



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND KÄRNTEN



Die Informationszeitschrift
des Herzverbandes für Kärnten

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 94 | 2. Quartal 2013

GEFÖRDERT aus dem SELBSTHILFE - FÖRDERTOPF

**Wir
wünschen
unseren
Mitgliedern
und
Lesern
unserer
Zeitung
schöne
Sommerferien**



Im Urlaub sind die Beeren los!

Fast jeder zweite Urlauber macht mit einem unerwünschten Reisesouvenir, dem »Reisedurchfall«, Bekanntschaft. Ursache dieser unangenehmen Reisediarrhoe ist meist eine Infektion mit Bakterien oder Viren, die durch verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel aufgenommen werden. Iytomed® - die neue Trinklösung mit wichtigen Elektrolyten und natürlichem Heidelbeerextrakt - bringt rasche Hilfe.

Mag. pharm. Ilse Lepperdinger

»Montezumas Rache« ...

Tanz der Azteken, Hongkong-Hund, Fluch des Pharaos, Flotter Otto: Akuter Durchfall hat ebenso viele Namen wie Ursachen und ist meist eine Entzündungsreaktion des Darms auf eine Infektion mit Viren, Bakterien oder auch auf Bakteriengifte (Toxine).

Als Gegenstrategie startet der Körper ein spezielles Spülprogramm, um die unliebsamen Störenfriede auf schnellstem Wege wieder loszuwerden: Vermehrte Wasserabgabe in den Darm, erhöhte Stuhlfrequenz und beschleunigte Darmpassage kennzeichnen den Durchfall. Bei Durchfall verliert der Körper täglich bis zu 6 Liter Flüssigkeit und gleichzeitig auch jede Menge wichtige Salze. Kein Wunder, dass diese Flüssigkeits- und Elektrolytverluste mitunter erheblich an den Kraftreserven unseres Körpers zehren. Oft gesellen sich zum pausenlosen Toilettenbesuch noch Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe und Fieber. Kreislaufprobleme und Erschöpfungszustände trüben die Urlaubsfreuden.

Starke Brech- und Durchfallattacken sind für den Organismus extrem belastend, wegen des hohen Flüssigkeitsverlustes besteht die Gefahr des Austrocknens. Besonders für Kleinkinder, ältere Menschen, Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann heftiger Durchfall rasch bedrohliche Ausmaße annehmen.

Iytomed®: In jede Reiseapotheke

Wichtigste Sofortmaßnahme bei Durchfall ist der rasche Ausgleich der Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste, um ein Austrocknen (Exsikkose) und Störungen im Elektrolythaushalt zu verhindern.

Praktische Soforthilfe: Orale Rehydrationslösung aus der Apotheke

Iytomed® enthält neben natürlichem Heidelbeerextrakt eine genau definierte Mischung aus Traubenzucker (Glucose), Kochsalz, Kalium- und Natriumcitrat zur raschen Substitution von Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlusten bei Durchfall. Die Elektrolytlösung ist exakt auf die physiologischen Bedürfnisse des Körpers abgestimmt und entspricht der Empfehlung der Europäischen Gesellschaft für pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung.



- Die wohlschmeckende Trinklösung sorgt für schnellen Ausgleich von Salz- und Flüssigkeitsverlusten bei akutem Durchfall.
- Pflanzliche Wirkstoffe aus der Heidelbeere normalisieren die gestörte Darmfunktion.
- Praktische Sachets zum Mitnehmen: Einfach in Trinkwasser auflösen, fertig!

Schmeckt Kindern und Erwachsenen!

ECA-MEDICAL

Wenn's pressiert ...

TIPP: Für die Reiseapotheke!
Fast jeder zweite Urlauber wird Opfer von Reisedurchfall. Bei »Montezumas Rache« bringt Iytomed® rasche Hilfe.

bei Durchfall
die schnellste Lösung
Iytomed®
Heidelbeer-Elektrolytlösung

zur diätetischen Behandlung von akuten Durchfallerkrankungen.
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Nur in Ihrer Apotheke.



Patienten fragen - Herr Prof. Dr. Herbert Laimer antwortet:

1. Günter K. (71 J.): „*Ich habe von einem neuen Medikament zur Blutverdünnung erfahren, muss ich dabei auch die monatlichen Kontrollen beim Arzt einhalten?*“

In Österreich sind bereits drei neue Medikamente zur Blutgerinnungseinstellung erhältlich, bei denen man keine Gerinnungskontrollen mehr durchführen muss.

2. Gabi F. (61J.): „*Ich höre sehr viel von Vorhofflimmern, was ist das? Können das auch Frauen bekommen?*“

Vorhofflimmern ist eine vor allem im zunehmenden Alter häufige Herzrhythmusstörung, bei der die Vorkammern (=Vorhöfe) mechanisch still stehen und sich nicht mehr an der Pumparbeit des Herzens beteiligen. Die Herzkammern schlagen dabei unrhythmisch, auch der Puls ist entsprechend unrhythmisch. Vorhofflimmern tritt zwar bei Männern häufiger auf, aber auch Frauen sind betroffen!

3. Elfriede M. (70 J.): „*Ich habe ständig einen erhöhten Blutdruck, kann das auch zu Vorhofflimmern führen?*“

Ein lang bestehender erhöhter Blutdruck führt zu einer kontinuierlichen Mehrbelastung des Herzens, und Vorhofflimmern ist eine häufige Komplikation des Hochdruck-Herzens!

4. Heinz G. (66 J.): „*Kann ich von meiner Marcoumar -Therapie auf das neue Medikament ohne Risiko wechseln?*“

Der Wechsel von Marcoumar auf eine der neuen Substanzen ist üblicherweise problemlos, darf aber nur unter ärztlicher Anleitung erfolgen. Es muss vor allem auf einen ununterbrochenen Gerinnungsschutz geachtet werden.

5. Willi F. (71 J.): „*Wie kann ich erkennen, ob ich an Vorhofflimmern leide?*“



Herzverbandjournal zu Vorhofflimmern

Leider verspüren viele PatientInnen ihr Vorhofflimmern gar nicht. Ein stark unrhythmischer Puls bzw. Herzklopfen können Anzeichen dafür sein. Eine exakte Diagnose kann aber nur über das EKG erfolgen.

6. Erna S. (64 J.): „*Kann meine hyperaktive Schilddrüse zu Vorhofflimmern führen?*“

Ja, bei Überfunktion der Schilddrüse ist das Risiko für das Auftreten von Vorhofflimmern auf das 5- bis 6-fache erhöht!

7. Fritz J. (58 J.): „*Bei mir tritt Vorhofflimmern nur zeitweise auf, ist das schon gefährlich?*“

Ja, auch das nur anfallsartige Vorhofflimmern ist ernst zu nehmen.

Das tatsächliche Risiko bzw. die Notwendigkeit einer Gerinnungseinstellung hängt aber auch von etlichen Begleitfaktoren ab und kann nur ärztlicherseits anhand einer Risiko-Tabelle („CHADS-Score“) objektiviert werden.

8. Robert H. (76 J.): „*Was ist der Unterschied zwischen Herzrhythmusstörung und Vorhofflimmern?*“

Das Vorhofflimmern ist nur eine von vielen möglichen Herzrhythmusstörungen.

9. Karin L. (82 J.): „*Kann aus einer Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern werden?*“

Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung. Es gibt aber unter Umständen vorbestehende Herzrhythmusstörungen als „Auslöser“, vor allem das vermehrte Auftreten von Extraschlägen aus dem Vorkammerbereich („supraventrikuläre Extrasystolen“).

10. Siegfried N. (79J.): „*Kann ich die blutverdünnenden Tabletten auch zur Prävention nehmen, wenn ich bereits Herzerkrankungen anderer Art habe?*“

Gerinnungshemmende Medikamente sollen nur gezielt bei entsprechender Notwendigkeit und nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

Herzkatheter Untersuchung Dr. Sykora gibt Antwort!



Prim. Dr. Josef Sykora

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Ärztlicher Leiter Herz-Kreislauf Rehabilitation Humanomed Zentrum Althofen,
Ordination Privatklinik Maria Hilf
Telefon: 0463 5885 – 0
Mail: josef.sykora@humanomed.at

Seit März 2012 besteht in der Ordination von Prim. Dr. Josef Sykora, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, ein Herzkatheter-Labor. Wir haben mit dem Kardiologen über die Möglichkeiten und den Ablauf einer Untersuchung am Herzen durch den Herzkatheter gesprochen.

Was ist eine Herzkatheter-Untersuchung?

Die Untersuchung mittels Herzkatheter ist eine schonende, minimal-invasive Methode der Untersuchung und Behandlung bestimmter Herzerkrankungen. Dabei werden dünne Plastikschläuche (die Katheter) in Blutgefäße eingebracht und zu den Herzkranzgefäßen geführt. Man unterscheidet Untersuchungen des linken Herzens (Linksherzkatheter) von denen des rechten Herzens (Rechtsherzkatheter).

Wozu dient die Untersuchung?

Die Untersuchung mittels Herzkatheter dient einerseits der Feststellung bestimmter Erkrankungen des Herzens (diagnostische Untersuchung), andererseits der Behandlung von bereits bekannten Herzerkrankungen (therapeutische Untersuchung).

Eine Herzkatheter-Untersuchung ermöglicht die Darstellung und das Ausmessen der beiden Herzkammern mit gleichzeitiger Beurteilung von Blutfluss, Blutdruck, Blutvolumen und Herzmuskelkraft. Es können auch die einzelnen Herzklappen auf Verkalkungsgrad sowie Öffnungs- und Schließfähigkeit beurteilt werden. Schließlich können Einengungen und Gefäßverschlüsse bei den Herzkranzgefäßen und ihren Ästen dargestellt werden.

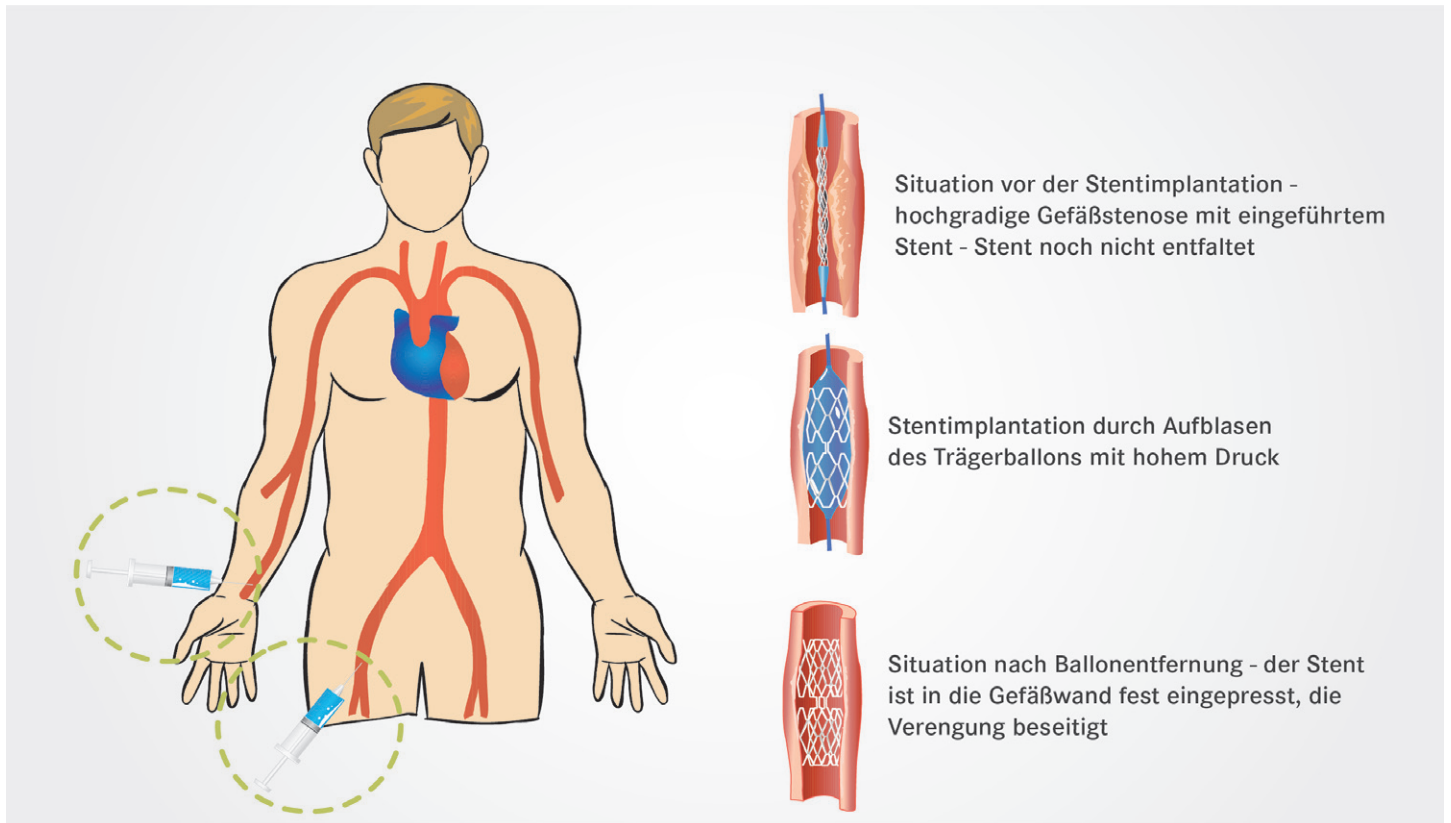
Wie wird eine Herzkatheter-Untersuchung durchgeführt?

Über eine minimale Einstichstelle wird ein dünner Schlauch bis zur linken Herzkammer eingeführt. Danach wird ein gut verträgliches Kontrastmittel in die Herzkranzgefäße gespritzt. Dadurch können wir die Herzkranzgefäße mithilfe eines Röntgens gut darstellen und erkennen, ob sich Einengungen, so genannte Stenosen, in den Herzkranzgefäßen befinden.

Anschließend gibt es mehrere Optionen. Es besteht die Möglichkeit einer medikamentösen Behandlung oder der so genannten Intervention. Durch Kalk- und Fettablagerungen werden Verengungen in den Gefäßen hervorgerufen. Mit einem Ballon können diese Verengungen ausgedehnt werden. Das Blut kann dann wieder ungehindert durch die Gefäße fließen. Zur Stabilisierung der Gefäße empfiehlt sich bei gedehnter Stelle die Einsetzung eines Stents, eines Gitterröhrchens aus Metall. Der Stent bleibt im Gefäß und wird Bestandteil der Gefäßwand. Bei schwerem Befall der Herzkranzgefäße oder Stenosen an gefährlichen Stellen wird eine Bypassoperation empfohlen.

Bei beiden Verfahren wird nach der Untersuchung ein Druckverband an der Punktionsstelle angelegt, der ein bis zwei Tage getragen werden muss. Der Patient sollte einige Tage danach nichts Schweres heben oder tragen.





Wie lange dauert eine Herzkatheter-Untersuchung?

Normalerweise dauert eine Linkskatheter-Untersuchung etwa 15 bis 20 Minuten. Bei ungewöhnlichen anatomischen Verhältnissen kann sich die Untersuchungszeit natürlich auch verlängern. Auch wenn Bypass-Gefäße am Herzen untersucht werden, dauert die Untersuchung länger.

Wird gleichzeitig zur Linkskatheter-Untersuchung eine Rechtskatheter-Untersuchung durchgeführt, verlängert sich die Untersuchungszeit ebenfalls. Nach der Untersuchung bleibt der Patient für drei bis vier Stunden im Aufwachraum unter ständiger Beobachtung. Danach kann er in der Regel in sein Zimmer verlegt werden.

Wie lange dauert der Krankenhausaufenthalt?

In der Regel dauert der Aufenthalt drei Tage (zwei Nächte). Am ersten Tag werden Voruntersuchungen und ein Labor durchgeführt. Am zweiten Tag erfolgt dann die Untersuchung mit dem Herzkatheter. Die meisten Patienten verlassen das Spital am zweiten bzw. dritten Tag nach der Untersuchung.

Ist eine Herzkatheter-Untersuchung schmerzhaft?

Manchmal verspürt der Patient Beschwerden an der Einstichstelle, in der Leiste oder am Arm. Durch die örtliche Betäubung ist die Untersuchung prinzipiell schmerzarm.

Herzkatheter

Ist ein dünner, biegsamer Kunststoffschlauch. Da er entweder über einen externen Druckwandler mit einem Registriergerät verbunden ist oder selbst einen Mikrodruckwandler an seiner Spitze besitzt, kann mittels Katheter der Druck in den Herzkammern und herznahen Gefäßabschnitten gemessen werden. Durch das Einspritzen eines Röntgen-Kontrastmittels können Herz- bzw. Gefäßstrukturen auf einem Monitor sichtbar gemacht werden (Angiographie).

Stent

Gitterröhrchen aus Metall, meistens speziell beschichtet, zuletzt auch aus resorbierbaren Materialien (z.B. Milchsäure).

PTCA/PCI

Ballonaufweitung bzw. Dilatation und Stentimplantation von Herzkranzgefäßen.

Interview über Gerinnungs-Selbstmanagement

Ulrike Walchshofer ist Vorsitzende der Selbsthilfegruppe INR-Austria und bereits seit neun Jahren Gerinnungs-Selbstmanagerin. Die lebensfrohe 51-jährige Linzerin bekam im Alter von 42 Jahren zwei künstliche Herzklappen und einen Defibrillator implantiert. Im Interview berichtet sie über ihre Erfahrungen mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement.

Wie haben Sie vom Selbstmanagement erfahren?

Ich habe leider erst nach meiner OP im Rahmen meines Rehab-Aufenthalts vom Gerinnungs-Selbstmanagement erfahren. Vor meiner OP wollte ich unbedingt Bio-Herzklappen haben, denn ich hatte viele Horrorgeschichten zu Gerinnungshemmern gehört und hatte Angst, sie lebenslang nehmen zu müssen. Diese Angst hat sich schnell gelegt, und heute richte ich meine Medikamentendosis nach meinen Lebensumständen und nicht umgekehrt. Zu Beginn habe ich die Notwendigkeit des wöchentlichen Selbstmessens noch nicht gesehen, doch im Alltag hat sich schnell herausgestellt, dass mir das Selbstmanagement Unabhängigkeit, Flexibilität und Sicherheit bringt.

Wie lange hat es gedauert, bis Sie diese Sicherheit hatten?

Anfangs gab es natürlich einige Unsicherheiten – dementsprechend viele Streifen habe ich auch in den ersten Wochen verbraucht. Außerdem haben mich kleinste Abweichungen vom vorgegebenen INR-Zielwert total verunsichert. Ich würde sagen, es hat in etwa ein Jahr gedauert, bis das Messen und Dosi-

sanpassen zur Routine wurde. Ich habe herausgefunden, dass ich am besten in meiner Küche im Stehen messe.

Welche Erfahrungen haben Sie bis dato mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement gemacht?

Wie gesagt, durch das Selbstmanagement bin ich unabhängig. Ich bin nicht eingeschränkt, wenn ich auf Urlaub fahre, und ich kann ganz normal zur Arbeit gehen ohne ständig Arztbesuche wahrnehmen zu müssen. Ich messe in wenigen Minuten zu Hause – das beeinflusst meinen Arbeitsalltag und auch meine sonstige Lebensplanung nicht. Ich hatte auch bereits eine sehr unangenehme Erfahrung mit der Selbstmessung: Zu Beginn habe ich immer sonntags gemessen – eines Tages hatte ich einen abnorm hohen Wert und leider keinen Streifen mehr, um eine 2. Kontrollmessung durchzuführen. Besorgt habe ich im Krankenhaus angerufen, dessen diensthabender Arzt mich sofort hinzitierte, um mir Vitamin K zu verabreichen, da sich der gefährlich hohe Wert bei der Kontrollmessung bestätigte. So unangenehm diese Erfahrung auch war: Hätte ich meine Werte erst Wochen später beim Arzt kontrollieren lassen, hätte ich diese Entgleisung vermutlich nicht bemerkt. Seit diesem Erlebnis messe ich montags, um gegebenenfalls problemlos und schnell einen Arzt kontaktieren zu können.

Haben Sie bereits darüber nachgedacht, auf eines der neuen Medikamente umzusteigen, um sich das wöchentliche Messen zu ersparen?

Dadurch, dass ich zwei künstliche Herzklappen habe, kommt derzeit gar keines



der neuen Präparate für mich in Frage. Denn keines der neuen Medikamente ist für Patienten mit künstlicher Herzklappe zugelassen. Aber selbst wenn ich die Wahl hätte, würde ich mich nicht als „Versuchskaninchen“ der Pharmaindustrie ausprobieren wollen. Denn ich vertrage meine Gerinnungshemmer ausgesprochen gut und habe die Sicherheit, dass das Medikament schon seit Jahrzehnten im klinischen Alltag erprobt ist. Zudem habe ich mich an das Selbstmanagement so sehr gewöhnt, dass ich nicht mehr die Kontrolle abgeben möchte. Das selber Messen gibt mir Sicherheit, die ich nicht missen möchte.

Was hat Sie dazu bewegt die Selbsthilfegruppe INR-Austria zu gründen?

Selbstmanagement ist in Österreich noch immer viel zu wenig bekannt. Mein Ziel ist es, Menschen mit dieser Therapieform mehr Unabhängigkeit und mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Selbstmanagement sollte bei uns als Standard gelten, wie in Deutschland schon seit vielen Jahren.

Die INR-Austria hat mittlerweile 400 Mitglieder und unser Ziel ist es noch viele mehr zu bekommen um Gerinnungs-Selbstmanagement in Österreich noch viel bekannter zu machen.

Mehr Informationen zur INR-Austria finden Sie unter www.inr-austria.at



Selbsthilfegruppe von Gerinnungspatienten

Einige Aktivitäten im Überblick:

- 4 x jährlich Zusendung der Zeitschrift „Die Gerinnung“
- Einladungen zu regionalen Stammtischen
- Jährliches Mitgliedergeschenk
- Austausch mit anderen Betroffenen

CoaguChek® XS

Gehen Sie den Schritt zum Gerinnungs-Selbstmanagement: Messen Sie wöchentlich einfach und unabhängig zuhause – vierteljährliche Besuche beim Arzt unterstützen Ihren Therapieerfolg.

Mehr Informationen zum Gerinnungs-Selbstmanagement:
01/27787-455
www.coaguheck.at



Die Weizenkornlegende



Der indische Weise Sissa inb Dahir schaute lange mit an, wie sein Herrscher Shihram seine Untertanen tyrannisierte und das Land in Not und Elend stürzte. Um die Aufmerksamkeit des Königs auf seine Fehler zu lenken, ohne seinen Zorn zu entfachen, und um zu beweisen, wie wichtig Gefolgsleute stets für einen Herrscher sind, erfand er das Schachspiel. Der Unterricht im Schachspiel machte auf Shihram großen Eindruck. Er verstand, worauf Sissa hinauswollte, wurde milder und ließ das Schachspiel im ganzen Land verbreiten. Um sich für die anschauliche Lehre von Lebensweisheit und zugleich Unterhaltung zu bedanken, gewährte er Sissa einen freien Wunsch. Der listige Weise wünschte sich als Belohnung „nur“ Weizenkörner. Auf das erste Feld des Schachbrettes ein Korn, auf das zweite Feld zwei Körner, auf das dritte Feld vier Körner und so weiter, immer die doppelte Anzahl des vorigen Feldes. Diesen Wunsch gewährte ihm der Herrscher gern und lachte insgeheim über die vermeintliche Bescheidenheit des

Weisen. Als sich Shihram allerdings einige Tage später beim Vorsteher seiner Kornkammer erkundigte, ob Sissa seine Belohnung schon in Empfang genommen habe, musste er hören, dass die gewünschten Weizenkörner nicht aufzubringen waren. Denn auf allen Schachfeldern zusammen kam die Zahl 18.446.744.073.709.551.615 heraus, also 18 Trillionen, 446 Billiarden, 744 Billionen, 73 Milliarden, 709 Millionen, 551 Tausend, 615.

Zur Veranschaulichung: Nach Berechnungen des englischen Mathematikers Lodge würde jene Menge ausreichen, um damit ganz England bis zu einer Höhe von zehn Metern zu bedecken.

Dem Herrscher wurde angst und bang und er stellte sich die Frage, wie er den Wunsch nun einlösen sollte. Der Kornkammermeister war aber ebenso findig wie der weise Sissa und half Shihram aus seiner Verlegenheit, indem er ihm empfahl, er solle Sissa ganz einfach das Getreide Korn für Korn zählen lassen.



Kärntner GKK startet Motivationskampagne „Herz Gesund – Gut leben mit Herzschwäche“ Therapietreue schützt Ihr Leben!

v.l.n.r. **Prim. Dr. Wilfried Peterz**, Leiter des Internen Ambulatoriums der Kärntner GKK, **Dr. Sabina Kropfitsch**, Leitende Ärztin der Kärntner GKK, **Dr. Johann Lintner**, Direktor der Kärntner GKK, **Prim. Univ.-Prof. DDr. Georg Grimm**, Vorstand, 2. Medizinische Abteilung, Kardiologie u. Internistische Intensivmedizin, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee sowie **MR Dr. Bruno Schmoliner**, niedergelassener Vertragsarzt für Allgemeinmedizin in Weitensfeld, Ärztekammer Kärnten, bei der Kampagnenpräsentation in der KGKK-Hauptstelle Klagenfurt.

Foto: Eggenberger



Rund 300.000 Österreicherinnen und Österreicher leiden an Herzinsuffizienz. Davon betroffen sind hauptsächlich ältere Menschen. Mit der Erkrankung gehen lange Krankenhausaufenthalte und häufige Folgeaufenthalte einher. Dank der modernen Medizin ist die Krankheit mittlerweile gut behandelbar. Voraussetzung dabei ist aber, dass die Therapie, die die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt verordnet hat, konsequent eingehalten wird.

Leider hat eine Studie der Sozialversicherung ergeben, dass es gravierende Probleme bei der Therapietreue der Patientinnen und Patienten gibt. Aus diesem Grund hat sich die Kärntner Gebietskrankenkasse mit den anderen österreichischen Krankenversicherungsträgern entschlossen, die Motivationskampagne „**Herz Gesund - Gut leben mit Herzschwäche**“ durchzuführen. Ziel ist es, die Therapietreue der von einer Herzinsuffizienz betroffenen Patient-

innen und Patienten zu erhöhen und dadurch ihre Lebensqualität zu verbessern.

Gemeinsam für mehr Herzgesundheit!

Sehr erfreulich ist es, dass die **Ärztammer für Kärnten**, die **Österreichische Kardiologische Gesellschaft** sowie der **Österreichische Herzverband**, **Landesverband Kärnten**, als Projektpartner gewonnen werden konnten. Somit kann gemeinsam noch mehr Breitenwirkung für die „Herzgesundheit“ erzielt werden.

Nur 50 % der „Herzpatienten“ halten sich an Therapieempfehlungen!

Kürzlich wurden die Ergebnisse der im Auftrag der österreichischen Sozialversicherung durchgeführten „Versorgungsforschungsstudie“ mit pseudonymisierten Daten von rund 37.000 Patientinnen präsentiert. Laut Studienautoren hält nur die Hälfte der Herzinsuffizienzpatientinnen die verordnete medikamentöse Therapie ein. Patientinnen, die einerseits regelmäßige Arztkontakte, andererseits aber auch eine hohe Therapietreue aufwiesen, hatten eine deutlich bessere Überlebenschance.

Zum Thema „Herzinsuffizienz“

Als Herzinsuffizienz wird das Unvermögen des Herzens bezeichnet, die vom Körper benötigte Blutmenge bedarfsgerecht zu befördern. Die gebräuchliche deutsche Übersetzung lautet „Herzschwäche“. Herzinsuffizienz bedeutet aber nicht nur eine krankhaft verminderte Pumpfunktion (systolische Herzinsuffizienz oder Herzmuskelschwäche), sondern auch eine gestörte Füllung des Herzens (diastolische Herzinsuffizienz bei normaler oder gar gesteigerter Pumpfunktion), die zur Herzinsuffizienz führen kann.

Informationsmaterial aufgelegt

Eigens für diese Kampagne wurde Informationsmaterial für ÄrztInnen und PatientInnen aufgelegt. Der PatientenInnenfolder mit hilfreichen Tips für Betroffene liegt bei den VertragsärztInnen und in allen KGKK-Servicestellen zur freien Entnahme auf.

Darüber hinaus stehen Informationen zum Thema „Herzinsuffizienz“ und der PatientenInnenfolder zum kostenfreien Herunterladen auf der KGKK-Homepage unter www.kgkk.at/herzinsuffizienz zur Verfügung.

Dr. Johann Lintner
Direktor

Georg Steiner, MBA
Obmann



HERZBLATT PAKET

Preis für 2 Personen in DZ in Euro	Saison A 20.5.–1.8., 2.12.–19.12.2013		Saison B 8.2.–23.4., 2.8.–23.8., 18.11.–1.12., 20.12.–29.12.2013		Saison C 24.4.–19.5., 24.8.–17.11., 30.12.2013–2.1.2014;	
	2 Nächte	3x Nächte	2x Nächte	3x Nächte	2x Nächte	3x Nächte
Hotel RADIN****	215 €	311 €	229 €	331 €	246 €	357 €
Oder FR.* im Radin****	196 €	282 €	209 €	300 €	224 €	323 €
Hotel IZVIR****	205 €	295 €	222 €	321 €	239 €	346 €

Im Paket inkludiert: 2x bzw. 3x Übernachtungen im Doppelzimmer, 2x bzw. 3x Feinschmecker Frühstücks- und Abendessenbuffet, unbegrenzte Eintritte in das hauseigene Thermal- und Schwimmbad, 1x täglich freier Eintritt in das hauseigene Saunalandschaft (2x Finnische, 1x Türkische, 1x Infrarot- und 1x Kräutersauna, 1x TILARIUM), kuscheliger Leihbademantel, das gesunde RADENSKA Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.), Unterhaltungsprogramm und 1x RADENSKA-Natürliches-Kohlensäure-Mineralbad mit ätherische Öle - für Zwei, Geschenk im Zimmer.

Informationen und Reservierungen unter: : Zdravilišče Radenci, Zdraviliško naselje 12, 9252 Radenci, Slowenien
T: 02 520 27 22, F: 02 520 27 23, E: info@zdravilisce-radenci.si



Informationen zum Thema „Herzinsuffizienz“

Herzinsuffizienz (Herzschwäche) ist eine sehr ernste Erkrankung - und eine der meist verbreiteten in Österreich. Damit einhergehend sind lange Krankenhausaufenthalte und häufige Folgeaufenthalte. Immer mehr Menschen werden in den kommenden Jahren mit der Diagnose konfrontiert sein, einerseits durch die steigende Lebenserwartung, und andererseits durch die verbesserten kardiologischen Therapiemöglichkeiten.

Als Herzinsuffizienz wird das Unvermögen des Herzens bezeichnet, die vom Körper benötigte Blutmenge bedarfsgerecht zu befördern. Die gebräuchliche deutsche Übersetzung lautet „Herzschwäche“. Herzinsuffizienz bedeutet aber nicht nur eine krankhaft verminderte Pumpfunktion (systolische Herzinsuffizienz oder Herzmuskelschwäche), sondern auch eine gestörte Füllung des Herzens (diastolische Herzinsuffizienz bei normaler oder gar gesteigerter Pumpfunktion), die zur Herzinsuffizienz führen kann.

Die Herzinsuffizienz ist laut WHO als „verminderte körperliche Belastbarkeit aufgrund einer ventrikulären Funktionsstörung“ definiert. Die Ursache einer chronischen Herzinsuffizienz liegt in ca. 50 Prozent der Fälle in einer arteriellen Hypertonie oder koronaren Herzerkrankung begründet. Weitere Ursachen können eine nicht ischämische Kardiomyopathie, Arrhythmien, erworbene, angeborene valvuläre und andere angeborene Herzerkrankungen, Perikarderkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen sein.

Die chronische Herzinsuffizienz wird entsprechend den Empfehlungen der New York Heart Association (NYHA) in vier Stadien, die sogenannten NYHA – Stadien, eingeteilt. Es handelt sich hierbei um eine Klassifikation nach Leistungsfähigkeit. Die Beschreibung ist in unten stehender Tabelle aufgeführt.

Stadien der chronischen Herzinsuffizienz – die NYHA-Klassifikation

NYHA I (asymptomatisch)	Herzerkrankung ohne körperliche Limitation. Alltägliche körperliche Belastung verursacht keine inadäquate Erschöpfung, Rhythmusstörung, Luftnot oder Angina Pectoris
NYHA II (leicht)	Herzerkrankung mit leichter Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Keine Beschwerden in Ruhe und bei geringer Anstrengung. Stärkere körperliche Belastung verursacht Erschöpfung, Rhythmusstörungen, Luftnot oder Angina Pectoris (z.B. Bergaufgehen oder Treppensteigen)
NYHA III (mittelschwer)	Herzerkrankung mit höhergradiger Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei gewohnter Tätigkeit. Keine Beschwerden in Ruhe. Geringe körperliche Belastung verursacht Erschöpfung, Rhythmusstörungen, Luftnot oder Angina Pectoris (z.B. Gehen in der Ebene)
NYHA IV (schwer)	Herzerkrankung mit Beschwerden bei allen körperlichen Aktivitäten und in Ruhe bzw. bei Bettlägerigkeit

Die Verdachtsdiagnose einer Herzinsuffizienz wird in der Regel aufgrund der Symptome gestellt, die die PatientInnen angeben: Allgemeine Erschöpfung, Dyspnoe, Müdigkeit, Flüssigkeitsretention. Im Anschluss an die klinische Untersuchung und Anamnese wird entsprechend den Leitlinien ein EKG angefertigt und eine Basislabordiagnostik durchgeführt.



Bei weiterhin bestehendem Verdacht auf eine Herzinsuffizienz erfolgt durch den Kardiologen eine Echokardiographie sowie bei Bestätigung der Verdachtsdiagnose die Veranlassung einer weiterführenden Diagnostik. Diese versucht die verursachenden Erkrankungen zu definieren und die Schwere der Herzinsuffizienz zu bestimmen. Nach Abschluss der

Diagnostik werden die therapeutischen Maßnahmen in die Wege geleitet. In der Regel steht bei der chronischen Herzinsuffizienz die medikamentöse Therapie im Vordergrund.

Bei Medikation mit Medikamenten aus den Gruppen der ACE-Hemmer bzw. AT-II-Antagonisten und der Betarezeptorenblocker ist eine deutliche Prognoseverbesserung für die PatientInnen belegt. Weitere Medikamente werden in Abhängigkeit von der konkreten Ausprägung der Erkrankung von den behandelnden ÄrztInnen verordnet.

Bezogen auf den Lebensstil wird bei stabiler Herzinsuffizienz eine leichte körperliche Aktivität empfohlen – ebenso wie eine weitgehende Reduktion des Alkoholkonsums sowie ein Rauchstopp.

Kärntner Herzverband in eigener Sache

Turntermine

	Letztes Turnen vor Sommerpause	Erstes Turnen nach Sommerpause
Klagenfurt	01.07. 2013	09.09. 2013
Villach	25.06. 2013	24.09. 2013
Spittal/ Drau	28.05. 2013	17.09. 2013
Laas	04.07. 2013	12.09. 2013
Wolfsberg	26.06. 2013	11.09. 2013
Bad St. Leonhard	02.07. 2013	09.09. 2013
Althofen	02.07. 2013	10.09. 2013

Wenn gehen schwer fällt

Trotz Behinderung mobil sein

E – Mobil, 4 Rad dunkelblau, max. 15 km/h, Kapitänssitz, Frontkorb, Spiegel links, Ladegerät, (nur eine Probefahrt wegen Todesfall)
 Neuwert lt. Rechnung € 6.150,-- vom Nov. 2011
 Verhandlungsbasis: € 999,--
 Klagenfurt - Feschnig

Tel.: 0664 75027213 oder 0664 4520213



Ihre erste
 Einzahlung muss nicht
 größer sein
 als diese Anzeige!

Wachsen Sie
 mit uns!

BKS Bank
 3 Banken Gruppe

BKS Sparbuch

BKS Bank Klagenfurt, Radetzkystraße 42,
 T: (0463) 511650-0, E: bks@bks.at, www.bks.at

Sonderangebot für

Herzverbandmitglieder

Schwimmen, Spazieren und gesunde Ernährung – all das in beruhigender Umgebung der Terme Šmarješke Toplice, Slowenien.

- 4x HP im DZ (Hotel Šmarjeta****) • Baden, Hydrogymnastik • 1x freier Eintritt in die Sauna
- 1x Teilmassage • angepasste Ernährung und Körperaktivitäten • Tanzmusik, Ausflüge, Konzerte ...

4 Nächte (pro Person)	301,60 EUR	229,00 EUR
-----------------------	------------	------------

10% Nachlass auf Kur- und Wellness Programme

T: +386 7 38 43 400, E: booking.smarjeske@terme-krka.si
www.terme-smarjeske.si

I FEEL
 SLOVENIA

TERME KRKA
 šmarješke toplice



In eigener Sache !

In der letzten Zeit wurden allen Mitgliedern Ihre Mitgliedskarte zugeschickt. Wir sind bemüht, unseren Mitgliedern mit dieser Karte Vorteile zu schaffen. Außer den medizinischen Ansprechpartnern versuchen wir auch auf der Apothekenseite Partner zu finden, die eine Begünstigung unseren Mitgliedern gewähren

Derzeit sind dies:



Spittal/ Drau

Hubertus Apotheke

Mag. pharm. Dr. Schantl
Tirolerstraße
9800 Spittal/ Drau

Kötschach/Mauthen

Apotheke

„Zum heiligen Josef“
Mag. pharm. M. Pulferer KG
Kötschach 425
9640 Kötschach-Mauthen

Wolfsberg

Barbara Apotheke

Mag. Thomas Kunauer
Krankenhausstr. 16
9400 Wolfsberg

Villach

Engel – Apotheke

Mag. pharm. A. Herzog KG
Bahnhofstraße 17
9500 Villach

Bad St. Leonhard

Stadtapotheke

Mag. Waich-Grassler
Hauptplatz 10
9462 Bad St. Leonhard

Althofen

Salvator Apotheke

Mag. Irmgard Matschnigg
Kreuzstraße 10
9330 Althofen

Klagenfurt

Engel – Apotheke

Mag. pharm. Mathias Abuja
Bahnhofstr. 3
9020 Klagenfurt

Weiters können bei der Firma SEPIN (Standorte siehe Inserat letzte Seite) geeichte Blutdruckmessgeräte begünstigt erworben werden.

Für einen Wellness-Aufenthalt können wir das Angebot von der Therme RADENCI, ebenso wie die der Therme smarjeske toplice nur wärmstens empfehlen.

Angebot „arteriomed“ Omega 3 Fettsäuren bzw. „lytomed“ nicht nur für die Reise siehe Seite 2

Änderungen und Ergänzungen finden Sie jeweils in den folgenden Ausgaben unseres Herzjournals.

Österreichischer Herzverband Landesverband Kärnten

KLAGENFURT - LANDESVERBAND

Büro: Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt
Telefon (0463) 50 17 55 Fax: (0463) 500 266
E-Mail: schiffrer@gmail.com

Präsident: Dietrich SCHIFFRER
Mantschehofg. 34/17, 9020 Klagenfurt
Telefon: (0664) 750 27 213 Fax: (0463)420119

Stellvertreterin: Marlis SCHIFFRER
Mantschehofg. 34/17, 9020 Klagenfurt
Telefon: (0664) 45 20 213 Fax: (0463) 420 119

KLAGENFURT:

Dietrich **SCHIFFRER**
Mantschehofg. 34/17, 9020 Klagenfurt Tel.: (0664) 750 27 213

TURNEN:

Jeden Montag im Klinikum Klagenfurt
Turnsaal, 16.15 – 17.15

VILLACH

Josef **PICHLER**
Hochfeldweg 14, 9241 Wernberg Telefon: (04252) 3406

TURNEN:

Jeden Dienstag in der Friedensschule in Villach 16.45 - 17.45

WOLFSBERG

Manfred **JAMNIK**
Koschatstr. 12, 9400 Wolfsberg Telefon: 0664 - 595 11 87

TURNEN:

Jeden Mittwoch i. d. Knaben-Hauptschule
in Wolfsberg von 19.00 - 20.00

BAD ST. LEONHARD

Benno **MÜHLBACHER**
Finsterweg 217, 9462 Bad St. Leonhard Telefon: 04350 - 2392

TURNEN: Jeden Montag in der Hauptschule
in Bad St. Leonhard v. 19.00 - 20.00

LAAS

Anni **EINETTER**
Kötschach 368, 9640 Kötschach/Mauthen
Telefon: (04715) 20915

TURNEN: Jeden Mittwoch im
A. Ö. Krankenhaus - Laas 15.30 - 16.30

SPITTAL/DRAU

Edeltraud **STEINER**
Matzelsdorf 6, 9872 Millstatt Telefon: (04766) 2607

TURNEN:

Jeden Dienstag in der Volksschule West, in Spittal/Drau,
Lutherstr.9, Turnsaal v. 16.00 – 17.00

ALTHOFEN

Barbara **HÖRNER**
Rupertiweg 3, 9334 Guttaring Telefon: (0680) 1211965

TURNEN:

Jeden Dienstag im Panoramasaal im Reha-Zentrum Althofen,
Turnsaal v. 17.00 – 18.00

Gruppe der Herz- & Lungentransplantierten

Franz **LINTSCHE**
Rilkestraße 44, 9020 Klagenfurt Telefon: (0650) 2328442

Dr. Jutta **LUDWIG**
Lobisserweg 2, 9371 Brückl Telefon: (0650) 6543754

Ansprechpartner des Kärntner Herzverbandes

Dr. LAUBREITER Kornelia

EOA der 2. Med. Abtlg., Klinikum Klagenfurt
FA für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin
Ordination nach tel. Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Lerchenfeldstraße 45
9020 Klagenfurt Tel.: 0664 / 416 97 54

Prim.Dr. WANDSCHNEIDER Wolfgang

Facharzt für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie
Termine nach Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Benediktinerplatz 5
9020 Klagenfurt Tel.: 0664 / 413 59 59

Ärztlicher Beirat

Prim. Univ. Prof. DDr. G. **GRIMM**, Klgt.
Prim. Univ. Prof. Dr. D. **GEISSLER**, Klgt.
OA. Dr. A. **WIBMER**, Laas
Dr. M. **WERNISCH**, Klagenfurt
OA. Dr. A. **PRODINGER**, Klagenfurt
Dr. P. **LEHNER**, St. Andrä/Lav
OA. Dr. K. H. **KARNER**, Villach
Prim. HR Dr. H. **WIMMER**, Villach
Prim. Dr. F. **SIEBERT**, St. Veit/Glan
Prim. Dr. H. **OSCHMAUTZ**, Klagenfurt
Prim. Dr. W. **WANDSCHNEIDER**, Klgt.
Prim. Dr. G. **DIETRICH**, Spittal
OA. Dr. H. **TÜRK**, Klagenfurt
Dr. A. **SUNTINGER**, Klagenfurt
OA. Dr. I. **LEDERER-GROLLITSCH**, Laas
Prim. Dr. J. **HÖRMANN**, Laas
OA. Dr. H. **KRAPPINGER**, Villach
Dr. M. **LACKNER**, Villach
OA. Dr. M. **KRIESSMAYR**, Klgt.
Dr. H. F. **WRÖHLICH**, Krumpendorf
Prim. Dr. H. J. **NEUMANN**, Klgt.
EOA. Dr. K. **LAUBREITER**, Klgt.

Ansprechpartner des Kärntner Herzverbandes

Prim. Univ. Prof. DDr. GRIMM Georg

Vorstand der 2. Med. Abtlg., Klinikum Klagenfurt
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

Prim. Dr. SIEBERT Franz

Vorstand der internen Abteilung
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

Spitalgasse 26
9300 St. Veit/Glan
Tel.: 04212 / 499 - 0
Fax: 04212 / 499 - 400
www.barmherzige-brueder.at

Dr. SUNTINGER Anton

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

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. WRÖHLICH Hubert F.

FA für Innere Medizin
Ordination nach tel. Vereinbarung
Wahlarzt

Kochstraße 20
92010 Krumpendorf
Tel.: 0676 / 636 2818
E-Mail: hubert.wroehlich@aon.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.
REHAB – Zentrum Althofen
Moorweg 30
9330 Althofen
Tel.: 04262 / 2071 – 577
Fax: 04262 / 2071 – 503
www.humanomed-zentrum.at

EOA. Dr. VORDEREGGER Ulf

FA f. innere Medizin und Kardiologie
Ordination nach Vereinbarung
Wahlarzt aller Kassen

Radetzkystraße 35
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463 / 5885 4705 Handy: 0664 / 3011256 bzw.
REHAB – Zentrum Althofen
Moorweg 30
9330 Althofen
Tel.: 04262 / 2071 – 577
Fax: 04262 / 2071 – 503
www.humanomed-zentrum.at



SEPIN

www.sepin.at

Wir überprüfen Ihr Blutdruckmessgerät auf Genauigkeit

Sonderüberprüfung durch autorisierten Fachmann (ersetzt frühere Prüfung beim Eichamt)

9020 Klagenfurt

Alter Platz 30, Tel. 0463/ 556685

Getreidegasse 5, Tel. 0463/ 55668

Viktringer Ring 22, Tel. 0463/ 556682

9500 Villach

Ringmauergasse 2, Tel. 04242/ 25513

Nikolaigasse 18, Tel. 04242/ 255134

Orthopädietechnik • Sanitätshaus GmbH

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, Fax (0463) 500 266

Beitritts-
erklärung

Vor- und Zuname: geb.:

Strasse: PLZ./Ort:

Bitte in Blockschrift)

Datum:20 Tel.:

Unterschrift

Spenden: Bank für Kärnten Kto. Nr.: 113 000 589 BLZ: 17000

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, Kumpf-
gasse 20/3, Telefon: (0463) 501755, Fax: 500266.
Medieninhaber: Dietrich Schiffrer, 9020 Klagenfurt,
Mantschehofg. 34/17, Tel. 0664-750 27 213
Für den Inhalt verantwortlich: Der Herausgeber
Satz und Druck: WOM-Institut für Weiterbildung,
Willroidergasse 3, 9073 Viktring, Tel. 0660-7671000
SAP: 0021020117