Die Informationszeitschrift
des Herzverbandes für Kärnten

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND KÄRNTEN

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 139 I 4. Quartal 2023

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

Bild: Kirche Kreuzberg

- Niere und Herz
- Schaufensterkrankheit
- Lungenhochdruck
- Getreide und Brot
- Jahresabschlussfeiern
- Turntermine

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!

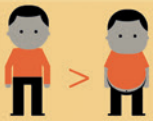
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

ERSCHÖPFUNG?

KURZATMIGKEIT?

GESCHWOLLENE BEINE?

ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?

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.

Datum der Erstellung: 01/2023, AT2301272844

Novartis Pharma GmbH Jakov-Lind-Straße 5 / Top 3.05, 1020 Wien, Tel.: +43 1 866 57-0 Fax: +43 1 866 57-6353, www.novartis.at

NOVARTIS

Eine Herzenssache: die Nieren

Dr. Martina Wernig
Fachärztin für Innere Medizin
in der Privatklinik Maria Hilf

Die gebürtige Wolfsbergerin verfügt auch über Zusatzausbildungen in den Bereichen Nephrologie (Nierenheilkunde), Gastroenterologie (Erkrankung des Magen-Darm-Trakts) und Hepatologie (Leberheilkunde).
Zuletzt war Dr. Wernig als Oberärztin im LKH Villach und für Innere Medizin im Klinikum Klagenfurt tätig.

Herz und Nieren sind enger miteinander verbunden, als viele vermuten.

Die Nieren zählen zu den weniger beachteten Organen des Körpers und das zu Unrecht, denn sie filtern nicht nur das Blut, sondern sie regulieren auch den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und schützen so das Herz vor Überlastung. Umgekehrt können Nierenerkrankungen schnell zu Herzproblemen führen. Eine geschwächte Niere lässt die Blutgefäße schneller verkalken und fördert Herzerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Herzinfarkt.

Wie hängen Herz und Niere zusammen?

Die gesunden Nieren leisten innerhalb von 24 Stunden sehr viel. Es fließt circa 300 x am Tag das Blut des Körpers durch die Organe und wird dabei von den Abfallprodukten des Stoffwechsels gereinigt. Wenn das Herz geschwächt ist, pumpt es das Blut nur noch mit verminderter Kraft durch den Körper. Die Nieren bekommen nicht mehr ausreichend Nährstoffe und Sauerstoff. In der Folge arbeiten sie nicht mehr ausreichend, sondern halten Salz und Wasser im Körper zurück., dadurch kommt es zu Beinödemen, Lidödemen und Atemnot. Als Folge steigt wiederum der Blutdruck und der erhöhte Druck schädigt sowohl die Nieren als auch das Herz. Aus der ursprünglichen Herzschwäche hat sich eine zusätzliche Nierenschwäche entwickelt, diese führt wiederum zu einer schnelleren, sowie stärkeren Verkalkung der Arterien, sowie der Herzklappen und dies schwächt wiederum das Herz.

Eine Nierenerkrankung kann heute gut medikamentös behandelt werden und damit das Fortschreiten der Niereninsuffizienz verzögert werden. Im ausgeprägtesten Fall ist ein Nierenersatzverfahren, auch Dialyse genannt, möglich.

Eine Nierenerkrankung ist ein eigenständiger und wesentlicher Risikofaktor für eine Herzerkrankung.

Aber die gute Nachricht ist: Werden die Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus konsequent und optimal behandelt, lassen sich die Schäden an

Herz und Niere zumindest verzögern und vermindern.

Deshalb gilt: Gesunde Nieren schützen das Herz.

Nierenerkrankungen frühzeitig erkennen:

Die Herausforderung besteht darin eine Nierenerkrankung vorzeitig zu erkennen, denn Nieren verursachen nahezu nie Schmerzen. Dabei nimmt die Filterfunktion stetig ab, sodass sich schleichend die chronischen Schäden entwickeln. Eine Schädigung der Nieren vorzeitig zu erkennen ist aber sehr wichtig für das Herz, als auch für die Nieren selbst. Einen Hinweis auf eine beginnende Nierenschädigung zeigt sich zum Beispiel durch die Konzentration von Eiweiß im Urin. Durch eine einfache Harnuntersuchung lässt sich die Menge der Eiweißausscheidung leicht feststellen und im Verlauf zu beobachten. Zusätzlich sollte ein ABCDE - Profil bestimmt werden.

Die Buchstaben stehen für:

- **A-** Albumin im Urin
- **B-** Blutdruckmessungen
- **C-** Cholesterinwerte im Blut
- **D-** Diabetes
- **E-** Glomeruläre Filtrationsrate (eGFR)

Durch das ABCDE Profil lässt sich ein erhöhtes Risko für eine Herz oder Nierenerkrankung gut erkennen und die Folgeschäden können minimiert werden.

Medikamentöse Therapie

Seit einigen Jahren gibt es Fortschritte in der medikamentösen Therapie zur Behandlung chronischer nierenkranker Patientinnen und Patienten. Hierzu gehören die SGLT2- Inhibitoren. Sie wurden eigentlich entwickelt um den zu hohen Blutzuckerspiegel von Menschen mit Diabetes mellitus zu senken. In den Studien zeigte sich, dass Patienten mit Herzinsuffizienz weniger ins Krankenhaus mussten und auch die Nierenfunktion besser erhalten blieb. Mittlerweile sind SGLT2- Inhibitoren seit 2021 auch zur Behandlung bei chronischer Niereninsuffizienz und Herzinsuffizienz zugelassen. Die Blockade des Renin- Angiotensin-Systems ist eine etablierte Therapie seit vielen Jahren. Des Weiteren sind Aldosteron - Antagonisten ein fester Bestandteil der Therapie, obgleich sie besonders bei Niereninsuffizient zu hohen Kaliumwerten führen können. Aber auch diesbezüglich gibt es neue moderne Kaliumsenker, welche von den Patienten gut vertragen werden und in der Kombination angewendet werden können. Eine weitere Möglichkeit ist ein Mineralkortikoid- Rezeptor Antagonist (MRA) welcher seit Feber 2022 in der EU zugelassen ist.

Wichtig ist es jedoch die Nierenerkrankung und Herzerkrankung frühzeitig zu erkennen und die geeignete medikamentöse Therapie einzuleiten.

Denn es gilt: Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser lässt sie sich spezifisch behandeln und therapieren.

Schaufensterkrankheit

Symptome bei pAVK frühzeitig erkennen

Die periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) – auch Schaufensterkrankheit genannt – ist eine gefährliche Durchblutungsstörung. Gezieltes Gehtraining kann eine OP oft verhindern.

In Deutschland leiden rund 10 bis 20 Prozent der Menschen über 60 Jahren unter Verkalkungen der Becken- und Beinarterien, einer sogenannten peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) oder Schaufensterkrankheit. Im Jahr 2018 waren es fast 2,3 Millionen Betroffene, wobei Expertinnen und Experten von einer hohen Dunkelziffer ausgehen, da viele Betroffene lange Zeit keine oder nur hin und wieder Symptome zeigen.

Bei einer Verkalkung der Schlagadern – auch Arteriosklerose genannt – lagern sich im ganzen Körper unbemerkt Kalk und Fett an den Gefäßwänden ab. Allmählich schwindet dadurch die Elastizität der Adern, die Gefäße verengen sich bis zum vollständigen Verschluss.

Vor allem Rauchen, hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck erhöhen das Risiko. Sind die Beine betroffen, kann dies im Extremfall bis zum Absterben des Beines und zur Amputation führen.

Symptome der pAVK: Krampfartige Schmerzen

Typisch für die Schaufensterkrankheit sind diffuse, krampfartige Beinschmerzen bei Belastung, zum Beispiel beim Gehen, die im Ruhezustand verschwinden. Früher mühelos zu bewältigenden Strecken werden zunehmend zum Problem. Die Muskeln schmerzen, weil ihnen durch die mangelhafte Blutversorgung der Sauerstoff fehlt.

Mit der Zeit treten die Schmerzen auch in Ruhesituationen auf, vor allem nachts, wenn die Beine waagrecht liegen und die Muskulatur nicht ausreichend durchblutet wird. Beim Gehen bekommen die Betroffenen wegen der mangelnden Durchblutung so starke Beinschmerzen, dass sie immer wieder Pausen einlegen müssen, bis der stechende Schmerz in den Waden nachlässt.

Auch Schmerzen im Fuß, Wunden, trockene Haut und offene Stellen an den Beinen können ein Hinweis auf die Schaufensterkrankheit sein. Das Problem: Bei älteren Menschen wird all dies oftmals als Altersbeschwerden abgetan.

Diagnose mit Blutdruck- und Pulskontrolle, Ultraschall und Angiografie

Die periphere Arterielle Verschlusskrankheit lässt sich einfach diagnostizieren:

- Bei der **Blutdruckkontrolle** wird am Arm und an den Fußgelenken gemessen. Teilt man dann den am

Bein ermittelten Wert durch den am Arm gemessenen Blutdruck, erhält man den Knöchel-Arm-Index.
- Mit einer Blutdruckkontrolle an einem Zeh
- **Pulskontrolle** an den Füßen, in den Kniekehlen und Leisten
- **Ultraschalluntersuchung** und **Röntgenaufnahme** der Beinarterien mit Kontrastmittel (Angiografie)

Früherkennung senkt auch Schlaganfall- und Herzinfarkt Risiko

Je früher die Schaufensterkrankheit behandelt wird, umso besser lässt sich ihr Fortschreiten bremsen. Das ist auch deshalb enorm wichtig, weil bei den meisten pAVK-Erkrankten auch die Herz- und Hirngefäße betroffen sind. Das führt zu einem erhöhten Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt – mehr als 75 Prozent aller pAVK-Patientinnen und –Patienten sterben im weiteren Verlauf daran.

Mit gezielt eingesetzten Medikamenten und einer gesunden Lebensweise kann dem Fortschreiten der Arteriosklerose entgegengewirkt werden. In jedem Fall müssen Betroffene mit dem Rauchen aufhören.

Gehtraining statt OP: Laufen bis zur Schmerzgrenze

Sehr hilfreich ist ein konsequentes Geh- und Gefäßtraining, wie Studien zeigen: Sind Betroffene in der Lage, mehr als 50 Meter am Stück zu gehen, kann ein spezielles, möglichst angeleitetes Training sogar erfolgreicher sein als das Einsetzen von Gefäßstützen (Stents).

- Eine gute Anleitung ist entscheidend für den Erfolg der sportlichen Maßnahmen. Bei einer diagnostizierten pAVK besteht Anspruch auf eine Gefäß Reha, bei der das entsprechende Training erlernt wird. Empfohlen wird eine Gefäß Reha bei einer schmerzfreien Gehstrecke von unter 200 Metern.
- Abhängig vom Ort der Engstelle werden gezielt verschiedene Muskelgruppen trainiert.
- Bei einer verengten Arterie im Leistenbereich muss gezielt die nächstliegende Muskulatur in Oberschenkel und Gesäß trainiert werden, zum Beispiel mit der Beinpresse oder auf dem Fahrradergometer. Wichtig ist die „Fußschaukel“: Dabei die Ferse und den Vorderfuß abwechselnd belasten.
- Sitzt die Ursache der Durchblutungsstörung weiter unten, ist Ergometer Training nicht sinnvoll. In diesem Fall ist möglich forsches Gehen wichtig, Dabei sollten die Betroffenen nicht nur einfach geradeaus gehen, sondern bergauf und bergab und dabei intensiv mit der Ferse auftreten und den Fuß abrollen – dabei die Gehstrecke erweitern.

Entscheidend ist es, bis an die Schmerzgrenze zu gehen und darüber hinaus. Denn erst, wenn es etwas wehtut, bilden sich winzige, aber für die Durchblutung wichtige Umgehungsstraßen (Kollateralen) und die Gefäßfunktion verbessert sich. Die Muskelbelastung regt die Zellkraftwerke (Mitochondrien) an, Blutfluss und Stoffwechsel werden gesteigert.

Therapie nach Leitlinien: Risikofaktoren beachten

Expertinnen und Experten beklagen, dass viele Hausärzte die aktuellen Leitlinien zur Versorgung der pAVK nicht kennen, sodass Betroffene keine adäquate Behandlung bekommen. Bei der Therapie der pAVK sollten immer auch drei Risikofaktoren beachtet und behandelt werden:

- **Thrombose:** Vor Blutgerinnseln sollen Blutverdünner der neuen Generation schützen, dadurch besteht eine geringere Gefahr für Amputationen.
- **Cholesterin:** Gegen zu hohe Blutfettwerte werden neue Lipidsenker (PCSK9-Inhibitoren) eingesetzt.
- **Diabetes:** Erhöhte Blutzuckerwerte lassen sich mit neuen Anti-Diabetes-Mitteln in den Griff bekommen.

Laut einer aktuellen Studie der UNI Münster, bei der die Daten von 200.000 Patientinnen und Patienten ausgewertet wurden, die wegen einer kritischen Mangeldurchblutung der Beine im Krankenhaus behandelt werden mussten, waren nur zwei Drittel der betroffenen Männer mit den in den Leitlinien empfohlenen Therapien behandelt worden. Bei Frauen war der Anteil noch geringer, obwohl sie häufiger an einer pAVK erkranken.
Dies galt sowohl für Katheter- und gefäßchirurgische Eingriffe als auch für Medikamente. Die Auswirkungen auf die Lebenserwartung und –qualität der Betroffenen waren dramatisch: 20 Prozent mussten sich noch während des Klinikaufenthaltes einer Amputation unterziehen, weitere 18 Prozent in den folgenden zwei Jahren. Die Hälfte aller Patientinnen und Patienten verstarb innerhalb von vier Jahren.

Operation der Gefäßverengung mit Ballonkatheter

Ist die Arteriosklerose bereits fortgeschritten, können Operationen nötig werden. Abhängig von Ausdehnung und Sitz der Gefäßverengung kann ein Katheterverfahren, die Perkutane Transluminale Angioplastie (PTA), eingesetzt werden. Dabei wird die Engstelle mit einem Ballon aufgedehnt und gegebenenfalls durch einen Stent zusätzlich gestützt. Das Problem: Durch den Eingriff kann es zu Narbenbildungen kommen, das Gefäß kann sich wieder verschließen.

Das Risiko ist mit einer neuen Technik geringer: Dabei wird zur Aufdehnung der Engstelle ein **Ballonkatheter** verwendet, der mit Medikamenten beschichtet ist. Er soll verhindern, dass Gefäßzellen auf die OP mit verstärktem Wachstum reagieren. Ein Stent ist dabei nicht mehr nötig. In schweren Fällen kann die Engstelle auch durch einen **Bypass** überbrückt werden.

Nach dem Eingriff hängt der weitere Verlauf vom Lebenswandel ab: Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht schädigen die Gefäße und erhöhen die Gefahr einer erneuten Arterienverstopfung. Betroffene sollten sich reichlich bewegen und versuchen, ihr Gewicht in den Griff zu bekommen.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schaufensterkrankheit-Symptome-bei-pAVK-fruehzeitig-erkennen,schaufensterkrankheit116.html
Aus: www.herzverband.at

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.

Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin. Mehr Informationen auf **www.herzstolpern.at**

Herzstolpern
Achten Sie auf Ihren Rhythmus
EINE INITIATIVE VON
Bristol Myers Squibb™
Pfizer

Lungenhochdruck
belastet das Herz

Bei einem Lungenhochdruck (Pulmonale Hypertonie) sind die Blutgefäße zwischen Herz und Lunge verengt. Dadurch steigt der Druck in der Lunge. Das Herz pumpt mit großer Kraft gegen den Druck an und wird dadurch immer schwächer.

Lungenhochdruck: Oft diffuse Symptome

Die Symptome des Lungenhochdrucks sind vielfältig und oft unspezifisch:

- geringe körperliche Belastbarkeit
- Leistungsschwäche
- Kurzatmigkeit
- Atemnot bis zu Ohnmacht bei körperlicher Anstrengung
- Brustschmerzen
- Wasseransammlungen (Ödeme) in den Beinen

Das sind die Ursachen von Lungenhochdruck

Mögliche Auslöser für einen Lungenhochdruck sind:

- Lungenfibrose
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Erkrankungen des linken Herzens, beispielsweise Herzklappenfehler
- Bindegewebserkrankungen wie CREST-Syndrom oder Sklerodermie
- Verstopfte Lungengefäße (Embolie)
- HIV-Infektion
- Lebererkrankungen
- Bilharziose

Diagnose: EKG kann Hinweise geben

Eine EKG-Untersuchung des Herzens kann Hinweise auf einen Lungenhochdruck geben. Auch auf einem Röntgenbild des Brustkorbs können Veränderung am Herz und an den Lungengefäßen erkennbar sein. Beide Methoden sind aber nicht beweisend. Zur verlässlichen Diagnostik gehören eine Ultraschalluntersuchung des Herzens (transthorakale Echokardiografie) und ein CT-Bild des Brustkorbs. Um die Diagnose zu bestätigen, ist zudem eine Herzkatheter Untersuchung nötig. Dabei wird der Blutdruck im Lungenkreislauf gemessen.

Behandlung vom Auslöser abhängig

Die Behandlung des Lungenhochdrucks hängt vor allem davon ab, welche Erkrankung der Auslöser ist. Oft werden Medikamente eingesetzt, die die Atemwege erweitern (Endothelin-Antagonisten) und entwässernde Medikamente (Diuretika).

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Lungenhochdruck-belastet-das-Herz,lungenhochdruck100.html
Aus: www.herzverband.at

C-med®

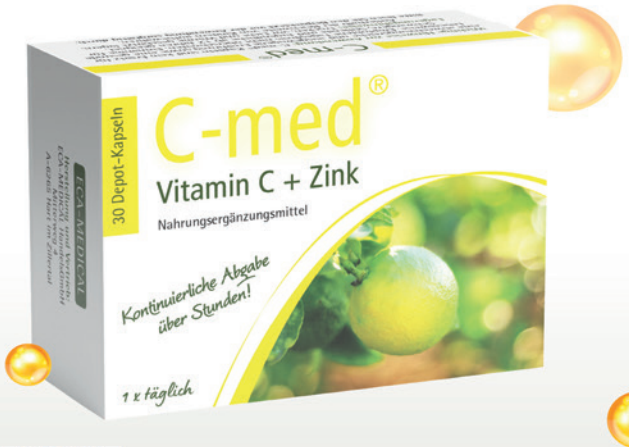
Vitamin C + Zink

In Ihrer Apotheke

Für das Immunsystem!

Hochdosiertes Vitamin C und Zink für ein funktionierendes Immunsystem. Die Depot-Kapseln setzen 400 mg Vitamin C (500% NRV) und 15 mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.

Kontinuierliche Abgabe über Stunden!



ECA-MEDICAL

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

BOSCH +SOHN boso

KLINISCH VALIDIERT ESH INTERNATIONAL PROTOCOL EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 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 Herzrythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at

Basis unserer Ernährung: Getreide und Brot

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

Der Anbau von Getreide ist mit der Kulturgeschichte des Menschen sehr stark verbunden, Ackerbau und Viehzucht gehen damit untrennbar einher. Bereits vor 6.000 Jahren war Gerste nachweislich im asiatischen Raum bekannt, in der Antike galt Getreide als elementares Grundnahrungsmittel: verzehrt als Brei wie „maza“, „puls“ oder „polenta“. Bereits die Legionäre des Römischen Reichs wurden mit Fladenbrot oder Breimahlzeiten aus Weizen auf ihren Märschen versorgt. In unseren Breiten waren Roggen und Hafer speziell in den rauen Gebirgstälern populär, Weizen und Gerste wurde als wichtigste Sorte hingegen in den milderen Tallagen angebaut.

Getreide ist also seit jeher ein ebenso gewichtiges wie unentbehrliches Lebensmittel – in den unterschiedlichsten Formen. Die Körnerfrüchte werden einerseits für unsere Ernährung, aber auch als Viehfutter verwendet. Reis, Weizen, Mais, Hirse, Roggen, Hafer und Gerste sind Teil unseres täglichen Speiseplans. Brot ist in unserem Kulturkreis als unentbehrliches Lebensmittel nicht mehr wegzudenken. Dennoch verlagerte sich der traditionelle Handwerksberuf des Bäckers in den letzten Jahrzehnten zunehmend in die industrielle Erzeugung, der Faktor Zeit hat auch hier seine Spuren hinterlassen. Roggen, das sogenannte „Korn“, wird fast vollständig von Weizen verdrängt, der zur Brotherstellung an erster Stelle steht.

Weizen hat einen sehr hohen Anteil an Klebereiweiß (Gluten), das die gute Backfähigkeit garantiert, Roggenbrot hingegen benötigt Sauerteig, die Backfähigkeit wird durch den Gehalt an quellfähigen Pentosanen (Schleimstoffen) erreicht. Gutes Roggenbrot liefert uns einen hohen Anteil an Vollkorn, Ballaststoffen, Vitaminen der B-Gruppe, sowie hochwertiges Eiweiß und bioaktive Substanzen, die zu unserer Darmgesundheit beitragen.
Weizen hingegen wird heute oftmals als krankmachendes Lebensmittel angesehen, klassisches Krankheitsbild ist die Zöliakie: eine immunologische, chronische Erkrankung.

Durch den Kontakt mit glutenhaltigen Produkten (Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Hafer und Gerste) kommt es zu einer Schädigung der Darmzotten. Diese verkümmern und können Nährstoffe nur noch minimal aufnehmen. Die Folge, eine lebenslange Ernährung ohne Klebereiweiß!

Bei Kindern tritt vielfach eine Weizenallergie auf. Sie entwickeln jedoch im Laufe der Jahre eine Toleranz, und die Allergie verschwindet wieder. Bei Erwachsenen kann der Verzehr von Weizenprodukten (Weißbrot, Teigwaren etc.) in Kombination mit anstrengendem Sport, Medikamenten oder Alkohol schwere allergische Symptome hervorrufen, die sogenannte anstrengungsinduzierte Weizenallergie. Vermutet werden verschiedene Ursachen, wie steigende Anreicherung von Gluten in Lebensmitteln, Fructangehalt von Weizen oder die zunehmende Steigerung von Amylase-Trypsin-Inhibitoren, Proteine, die der Schädlingsbekämpfung dienen. Bevor jedoch eine komplette Ernährungsumstellung und generelle Vermeidung von Getreideprodukten erfolgt, ist eine medizinische Abklärung unumgänglich. Gegen eine Reduktion des Weizenkonsums aus gesundheitlichen Gründen spricht natürlich nichts.

So mancher landwirtschaftliche Betrieb hat den Anbau von verschiedenen „Getreideursorten“ neu entdeckt. Allen voran Dinkel, gefolgt von Emmer, Einkorn oder Kamut. Alleswillkommene Zutaten für verschiedene Gerichte und unser Brot. Besonders Menschen, die auf Fleisch verzichten, wählen „alte Getreidesorten“ aus unserer Heimat und sehen in Mais, Reis, Hirse und Pseudogetreidesorten wie Buchweizen, Quinoa, Amarant eine beliebte Abwechslung auf dem täglichen Speiseplan.

Mitteilungen des Herzverbandes

Anlässlich der bevorstehenden Weihnachtsfeiertage und des Jahreswechsels erlaubt sich der Österreichische Herzverband, Landesverband Kärnten, allen Mitgliedern, unterstützenden Gremien und Förderern ein angenehmes Fest und ein gesundes Neues Jahr zu wünschen.

Jahresabschlussfeiern

Klagenfurt	**1. 12. 2023 um 14,00 Uhr**	Gasthof **„Backhendl Susi“** Luegerstraße 26, 9020 Klagenfurt
Villach	**15. 12. 2023 um 11,45 Uhr**	Gasthaus **„Bacher“** Vassacher Straße 58, 9500 Villach
Spittal/ Drau	**13. 12. 2023 um 16,00 Uhr**	Restaurant **„Drautalperle“** in Spittal, Am Bahndamm 14, 9800 Spittal/Drau
Laas	**15. 12. 2023 um 17,00 Uhr**	Restaurant **„Erlenhof“** in Mauthen Mauthen 82, 9640 Kötschach-Mauthen
Wolfsberg	**21 12. 2023 um 18,00 Uhr**	Cafe **„Hecher“** Wiener Straße 6, 9400 Wolfsberg
		.
Althofen	**15. 12. 2023 um 13,00 Uhr**	Gasthof **„Schlosswirt Silberegg“** Schloßplatz 1, in Silberegg
Kegelrunde Klgft.	**14. 12. 2023 um 13,00 Uhr**	Gasthof „Koschat“ Stift Viktring Straße 1, 9073 Viktring

Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder

Kraus	Erwin
Welusiak	Gerhard

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Eitzinger	Elfriede
Fasching	Heinrich
Hattenberger	Sigrid
Kaplenig	Ingeborg
Kügler	Eva
Legnar Ing.	Manfred
Meister	Friedrich
Morokutti	Susanna
Pejzl	Hermine
Scharf	Johanna
Walluschnig	Maria
Walluschnig	Simon

Turntermine

Ort	Turnende	Erstes Turnen
Klagenfurt	11. 12. 2023	8. 01. 2024
Villach	12. 12. 2023	9. 01. 2024
Spittal/ Drau	7. 12. 2023	11. 01. 2024
Laas	14. 12. 2023	11. 01. 2024
Wolfsberg	14. 12. 2023	11. 01. 2024
Althofen	20. 12. 2023	13. 01. 2024

Ärztlicher Beirat

Prim. Priv. Doz. Dr. Hannes ALBER, Klgft.
Ao. Univ-Prof. Dr. Thomas Schachner, Klgft.
Univ. Prof. DDr. G. GRIMM, Klgft.
Prim. Univ. Prof. Dr. D. GEISSLER, Klgft.
Prim. HR Dr. H. WIMMER, Villach
Prim. Dr. F. SIEBERT, St. Veit/Glan
Prim. Dr. H. OSCHMAUTZ, Klagenfurt
Dr. W. WANDSCHNEIDER, Klgft.
Prim. Dr. G. DIETRICH, Spittal
Prim. Dr. J. HÖRMANN, Laas
Prim. Dr. H. J. NEUMANN, Klgft.
Dr. K. LAUBREITER, Klgft.
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, Klgft.
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
wir bitten um Terminvereinbarung

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

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 Uhr

KLAGENFURT:
Ing. Dietmar **KANDOLF**
Willroidergasse 3, 9073 Klgft.,
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 Uhr

WOLFSBERG
Mag. Norbert **FARITSCH**
Pernhartweg 8/36, 9400 Wolfsberg
Telefon: 0680 – 2002513
TURNEN:
Jeden Donnerstag i. d. NMS Wolfsberg,
Hans Scheiber Str. 1
Bildungswelt Wolfsberg, von 18.00 - 19.00 Uhr

LAAS
Anni **EINETTER**
Kötschach 368, 9640 Kötschach/Mauthen
Telefon: (04715) 20915
TURNEN: Jeden Donnerstag im
A. Ö. Krankenhaus - Laas 15.00 - 16.00 Uhr

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 Uhr

ALTHOFEN
Barbara **HÖRNER**
Rupertiweg 3, 9334 Guttaring
Telefon: (0680) 1211965
TURNEN:
Jeden Mittwoch im Rupertiweg 2, 9334 Guttaring,
von. 16.30 – 17.30 Uhr

KEGELRUNDE KLAGENFURT
Anita **NAGELE**
SIR-Karl-Popper Str. 3, 9020 Klgft.
Telefon: (0650) 5159249
Jeden Mittwoch im Gemeinschaftshaus des Klinikums
Klagenfurt am Wörthersee von 16.30 – 19.30 Uhr

Wandergruppe KLAGENFURT
Wanderführerin Rosemarie **SPÖCK**
Anmeldung per Telefon: (0699) 15997577 erforderlich
Termine siehe homepage: 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:
Mail: office@herzverband-ktn.at
oder Mobil: 0660 767 1000

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 Pörtschach 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

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. 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

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

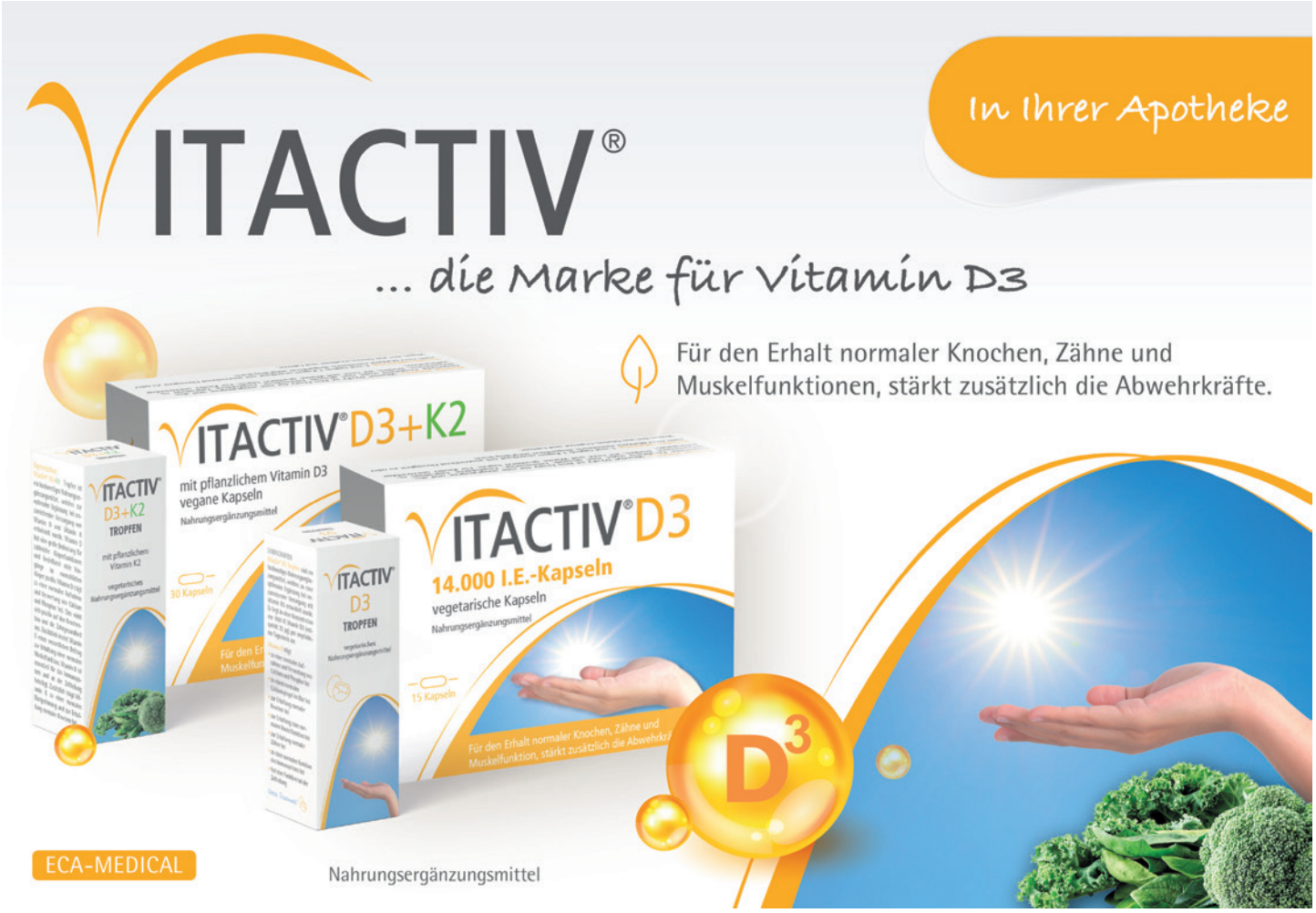
Dr. VORDEREGGER Ulf

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



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 Herzjorurnal

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
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