Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 6 / Februar 2021

100 Jahre Burgenland

Fotos zur Verfügung gestellt von Walter Salzl - Illmitz

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Nach dieser langen und derzeit noch andauernden COVID–19–Pandemie möchte ich über ein neues Thema sprechen.

Unser Bundesland feiert im heurigen Jahr 100 Jahre Zugehörigkeit zu Österreich.

Zur Zeit der Angliederung an Österreich war das Burgenland eine arme Region. Die Bewohner lebten hauptsächlich von der Landwirtschaft. Viele Bewohner arbeiteten unter schwierigen Arbeitsbedingungen als Tagelöhner auf den Feldern der wenigen Gutsherren. Ich kann mich noch gut an meine Kindheit erinnern, als mir meine Großmutter (geb. 1897) oft erzählte, wie mühsam und schwierig der Weg (meistens zu Fuß) auf die Felder der Gutsherren war. Sie mussten bereits in der Dunkelheit aufstehen und den langen Fußmarsch antreten, um rechtzeitig zur Arbeit zu gelangen. Auch war der Lohn zu dieser Zeit für die Feldarbeit eher kärglich.
Eine besonders schwierige Zeit für die Bevölkerung stellte der Zweite Weltkrieg und die Nachkriegszeit dar. Trotz all dieser Widrigkeiten bauten unsere Vorfahren durch ihren unermüdlichen Fleiß, ihrer Zähigkeit und ihren starken Willen das Land immer weiter auf. Der Betritt Österreichs zur EU kann für das Burgenland als weiterer Meilenstein bezeichnet werden.
100 Jahre nach der Angliederung an Österreich hat sich das Burgenland von der ärmsten Region der Republik Österreich zu einer Vorzeigeregion entwickelt.
Wir können dankbar und stolz auf unsere Vorfahren sein, denn nur durch ihre Ausdauer und Tüchtigkeit können wir in so einem wunderschönen und lebenswerten Land leben, um das wir von vielen Besuchern und Urlaubsgästen beneidet werden.

Bis zu unserem Wiedersehen alles Gute für Euch und Eure Familien - und bleibt uns gesund.

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND LANDESVERBAND BURGENLAND

Andreas Unger
Präsident des Burgenländischen Herzverbande

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:

Inhalt:	Seite:
Ernährung - Brombeeren	3
Herzinfarkt - Symptome fehlen oft bei Diabetikern	4 - 5
Volkskrankheit - Fettleber	7 - 8
Herz-Kreislauferkrankung durch Schlafstörungen	10 - 11
Vorschau - Wandern	11
Ausdauertraining	13
Ärztlicher Beirat	14
Immunsystem stärken	14

„Florianigasse“ - zur Verfügung gestellt von Walter Salzl

Impressum

Herausgeber:
Österreichischer Herzverband, Landesverband Burgenland
7142 Illmitz, Schellgasse 31, ZVR: 1353290057
Redaktion: Helga Unger-Steinko
Bilder: Bildmaterial von den Autoren bzw. von der Redaktion
Offenlegung:
Die Zeitschrift „Burgenländisches Herz-Journal“ ist das offizielle Organ des Burgenländischen Herzverbandes. Für die Berichterstattung sind die Statuten und Zielsetzungen des Burgenländischen Landesverbandes bindend. Die darin veröffentlichen Beiträge decken sich nicht zwangsläufig mit der Meinung des Österreichischen Herzverbandes.
Medieninhaber, Verleger und Druck:
GRÖBNER Druckgesellschaft m.b.H. 7400 Oberwart, Steinamangererstr. 161

Ernährung: Warum Brombeeren so gesund sind

Brombeeren sind lecker, gesund und kalorienarm:

100 Gramm haben nur 44 Kilokalorien. Das Beerenobst enthält wenig Zucker und ist reich an Ballaststoffen. Diese unterstützen die Darmflora und das Immunsystem.
Auch die Blätter des Brombeerstrauchs haben es in sich: Sie lassen sich frisch oder getrocknet als Tee verwenden, der in der Naturheilkunde gegen Fieber, Entzündungen im Mund-Rachenraum und Durchfallerkrankungen eingesetzt wird.

Viele Vitamine und Mineralstoffe in Brombeeren
Brombeeren enthalten eine Reihe von Vitaminen, die im Körper unterschiedliche Funktionen erfüllen:

+ Von allen Beeren liefern Brombeeren am meisten Provitamin A. Es stärkt die Augen und schützt die Schleimhäute - wichtig vor allem in der Erkältungszeit.
+ In 100 Gramm Brombeeren steckt mehr Vitamin C als in einem gleich schweren Apfel. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem.
+ Vitamin B1 (Thiamin) spielt eine wichtige Rolle im Zuckerstoffwechsel, für die Nerven, das Herz und die Muskeln.
+ Vitamin B2 (Riboflavin) wird im Stoffwechsel für die Energiegewinnung benötigt.
+ Vitamin B3 (Niacin) kann den Cholesterinspiegel senken, Gelenkentzündungen lindern und die Hirnfunktion unterstützen.
+ Vitamin B6 (Pyridoxin) hat vielfältige Aufgaben, unter anderem bei der Blutbildung, der Produktion von Nervenbotenstoffen im Gehirn und im Stoffwechsel. Es kann sogar die Stimmung verbessern. Zudem werden schützende Effekte gegen Krebs und Rheuma vermutet.
+ Vitamin E schützt als Antioxidans die Zellmembranen, ist wichtig für das Immunsystem, die Blutgerinnung und die Steuerung von Entzündungsreaktionen.

Brombeeren enthalten unter anderem die Mineralstoffe Kalzium, Kalium und Magnesium, dazu Eisen und Mangan. Anthocyane heißen die Farbstoffe, die der Brombeere ihre dunkle Farbe geben. Sie schützen die Zellen vor freien Radikalen.

Brombeeren sicher sammeln
Vor Eiern des Fuchsbandwurms auf ungewaschenen Brombeeren müssen Beerensammler im Norden Deutschlands keine Angst haben. Wer ganz sicher gehen will, pflückt nur Brombeeren, die mindestens einen Meter über dem Boden hängen - und etwas abseits von der Straße, da Brombeeren sonst Abgase der Autos aufnehmen können.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Warum-Brombeeren-so-gesund-sind,brombeeren112.html
Von Roland Weißsteiner veröffentlicht 26.Aug.2020-aktualisiert 22.Oktober 2020: www.herzverband.at
Fotos: Pixabay

Genuss ohne Reue: Brombeeren sind arm an Zucker und Kalorien, dafür reich an Ballaststoffen.

Herzinfarkt-Symptome fehlen oft bei Diabetikern

Diabetiker sollten ihr Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt beim Arzt überprüfen lassen, Herzpatienten ihr Diabetes-Risiko.

Langjährige Diabetiker haben häufig ein sehr schwaches Schmerzempfinden für typische Herzinfarkt-Warnsymptome wie heftige anhaltende Brustschmerzen. Somit ist für diese Patienten der Herzinfarkt oft das erste Symptom einer schon lange bestehenden Verkalkung der Herzkranzgefäße (Arteriosklerose) infolge der koronaren Herzkrankheit (KHK). „Bei Diabetikern führt die lang bestehende Überzuckerung zur Störung des Nervensystems und dazu, dass sie die typischen Brustschmerzen als Folge der Durchblutungsstörung des Herzmuskels nicht spüren. Somit fehlt ihnen das entscheidende Warnzeichen für ihre lebensbedrohliche Situation. Die Folge sind stumme Infarkte, Herzrhythmusstörungen oder plötzlicher Herztod“, erläutert Prof. Dr. med. Dr. h. c. Diethelm Tschöpe vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor des Diabeteszentrums am Herz- und Diabeteszentrum NRW Bad Oeynhausen. Ein chronisch hoher Blutzucker begünstigt die Arteriosklerose als Ursache von Herzinfarkt und Schlaganfall, so dass bei Männern mit Diabetes das Herzinfarktrisiko um das Zwei- bis Vierfache und bei Frauen um das Sechsfache (nach der Menopause noch mehr) erhöht ist. Durch den hohen Blutzucker werden die Blutgefäße beschädigt und damit die Sauerstoffversorgung des Herzens und des ganzen Organismus beeinträchtigt.

Unterzuckerung erhöht Risiko für bösartige Herzrhythmusstörungen

Auch das Risiko für den plötzlichen Herztod, der bei Diabetikern auch als „Dead-in-bed-Syndrom“ bezeichnet wird, ist bei Diabetikern auf das Doppelte erhöht. Experten wie Tschöpe gehen davon aus, dass sich das erhöhte Risiko durch Unterzuckerung (Hypoglykämie) erklärt, die lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen auslösen kann. Dabei spielen Störungen des Mineralhaushalts (Mangel an Elektrolyten Kalium und Magnesium), die mit der Unterzuckerung verbunden sind, eine Rolle. Wichtig ist auch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems als Alarmreaktion auf niedrige Blutzuckerwerte zum Schutz des Gehirns. „Patienten, die häufig oder gar unbemerkt Unterzuckerungen erleiden, sind erheblich mehr durch den plötzlichen Herztod gefährdet“, sagt der Herz- und Diabetesspezialist.
Die Gefahr lebensbedrohlicher Herzrhythmusstörungen kann bei Diabetespatienten auch dann entstehen, wenn es infolge einer unerkannt unbehandelten KHK zum Herzinfarkt kommt. Der Herzinfarkt kann bösartige

Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) mit über 300 Schlägen pro Minute auslösen: Herzstillstand.

Engmaschigere Kontrolle der Blutzuckerwerte

Diabetesspezialisten wie Tschöpe fordern deshalb dringend, die Diabetesbehandlung zu individualisieren und anzupassen – „allerdings nicht um den Preis einer dauernden Stoffwechsellage mit hohen Blutzuckerwerten (Hyperglykämie)“, wie er betont. Die Häufigkeit von Unterzuckerungen wird nicht nur vom HbA1c-Ziel (in der Regel unter 7 %), sondern wahrscheinlich noch mehr von Schwankungen der Blutzuckerwerte beeinflusst. Daher gilt es, bei Patienten mit hohem Risiko eine angemessene Überwachung des Blutzuckers in die Behandlung einzuführen. Das ist heute durch kontinuierliche Glukosemessung mit einem Sensor, der in das Unterhautfettgewebe eingesetzt wird (CGM), gut möglich. Darauf basierend können für insulinspritzende Diabetiker sehr individuelle Dosierungspläne entwickelt werden, sodass sich Unterzuckerungen vermeiden lassen. Mit Diabetesmedikamenten ist dies fast immer zu erreichen, wenn man keine Substanzen einsetzt, die die Insulinverfügbarkeit erhöhen, z. B. Sulfonylharnstoffe. Das Risiko für Unterzuckerung wird durch die Wahl des Medikaments sowie die Art und Häufigkeit der Blutzuckerkontrolle bestimmt.

Schutz vor Komplikationen: beim Hausarzt Risikofaktoren checken lassen

Diabetes- und Herzpatienten sollten grundsätzlich von ihrem Hausarzt Herzinfarkt-Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Blutzuckerwerte, Cholesterinwerte sowie Übergewicht überprüfen lassen. „Diabetes und Herzprobleme sind eine gefährliche Kombination: Diabetes- und KHK-Patienten wissen häufig über viele Jahre

hinweg nur von ihrer jeweils einen Erkrankung, aber nichts von der anderen. Deshalb sind sie stark infarktgefährdet – und das obwohl sie womöglich seit Jahren in fachärztlicher Behandlung sind.“ Klagt etwa ein Diabetespatient über häufige Atemnot, kann das ein Anzeichen einer Herzschwäche als Folge einer nicht behandelten KHK und eines nicht erkannten Bluthochdrucks sein. Und Herzpatienten mit KHK, Herzschwäche oder Vorhofflimmern sollten bei ihrem Arzt in regelmäßigen Abständen auch ihren Blutzuckerwert (Nüchternblutzucker) messen lassen und auf diese Blutuntersuchung bestehen. Diabetiker sollten ihren Gefäßstatus und ihre Herzfunktion überprüfen lassen.

100 Jahre Burgenland

Mitglieder des Herzverbandes im Dorfmuseum Mönchhof.

Foto zur Verfügung gestellt von E. Ackermann.

Einfacher Blutzuckertest schützt vor zusätzlichen Komplikationen durch Diabetes

Blutzuckertests sind einfach vom Hausarzt oder Internisten und Diabetologen durchzuführen: Wenn zwei unterschiedliche Blutzuckermessungen, die aus dem Blut z. B. in der Fingerspitze gewonnen sind, Werte über 126 mg/dl ergeben, steht die Diagnose: Diabetes. Sicherheit gibt ein standardisierter Blutzuckerbelastungstest, der durchgeführt wird: Wenn zwei Stunden nach Einnahme von Glukose (Traubenzucker) der Wert bei über 200 mg/dl liegt, hat der Patient Diabetes. Eine sofortige konsequente Behandlung zur Normalisierung der Blutzuckerwerte ist wichtig, damit die Blutgefäße durch den hohen Blutzucker nicht beschädigt und damit die Sauerstoffversorgung des Herzens und des ganzen Organismus nicht beeinträchtigt werden.

Quelle: idw – Informationsdienst Wissenschaft
https://diabetes-austria.com/artikel/herzinfarkt-symptome-fehlen-oft-bei-diabetikern

Von Roland Weißsteiner veröffentlicht 14.März 2020 - aktualisiert 22. Oktober 2020 - www.herzverband.at - Foto:Pixabay

Vitamin D

- trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm bei und ist für deren Verwertung wichtig
- reduziert die Calciumausscheidung über die Nieren und unterstützt daher einen normalen Calciumspiegel im Blut
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- ist an der Mineralisation und der Erhaltung von gesunden Zähnen beteiligt
- spielt eine Rolle bei der Erhaltung einer normalen Muskelfunktion

Vitamin K

- ist für den Knochenstoffwechsel essentiell und leistet einen Beitrag zur Erhaltung gesunder Knochen (Vitamin D + K)
- Vitamin K spielt insbesondere eine wichtige Rolle im Rahmen der Blutgerinnung

In Ihrer Apotheke

VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln

Zur Aufrechterhaltung eines normalen Vitamin D- und K-Spiegels für die Erhaltung gesunder Knochen.

Vers. 01 14/01/21

CVAT2005215-01, 07/2020; PP-ELI-AUT-0591/07.2020

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 bitte mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen auf **www.herzstolpern.at**

Herzstolpern

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

Eine Initiative von

Bristol Myers Squibb™ Pfizer

Volkskrankheit Fettleber – Hauptursache Übergewicht

01. Februar 2019

Die Leber ist eine Vielleisterin, zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan des Körpers.

Sie verzeiht viele kleine Sünden, aber einen Lebensstil mit zu fettem und zu süßem Essen, sowie unmäßigem Alkoholgenuss und zu wenig Bewegung kann auch die Leber auf Jahre gesehen, nicht unbeschadet „verdauen". Jeder fünfte Österreicher leidet an Fettleber und bei rund 20 Prozent entwickelt sich daraus eine Fettleberentzündung, die unbehandelt zu Zirrhose und Leberkrebs führen kann.

Ein paar Tage mit Festtagsbraten, Tiramisu und einigen Gläser Wein zu Feiertagen als Ausnahme – das steckt eine gesunde Leber weg, ohne Schaden zu nehmen. Aber wer sowieso schon unter Übergewicht oder Diabetes Typ II leidet und seine Freizeit lieber vor dem PC, auf der Couch oder vorm Fernseher verbringt, statt überschüssige Kalorien bei Bewegung abzubauen, der läuft Gefahr auf Dauer eine Fettleber zu entwickeln. Da sie nicht weh tut, ist es kein Wunder, dass viele der Betroffenen, nichts von der Leberverfettung wissen und munter weitersündigen, bis es zu einer Fettleberentzündung (Steatohepatitis) kommt.

Metabolisches Syndrom, ein Hauptübel

Landläufig wird exzessiver Alkoholgenuss als Hauptursache der Fettleber (Steatosis hepatis) genannt. Heute weiß man, dass das metabolische Syndrom mit Übergewicht und oftmals auch mit erhöhten Zucker- und Cholesterinwerten sowie Bluthochdruck, die Hauptursache ist. Auch bei übergewichtigen oder fettleibigen Kindern diagnostiziert man mittlerweile immer öfter eine Fettleber. Wird durch die Ernährung andauernd mehr Energie aufgenommen als man abbauen kann, speichert der Organismus die Energie in Form von Fett in der Leber. Dreimal mehr Männer als Frauen haben hierzulande eine Fettleber.

Zunächst lagert sich das Fett nur tropfenförmig in den Leberzellen ab, später füllt das Fett die ganze Zelle aus. Unter der Last der Fetteinlagerung sterben langsam Leberzellen ab und bei rund 20 Prozent der Betroffenen entwickelt sich eine Leberentzündung. Bei jedem vierten Diabetiker findet man in Biopsien zumindest Anfangsstadien einer Fettleberhepatitis.

Schreitet die Entzündung und Vernarbung unbehandelt voran, kann sich innerhalb von zehn Jahren eine Leberzirrhose oder Leberzellkrebs bilden. Daher gilt es mit allen Mitteln das Fortschreiten der Leberverfettung oder den Übergang zur Hepatitis früh zu erkennen und zu behandeln oder noch besser, zu verhindern. Da es immer mehr Übergewichtige und Diabetiker gibt, steigt die Prävalenz von Fettleber und Fettleberhepatitis.

Ist eine nichtalkoholische oder alkoholische Fettleber (NAFDL oder AFDL) erst einmal erkannt, führt kein Weg der Heilung an einer Lebensstiländerung vorbei. Die nicht alkoholische Fettleberentzündung (NASH: nicht alkoholische Steatohepatitis) und alkoholische Fettleberhepatitis (ASH) sind im Gegensatz zur Fettleber als krankheitswertig eingestuft.

Andere Ursachen für Fettleber

• Selten erkranken Schwangere an einer akuten Schwangerschaftsfettleber, die das Organ stark schädigt. Grund ist wahrscheinlich ein erblich bedingter Defekt eines bestimmten Enzyms, das am Abbau von Fettsäuren beteiligt ist. Die Krankheit tritt meist nach der 28. Woche und geschätzt bei 1 von 7.000 bis 20.000 Schwangerschaften auf.

• Medikamente wie Cortison, Amiodaron (Wirkstoff gegen Herzrhythmusstörungen), synthetische Östrogene, Tamoxifen (Brustkrebsmedikament) können in seltenen Fällen zu Fettleber führen.

• Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, das PCO-Syndrom (Polycystisches Ovar-Syndrom)

und Reye-Syndrom (schwere zelluläre Funktionsstörung in Gehirn und Leber bei Kindern bis 15 Jahren) gelten als Risikofaktoren.

Häufig eine Zufallsdiagnose

Da die Fettleber jahrelang beschwerdefrei bleiben kann oder nur unspezifischen Druck oder Völlegefühl im rechten Oberbauch auslöst, erkennt man sie häufig zufällig bei einem Ultraschall des Oberbauchs oder bei einer Blutuntersuchung mit auffälligen Leberwerten. Leberwerte wie GOT, GPT und Gamma-GT, die einen Leberschaden anzeigen, sind aber im Anfangsstadium noch nicht erhöht. Müdigkeit, Schwäche und Übelkeit zählen zu weiteren unspezifischen Erstsymptomen. Um Ursache und Ausmaß der Fettleber festzustellen, kann eine Leberpunktion mit Gewebsentnahme angeordnet werden.

In den letzten Jahren zeigten Studien, dass die durch Fettleber ausgelösten Entzündungsprozesse auch Auswirkungen auf andere Organe haben können. Fettleber erhöht somit das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Gefäßverkalkung und Nierenerkrankungen. Medikamentös kann die Fettleber (noch) nicht behandelt werden.

Die Entzündung macht Schmerzen

Bei einer Fettleberhepatitis fühlen sich viele Betroffene krank. Symptome können sein: heftige Schmerzen im rechten Oberbauch, Gelbsucht, Fieber, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Gewichtsverlust.
Medikamente gegen starke Fettleber und Leberfibrose werden in Studien getestet, sind aber noch nicht für den Markt zugelassen.

Kost umstellen, abnehmen, kein Alkohol

Die Therapie erster Wahl bei Fettleber heißt: Ernährung umstellen, abnehmen, auf Alkohol verzichten, sich regelmäßig bewegen und leberschädigende Medikamente meiden. Von der Lebensstiländerung profitieren rund 90 Prozent der Betroffenen.

• **Abnehmen:** Übergewichtige mit NAFDL sollten versuchen, das Körpergewicht zu normalisieren. Mittels ärztlicher Begleitung, Diät und Sport kann man pro Woche ein halbes bis ein Kilo verlieren. Dazu muss man täglich rund 500 bis 1.000 Kilokalorien einsparen. Viel Obst und Gemüse essen, gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren ersetzen, Vollkornprodukte zu sich nehmen. Gemüse garen oder dämpfen.

Besonders empfohlene Lebensmittel:
Karotten, Spinat, Brokkoli, Rote Rüben und Tomaten. Beim Obst: Bananen, Kiwis, Erdbeeren, Orangen und Äpfel. Viel stilles Wasser und Tee trinken.
• Artischocke und Mariendistel sind die bedeutendsten Heilpflanzen, die bei der Regeneration der Leber helfen.
• Völliger Alkoholverzicht kann bei AFDL zu deren Rückbildung führen und sogar eine Leberentzündung zum Abklingen bringen, wenn noch kein fortgeschrittener Leberumbau vorhanden ist. Wer weiter trinkt, riskiert eine Leberzirrhose.

Lebensmittel, die man bei Leberdiät eher meiden sollte:
Zwiebeln, Kohlarten und Bohnen, sowie sehr reifes Obst; Bratkartoffeln und Pommes frites, aber auch Käse mit sehr hohem Fettanteil, Speck und H-Milch, Fast Food und Weißmehlprodukte.

„Das propagierte Achterl Wein pro Tag mag für das Herz gesund sein, für die Leber eher nicht. Ein täglicher Konsum von rund 80 g Alkohol für Männer, das sind etwa vier Bier und 30 g Alkohol für Frauen, was etwas mehr als einem Viertel Wein entspricht, führt nach 20 Jahren mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit zur Zirrhose. Die Grenzwerte für eine risikoarmen Menge Alkohol liegt für Männer bei 24 g, also zwei Achterl Wein und für Frauen bei 12 g Alkohol“, sagt Prim. Univ.-Prof. Rainer Schöfl, Vorstand der Abteilung Interne IV, Gastroenterologie im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Eine allgemeingültige Faustregel wieviel jemand seiner Leber zumuten kann und ab wann genau eine Schädigung eintritt, gibt es aber nicht. Es spielt dabei neben dem Lebensstil auch weitere Erkrankungen und die individuelle Konstitution eine Rolle.

Mag. Christine Radmayr Februar 2019

https://www.nachrichten.at/meine-welt/gesundheit/forum-gesundheit/volkskrankheit-fettleber- hauptursache-uebergewicht;art12300,3097447
Von Roland Weißsteiner· Veröffentlicht 4. Juli 2019 · Aktualisiert 22. Oktober 2020 -www.herzverband.at -
Foto:Pixabay

Herzinsuffizienz: Sind Sie schon richtig eingestellt?

Auch wenn Ihre Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bereits mit Medikamenten therapiert wird, kann es sein, dass diese nicht optimal ist. Achten Sie auf Ihre Symptome und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.

Sie nehmen Herzmedikamente und leiden dennoch unter mindestens einem dieser Symptome:

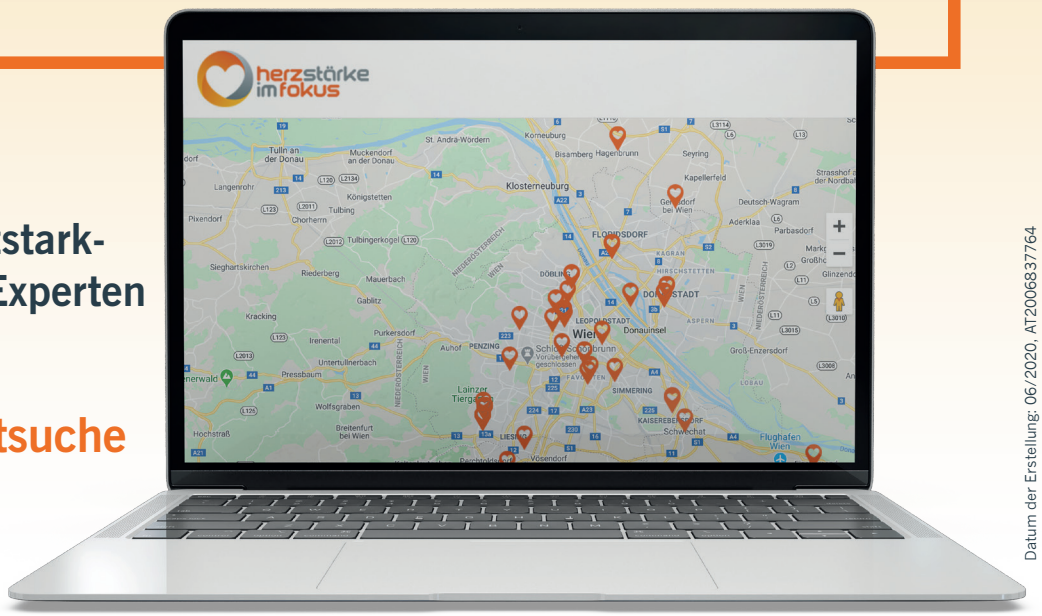
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

Die Anzeichen einer nicht optimalen Medikamenteneinstellung bei Herzinsuffizienz kommen oft schleichend. Daher werden sie leider meist als Zeichen des Alterns fehlinterpretiert.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit und ignorieren Sie nicht Ihre Beschwerden!

Finden Sie mit der Herzstark-Arztsuche* einen Herz-Experten in Ihrer Nähe:

www.herzstark.at/arztsuche



Datum der Erstellung: 06/2020, AT2006837764

* Die angeführten Ärzte sind Herzspezialisten, welche in die Aufnahme der Liste www.herzstark.at eingewilligt haben. Eine Liste aller Herzspezialisten in Ihrem Bundesland wird von der Ärztekammer Ihres Bundeslandes geführt und ist auf deren Website abrufbar.

Patient.Partner Infoline:
0800/203909
Mo-Do: 9:00-16:00 Uhr,
Fr: 09:00-13:00 Uhr

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien
www.novartis.at

www.herzstark.at

NOVARTIS

herz patient partner

Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Schlafstörungen

Atemaussetzer im Schlaf belasten das Herz

Schlafstörungen führen nicht nur dazu, dass Betroffene tagsüber müde und unkonzentriert sind, sondern sie können auch schwerwiegende gesundheitliche Probleme zur Folge haben und unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen oder verstärken.

Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig für unser Herz. Umgekehrt können Schlafprobleme das wichtige Organ enorm belasten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Vorhofflimmern, Bluthochdruck oder Herzschwäche können durch nächtliche Atemaussetzer, die sogenannte Schlafapnoe, ausgelöst oder verstärkt werden. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung in einer aktuellen Mitteilung hin.

Jeder dritte leidet an nächtlichen Atemaussetzern

„Bei rund einem Drittel der Patienten, die unter der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern leiden, besteht eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe“, erklärt der Herzstiftungs-Experte Prof. Dr. med. Helgo Magnussen, Leiter der Sektion Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin am Medizinicum Hamburg.
Laut aktuellen Schätzungen leiden bis zu 33 Prozent der Menschen in Deutschland an den nächtlichen Atemaussetzern, das sind rund 14,4 Millionen Männer und Frauen; Männer sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Frauen.
„Die Behandlungsbedürftigkeit hängt von der Schwere der Schlafapnoe, weiteren vorliegenden Erkrankungen wie schwer einstellbarer Bluthochdruck oder Vorhofflimmern und der Symptomatik der Patienten ab“, betont der Herzstiftungs-Experte und Schlafmediziner Prof. Dr. med. Michael Arzt, Leiter des Universitären Schlafmedizinischen Zentrums der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Regensburg.

Schlafapnoe bleibt häufig lange unentdeckt

Schlafapnoe bleibt oft lange unentdeckt.
Die Patientinnen und Patienten selbst merken meist nur, dass sie schlecht schlafen oder sich morgens abgeschlagen und müde fühlen. Deren Partner beziehungsweise Partnerinnen schildern gelegentlich, dass der oder die Betroffene schnarcht.

Oder sie bemerken, dass der Atem kurz aussetzt. Der Atempause folgt ein tiefer Atemzug mit einem heftigen Schnarchen – dabei wachen Betroffene in der Regel kurz auf, ohne sich am nächsten Morgen daran zu erinnern.

Wie auf dem Internetportal „Lungenärzte im Netz“ erklärt wird, kann das Schnarchen in manchen Fällen eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel erreichen, was in etwa der Lautstärke eines Presslufthammers entspricht. Laut den Fachleuten geben die typischen Geräusche des Schnarchens, bei denen sich Atempausen mit heftigem Luftschnappen abwechseln, das Aus- und Einsetzen der Atmung akustisch wider.

Schlafstörungen abklären lassen

„Bei schweren Formen der Schlafapnoe wachen die Betroffenen mehr als 300-mal pro Nacht auf“, erklärt Prof. Arzt. Neben Abgeschlagenheit am nächsten Morgen können bei Herzpatientinnen und Herzpatienten nachts Symptome einer Herzkrankheit wie Atemnot oder Brustschmerzen ausgelöst oder verschlechtert werden. „Deshalb sollte bei Patienten mit Bluthochdruck, Herzschwäche und Vorhofflimmern immer auch an das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung gedacht werden. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten Schlafstörungen daher unbedingt abklären lassen“, mahnt Prof. Arzt.
So besteht etwa bei rund einem Drittel der Betroffenen mit Vorhofflimmern eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe. Risikofaktoren, die zum Entstehen einer Schlafapnoe beitragen sind unter anderem Übergewicht, Alkoholkonsum, Herzschwäche und Medikamente (zum Beispiel Opiate und Benzodiazepine).
Wenn der Verdacht auf Schlafapnoe besteht, erhalten Patientinnen und Patienten ein tragbares Gerät, das während des Schlafes wichtige Körperfunktionen aufzeichnet. Bestätigt die Untersuchung den Verdacht, erfolgt die Diagnosestellung in einem Schlaflabor.

Therapie mit Nasenmaske

Die wichtigste und effektivste Therapie bei Schlafapnoe ist die sogenannte CPAP-Beatmung (Continuous Positive Airway Pressure bzw. kontinuierlicher Atemwegs-

überdruck). Dabei trägt der Patient eine Nasenmaske, die an ein Beatmungsgerät angeschlossen ist, das einen dauerhaften Überdruck erzeugt, der die Atemwege offen hält.
Das Tragen der Maske fällt zwar einigen Betroffenen zunächst schwer. Da die Behandlung aber spürbar den Schlaf verbessert, akzeptieren die meisten das Tragen der Maske. Neben der CPAP-Beatmung gibt es weitere allgemeine Maßnahmen, die atembedingte Schlafstörungen verbessern können.
Dazu zählen:
+ Der Abbau von Übergewicht
+ Verzicht auf Alkoholkonsum
+ Optimieren der Herztherapie
+ Maßnahmen, um die Rückenlage im Schlaf zu vermeiden

Eine konsequente Behandlung der Schlafapnoe verbessert das Befinden von Herzpatientinnen und Herzpatienten und erleichtert die Behandlung von Vorhofflimmern, Bluthochdruck und Herzschwäche.
Manchen Menschen mit Schlafapnoe hilft es vielleicht auch, sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) auf seinem Patienteninformationsportal „gesundheitsinformation.de“ hin. „Wichtig ist vor allem, etwas Geduld zu haben und sich bei Problemen Unterstützung zu holen“, schreiben die Fachleute. (ad)

Autor: Alfred Domke
Quellen: Deutsche Herzstiftung: Schlafstörungen: Nächtliche Atemaussetzer belasten das Herz, (Abruf: 08.12.2019), Deutsche Herzstiftung
Lungenärzte im Netz: Was ist Schlafapnoe, (Abruf: 08.12.2019), Lungenärzte im Netz
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Obstruktive Schlafapnoe, (Abruf: 08.12.2019), gesundheitsinformation.de
https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/herz-kreislauf-erkrankungen-durch-schlafstoerungen-20191208503497
Von Roland Weißsteiner· Veröffentlicht 14. März 2020 · Aktualisiert 22. Oktober 2020 -www.herzverband.at-
Fotos: Pixabay-

Vorschau

Wandern im Frühling 2021

So wie es derzeit ausschaut, werden wir bis Ostern nicht gemeinsam in den Turnsaal dürfen. Wie es danach weitergeht steht in den Sternen.

Wir wollen aber wieder **Wanderungen** anbieten und planen schon fleißig. Die Informationen sende ich wieder per Mail.
Bitte Mail-Adresse bekanntgeben, sollte sich etwas geändert haben.

Die Gegend um **Deutsch Altenburg** und das **Leithagebirge** sind im Frühling besonders schön und wir können gemeinsam durchatmen und genießen. Darauf freue ich mich schon jetzt.

Bleibt bitte gesund, herzlichst Eure Helga.

Fotos: Pixabay

BOSCH +SOHN boso

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020

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

Herzsportgruppen und Aktivitäten

Die Herzsportgruppe Bruckneudorf trainierte jeden **Donnerstag** von 18 bis 19 Uhr im Hort (Bruckneudorf).

Termine: ???

Corona ändert vieles! Traude und Andreas geben gerne Auskunft.

Info: Andreas Unger Tel.Nr.: 0699 10300308

Das Training der Herzsportgruppe Frauenkirchen findet normalerweise am **Dienstag** von **16:45 bis 17:45 Uhr** im Schulzentrum statt.

Sobald es die Corona-Situation zuläßt und wir in den Turnsaal dürfen!

Termine: ???

Information folgt!

KEGELN in Frauenkirchen

Neuer Pächter, bessere Bahnen!

Sobald es die Corona-Situation zuläßt!

Jede zweite Woche - **Donnerstag** von **16 bis 18 Uhr**

Gruppenleiterin: Helga Foki

Information bei Andreas Unger:

Tel.Nr.: 0699 10300308

Ausdauertraining

Durch Ausdauertraining wird versucht die Widerstandsfähigkeit und eine rasche Wiederherstellungsfähigkeit zu gewährleisten.

Teil 3: **Auswirkungen des Ausdauertrainings**

Das Nachlassen der Muskelkraft wirkt sich natürlich auf den gesamten Alltag aus – die Unfall- und Sturzhäufigkeit steigt mit fortgeschrittenem Alter. Einerseits geht es um die Erhaltung der Selbstständigkeit, wie Haushaltsarbeiten erledigen, Einkaufen gehen, Treppensteigen, etc. andererseits sind Muskeln der größte Energieverbraucher und somit Kalorienverbrenner im Körper. Die Vermehrung der Muskelmasse steht daher sehr eng in Zusammenhang mit einer Steigerung der Lebensqualität. Kraft allein wird daher wie folgt definiert: „Kraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, Widerstände zu überwinden, ihnen entgegen zu wirken bzw. sie zu halten."

Krafttraining wirkt: zur Verletzungsvorbeugung, zur Vermeidung bzw. Beseitigung muskulärer Dysbalancen (Ungleichgewicht), zur Steigerung der Muskelmasse, Vermeidung von Muskelschwund, zur Vermeidung der Stoffwechselverlangsamung, zur Veränderung der Blutfettwerte (Verbesserung des Lipidstoffwechsels, effizientere Reduktion des Körperfettanteils), wirkt positiv auf den Glukosestoffwechsel und zur Erhöhung der Knochendichte.

Jede Form der körperlichen Aktivität ist besser als keine (Energieumsatz steigern, um negative Energiebilanz zu erreichen). Erwachsene sollten mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen – Kinder sollten jeden Tag für mindestens 1 Stunde körperlich aktiv sein.

TIPP: Trainingstage in den Terminkalender eintragen und Trainingstagebuch führen.

1-2 x in der Woche Ausdauertraining und mind. 2x30 Minuten sanftes Krafttraining pro Woche.
(Nur mit Krafttraining lässt sich der "Muskelschwund" verhindern). **RB**/Herzverband Wien

https://www.gesunder-lebensstil.at/lebensstil-bewegung-ausdauer-und-krafttraining/index.html/ **Foto:** Pixabay-

ÄRZTLICHER BEIRAT DES BURGENLÄNDISCHEN HERZVERBANDES

Prim.ª Univ.Profin Dr.in
Jeanette Strametz-Juranek

SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf

Prim. Dr. Johann Sipötz

Stv. Ärztlicher Direktor Hanusch KH
Abteilungsvorstand 2. Medizinische Abt.
Facharzt für Innere Medizin – Kardiologie

Prim. Dr. Johann Mikl

SKA-RZ-Felbring

Prim. Prof. Dr. Michael Gruska

PVA – Leiter des Projekts
Reha-Methodik

Univ. Prof. Dr. Rudolf Maximilian Berger

KH der Barmherzigen Brüder Eisenstadt
Innere Medizin, Kardiologie und Nephrologie

Prim. Dr. Roland Winkler

Leiter
SKA-RZ Hochegg

Dr. Christian Putz

Fa. für Innere Medizin
Hainburg/Donau + Illmitz

Dr. Friedrich Karner

Facharzt für Radiologie

Neusiedl/See

Prim.Univ.Doz.Dr. Franz Xaver Roithinger

Landesklinikum Wiener Neustadt
Leiter Abteilung für Innere Medizin –
Kardiologie und Nephrologie

Mitteilung in eigener Sache: Immunsystem

Abwehr stärken!

Statt sich vor dem Krankwerden zu fürchten sollten wir uns auf unser Immunsystem konzentrieren.
Besonders während der Heizperiode sinkt die Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen und unsere Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum trocknen aus und werden zu Eingangspforten für Erreger.

Tipp 1: Auf die richtige Luftfeuchtigkeit in den Räumen achten. „Es gilt: 20 Grad Raumtemperatur und 50 Prozent relative Luftfeuchtigkeit sind ideal für Gesundheit und das Gemüt. In der Küche betragen die empfohlenen Werte 18 Grad und 50 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit, im Bad 20 bis 22 Grad und 50 bis 70 Prozent.“
Quelle:www.brigitte.de/leben/wohnen/haushalt/-luftfeuchtigkeit-in-raeumen---die-idealen werte-

Tipp 2: Sorgen sie für ausreichend Schlaf

Tipp 3: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und zu Hause (Gleichgewicht und Kraft gezielt trainieren). Wir wollen ja mobil, fit und selbständig bleiben.

Tipp 4: Gründliche Handhygiene (warmes Wasser und Seife), auch nach der Corona-Zeit.

Tipp 5: Gesunde, regionale und vitaminreiche Ernährung. Bitte die Vitamine nicht „wegkochen“.

Herzlichst Eure Helga Unger-Steinko

Foto: Greißlerei-Illmitz - zur Verfügung gestellt von Walter Salzl

Der Burgenländische Herzverband begrüßt alle
neuen Mitglieder
und wünscht
ALLEN Mitgliedern
die Geburtstag feiern

Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für uns nichts mehr tut.

Sie brauchen nicht erst krank werden - Sie können schon früher zu uns kommen!

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Herzlich willkommen!

Anmeldeformular und BEITRITTSERKLÄRUNG:

Bitte in Blockbuchstaben schreiben

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt **€ 25,-**

Familienname (Titel): _____ Vorname: _____

Straße/Haus-Nr. _____ PLZ: _____

Wohnort: _____ Geburtsdatum: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen und Herzjournale verwendet werden. Des Weiteren erkläre ich mich bereit, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, auf der Homepage des Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden dürfen. Gemäß §15 DSGVO haben Sie das Recht auf Auskunftserteilung Ihre gespeicherten Daten betreffend und gemäß §17 DSGVO können Sie gegenüber dem Burgenländischen Herzverband die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Bankverbindung: Sparkasse Hainburg-Bruck-Neusiedl, **IBAN:AT95 2021 6217 3252 2300**

Die Landesverbände:

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult.Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schulter
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

Landesverband Niederösterreich
Präsident: Franz Fink
A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
franz.fink@herzverband-noe.at

Landesverband Oberösterreich
Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig
A-4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 73 41 85
info@herzverband-ooe.at

Landesverband Steiermark
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

Landesverband Kärnten
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3
0463 50 17 55
office@herzverband-ktn.at

Landesverband Tirol
Präsident: Roland Weißsteiner
A-6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21
0512 57 06 07
rolwe@aon.at

Landesverband Wien
Präsident: Franz Radl
A-1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28
01 33 074 45
franz.radl@aon.at

Landesverband Salzburg
Präsident: Hubert Kiener
A-5020 Salzburg, Georg-Nikolaus-von-Nissen-Str. 47/48
0680 21 78 351
hubert.kiener@herzverband-salzburg.at

Landesverband Burgenland
Präsident: Andreas Unger
7142 Illmitz Schellgasse 31
0699 10300308
andreas.unger@bnet.at

Liebes Mitglied,
bitte informieren Sie uns - so bald wie möglich - über Änderungen Ihrer persönlichen Daten.
Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mühe!

Tipp: Aktuelle Themen und Videos auf: www.herzverband.at

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Abs.: Burgenländischer HERZVERBAND
7142 Illmitz - Schellgasse 31