



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift  
des Herzverbandes für Kärnten

# HERZ JOURNAL

*Ausgabe Nr. 138 | 3. Quartal 2023*

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

- Prof. Schachner und Dr. Alber
- Troponin
- Vitamin D
- Narbenbehandlung
- Milch
- Spazieren gehen
- Aus den Bezirken

Bild: Friesach Hauptplatz



# 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!

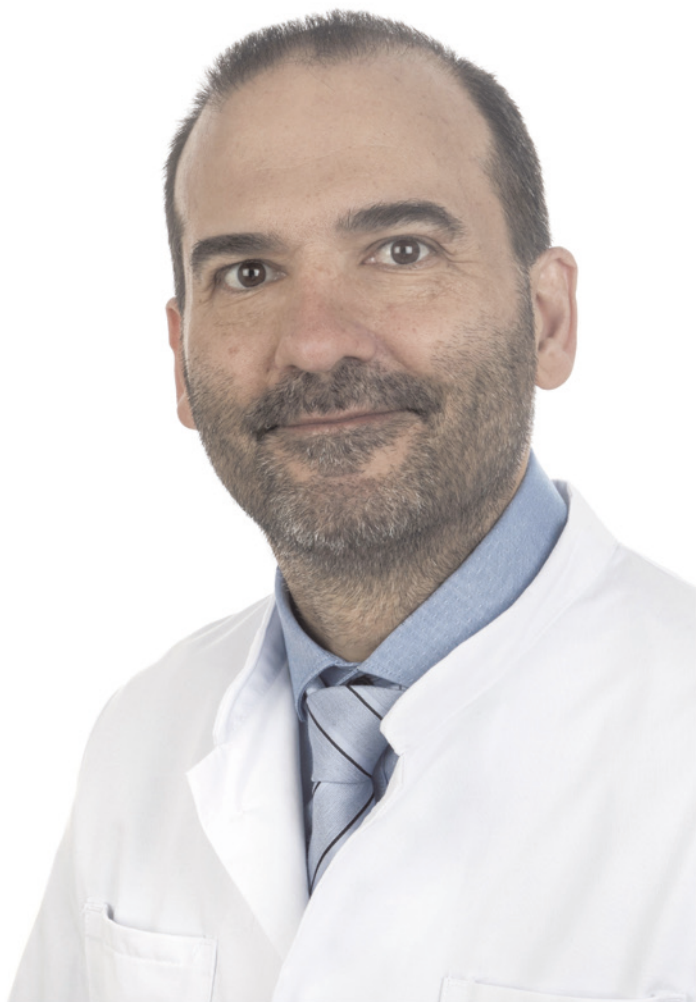
Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:

[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.

## Ao. Univ. Prof. Dr. Thomas Schachner MSc übernimmt Primariat der Herz-Thorax-Gefäßchirurgie im Klinikum



**Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Schachner (48) ist seit 1. April neuer Abteilungsvorstand der Herz-Thorax-Gefäßchirurgie im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.**

**Er folgt Prim. Dr. Wolfgang Wandschneider, der die Pension antrat.**

Nach seinem Studium in Wien war Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Schachner in Spitälern in Salzburg, Oberösterreich und Tirol tätig.

Er zeichnete unter anderem von März 2017 bis Februar 2018 als stellvertretender Vorstand der Universitätsklinik für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie in Linz verantwortlich.

Zudem war er Gastprofessor in den USA auf dem Gebiet der minimal-invasiven Chirurgie. „Vor allem meine Expertise in diesem Bereich, werde ich in Klagenfurt einbringen“, erklärt der neue Primarius, der zuletzt als leitender Oberarzt an der Universitätsklinik in Innsbruck tätig war.

### Schonende OP-Techniken

Schon in den ersten Arbeitswochen im Klinikum, führte Schachner minimal-invasive Operationen (nur kleine Schnitte sind erforderlich) bei Herzklappenoperationen durch.

Außerdem werden Patienten mit Mitralklappeninsuffizienz mit neuen Techniken klappenerhaltend operiert. „Künftig werden, wenn möglich, Herzklappenoperationen und bestimmte Formen von Aortenaneurysmen mit einem kleinen Hautschnitt möglich sein“, so Schachner.

Dass er diese für die Patienten schonenden Techniken so rasch in Klagenfurt umsetzen kann, ist „meinem engagierten Team zu verdanken“. – „Ich übernehme eine Abteilung, in der alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine hohe Einsatzbereitschaft zeigen“, freut er sich.

### Spitzenmedizin

Zudem schätzt Schachner im Klinikum Klagenfurt die gute Zusammenarbeit mit anderen Fächern und Berufsgruppen. „Gemeinsam, im interprofessionellen Team, werden wir moderne Spitzenmedizin für die Kärntner Bevölkerung auch in Zukunft sicherstellen“, verspricht er.

Daher sind ihm auch die Ausbildung junger Ärzte sowie enge Kooperationen – sowohl mit Regionalspitälern als auch Universitätskliniken zentrale Anliegen.

Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Schachner, der übrigens Kärntner Wurzeln hat, geht in seiner Freizeit gerne laufen und bergsteigen.

## Dr. Maria Wanitschek-Alber

### Leiterin Herz-Kreislauf-Reha in Maria Hilf



Dr. Maria Wanitschek-Alber  
FA für innere Medizin und Kardiologie

Es freut mich ganz besonders, mich bei Ihnen über den Kärntner Herzverband vorstellen zu dürfen.

Seit April 2023 habe ich die Leitung der kardiologischen ambulanten Rehabilitation übernommen. Mein Vorgänger, Herr Prim. Dr. Josef Sykora, hat die ambulante Rehabilitation Klagenfurt aufgebaut und in einem hervorragenden Zustand, mit einem exzellenten Team, an mich übergeben. Hierfür möchte ich mich an dieser Stelle nochmals von Herzen bei ihm bedanken. Nach meiner Ausbildung zur Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie an der Universitätsklinik Innsbruck unter Prof. Pachinger war ich bis

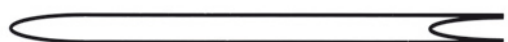
2021 an der Univ.-Klinik für Innere Medizin III (Kardiologie und Angiologie) des A. ö. Landeskrankenhauses Innsbruck als Oberärztin tätig. Im Jahr 2015 war es mir zudem möglich, zusätzlich einige Monate im Rehabilitationszentrum Münster in Tirol Reha-Erfahrungen zu sammeln.

2021 folgte dann der Liebe wegen der Umzug von Innsbruck nach Klagenfurt.

Für mich besonders reizvoll an der Arbeit in der Rehabilitation ist der lange Zeitraum, über welchen hinweg ich den/die Patienten/in begleiten darf. So kann ich stets sehr zeitnah auf Änderungen des Befindens reagieren und laufende Therapiestrategien reevaluieren. Meine oberste Prämisse dabei ist, jedem Patienten eine individuell angepasste, personalisierte und am neuesten Erkenntnisstand befindliche Therapie zukommen zu lassen.

Während einer kardialen Rehabilitation kann durch Optimierung der medikamentösen Therapien, durch Ausdauer- und Krafttraining sowie den Schulungen und therapeutischen Unterstützungsmaßnahmen der Grundstein für eine langfristig gute Lebensqualität und eine verlängerte Lebenserwartung gelegt werden.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, sie auf diesem Weg unterstützen und motivieren zu dürfen.



# Troponin: Der Herzinfarkt-Wert

**Troponin ist ein Eiweißstoff, der bei Herzmuskelschäden ins Blut freigesetzt wird. Erhöhte Werte weisen auf einen Herzinfarkt hin.**

Schon kleinste Schäden des Herzmuskels führen zu einem Anstieg des kardialen Troponins im Blut.

Kurz gesagt:

Troponin (genauer: kardiales Troponin, cT) ist ein Eiweiß, das spezifisch bei einem Herzmuskelschaden ins Blut gelangt. Erhöhte Werte können auf einen Herzinfarkt hindeuten. Typisch für den Herzmuskel sind das kardiale Troponin I und das kardiale Troponin T.

## Wann wird der Troponinwert bestimmt?

Der Arzt bestimmt die Troponin-Konzentration im Blutserum vor allem dann, wenn der Verdacht auf einen Herzinfarkt besteht. Bei einem Herzinfarkt stirbt Herzmuskelgewebe ab – meist infolge einer Gefäßverstopfung, die einen Teil des Herzmuskels von der Blutzufuhr abschneidet. Schon kleinste Schäden des Herzmuskels führen zu einem Anstieg des kardialen Troponins im Blut, das daher als wichtigster Laborwert in der Infarktdiagnostik gilt.

## Welcher Wert ist normal?

Im Blut gesunder Menschen kommt kardiales Troponin praktisch nicht vor. Messtechnisch bedingt können allerdings geringfügige Mengen von Troponin T und Troponin I nachweisbar sein:

Troponin T bis circa 0,03 micro g/l

Troponin I bis circa 0,014 micro g/l

Besteht der Verdacht auf einen Herzinfarkt – weil der Patient zum Beispiel charakteristische starke Schmerzen über der Brust verspürt –,

kann der Troponin-Wert neben anderen Untersuchungsverfahren (zum Beispiel dem EKG) genutzt werden, um die Diagnose zu stützen. Erhöhte Troponin-Werte deuten mit hoher Wahrscheinlichkeit auf eine Herzschiidigung hin. Bleibt der Wert innerhalb der folgenden 12 Stunden im Normalbereich, ist ein Herzinfarkt eher unwahrscheinlich.

Neben dem Troponin gibt es noch andere Laborwerte, die sich zur Erkennung eines Herzinfarkts eignen (zum Beispiel das Herzmuskelenzym CK-MB). Troponin besitzt allerdings die höchste Aussagekraft.

Erhöhte Troponin-Werte haben manchmal auch andere Ursachen, zum Beispiel eine Lungenembolie (Verschluss einer Lungenarterie durch ein Blutgerinnsel), Herzverletzungen bei einem Unfall, Herzoperationen oder bestimmte Herzerkrankungen.

Wichtig: Die Referenzwerte sowie die ermittelten Werte können sich von Labor zu Labor stark unterscheiden. Weiterhin gibt es unter Umständen starke tageszeitliche und (saisonale) jahreszeitliche Schwankungen ohne Krankheitswert. Bevor Sie sich durch abweichende Ergebnisse verunsichern lassen, bitten Sie daher Ihren Arzt, Ihnen Ihre persönlichen Daten zu erklären. Einzelne Laborwerte alleine sind zudem meistens nicht aussagekräftig. Oft müssen sie im Zusammenhang mit anderen Werten und im zeitlichen Verlauf beurteilt werden.

Fachlich geprüft von Prof. Dr. med. Peter B. Lippa, Institut für Klinische Chemie und Pathobiochemie, Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München.

Quelle: [www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)  
<https://www.apothekenumschau.de/laborwerte/troponin>



## Vitamin D

### Fit durch die kalte Jahreszeit



**Prim. Dr. Steve Müller Muttonen**  
Ärztliche Leitung, AMI Kärnten

**Vitamin D ist unverzichtbar und notwendig für jeden von uns. Es fördert unter anderem die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm sowie ihren Einbau in die Knochen. Damit nimmt Vitamin D eine Schlüsselrolle bei der Knochenmineralisierung ein. Das Wirkungsspektrum reicht aber**

**weit über die Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsel hinaus.**

**Was ist Vitamin D und wie wird es produziert?**

Vitamin D besteht aus mehreren biologisch aktiven Verbindungen, wobei die bedeutendsten das pflanzliche D2 und das tierische D3 sind. Letzteres findet sich ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln oder wird durch die Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut gebildet. Vitamin D unterscheidet sich von anderen Vitaminen, da es auf zwei unterschiedlichen Wegen in den Körper gelangen kann.

\* In der Haut kann Vitamin D3 mithilfe von UV-B-Strahlung gebildet werden. Unser Körper kann in der Haut bis zu 80 – 90 % des Vitamins selbst mithilfe von Sonnenlicht bilden. Dazu ist aber ein Aufenthalt im Freien nötig. Da der UV-B-Anteil des Sonnenlichts nicht durch das Glas in Fensterscheiben dringen kann, kann somit der menschliche Körper in einem hellen Büroraum kein Vitamin D produzieren. Auch durch UV-A-Licht (z. B. in Solarien) kann kein Vitamin D gebildet werden. UV-A erhöht stattdessen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

\* Zum anderen steckt Vitamin D auch in einigen wenigen Lebensmitteln. Über die Ernährung wird ein geschätzter Anteil von ca. 10 – 20 % an Vitamin D aufgenommen. Eine ausreichende Versorgung ist über eine ausgewogene Ernährung allein nicht möglich.

**Wofür braucht unser Körper Vitamin D?**

Kaum ein anderes Vitamin hat derart vielfältige und wichtige Funktionen im Körper. Vitamin D ist an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Man weiß schon lange, dass es die Aufnahme von

Calcium aus dem Verdauungstrakt und die Härtung der Knochen fördert.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) weist darauf hin, dass eine über den Bedarf hinausgehende Supplementation, insbesondere in Form von hohen Dosierungen, keine präventiven Vorteile bringt. Sollte eine Supplementation, z. B. aufgrund von fehlender körpereigener Bildung, notwendig sein, rät sie zu einer täglichen Einnahme in Höhe des Referenzwerts von 20 µg (800 IE). Das ist besonders bei älteren Menschen von großer Bedeutung, da ihnen oft eine ausreichende Bestrahlung mit Sonnenlicht fehlt. Außerdem nimmt mit zunehmendem Alter die Synthesefähigkeit der Haut ab.

In unserem Körper sind in 30 unterschiedlichen Gewebearten und Organen Vitamin-D-Rezeptoren vorhanden. Dazu gehören beispielsweise hormonbildende Organe wie die Schilddrüse. Wir können daher sagen, dass Vitamin D ein breites Aufgabengebiet hat und in vielfältiger Weise an unserer Gesundheit beteiligt ist.

## Welche Folgen kann Vitamin-D Mangel haben?

Aufgrund des niedrigen Sonnenstands zwischen Oktober und März fehlt es der Sonne in unseren Breitengraden an dem richtigen Strahlenspektrum, sodass selbst bei direkter Sonneneinstrahlung im Winter kein Vitamin D im Körper gebildet werden kann. Vitamin-D-Depots, die in den Sommermonaten aufgefüllt werden, sind üblicherweise nach etwa zwei Monaten zur Hälfte aufgebraucht. Daher verspüren viele Menschen um den Jahreswechsel ein Stimmungstief und sind anfälliger für Erkältungskrankheiten.

Weitere Auswirkungen eines Vitamin-D-Mangels:

**Skelett:** Knochengesundheit: Entkalkung und letztendlich Erweichung der Knochen

**Neurologie:** Muskuläre Hypotonie, allgemeine motorische Entwicklungsverzögerung sowie Krampfanfälle

**Sonstige:** Erhöhte Infektanfälligkeit, Herzrhythmusstörung, Zahnfleischwucherung

Um sicherzustellen, dass der Vitamin-D-Spiegel im Winter ausreichend ist, sollte die Einnahme von Vitamin D bereits zu Beginn des Herbsts erfolgen. Personen mit einem erhöhten Risiko für einen Vitamin-D-Mangel, wie beispielsweise Büroangestellte, sollten das ganze Jahr über eine Supplementierung in Betracht ziehen.

## Kann man Vitamin D überdosieren?

Die Dosierung von Vitamin D hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Körpergröße und Vorerkrankungen ab. Insbesondere im Internet werden jedoch manchmal Vitamin-D-Präparate mit sehr hohen Dosierungen pro Kapsel angeboten.

Auch wenn die Einnahme harmlos erscheint, kann sie große Wirkung haben. Die Einnahme von Vitamin D sollte daher vorab mit einem Arzt besprochen werden.

## Tipp:

Wenn Gesicht, Hände und Arme unbedeckt sind, genügen im Sommer bereits 12 Minuten im Tageslicht (ohne Sonnenschutz) 2 – 3 Mal die Woche, um ausreichend Vitamin D zu produzieren!

## Vitamin-D-Status-Check

Der Vitamin-D-Status wird am besten durch die Erfassung des im Blut zirkulierenden 25-Hydroxyvitamin D bestimmt und kann durch eine Blutabnahme erfolgen.

*„Vitamin-D-Mangel ist im Winter in Österreich weitverbreitet. Wenn die Tage kürzer werden, schränkt dies die Vitamin-D-Produktion in der Haut ein. Vor allem im Winter wird der Vitamin D-Bedarf über die körpereigene Produktion nicht gedeckt.“*



## Narbenpflege - Do it yourself



### Elisabeth Mareiner

Ist ärztlich geprüfte Aromafachberaterin für Mensch und Tier, Aroma-Touch und SOC Massage-Ausbildung.

Im Internet findet man viele Tipps und Möglichkeiten sich seine eigenen Pflegeprodukte zu erstellen und die Wissenschaft ist sich einig: Narben müssen gepflegt werden. Das verbessert das Körpergefühl und wenn man Glück hat, auch die Ästhetik der Narbe an sich.

Behandelt man seine Narben, vor allem in der Anfangsphase, regelmäßig, bestehen gute Chancen, dass sie geschmeidiger und blasser werden und nicht ziehen. Sie werden nicht kleiner werden oder verschwinden, aber im besten Fall bemerkt man sie nicht mehr und man hat ein gutes Gefühl mit ihnen. Es geht in erster Linie darum, dass man die Narben mit Nährstoffen versorgt, die die Elastizität fördern und die Gewebebil- dung regeneriert.

### Wir unterscheiden Narben hier grob in zwei Kategorien:

- **frische Narben**

für uns ist eine Narbe solange frisch, solange die Nähte noch nicht gezogen sind. Hier gilt es ab-

zuklären, ob bei „selbst auflösenden“ Nähten, tatsächlich alle selbst auflösend sind und nicht einige Nähte doch gezogen werden müssen.

### + verheilte Narben

in diesem Fall sind die Nähte bereits gezogen und die Wunde heilt zusammen.

Die Voraussetzung Narben mit selbstgemachten Cremes oder Ölen zu behandeln ist, dass die Wunde bereits heilt und nicht infiziert ist, denn manche ätherische Öle haben die Eigenschaft Gewebe zu schließen und trägt man diese zu früh auf (wenn noch Nähte in der Wunde sind, die gezogen werden müssen) kann es sein, dass das Gewebe sich zu schnell schließt und der Arzt beim Nähte ziehen die Wunde wieder aufschneiden muss. Krusten stellen allerdings kein Problem dar.

Vorsicht mit Narben ist auch beim Sport und großer Hitze (wie in der Sauna) geboten, da sich Narbengewebe langsam bildet und ist eine Narbe noch im Entstehen, so kann sie sich unter diesen Bedingungen ausweiten und breiter werden oder im schlimmsten Fall aufgehen, wenn es zu früh ist. Das bespricht man am besten mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin.

### Womit behandle ich meine Narbe?

Unabhängig vom Alter der Narbe behandelt man sie am besten mit Olivenöl oder Aloe Vera. Die Inhaltsstoffe dieser beider Pflanzen pflegen eine Narbe, vor allem das enthaltene Vitamin E. Olivenöl wurde bereits im Altertum als Salben- grundlage und für Kosmetika verwendet, seine entzündungshemmende Wirkung ist schon lange bekannt.

Ätherische Öle enthalten ebenso Stoffe, die für eine Wundheilung förderlich sind und haben einen angenehmen Geruch. Sie werden oft in Kosmetika gemischt, besonders Helichrysum ita-

licum (Strohblume), Lavendula angustifolia (Lavendel) und Boswellia frereana (Weihrauch) haben narbenpflegende Eigenschaften.

## Worauf muss ich achten?

Prinzipiell sollte das Öl nativ, kaltgepresst, aus erster Pressung und aus einem EU Land sein (keine Mischung). Des weiteren sollte es in einer dunkel getönten Glasflasche sein, kein Plastik oder Metall, da über die Zeit Weichmacher bzw. Aluminium aus den Verpackungen gelöst werden könnte. Das wären die besten Voraussetzungen für ein Narbenpflegeöl.

Möchte man Aloe-Vera auftragen, ist es am besten die Pflanze selbst zu nehmen. Schneidet man ein paar cm auf, kann man mit einem Teelöffel das Gel heraus schaben. Je nach Narbengröße und persönlicher Empfindung sollte ein halber Teelöffel reichen. Wem Cremes mit Aloe Vera lieber sind, so solltest darauf geachtet werden, dass ein möglichst hoher Prozentsatz an Aloe Vera enthalten ist.

Bei ätherischen Ölen sollte man genauer hinschauen und das Etikett lesen. Es werden am besten 100% reine ätherische Öle verwendet, die keine weiteren Inhaltsstoffe haben. Am Etikett steht im besten Fall das Herkunftsland, aus welchem Teil der Pflanze das Öl extrahiert wurde (Blüte, Stängel, Wurzel etc.) und es muss der lateinische Name der Pflanze in den Inhaltsstoffen stehen, denn nur so kann eine Pflanze eindeutig identifiziert werden.

Vorsicht sollte man walten lassen wenn Begriffe wie „100% natürliche Öle“ oder „Aroma-/Parfümöle“ verwendet werden. Liest man das, kann man sich fast sicher sein, dass es kein reines ätherisches Öl ist, sondern synthetisch hergestellt.

Besonders umsichtig sollte man unter anderem bei Cremes von saisonalen Märkten sein (Weihrauchcremes sind vor Weihnachten sehr beliebt). Bei diesen hat man keinerlei Kontrolle was hineingemischt wurde und vor allem weiß man nicht, unter welchen hygienischen Bedingungen diese Cremes angerührt wurden.

Reine ätherische Öle bekommt man unter anderem bei: Doterra, Feeling oder Maienfelser.

Ätherische Öle dürfen nicht überdosiert werden, denn im Gegensatz zu Olivenöl und Aloe Vera, ist das hier möglich. Bei Pfefferminzöl entspricht z. B. ein Tropfen Öl – 28 Tassen starken Pfefferminztees.

## Tipp!

Schädliche Produkte, die nicht enthalten sein sollten: Ethylalkohol, Aluminium, CI77000, Borate, Formaldehyde etc.

Auf der Seite [www.hautschutzengel.de](http://www.hautschutzengel.de) kann man viele Inhaltsstoffe nachlesen und sogar ganze Produkte überprüfen lassen.

## Wie behandle ich meine Narben?

Man kann seine Narben entweder mit einem der Produkte einschmieren, oder eine Kombination verwenden. Es bietet sich an, Narben vor dem Schlafengehen zu behandeln, da so eventuelle Flecken auf schöner Kleidung vermieden werden können, aber es liegt am eigenen Empfinden wann man das am Besten macht. Auch bei der Art wie man seine Narben behandelt, sollte man auf seine eigenen Gefühle vertrauen. Was angenehm und schmerzfrei ist, ist gut für den Körper.

## Rezept für eine DIY Narbencreme-Mischung

- 10 g Olivenöl
- 1 g reines Bienenwachs (vom Imker)
- 6 Tropfen ätherischen Öls (Strohblume, Lavendel und Weihrauch kann man kombinieren oder einzeln verwenden)

Bienenwachs erhitzen, bis es fast komplett geschmolzen ist. Von der Hitzequelle nehmen und rühren bis es ganz aufgelöst ist. Olivenöl beimischen.

Auf Handwärme abkühlen lassen und die ätherischen Öle beimischen.

Noch warm in abgedunkelte Gläser abfüllen. Die Haltbarkeit der Mischung bestimmt das Haltbarkeitsdatum des Olivenöls.

## Milch – mehr als ein Schönheitselixier



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

Joghurt und Sauermilch zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Menschheit. Bereits in der Bibel wurde von Milch als wichtiges Nahrungsmittel berichtet und die alten Griechen behaupteten gar, dass Milch unsterblich mache. Kleopatra schätzte ein Milchbad als Schönheitselixier, so berichten es Überlieferungen. Wo und wann die Erzeugung von Milchprodukten ihren Ursprung nahm, ist jedoch nicht exakt belegt. Sicher ist, dass die Herstellungspraktik über Jahrtausende fast unverändert blieb.

Auch in unserer Heimat haben Milch und Milchprodukte seit jeher eine große Bedeutung als Grundnahrungsmittel. Sie zählen aufgrund der hohen Konzentration an wichtigen Nährstoffen zu den qualitativ sehr hochwertigen Lebensmit-

teln und gelten für die tägliche Zusammenstellung der Mahlzeiten als besonders wertvolle Zutat.

Milch und Milchprodukte enthalten biologisch hochwertiges Eiweiß, das in Kombination mit Getreideprodukten wie Hafer, aber auch Kartoffeln eine wichtige Quelle darstellt, die für den Aufbau und Erhalt unserer Zellen verantwortlich ist.

Besonders Menschen, die auf Fisch und Fleisch verzichten, können damit das notwendige hochwertige Eiweiß zuführen. Darüber hinaus werden wir durch den Konsum von Milch und Milchprodukten mit wertvollen Vitaminen, besonders Vitamin B2 und B12, versorgt. Als wichtiger Mineralstofflieferant ist neben dem Gehalt von Zink und Jod auch Calcium zu erwähnen, das für den Knochenaufbau große Bedeutung hat. Nicht zu vergessen ist der Gehalt an Milchzucker (Laktose): Dieser ist für die Fermentation von Milch zu Joghurt, Buttermilch, Sauermilch oder Kefir das Nährsubstrat der Milchsäurebakterien. Der abgebaute Milchzucker wird zu Milchsäure umgewandelt, die wiederum für die Entwicklung und Erhaltung einer gesunden Darmflora mit verantwortlich ist und begünstigt, so wie auch der Milchzucker, die Aufnahme von Calcium.

Milch ist daher ein sehr wichtiges Lebensmittel in unserer Ernährung. Allerdings sollten Säuglinge von Geburt an vorerst gestillt oder mit industriell vorgefertigten Anfangsnahrungen versorgt werden. Erst ab dem 6. Monat sollte Kuhmilch in geringer Menge gegeben werden. Die derzeit internationalen Richtlinien empfehlen, die tägliche Zufuhr von max. 200 ml vollfetter Milch oder Joghurt zur Zubereitung eines Breies nicht zu überschreiten. Durch eine zu hohe Eiweißzufuhr bei Kindern vor dem ersten Lebensjahr wird die Niere zu stark belastet und auch der Darm kann mit Mikrobildungen reagieren. Nach Erreichen des ersten Lebensjahres werden drei Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen, dies entspricht 120 ml Milch oder 100 g Joghurt, etwa

einer Kinderfaustgröße Topfen und eine Scheibe Käse (20 g).

Auch im Erwachsenenalter dürfen Milch und Milchprodukte nicht in unserer Ernährung fehlen. Das „weiße Gold“ gerät immer wieder in Verruf, jedoch belegen zahlreiche Studien, dass Milch in der Gesundheitsvorsorge eine wichtige Rolle spielt. Laut WCRF (World Cancer Research Fund) Berichten und Metaanalysen verringert der Konsum von Milch und Milchprodukten wahrscheinlich das Risiko, an Darm-, Blasen-, Magen- oder Brustkrebs zu erkranken. Bei übergewichtigen Personen konnte beobachtet werden, dass sie durch eine erhöhte Aufnahme von Milch und Milchprodukten und gleichzeitig reduzierter Energiezufuhr Körpergewicht abnehmen konnten und sich die Körperfettmasse besonders verringerten.

Eine großangelegte Studie mit 136.384 Probanden im Alter von 35 bis 70 Jahren aus 21 Ländern und 5 Kontinenten in einem Beobachtungszeitraum von neun Jahren brachte neueste Erkenntnisse hinsichtlich der Reduktion des Risikos von kardiovaskulären Erkrankungen. Das Ergebnis dieser Studie (PURE Studie) zeigte bei den landesspezifischen Ernährungsgewohnheiten folgendes auf: Bei Personen, die mehr als zwei Portionen Milch/Milchprodukte täglich verzehrten, konnte das Sterblichkeitsrisiko aufgrund kardiovaskulärer Erkrankungen um 23 % und von Schlaganfällen um 34 % verringert werden, verglichen mit jenen Personen, die keine Milch und Milchprodukte konsumierten. Die besten Ergebnisse wurden mit Milch und Joghurt erreicht, doch brachte der Konsum von Käse und Butter keinen belegbaren Nachteil.

Vorsorglich sollten wir uns daher nach der aktuellen Verzehrempfehlung der österreichischen Gesellschaft für Ernährung halten und drei Milchprodukte pro Tag zu uns nehmen.

Dies entspricht zwei Portionen Milch oder gesäuerten Milchprodukten (200 bis 250 ml) und einer Portion Käse (40 g), wobei laut österreichischem Ernährungsbericht 50 % der Bevölkerung diese empfohlenen drei Portionen Milchprodukte pro Tag verzehren.

Im Jahr 2017 wurden gemäß Lebensmittelwirtschaft und -produktion in Österreich pro Kopf

durchschnittlich 77 kg Konsummilch inkl. Joghurt und Milchmischgetränke konsumiert. Der Käseverbrauch zeigt eine jährliche Steigerung und liegt derzeit bei 21 kg pro Kopf/Jahr.

Trotz dieser positiven Bilanz wird immer wieder über die Verträglichkeit und die empfohlene Milchmenge im Erwachsenenalter diskutiert, in so manchen Foren sogar davor gewarnt. Geht es um die Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten, ist von Milchzuckerunverträglichkeit die Rede. Betroffene vertragen also keinen Milchzucker. Milchzucker ist ein Zweifachzucker und um diesen im Darm aufnehmen zu können, wird er mithilfe des Enzyms Laktase in Traubenzucker und Schleimzucker gespalten. In unseren Breiten können etwa 15 % der Erwachsenen dieses Enzym nicht mehr ausreichend produzieren und bei Verzehr von Milchprodukten treten Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall auf. Als Ersatz können laktosearme Milchprodukte verwendet werden.

Eine Kuhmilch-Eiweißallergie wird meist im Säuglings- bzw. frühen Kindesalter diagnostiziert, wobei das Immunsystem im Körper bestimmte Eiweißbestandteile der Kuhmilch als „Fremdkörper“ definiert und diesen bekämpft.

Typische Symptome sind Juckreiz, Schwellungen von Schleimhäuten und Haut, Atemnot und Magen-Darmbeschwerden. Rund 2 % der Säuglinge sind nach dem Abstillen davon betroffen. Die Unverträglichkeit gegenüber Milcheiweiß verschwindet meist im Schulalter wieder. In diesem Fall ist eine kompetente ernährungsmedizinische Beratung durch einen Experten mit diätologischer Ausbildung empfehlenswert.

Trotz umfangreicher wissenschaftlicher Daten gibt es immer wieder Milchkritiker oder Menschen, die sich rein vegan ernähren, auf Milch und Milchprodukte verzichten und zu Milchersatzprodukten greifen. Die Palette ist sehr groß und für manche sehr hilfreich, um eine Alternative zu finden.

Ernährungsphysiologisch gleichen diese Produkte der Milch kaum, der Eiweißgehalt ist viel niedriger und die essentiellen Aminosäuren fehlen. Greift man zu solchen Produkten ist es wichtig, dem Körper die fehlenden Nährstoffe mithilfe anderer Lebensmittel zuzuführen.

Milch/Milchersatz pro 100 g	Energie <sup>(1)</sup> kcal	Eiweiß <sup>(1)</sup> g	Fett <sup>(1)</sup> g	Kohlenhydrate <sup>(1)</sup> g	Kalzium <sup>(2)</sup> mg
Kuhmilch	64	3,3	3,5	4,8	120
Schafmilch	97	5,3	6,3	4,7	183
Ziegenmilch	69	3,7	3,9	4,8	123
Sojadrink ungesüßt	33	3,3	1,8	0,0	120
Haferdrink	42	0,7	0,8	7,7	0
Dinkeldrink	43	0,7	1,0	7,5	0
Kokosdrink	55	0,13	4,4	2,4	0
Reisdrink		0,2	0,9	10	120
Haselnussdrink	29	0,4	3,2	1,6	120
Mandeldrink	24	0,5	1,1	3,0	120
Hafer-Chiadrink	47	0,7	1,3	4,6	120
Lupinendrink mit Zucker	84	2,3	3,4	10,5	0

- <sup>(1)</sup> Die Nährwerte der Milchgetränke lt. GU – Nährwert Kalorien Tabelle  
Die Nährwerte von den Milchersatzgetränken lt. unterschiedlichen Produkten, die im Lebensmittelhandel angeboten werden
- <sup>(2)</sup> Der Kalziumgehalt in den Milchgetränken ist ein natürlicher Inhaltsstoff  
Bei den Milchersatzgetränken wird das Calcium zugesetzt

## boso medicus X

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

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.

## Spazieren gehen:

### So gesund ist tägliche Bewegung

Mindestens 7.000 Schritte pro Tag sollten wir gehen – so lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Doch wer nicht durch seinen Job oder seinen Hund auf Trab gehalten wird, ist davon meist weit entfernt.

Im Schnitt verbringen wir acht bis zehn Stunden am Tag im Sitzen, liegen darüber hinaus auch noch eine ganze Weile im Bett. Und so bringen wir es im Durchschnitt nicht einmal auf die Hälfte der angeratenen Schritte. Und das ist ein Problem, denn beim Sitzen und Liegen passiert im Körper nicht viel und der Organismus hat wenig Anlass, seine volle Funktionstüchtigkeit zu erhalten. Beim Gehen hingegen werden viele gesundheitsfördernde Prozesse aktiviert.

#### Mit Gehen abnehmen und Muskeln aufbauen

Mehr Bewegung tut gut – und lindert viele chronische Erkrankungen. Und das betrifft nicht nur Gelenke, Herz und Kreislauf, sondern auch den Stoffwechsel, das Gehirn und sogar die Psyche. Selbst langsames Spaziergehen hat viele positive Auswirkungen auf den Körper:

- gesteigerter Sauerstoffumsatz im Körper
- Stärkung des Immunsystems
- Aufbau von Muskeln
- Reduzierung des Körpergewichts
- Entlastung der Gelenke
- Training und Stärkung für das Herz
- Stärkung der Gefäße

- Verringerter Risiko für Diabetes Typ 2
- Anregung des Stoffwechsels
- Mehr Leistungsfähigkeit für das Gehirn
- Ausschüttung von Glückshormonen

#### Wer viel spazieren geht, lebt oft länger

In Studien zeigte sich, dass Menschen, die ihre durchschnittliche Schrittzahl pro Tag von 4.000 auf 8.000 Schritte steigerten, ihr allgemeines Sterberisiko nach zehn Jahren um 50 Prozent reduzieren konnten. Mehr Schritte pro Tag standen z. B. in Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer es auf rund 12.000 Schritte pro Tag brachte, konnte sein Sterberisiko sogar um mehr als 60 Prozent senken. Die Schrittintensität, also das Geh Tempo, hatte dabei auf das Sterberisiko keine Auswirkungen.

#### Spaß ist wichtiger als Leistung

Von einem strukturierten Training mit zunehmender Intensität profitiert die Fitness besonders. So lassen sich Intervalle schnellen Gehens in die Spaziergänge einbauen und mit der Zeit verlängern. Dabei sollte aber kein Leistungsdruck aufgebaut werden, die Bewegung soll vor allem Spaß machen und motivieren. Schon kurze Strecken können viel bewirken: So lässt sich z. B. die Mittagspause wunderbar zum Gehen nutzen oder der eine oder andere Einkauf zu Fuß erledigen.

Aus: [www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Spazieren-gehen-So-gesund-ist-taegliche-Bewegung-gehen280.html>

## Ausflug Turngruppe Spittal/Drau



Reise der Herztturngruppe Spittal/Drau, nach Unterkärnten, in die Genussregion „Jauntaler Had'n“:

„Alles Gute fürs Herz\*“ – unter diesem Motto fand am 26. Mai 2023 die Reise der Herztturngruppe Spittal/Drau nach Unterkärnten statt. Der Buschauffeur, Herr Roland Krammer, Möllbrücke, pilotierte die 20köpfige Gruppe, mit ihrem „Leader“ Helmut Kühr, zuerst nach Globasnitz, einer zweisprachigen Gemeinde mit der Hauptattraktion, dem \*Schloss Elberstein.



Die interessante Führung durch das „Märchenschloss“ erfolgte durch den Hausherrn und Erbauer, Herrn Johann Elbe, sowie durch seine Gattin Ludmilla. Der freischaffende Künstler und Restaurator begann 1976 mit dem Bau dieses Schlosses, das er „Elberstein“ nannte. Wir staunten wie Kinder vor den handwerklichen Fähigkeiten dieses Mannes.

Die Besichtigung machte hungrig, sodass wir zu Mittag im Gasthaus Hafner der Familie Sabine und Peter Rupitz in Neuhaus, Köstliches und G'smackiges verspeisen konnten, unter anderem die bekannten „Had'n-Nudeln“ aus der eigenen Landwirtschaft.

Nach dem ausgezeichneten Essen spazierten wir zum „Jauntaler Had'nzentrum“ in Schwabegg. Der Obmann des Had'nzentrums, Josef Hirm, informierte uns in einem lebendigen und interessanten Vortrag über die Geschichte des Had'nanbaus und des \*Had'nzentrums\*. (Foto 2) Im Verkaufsraum konnten wir einzelne Produkte, wie Had'nbusserl, Had'nchips, Had'nmehl, mit dem Etikett „geprüft glutenfrei“ erwerben. Wir nutzten dieses Angebot gerne und konnten so auch unsere Daheimgebliebenen damit erfreuen. Wieder zurück im Gasthaus Hafner genossen wir abschließend noch die köstliche „Had'ntorte“ (Foto 3)

und wir sprachen noch ausführlich über die Vorzüge dieses Knöterichgewächses, das im Jahre 1999 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt wur-

de. Der Had'n, so unsere einhellige Erkenntnis, tut dem Körper, der Seele und dem Geist gut und er ist außerdem für Menschen mit Glutenunverträglichkeit bzw. für Menschen mit dem Krankheitsbild „Zöliakie“ ein sehr schmackhaftes Nahrungsmittel.



„Ende gut, Had'n gut!“

Diese Reise hat nicht nur unseren Herzen und Gaumen gutgetan, sondern vor allem auch unserer Gemeinschaft, der Herz-Turn- Gruppe Spittal/Drau.

(Für die Turngruppe: Christa und Edwin Hilweg)

## Turngruppe Laas



Mit dem Linienbus fuhren wir nach Oberdrauburg und besuchten das Vogelwelt-Museum, das zu unserem Erstaunen großartig bestückt und sehr lehrreich war, also wirklich empfehlenswert.

Nach dem Spaziergang durch den Ort genossen wir Kaffee und (kalorienreiche) Torten im Café und verabschiedeten uns in die Sommerpause. Bei guter Gesundheit wollen wir uns ab 7. September wieder zur sportlichen Betätigung treffen.

## Turngruppe Spittal/Drau



Starke Herz-Turn- Gruppe beim Abschlussturnen am Millstätter See:

Begeisterte Herz-Turner\*innen der Herzturngruppe Spittal/Drau konnten, Ende Juni, das Traumwetter am Millstätter See bei unserem heurigen Abschlussturnen vor der Sommerpause genießen. Auf Einladung unseres Mitglieds der Herzturngemeinschaft, Hans Winkler, Seeboden, durften wir uns direkt im Strandbadgelände sportlich betätigen. Die herrliche Kulisse des Millstätter Sees und das feine Plätzchen im Schatten der Bäume ließen sofort gute Laune aufkommen. Besonders gefreut haben wir uns über den Besuch unseres Herz-Verbandspräsidenten, Herrn Ing. Dietmar Kandolf, der uns durch aktive Teilnahme zusätzlich motivierte. Die sommerlichen Temperaturen ließen uns schließlich das Training kurzerhand in den angenehm kühlen See verlegen, was für jede Menge Spaß sorgte. Für ein kulinarisches Highlight sorgte wie immer unser „Fisch-

Schmaus“ unserer freundlichen Gastgeber, Familie Winkler.

Unsere Kassierin, sowie unsere Trainerin freuten sich über die Dankesworte der Anerkennung ihres Tuns und die überreichten Aufmerksamkeiten.

Dass unser Abschluss-Turnen wieder zu einem unvergesslichen Nachmittag wurde, verdanken wir allen, unseren treuen Mitgliedern und unserem Gruppen-„Leader“, Helmut Kühr, dessen unermüdlicher Einsatz für ein wöchentliches Zusammenkommen mit körperlicher und geistiger Bewegung zur Vitalität und zum Wohle der Gemeinschaft beiträgt.

Mit wertvollen Gesprächen und herzlichen Begegnungen schlossen wir unser Herz-Turnen vor der Sommerpause ab und freuen uns auf ein Wiedersehen im Herbst.

(Für die Bezirksgruppe Spittal/Drau: Martina Mößlacher, Dipl. Bewegungstrainerin).



## Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Bergmann	Valentin
Pichler	Josef
Ulbing	Andreas

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Bergmann	Ernestine
Dorfer	Franz
Dorfer	Brigitte
Ebner	Helga
Höfferer	Ulrike
Maier	Josefine
Maierhofer	Robert
Maierhofer	Edith
Probst	Lisbeth
Stippich	Walter
Zöhrer	Hertha

## Ärztlicher Beirat

Prim. Priv. Doz. Dr. Hannes ALBER, Klgt.  
 Ao. Univ-Prof. Dr. Thomas Schachner, Klgt.  
 Univ. Prof. DDr. G. GRIMM, Klgt.  
 Prim. Univ. Prof. Dr. D. GEISLER, Klgt.  
 Prim. HR Dr. H. WIMMER, Villach  
 Prim. Dr. F. SIEBERT, St. Veit/Glan  
 Prim. Dr. H. OSCHMAUTZ, Klagenfurt  
 Dr. W. WANDSCHNEIDER, Klgt.  
 Prim. Dr. G. DIETRICH, Spittal  
 Prim. Dr. J. HÖRMANN, Laas  
 Prim. Dr. H. J. NEUMANN, Klgt.  
 Dr. K. LAUBREITER, Klgt.  
 OA. Dr. A. WIBMER, Laas  
 Prof. Dr. M. Ausserwinkler, Villach  
 OA. Dr. H. TÜRK, Klagenfurt  
 OA. Dr. K. H. KARNER, Villach  
 OA. Dr. M. KRIESSMAYR, Klgt.  
 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

**Silberkredit**

**Ihr Herz schlägt für einen Jugendtraum?**

**Unabhängig von Ihrem Alter.**

**BKS Bank**

Es ist nie zu spät für Träume. Wer seinen Traum jetzt leben will, der sollte zur BKS Bank kommen. Denn unser Silberkredit ist genau dafür gemacht.

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

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

## Österreichischer Herzverband Landesverband Kärnten

### KLAGENFURT - LANDESVERBAND

**Büro:** Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt  
Telefon (0463) 50 17 55  
E-Mail: [office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)  
Web: [www.herzverband-ktn.at](http://www.herzverband-ktn.at)  
**Sprechtag:**  
jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr

**Präsident: Ing. Dietmar KANDOLF**  
Willroidergasse 3, 9073 Klagenfurt-Viktring  
Telefon: (0660) 767 1000  
E-Mail: [dietmar.kandolf@drei.at](mailto:dietmar.kandolf@drei.at)

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

**Präsident Stellvertreter: Rupert Oitzinger**  
St. Peter Str. 52, 9020 Klagenfurt  
Telefon: (0664) 48 24 633

### Turn- und Ergogruppen

#### 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,  
Radetzkyst. 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 Donnerstag 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 15.15 – 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 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](http://www.herzverband-ktn.at) (Termine)

### 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

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

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)

# 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).



## Der Österreichische Herzverband braucht Ihre Mitgliedschaft

Durch Ihren Beitritt helfen Sie mit, unsere Selbsthilfe-Organisation zu vergrößern und zu stärken. Sich selbst aber, so Sie schon Herz- oder Risikopatient sind, verhelfen Sie in unserer Gemeinschaft zu einer besseren Bewältigung Ihrer Krankheit und damit zu einer höheren Lebensqualität.

Ihre Anmeldung nimmt jederzeit gerne entgegen:

**ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND, Landesverband Kärnten**

Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt, Tel.: (0463) 50 17 55, Mail: [office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)

Web: [www.herzverband-ktn.at](http://www.herzverband-ktn.at) Mitgliedsbeitrag: 30,-- Euro/Jahr mit 4x Zeitung Herzjournal

**Beitritts-  
erklärung**

Vor- und Zuname: ..... geb.: .....

Strasse: ..... PLZ./Ort: .....

Bitte in Blockschrift)

Datum: .....20 ..... Tel.: .....

Unterschrift

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

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

P.b.b. Verlagspostamt 9020 Klagenfurt

Znr.: 02Z030842

Ergeht an:

Wenn unzustellbar, bitte  
zurück an Aufgabepost-  
amt 9020 Klagenfurt

### Impressum:

Herausgeber: Österreichischer Herzverband,  
Landesverband Kärnten, 9020 Klagenfurt,  
Kumpfgasse 20/3, Telefon (0463) 501755.

Mail: [office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)

Medieninhaber: Ing. Dietmar Kandolf, 9020  
Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3 Telefon 0660-  
767 1000. Für den Inhalt verantwortlich: Der  
Herausgeber. Satz und Druck: il:printo,  
Printmedien aller Art, Adolf-Rossmann-Weg  
5, 8073 Feldkirchen/Graz. SAP 0021020117