verringert.
- Der Cortisolspiegel sinkt – bei manchen Meditationsübungen sogar um 50 Prozent, wie Studien des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig zeigen.
- Bereits nach acht Wochen Meditations-Training mit täglich 45 Minuten Übungsdauer konnten Wissenschaftler eine signifikante Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus beobachten.
- Auch bei kardiologischen Beschwerden wie Herz-Rhythmus-Störungen und erhöhtem Blutdruck können Entspannungsmethoden wie Yoga und Meditation helfen. Studien zeigen, dass die Entspannungsmethoden die Herzfrequenz und den Blutdruck senken können.

## Mit Meditation die Konzentration verbessern

Meditation kann nicht nur die Ausschüttung von Stresshormonen senken, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und das Schmerzempfinden positiv beeinflussen:

+ MRT-Aufnahmen belegen, dass während einer Achtsamkeits-Meditation der Bereich des Gehirns besonders aktiv ist, der sogenannte Präfrontale Cortex, der die Konzentrationsfähigkeit steuert. Je aktiver er ist, umso besser lässt sich die Aufmerksamkeit auf eine Sache fokussieren. Gleichzeitig fährt der Bereich im Gehirn, der das Gedankenkarussell immer wieder neu anstößt, herunter. Wer regelmäßig meditiert, lässt sich auch im Alltag nicht so leicht von ablenkenden Gedanken davontragen.

+ Meditation verändert das Schmerzempfinden, wie Hirnforscher herausfanden: Den reinen Schmerz empfinden Betroffene zwar intensiver, aber das Leiden beziehungsweise das negative





Bewerten des Schmerzes lässt sich durch Meditation reduzieren.

## Richtig meditieren per App und im Yoga-Kurs

Meditieren lässt sich lernen – in einem Kurs, im Einzelunterricht, oder im Internet per Podcast oder Meditations-App. Ein Beispiel für eine Achtsamkeits-Meditation ist der Body-Scan: Dabei üben Meditierende im Liegen, mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und schrittweise den ganzen Körper zu spüren – von den Füßen bis zum Kopf.

Wer Bewegung braucht, um loszulassen, ist im Yoga-Kurs gut aufgehoben: Mit meditativen Bewegungen und Atemübungen gelingt es leichter, die Gedanken auszuschalten und sich ganz auf zum Beispiel die eigene Atmung zu konzentrieren.

## Mit Sport und Bewegung Stress reduzieren

Wer regelmäßig für Entspannung im Alltag sorgt, lernt generell ruhiger zu werden und in Stresssituationen gelassener zu reagieren. Bei verschiedenen Körpertechniken kann die körperliche Entspannung auch geistige Entspannung bewirken. Diese Techniken sind zum Beispiel:

- **Tai-Chi:**

Bei der sogenannten „Inneren Kampfkunst“ aus China baut der Körper bei verschiedenen Stilen und Übungen Spannung auf und löst sie wieder.

- **Qigong:**

Fließende Bewegungen und eine ruhige Atmung sollen bei der 3.000 Jahre alten chinesischen Technik dazu führen, dass sich der Übende vitaler und ausgeglichener fühlt. Dabei sind die Bewegungen verbunden mit inneren Bildern und kleinen Geschichten. Sie regen den Kreislauf an, Herz und Muskeln arbeiten, das Glücks-Hormon Dopamin wird ausgeschüttet und stärkt die Abwehrkräfte gegen Stress. Zusätzlich wirkt Qigong durch die fließende Atmung und die Konzentration meditativ, stärkt im Gehirn durch Aktivierung

des Hippocampus Selbstwahrnehmung und Mitgefühl.

- **Pilates:**

Ist ähnlich wie Yoga ein Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tiefe Rumpf-Muskulatur gestärkt wird. Bewusstes Loslassen soll helfen, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen.

- **Progressive Muskelentspannung**

Nach Jacobsen: Übende spannen hierbei verschiedene große Muskelgruppen des Körpers an und lassen sie nach kurzer Zeit wieder los. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Loslassen wird das Gefühl der Entspannung immer intensiver wahrgenommen. Viele Studien belegen, dass die An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien Stresssymptome wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern senken. Diese Methode funktioniert auch prima im akuten Stressfall: Einfach unauffällig die Faust ballen oder den Unterschenkel anspannen – und wieder lockerlassen.

- **Singen:**

Beim Singen atmet man automatisch tiefer und intensiver. Studien haben gezeigt, dass durch Musik das Stresshormon Cortisol reduziert wird. Außerdem können bekannte Lieder positive Erinnerungen und Assoziationen wecken – und das lenkt ab und entspannt, nicht nur zur Weihnachtszeit.

- **Bewegung**

Generell sind Sport und moderate Bewegung – am besten an der frischen Luft – ein effektives Mittel, um Stress abzubauen und zum Beispiel Bluthochdruck entgegenzuwirken.

Quelle: [www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Stress-abbauen-Tipps-zur-Entspannung-im-Alltag.achtsamkeit104.html>



## Atemnot und Müdigkeit bei Herzinfarkt sind kritische Warnsignale

Brustschmerzen sind bekanntlich das Haupt-Warnsignal eines Herzinfarkts. Aber auch andere Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Oberbauch- oder Nackenschmerzen oder ein vorübergehender Bewusstseinsverlust (Synkope) können auftreten. In einer Studie (3) untersuchten portugiesische Wissenschaftler, wie sich die unterschiedlichen Symptomen auf die Prognose nach einem Herzinfarkt auswirken und ob es bestimmte Personengruppen gibt, bei denen eher atypische Beschwerden eines Herzinfarktes auftreten. Sie untersuchten dazu die Daten von knapp 5000 Patienten aus dem portugiesischen Register für akute Koronarsyndrome, die einen sogenannten Non-ST-Elevation-Myokardinfarkt (NSTEMI) hatten. Bei dieser Art von Herzinfarkt wird eine Arterie, die das Herz mit Blut versorgt, teilweise blockiert.

Das Durchschnittsalter der Studienteilnehmer lag bei 68 Jahren und 71% waren Männer. Die Patienten wurden je nach ihrem Hauptsymptom bei der Einlieferung in drei Gruppen eingeteilt. Brustschmerzen waren dabei das häufigste Symptom (91%), gefolgt von Atemnot/Müdigkeit (7%) und Synkope (2%). Es zeigte sich, dass Patienten mit Dyspnoe/Müdigkeit mit einem Durchschnittsalter von 75 Jahren älter waren als die Patienten in den beiden anderen Gruppen und es sich bei ihnen auch häufiger um Frauen handelte. Im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen litten Patienten mit Atemnot/Müdigkeit als Hauptsymptom zudem häufiger an Bluthochdruck, Diabetes, chronischen Nierenerkrankungen und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD).

Die Forscher verglichen anschließend auch die Überlebensraten zwischen den drei Gruppen nach einem Jahr. Ein Jahr nach dem Herzinfarkt waren noch 76% der Patienten in der Gruppe mit Dyspnoe/Müdigkeit am Leben, gegenüber 94% in der Gruppe mit Brustschmerzen und 92% in der Gruppe mit Synkopen als Hauptsymptom

des Infarktes. Dennoch lässt sich daraus kein eindeutiger Beleg für ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko bei den unspezifischen Herzinfarkt-Symptomen Müdigkeit/Kurzatmigkeit ableiten, wie die Forscher berichten. Dennoch raten sie das Betroffene auch dann dringend einen Arzt aufsuchen sollten, wenn sie über längere Zeit unter Atemnot leiden und nicht nur bei klassischen Herzinfarktsymptomen wie Schmerzen in der Brust, Druck oder Schweregefühl, das in einen oder beide Arme, den Hals oder den Kiefer ausstrahlt. Dies sei besonders für Frauen und ältere Patienten wichtig, bei denen sich sonst die Herzinfarkt-Diagnose kritisch verzögern könnte.

Quelle: [www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)  
<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/kurz-und-fuendig>

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](http://www.bks.at)



## Wanderung der Turngruppe Villach



Wanderung der Turngruppe des Herzverbandes Villach am 1. Juni bei herrlichem Wetter. Es waren 25 Mitglieder dabei.

Wandergruppe 2 mit leichter Strecke in Begleitung von Ingeborg Kilzer und Präsidenten Ing. Dietmar Kandolf



Wandergruppe 1 war in Begleitung von Vorturnerin PT Alina Kosielsky

Bei diesem Ambiente an der frischen Luft hat das Essen besonders gut geschmeckt.



Mit abschließenden Gottes Segen von unserem Diakon Theo Srienz sind schöne Stunden zu Ende gegangen.



## Süß und kostbar: Zucker



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

Evolutionsgeschichtlich gesehen ist süß der Sicherheitsgeschmack, denn bei der Nahrungssuche waren sich unsere Vorfahren stets sicher, dass Süßes essbar und nicht giftig ist. Von jeher zählen also zuckerhaltige Frucht- und Pflanzensäfte zu den wichtigen Lebensmitteln. Bereits in der Antike war besonders Honig hoch angesehen und daher auch „flüssiges Gold“ genannt. Als wahre Kostbarkeit wurde Zucker im 18. Jahrhundert geschätzt, aufbewahrt in verschließbaren Zuckerdosen.

Heute ist Zucker kein Luxusgut mehr. Er wird in großen Mengen konsumiert und oftmals als „Gift“ für unsere Gesundheit angesehen. Zucker in Übermaßen genossen gilt als Risikofaktor für die Entstehung von zahlreichen Erkrankungen, wie Übergewicht, Insulinresistenz bis hin zu Diabetes mellitus oder Bluthochdruck. Auch Zahnkaries ist häufig durch zu viel Zuckerkonsum bedingt. Selbst Fruchtsäfte stehen neuerdings aufgrund des hohen Gehalts an Fruchtzucker in der Kritik. Deshalb sind wir heute bestrebt, Alternativen für Zucker zu finden.

Wird Zucker tagtäglich in zu großen Mengen konsumiert, speichert unser Körper ihn als Fett, wovon zuerst die Leber betroffen ist. Die Medizin spricht heute von einer „nichtalkoholischen Fettleber“. Ebenso häufig rebelliert unser Darm bei einem Zuviel an Fruchtzucker, denn er ist mit zu großen Mengen überfordert. Das liegt an der Verdauungskette. Der Dünndarm gibt den Fruchtzucker an den Dickdarm weiter, wo der nicht verwertbare Fruchtzucker zum Teil zu Kohlenstoffdioxid umgewandelt wird und Beschwerden wie Blähungen oder Bauchschmerzen verursachen kann.

### Zucker ist nicht gleich Zucker

Zucker wird in ganz unterschiedlicher Form angeboten. Es gibt heute eine Reihe von Zuckeraustauschstoffen oder Zuckerersatzmitteln, die zu den Süßungsmitteln zählen. Haushaltszucker ist der gebräuchlichste Zucker, der zum Süßen verwendet wird. Dabei handelt es sich um ein isoliertes Kohlenhydrat, das uns pro Gramm zirka 4 Kilokalorien liefert. Dieser Zucker ist vergleichbar mit einigen alternativen Süßungsmitteln wie Reis-, Ahorn- und Agavensirup, die mittels unterschiedlicher Verfahren aus dem Pflanzensaft gewonnen werden.

Das natürlichste Lebensmittel zum Süßen ist Honig. Als Ausgangsstoffe dienen der Nektar in den Blüten der Pflanzen oder die zuckerhaltigen Absonderungen von pflanzensaugenden Insekten. Neben der Aufnahme von Zucker werden gleichzeitig auch wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, sogenannte Schutzstoffe, für unsere Zellen mit aufgenommen.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts gelingt es, sogenannte Süßungsmittel synthetisch herzustellen. Diese sind als Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit, Isomalt, Laktit, Maltit, Mannit und Erythrit bekannt. Der Vorteil der Zuckeraustauschstoffe besteht in ihrer zuckerähnlichen Konsistenz. Außerdem enthalten die Zuckeralkohole mit Ausnahme von Erythrit (mit 0 % Energie) rund 40 % weniger Energie als herkömmlicher Haushaltszucker. Die Süßkraft schwankt im Vergleich zu



Haushaltszucker zwischen 40 % und 100 %. Diese Zuckeraustauschstoffe werden heute ernährungsmedizinisch aufgrund ihres antikaries wirksamen Effekts gerne empfohlen. Durch die insulinunabhängige Verstoffwechslung sind diese Zuckeralkohole außerdem für Diabetiker geeignet. Nebenbei werden diese Zuckeralkohole als Zusatzstoffe (mit E-Nummern hinterlegt) bei der Produktion von Lebensmitteln zugesetzt, vor allem als Feuchthaltemittel. Vorsicht ist geboten beim Verzehr größerer Mengen ab 20 g. Je nach Art können Zuckeralkohole Blähungen oder Durchfall verursachen.

## Süßstoffe mit hoher Süßkraft

Neben den unterschiedlichen Zuckerarten und Zuckeralkoholen sind noch die Süßstoffe zu erwähnen. Diese sind praktisch kalorienfrei, werden insulinunabhängig verstoffwechselt und sind nicht kariogen. Sie sind den Lebensmittelzusatzstoffen zugeordnet, die mit E-Nummern gekennzeichnet werden. Süßstoffe haben eine sehr hohe Süßkraft und es werden nur minimale Mengen benötigt, um Speisen damit zu süßen. Allerdings sind nicht alle koch- und backfest. Seit

2011 ist der Süßstoff aus der Steviapflanze, die sogenannten Stevioglycoside, auf dem Markt, der durch ein komplexes chemisches Verfahren gewonnen wird. Für Konsument/innen etwas irreführend, wenn dieser als „natürlicher Süßstoff“ bezeichnet wird, wo es sich doch tatsächlich um eine sehr aufwendige Gewinnung der süßenden Substanz Stevioglycoside handelt.

Fest steht, dass Zucker als Süßungsmittel, ob mit oder ohne Energie, in der Ernährung mit Maß verwendet werden sollte. Erstrebenswert wäre, nur 10 % der täglich zugeführten Energiemenge in Form von reinem Zucker aufzunehmen. Bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2.000 kcal entspricht dies einer Menge von 50 g Zucker (15 Stück Würfelzucker). Auch mit energiefreien Süßungsmitteln sollte sparsam umgegangen werden. Sie liefern uns zwar keine Energie, aber die Reizschwelle nach Süßem bleibt sehr hoch. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist empfehlenswert, wenig Zucker in den täglichen Mahlzeiten zu verwenden. Diabetiker sollten wegen der niedrigen Energie eher auf Zuckeralkohole greifen.

## boso medicus X



Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät  
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020



Bestellung vor Ort:



Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90  
unverb.  
Preiseempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.





## Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Bukovschek	Franz
Honsel DI	Franz
Ludwig	Ewald
Miglautsch	Gudrun
Mitterbacher	Felix
Pegrin	Friedrich
Troyer Ing.	Hermann

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Bugadzsia	Wilhelm
Eichleitner	Doris
Gaggl	Herbert Klaus
Illitsch	Hannelore
Knittel	Karl
Macek Dr.	Irmtraud
Maierhofer	Robert
Maierhofer	Edith
Milan	Misir

Schranz	Silvia
Skof	Elfriede
Unterleutner	Uschi
Zemrosser Dr.	Walter
Schaffer	Hans

## 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

## Turntermine

Erstes Turnen 2023 nach der Sommerpause

Klagenfurt	18. 09. 2023
Villach	03. 10. 2023
Spittal/ Drau	14. 09. 2023
Laas	14. 09. 2023
Wolfsberg	12. 09. 2023
Althofen	06. 09. 2023
Nordic Walking Mittwoch 16,30-17,30	27. 09. 2023
Kegeln	06. 09. 2023



## Österreichischer Herzverband Landesverband Kärnten

### KLAGENFURT - LANDESV ERBAND

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)

**Sprechtage:** jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr

**Präsident:** Ing. Dietmar KANDOLF

Willroidergasse 3, 9073 Klagenfurt-Viktring

Telefon: (0660) 767 1000

E-Mail: [dietmar.kandolf@drei.at](mailto:dietmar.kandolf@drei.at)

**Präsident Stellvertreter:** Ernst Dengg

Nussweg 16, 9020 Klagenfurt

Telefon: (0650) 26 46 414

**Präsident Stellvertreter:** Rupert Oitzinger

St. Peter Str. 52, 9020 Klagenfurt

Telefon: (0664) 48 24 633

### 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 Klagenfurt, 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 (Gymnastiksaal 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. Oktoberstraße, gegenüber Evang. Kirche, von 15.15 – 16.15

### 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 Klagenfurt. Telefon: (0650) 5159249

Jeden Mittwoch im Gemeinschaftshaus des Klinikums Klagenfurt 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](http://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 Bezirksobleuten 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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://www.kardiologe-klagenfurt.at)



# ITACTIV®

... zur optimalen Versorgung mit B-Vitaminen

In Ihrer Apotheke



- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei

ECA-MEDICAL



## 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, verhelpen 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, Postausendungen, Herzjournal verwendet werden.

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

P.b.b. Verlagspostamt 9020 Klagenfurt

Znr.: 02Z030842

Erght an:

Wenn unzustellbar, bitte  
zurück an Aufgabepost-  
amt 9020 Klagenfurt

### Impressum:

Herausgeber: Österreichischer Herzverband,  
 Landesverband Kärnten, 9020 Klagenfurt,  
 Kumpfgasse 20/3, Telefon (0463) 501755.  
 Mail: [office@herzverband-ktn.at](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