Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 10 / Februar 2022

Eisenstadt - Bergkirche

Foto: Mag. Thomas Edelbauer

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Ich weiß nicht wie es euch geht, ich habe in letzter Zeit immer wieder das Gefühl, dass mir etwas fehlt. Nach einiger Zeit kam mir der Gedanke, dass ich eigentlich Sehnsucht nach Reisen verspüre. Ich denke mir, dass es anderen Personen auch so gehen wird. Vor der Corona-Pandemie fuhren wir immer wieder mal weg, für 2-3 Tage in ein anderes Bundesland, einfach um kurz etwas anderes zu sehen oder einfach nur Freunde zu treffen. Auch bereisten wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam einige Tage andere schöne Länder, was mir persönlich immer viel Freude bereitete. Das sind Dinge, die für mich bereichernd waren und wonach ich jetzt Sehnsucht verspüre.
Aber die Zeit wird wieder kommen und wir können unsere privaten Reisen und auch die mit unseren Mitgliedern wieder machen. Darauf freue ich mich jedenfalls und viele von uns werden wieder Reisen planen. Besonders schätze ich die Ausflüge, Wanderungen und Reisen mit unseren Mitgliedern und den Austausch, der dabei stattfindet.
Ich bin zuversichtlich, dass wir uns bald bei einer gemeinsamen Aktivität treffen können.

Bis zu unserem Wiedersehen alles Gute für euch und eure Familien - und bleibt uns gesund.

Andreas Unger
Präsident des
Burgenländischen Herzverbandes

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:

Inhalt: **Seite:**

Ödeme können auf eine Herzerkrankung hindeuten	3
Herz-Kreislauf-System: Anatomie und Aufbau einfach erklärt	5 - 6
Diuretuka: Harntreibende Medikamente bei Herzproblemen	8 - 9
Rückblick & Vorschau	11
Granatapfel: Wunderwaffe	12
Komfortzone verlassen	15
Die Vorsorgeuntersuchung	15 - 16
Ärztlicher Beirat	18

TIPP:
Um wichtige Informationen nicht zu verpassen - bitte mindestens 1 x pro Woche eure E-MAILS durchschauen!

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 - Bitte ändern!

Ödeme können auf eine Herzerkrankung hindeuten

Der Begriff „Ödem“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Schwellung. Aus medizinischer Sicht handelt es sich bei Ödemen um krankhafte Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe, die umgangssprachlich auch als Wassersucht bezeichnet werden.

An welchen Stellen im Körper können Ödeme auftreten? Ödeme können beim Menschen in fast allen Körperregionen auftreten. Je nach Lokalisation spricht man dann z. B. von Hautödemen, Beinödemen, Hirnödem, Lungenödem, Knöchelödemen usw.

Was ist die Ursache von Ödemen? Der Körper eines gesunden Menschen besteht etwa zu zwei Dritteln aus Wasser. Der größte Teil dieser Flüssigkeit befindet sich außerhalb der Blutgefäße im Gewebe. Zwischen der Gewebsflüssigkeit und dem Blut findet dabei ein reger Austausch statt. So geben z. B. die kleinen Blutgefäße Flüssigkeit an das umliegende Gewebe ab und nehmen es an anderer Stelle wieder auf. Ist dieses Gleichgewicht gestört, z. B. weil zu viel Flüssigkeit aus den Blutgefäßen ins Gewebe übertritt oder zu wenig wieder aufgenommen wird, kommt es zu vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe (= Ödeme).

Bei welchen Herzerkrankungen können Ödeme auftreten? Eine der häufigsten Herzerkrankungen, die Ödeme zur Folge haben können, ist die chronische Herzschwäche (Herzinsuffizienz), an der in Deutschland schätzungsweise 1,8 Millionen Menschen leiden. Bei dieser Erkrankung bilden sich Ödeme, wenn das zum Herz zurückfließende Blut nicht mehr ausreichend weitergepumpt wird und deshalb vor dem Herz ein Rückstau entsteht. Dieser Rückstau kann bis in die kleinen Gefäße im Fußbereich zurückreichen, die dann prall mit Blut gefüllt sind und einen erhöhten Druck aufweisen. Wegen dieser Druckerhöhung wird mehr Flüssigkeit aus dem Blut ins umliegende Gewebe abgepresst und außerdem auch weniger Flüssigkeit wieder aufgenommen, sodass Ödeme entstehen.

Darüber hinaus können bei einer Herzschwäche weitere Effekte an der Ödem-Entstehung beteiligt sein. Z. B. scheiden die Nieren je nach Erkrankungsstadium aufgrund von Rückkopplungsmechanismen weniger Harn aus, was zur Einlagerung von Wasser im Körper führt und die Ödembildung vorantreibt.

Bei welchen anderen Erkrankungen können Ödeme entstehen? Ödeme treten nicht nur bei Herzerkrankungen auf, sondern können auch die Folge zahlreicher anderer Krankheiten sein. Eine weit verbreitete Ödem-Ursache sind z. B. Beinvenenthrombosen, die zu einer lokalen Stauung des abfließenden Blutes führen, woraufhin weniger Flüssigkeit aus dem Gewebe zurück in die Blutgefäße aufgenommen wird und somit Wassereinlagerungen in den Beinen auftreten.

Typisch sind Ödeme auch bei bestimmten Nierenerkrankungen, wenn nicht mehr ausreichend Harn ausgeschieden wird und es auf diese Weise zu Flüssigkeitseinlagerungen im Körper kommt, oder wenn aufgrund von Membran-Defekten in der Niere zu viel Eiweiß-Moleküle mit dem Harn ausgeschieden werden, die in den Blutgefäßen normalerweise dazu beitragen, dass nicht zu viel Flüssigkeit durch die Gefäßwände ins Gewebe übertritt. Als weitere Auslöser für Ödeme kommen u. a. in Frage: Lebererkrankungen, bestimmte Medikamente, Entzündungen, eine Schwangerschaft oder allergische Reaktionen.

Zu welchen Beschwerden führen Ödeme? Je nachdem an welcher Stelle Ödeme auftreten, kann es zu sehr unterschiedlichen Symptomen kommen. Bei Ödemen im Fußbereich stellen Betroffene z. B. oft fest, dass die Schuhe irgendwann nicht mehr passen und scheinbar kleiner geworden sind. Auch Spannungsgefühle können auftreten, was teilweise als unangenehm empfunden wird.

Bei einem Lungenödem kann es zudem zu Problemen bei der Atmung kommen wie etwa Atemnot beim Treppensteigen. Außerdem schlafen viele Betroffene bei einem Lungenödem mit erhöhtem Oberkörper (z. B. mit einem Kissen unter dem Rücken), da bei aufrechter Oberkörperhaltung die Wassereinlagerungen in der Lunge der Schwerkraft folgend abfließen, was das Atmen im Schlaf erleichtert. Auch ein häufigeres Wasserlassen in der Nacht ist eine mögliche Folge, wenn Ödeme in größerem Umfang auftreten. Denn beim Schlafen kann ein Teil der Wassereinlagerungen wegen der veränderten Schwerkraftwirkung im Liegen wieder aus dem Gewebe zurück in die Blutgefäße fließen und schließlich über die Nieren und die Blase ausgeschieden werden.

Hinweis: Wenn Sie selbst unter Ödemen leiden, die noch nicht von ärztlicher Seite abgeklärt wurden, sprechen Sie dies bitte bei Ihrem nächsten Arztbesuch an.

https://www.herzstiftung.de/Oedeme.html
Von Roland Weißsteiner - veröffentlicht 1. Sept. 2019
- aktualisiert 22.Oktober 2020: www.herzverband.at
Foto: Pixabay

55 Jahre Blutdruck-selbstmessung mit boso

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

Was unser Herz zum Schlagen bringt

Herz-Kreislauf-System: Anatomie und Aufbau einfach erklärt

Das Herz-Kreislauf-System erfüllt wichtige Aufgaben in unserem Körper. Ohne seine Funktion kann der Mensch nicht überleben. Das Herz fängt schon beim Ungeborenen im Mutterleib an zu schlagen und hört erst zum Zeitpunkt des Todes damit auf, Blut durch den Körper zu pumpen. Im Laufe eines Menschenlebens schlägt es mehrere Milliarden Mal!

Das Herz ist die zentrale Pumpe des Kreislaufs. Der faustgroße Muskel sorgt dafür, dass der Körper bis in die kleinste Einheit **mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt** wird. Allein im ruhigen Zustand oder bei leichter körperlicher Tätigkeit pumpt das Herz fünf bis sieben Liter Blut pro Minute durch den Körper.
Dabei garantiert ein ausgeklügeltes Kammersystem, dass es nur in eine Richtung fließt. Im Laufe eines Lebens schlägt das Herz etwa zweieinhalb Milliarden Mal und befördert dabei 200 Millionen Liter Blut. Am Tag werden also etwa 7.000 Liter durch den Körper gepumpt.

Herz-Kreislauf-System: Aufbau

Wie das faszinierende Organ diese Leistung vollbringt, erklärt sich durch seinen Aufbau: Das Herz ist ein Muskel – es kann sich wie alle Muskeln anspannen und entspannen. Der Herzmuskel umschließt die Herzhöhlen, die mit Blut gefüllt sind und in das Gefäßsystem des Körpers übergehen. Zwei Herzhöhlen, der Vorhof und die Kammer, bilden jeweils eine Herzhälfte.

Zwischen Vorhof und Kammer und am Übergang zum Gefäßsystem befinden sich die Herzklappen.

Herz-Kreislauf-System: Anatomie

Das gesunde Herz hat die Aufgabe, die **Zirkulation des Blutes im Körper** – den Kreislauf – aufrechtzuerhalten. Es bildet zusammen mit den Blutgefäßen eine funktionelle Einheit. Das Herz ist ein Muskel, der ein Hohlorgan mit vier Kammern bildet. Die Herzwand besteht aus der Herzinnenhaut (Endokard), der äußeren Herzhaut (Epikard) und dem dazwischenliegenden Herzmuskel (Myokard). Sowohl in der Funktion als auch in der Architektur werden das rechte und das linke Herz unterschieden. Das rechte Herz bildet den kleinen oder Lungen-Kreislauf. Hier wird das Blut aus der rechten Kammer in die große Lungenarterie gepumpt. Über diese gelangt es in die Lunge, wo es mit Sauerstoff angereichert wird. Das linke Herz besteht ebenfalls aus Vorhof und Kammer. Mit großer Kraft wird von hier aus das Blut in **die Aorta und damit in den Körperkreislauf ausgeworfen.**

In jeder Herzhälfte sind Vorhof und Kammer durch eine ventilartige Klappe voneinander getrennt. Eine weitere Klappe befindet sich im Bereich der Ausflussbahn der großen Körperschlagader (Aorta) aus der linken Kammer sowie der großen Lungenarterie aus der rechten Kammer. Die Klappen öffnen sich, wenn in der vorgeschalteten Kammer ein bestimmtes Drucklevel überschritten wird. Dann wird der Weg frei für das Blut, das in die nachgeschaltete Einheit – Kammer oder Kreislauf – fließen kann. Sinkt das Druckniveau vor der Klappe wieder unter einen festen Wert, verschließt sich die Klappe und verhindert somit das Rückströmen des Bluts ins Herz. Durch diese Technik wird gewährleistet, dass das **Blut nur in eine Richtung vorwärts strömt.**

Herz-Kreislauf-System: Funktion

Voraussetzung für die **normale Herzfunktion ist der unermüdliche Takt, den wir als Puls am Handgelenk oder Hals spüren.** Die normale Herzfrequenz beträgt beim gesunden Erwachsenen in normaler Tätigkeit 70 bis 80 Schläge pro Minute. Das Schrittmachersystem des Herzens – der Sinusknoten – garantiert diese Funktion. Gleichzeitig ermöglicht es, dass sich das Herz bei Belastung den Erfordernissen anpassen kann. Indem beispielsweise der Schlagrhythmus erhöht wird, kann

mehr Blut für besonders beanspruchte Organe wie zum Beispiel die Muskeln bei körperlicher Höchstleistung zur Verfügung gestellt werden.

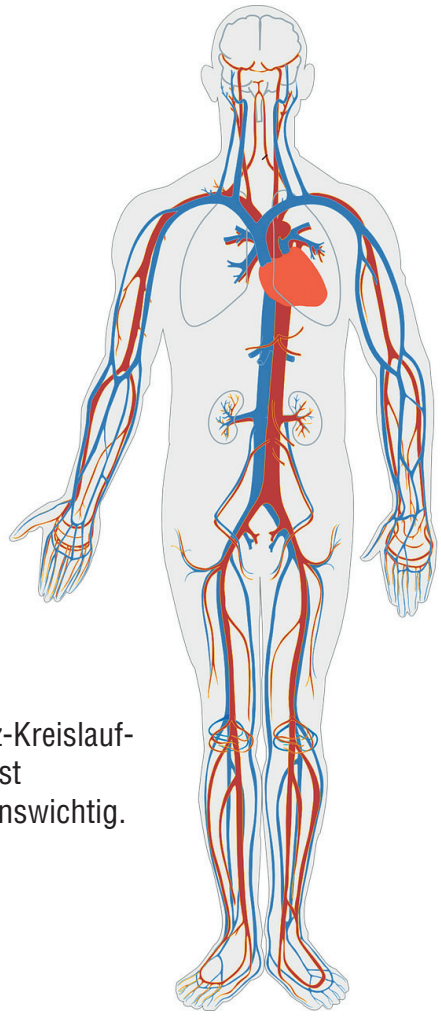
Erkrankungen und Gefahren für das Herz-Kreislauf-System

Angesichts der unermüdlichen Arbeit, die das Herz leistet, ist es nicht verwunderlich, dass seine Kraft in der zweiten Hälfte des Lebens oft nachlässt. Wenn der Herzmuskel schwächer wird, funktioniert die Sauerstoffversorgung im Körper nicht mehr richtig, die Nährstoffversorgung ist gestört. Betroffen sind dabei nicht nur innere Organe wie das Herz selbst, Niere, Leber und Gehirn, sondern auch die periphere Muskulatur.

Damit das Herz die Organe und Muskeln dennoch ausreichend versorgen kann, beginnt es schneller zu schlagen. Der Blutdruck erhöht sich und die Atmung wird schneller, um mehr Sauerstoff aufzunehmen. Tätigkeiten, die bisher ohne Anstrengung möglich waren, bringen den Körper auf Touren. Es scheint, als müsse er gerade besonders viel leisten. Eine chronische Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche oder Altersherz genannt, ist allerdings bei weitem nicht die einzige Gefahr, die dem Herz-Kreislauf-System droht. Auch akute kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt und Schlaganfall können auftreten. Beide akuten Erkrankungen haben gemeinsam, dass eine plötzliche Unterversorgung einsetzt und betroffenes Gewebe im Herz beziehungsweise Hirn abstirbt. Ursachen dafür sind verstopfte Blutgefäße, etwa durch ein Gerinnsel (Thrombus).

Das Tückische bei Erkrankungen des Herzens ist, dass sich Störungen aufgrund der zentralen Stellung des Organs auf den ganzen Körper auswirken. Weil Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen in den Industrieländern zählen, ist die Aufklärung über selbst verursachte Risiken und Stressfaktoren für das Herz ein vorrangiges Anliegen der **Prävention.** Besonders folgenreich sind Erkrankungen der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit, Angina pectoris, Herzinfarkt) sowie der Schlaganfall. Unter den Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen sie die häufigste Todesursache dar. Als zum Teil **vermeidbare Risikofaktoren** gelten das Zigarettenrauchen, Übergewicht und Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus und dauerhafte Bewegungsarmut.

Es gibt keine typischen Symptome für Herzerkrankungen. Es kann jedoch zu Lippenzyanose, Blässe, Gesichtsrötung und Atemnot kommen. Manche Herzkranke verspüren plötzliche Todesangst.



Das Herz-Kreislauf-System ist überlebenswichtig.

Herz-Kreislauf-System schützen

Was Sie selbst für ein starkes Herz und zur Vorbeugung von Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall tun können? Verzichten Sie auf vermeidbare Risiken. Hierzu gehören an erster Stelle das Inhalieren von Nikotin(entweder aktiv als Raucher oder passiv als Nichtraucher in verqualmten Räumen) sowie Übergewicht. Salzarme Kost schützt besonders die Gefäße und hilft gegen Bluthochdruck. Begutachten Sie einmal Ihre Ernährung und versuchen Sie, nach und nach eine gesunde Speisekarte für sich aufzustellen. Als Training für Ihren Körper sollten Sie sich eine regelmäßige physische Aktivität suchen, die vor allem Ihre Ausdauer verbessert. Besonders geeignet sind Fahrradfahren, Joggen, schnelles Gehen, Schwimmen oder Skilanglauf.

Autor: Dirk Eichenlaub, Medizinautor Letzte Aktualisierung: 23. Mai 2018
https://www.lifeline.de/herz-gefaesse/

Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 20.Januar 2019 - aktualisiert 22.Oktober 2020
www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

Vitactiv® D3+K2 Tropfen

Vitamin D3 und Vitamin K2 sind zwei der vier wichtigen fettlöslichen Vitamine und spielen eine fundamentale Rolle im menschlichen Körper. Dabei handelt es sich bei Vitamin D eigentlich um ein Hormon, welches der Organismus mit Zufuhr externer Energie (Sonnenlicht) selbst produzieren kann.

So ist ein erwachsener Mensch in der Lage, mehrere Tausend I.E. (Internationale Einheiten) des Cholecalciferol (Vit. D3) innerhalb einer halben Stunde zu bilden. Voraussetzung dafür ist die Exposition einer ausreichend großen Hautoberfläche.

Dieser Prozess funktioniert jedoch nicht das ganze Jahr über. Von Oktober bis Ostern, so heißt eine Faustregel, reicht die Sonneneinstrahlung für diese Produktionsausmaße nicht mehr aus.

Um Defizite vorzubeugen sind die Tropfen für eine ideale Versorgung des Körpers speziell in den Monaten von Oktober bis April sehr gut geeignet. Defizite äußern sich primär in einem geschwächten Immunsystem zur kalten Jahreszeit. Generell zeichnen sich Tropfen durch einfache Einnahme aus, etwa für Patienten mit Schluckbeschwerden stellen sie eine gute Alternative zu festen Arzneiformen dar.

Vitamin K seinerseits ist den Tropfen beigefügt, um Calcium und Vitamin D3 besser in den Knochenstoffwechsel einzubinden. Das verwende Vitamin K2 liegt in der Form der höchsten Bioverfügbarkeit vor (MK-7 all trans). Seine blutverdünnende Wirkung sollte dabei bei bereits anderweitig behandelten Patienten (Coumarin-Derivate wie Warfarin, Phenprocoumon (Marcoumar ®) und Acenocoumarol (Sintrom ®)) nicht außer Acht gelassen werden.

Zur idealen Versorgung für Knochen, Zähne, Immunsystem und andere Stoffwechselprozesse, welche das Fettgewebe betreffen, ist die Einnahme von Vitactiv® Vit D3+K2 Tropfen im genannten Zeitraum oder bei Mangelzuständen auch ganzjährig unerlässlich. Die Tropfen schmecken neutral und sind zudem vegetarisch.

VITACTIV® D3+K2
TROPFEN

mit pflanzlichem Vitamin K2
vegetarische Tropfen
Nahrungsergänzungsmittel

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

ECA-MEDICAL

Zur optimalen Ergänzung einer unzureichenden Vitamin D-Versorgung.

In Ihrer Apotheke

Diuretika: Harntreibende Medikamente bei Herzproblemen

Diuretika sind harntreibende Medikamente. Die auch Wassertabletten genannten Medikamente werden bei verschiedenen Herzproblemen und Nierenfunktionsstörungen eingesetzt. Wann sollten Diuretika nicht eingenommen werden und welche Nebenwirkungen sind möglich?

Was sind Diuretika?

Neben ACE-Hemmern, Kalziumantagonisten und Betablockern zählen auch Diuretika zu den Medikamenten gegen Bluthochdruck (Antihypertensiva). Sie fördern die Ausscheidung von Wasser und Elektrolyte durch die Nieren. Damit erreichen die Wirkstoffe eine veränderte Menge und Zusammensetzung des Harns, was man sich bei verschiedenen Erkrankungen des Herzens und der Nieren zunutze macht. Auch das Blutvolumen verringert sich durch den Entzug von Wasser, in der Folge sinkt der Blutdruck.
Innerhalb der Diuretika gibt es verschiedene Wirkstoffgruppen, die den Nierenstoffwechsel unterschiedlich beeinflussen:

- **Osmodiuretika:** Sie werden nicht in die Nierenzellen aufgenommen und entziehen durch einen osmotischen Gradienten dem Blut Wasser.
- **Carboanhydrasehemmer:** Sie hemmen in den Nieren das Enzym Carboanhydrase, wodurch weniger Wasser in die Hinterkammer des Auges strömt. Deshalb werden diese Diuretika hauptsächlich bei einem Glaukom eingesetzt. Gleichzeitig steigern sie die Phosphatausscheidung.
- **Thiaziddiuretika:** Sie fördern die Ausscheidung von Natrium und erhöhen die Menge an Primärharn.
- **Schleifendiuretika:** Sie verhindern die Rückresorption von Natrium und Kalium im schleifenförmigen Abschnitt der Niere („Henle-Schleife“). Dadurch werden die Mineralstoffe mit Wasser zusammen ausgeschieden.
- **Aldosteronantagonisten:** Diese Diuretika blockieren den Aldosteronrezeptor, sodass weniger Natrium-Kanäle in der Niere gebildet werden, worüber der Mineralstoff in die Zellen gelangt.
- **Vasopressinantagonisten:** Sie verhindern den Einbau von bestimmten Transportproteinen in die Wände der Sammelrohre in der Niere. Folglich kann Wasser nicht in die Zellen gelangen und wird vermehrt ausgeschieden.
- **Kaliumsparende Diuretika:** Diese Arzneimittel hemmen die Ausscheidung von Kalium, während sie die von Natrium und Wasser fördern. Als Nebenwirkung kann es deshalb zu einem Kaliumüberschuss kommen.

Bei welchen Krankheiten Diuretika eingesetzt werden

Wassertabletten werden bei verschiedenen Erkrankungen von Herz und Nieren verordnet. Mit dem Alter steigt das Risiko für solche Krankheiten, weshalb Diuretika häufig ältere Menschen verschrieben bekommen.

Indikationen für Diuretika:

- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
- Ödeme (Wassereinlagerungen)
- Kalziumhaltige Nierensteine
- Hyperkalzämische Krise
- Chronische Niereninsuffizienz
- akutes Nierenversagen
- Vergiftungen (Intoxikationen)
- Glaukom (Grüner Star)
- Hirnödem
- Diabetes insipidus

Da je nach Wirkstoffgruppe und abhängig von der gesundheitlichen Verfassung der Betroffenen und der zugrunde liegenden Krankheit mitunter schwere Nebenwirkungen auftreten können, muss das Risiko-Nutzen-Verhältnis individuell abgewogen werden.

Kontrainidikationen für die Gabe von Wassertabletten

In bestimmten Fällen ist eine Behandlung mit Diuretika nicht möglich oder wird nicht empfohlen. Dazu zählen

ein sehr niedriger Blutdruck,verminderte Blutmenge (Hypovolämie), schwere Leber- und Nierenfunktionsstörungen sowie des Elektrolythaushalts. Weitere Gegenanzeigen für die Einnahme von Diuretika sind Schwangerschaft, Stillzeit sowie eine bekannte Arzneimittelallergie.

Diuretika können Nebenwirkungen haben

Da Diuretika die Ausscheidung von Wasser im Körper erhöhen, wird folglich das Blut dickflüssiger. Es können sich leichter Blutgerinnsel (Thromben) bilden, sodass durch die Einnahme von Wassertabletten die Gefahr für eine Thrombose steigt. Vor allem Schleifendiuretika sorgen für eine kurzfristig erhöhte Harnausscheidung, deren Folge ein starkes Durstgefühl, Wadenkrämpfe und schmerzhafter Harndrang sein können.
Bei Menschen mit Diabetes mellitus kann sich durch eine langfristige Einnahme von Diuretika die Stoffwechselsituation verschlechtern. Auch ein bisher unbemerkter Diabetes kann sich durch Wassertabletten manifestieren.
Durch die Einnahme von Diuretika kann es zu Störungen im Elektrolythaushalt auftreten, insbesondere bei Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium. Folgen können Herzrhythmusstörungen, Muskelkrämpfe, Schwindel oder Magen-Darmbeschwerden sein. Das Risiko für einen niedrigen Magnesiumwert (Hypomagnesiämie) sowie erhöhte oder erniedrigte Kaliumwerte (Hyper- oder Hypokaliämie) kann durch die kombinierte Einnahme von verschiedenen kaliumneutralen Diuretika reduziert werden.

Worauf bei der Einnahme von Wassertabletten achten?

Eine Behandlung mit Diuretika verändert den Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers. Deshalb wird die Mineralstoffkonzentration im Blut je nach Präparat regelmäßig ärztlich kontrolliert. Auch das Gewicht und der Blutdruck sollten zu Beginn der Einnahme täglich, später wöchentlich gemessen werden. Um den Schlaf nicht durch einen erhöhten Harndrang zu stören, sollten Wassertabletten möglichst morgens oder in der ersten Tageshälfte genommen werden.
Während der Behandlung sollte man auf mögliche Nebenwirkungen wie Herzstolpern, Muskelkrämpfe oder andere unerwartete körperliche Reaktionen achten – bei Unsicherheiten sollten Betroffene ihre hausärztliche Praxis aufsuchen. Wer stark schwitzt, Fieber hat oder unter Durchfall leidet, sollte während der Einnahme von Wassertabletten darauf achten, genügend zu trinken. Andernfalls wird dem Körper zu viel Wasser entzogen. Die gleichzeitige Zufuhr von kaliumhaltigen Präpaten sollte ärztlich abgeklärt werden. Menschen mit Ödemen und einer Herzinsuffizienz sollten dagegen die ärztlich angeordnete Trinkmenge einhalten und nicht überschreiten.
Menschen mit Diabetes sollten ihren Blutzucker sorgfältig kontrollieren, da Diuretika den Blutzuckerspiegel erhöhen können. Nahrungsergänzungsmittel mit Kalium und Vitamin D sollten nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden, um den Elektrolythaushalt nicht zusätzlich zu belasten oder stören. Auch Lakritze sollte nicht verzehrt werden, da die Süßigkeit aus Süßholzwurzel harntreibend wirkt und die Ausscheidung von Kalium fördert.

Diuretikaresistenz: Wenn die Wassertabletten nicht wirken

Eine Diuretikaresistenz liegt vor, wenn Menschen nicht adäquat auf eine Behandlung mit Diuretika ansprechen. Die Ursachen können sehr vielfältig sein: Von einer nicht geeigneten Dosierung der Wassertabletten über eine fehlerhafte Einnahme durch Betroffene bis hin zu verschiedenen gesundheitlichen Störungen. Dazu zählen zum Beispiel ein niedriger Blutdruck (Hypotonie), chronische Nierenerkrankungen oder ein verminderter Gehalt an Proteinen im Blutplasma (Hypoproteinämie).

Quelle: Dagmar Schüller, Medizinredakteurin und Dipl.-Trophologin; https://www.lifeline.de/medikamente/diuretika-wassertabletten-id183477.html?utm_source=feed&utm_medium=newsletter&utm_campaign=2021-09-17&utm_term=verwandte-artikel

Beitrag aus dem Herzjournal für Tirol
Ausgabe Nr. 123/4.Quartal 2021
Fotos: AdobeStock-
mit Artikel übernommen

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!

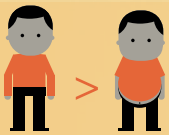
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

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

Datum der Erstellung: 01/2022, AT2201129900

1 Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.
2 Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2018 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/stationaere_aufenthalte/spitalsentlassungen_nach_ausgewaehlten_diagnosen/index.html, zuletzt abgerufen am 14.09.20

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

Rückblick & Vorschau: Rad-Sieger

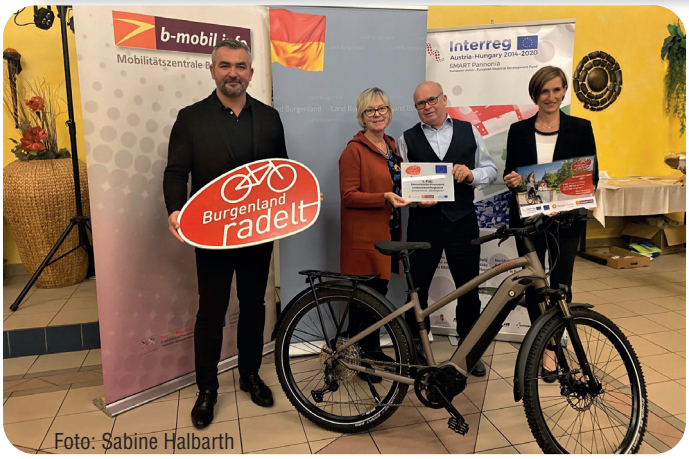


Foto: Sabine Halbarth

Montag, dem 8. November 2021, fand in Stoob die Preisverleihung von „Burgenland radelt“ statt.
Eingeladen waren die Sieger bei den Gemeinden, Betrieben, Vereinen und die Siegerschule. Die Auszeichnung erfolgte in insgesamt elf verschiedenen Kategorien.
Ziel der Mitmachaktion „Burgenland radelt“ ist es, möglichst viele Burgenländerinnen und Burgenländer zum Radfahren zu motivieren.

LR Mag. Heinrich Dorner überreichten den Siegern Tafeln; das Rad im Vordergrund war Dekoration; mit dabei Christine Zopf-Renner von der Mobilitätszentrale.

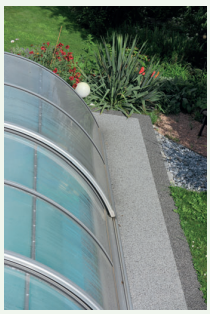
Liebe Radlerin,
lieber Radler,
bald ist es wieder soweit, dass wir in die Pedale treten werden und bei „Burgenland radelt 2022“ mitmachen. Unser Ziel ist heuer gemeinsam österreichweit Platz 1 zu erreichen. Vor dem geplanten Start werde ich wieder telefonisch anfragen, ob mitgeradelt wird.
Neue Teilnehmer wären super, da beim Endergebnis nicht die Kilometerleistung, sondern die Gesamtzahl der Mitradler – auch Kurzstreckenfahrer (Einkauf, Kirche etc.) entscheidend ist.

Freue mich schon auf unsere wöchentliche Kommunikation per WhatsApp oder telefonisch.
Bis bald.
Walter

ehrenreich industrie-böden

Epoxidharzbeschichtung
…für Garagen, Wohnbereich, Industriehallen und viele weitere Anwendungsbereiche.

Einige Vorteile einer Epoxidharzbeschichtung:
- fugenlose Verlegung
- abriebfest
- chemisch resistent
- leicht zu reinigen
- hoch belastbar
- widerstandsfähig



Natursteinteppich
…für den Innen- und Aussenbereich

Unsere Hauptkompetenz liegt in der Herstellung von Industrieböden, Natursteinteppich, Versiegelungen, Beschichtungen aller Art.
Mehr Infos finden Sie hierzu im WEB Menüpunkt **„Leistungen“**

Industrieböden Ehrenreich
Sascha Ehrenreich
Obere Hauptstraße 27/2/29
7100 Neusiedl am See
- Telefon:0660/1591523
- Email:buero@ib-ehrenreich.at
- Website:www.ib-ehrenreich.at

Granatapfel: Wunderwaffe für Immunabwehr, Herz und Gefäße

Die Inhaltsstoffe des Granatapfels senken den Blutdruck, sind gut für das Gehirn, die Leber und den Darm. Sie stärken die Immunabwehr, lindern Entzündungen und können auch Schmerzen mildern.

Ein Granatapfel besteht aus vielen kleinen blutroten Kernen, die einen Cocktail wirksamer sekundärer Pflanzenstoffe enthalten. Diese schützen Herz und Gefäße - und haben noch viele weitere gesundheitsfördernde Effekte. Dazu reicht es, zum Beispiel, ein Glas Granatapfelsaft am Tag zu trinken - vorausgesetzt, es handelt sich um Direktsaft mit 100 Prozent Fruchtanteil ohne zugesetzten Zucker. Aber auch die Schalen und die Blüte des Granatapfels haben es in sich.

Granatapfelsaft: Gut für Herz und Gefäße

Vermutlich schützen die im Granatapfel reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe Polyphenole und Flavonoide die Herzgefäße vor schädlichem LDL-Cholesterin. Schon ein Glas Granatapfelsaft pro Tag hält die Gefäße elastisch und senkt laut Studie den Blutdruck - das reduziert die Gefahr der Arterienverkalkung.

Inhaltsstoffe wirken gegen Bakterien und Viren

Ellagsäure und das Polyphenol Punicalagin im Granatapfel wirken gegen Bakterien und Viren. Mit einem Aufguss aus den Fruchtschalen lassen sich Aphten und Racheninfektionen behandeln. Die Schalen mit kochendem Wasser aufgießen, ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken. Man sollte die Früchte dafür aber in Bio-Qualität kaufen, denn Granatäpfel werden oft gespritzt und können Pestizidrückstände enthalten.

Granatäpfel geben Power für den Darm

Die Ellagsäure des Granatapfels wird von den Darmbakterien zu Urolithin verstoffwechselt. Dieses Abbauprodukt wirkt antientzündlich. Wahrscheinlich kann es auch Löcher in der Darmwand stopfen und so die Darmbarriere stärken. Im Tierversuch gingen Darm-Entzündungen nach einer Woche Behandlung mit Urolithin zurück. Diese Erkenntnis könnte also auch bei der Therapie entzündlicher Darmerkrankungen beim Menschen, wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, von Nutzen sein.

Gut fürs Gehirn

Das Gehirn ist besonders anfällig für oxidativen Stress. Zellschäden durch freie Radikale spielen eine Rolle bei der Entstehung von Demenz. Das Polyphenol Punicalagin im Granatapfelsaft kann die Nervenzellen schützen, hat eine Studie bewiesen. Punicalagin wird im Darm ebenfalls zu Urolithin umgebaut. Dieser Stoff hat sich als sehr vielversprechend gegen frühe Stadien der Demenz erwiesen. Es zeigte sich, dass sich nach regelmäßigem Verzehr von Granatäpfeln oder Granatapfelsaft das bildhafte Erinnerungsvermögen und auch das Erinnerungsvermögen von Zahlen verbessern.

Schutz für die Leber

Granatapfelsaft wirkt antioxidativ - das heißt seine Inhaltsstoffe verhindern, dass freie Radikale das Gewebe schädigen. Das könnte sich positiv auf die Leber auswirken: Zumindest im Tierversuch konnte der Granatapfelsaft die schädliche Oxidation in der Leber um 60 Prozent senken und den Körper dabei unterstützen, geschädigte Stellen zu reparieren. Ein Beweis für diesen Effekt beim Menschen liegt noch nicht vor.

Schmerzen und Entzündungen mit Granatapfelkernen lindern

Die Kerne des Granatapfels enthalten die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyane. Sie können Entzündungen lindern und Schmerzen eindämmen. Darum wird Granatapfelsaft unter anderem bei Rheuma-Schmerzen empfohlen. Außerdem können Anthocyane Enzyme blockieren, die an Entzündungsprozessen im Körper beteiligt sind. Darum können sie zum Beispiel der Entstehung einer Arthrose entgegenwirken.

Schutz für die Haut

In den Granatapfelkernen steckt eine seltene, aber sehr gesunde Omega 5 Fettsäure: das Punicin. Sie lässt Schwellungen abklingen, kurbelt die körpereigene Kollagen-Produktion an und kann Entzündungen, auch der Haut, lindern. Granatapfel-Öl ist daher in der Kosmetikindustrie sehr beliebt. Eine Studie kalifornischer Wissenschaftler haben ergeben, dass Granatapfel-Konzentrat die Hautzellen vor UV-Strahlen schützen kann. Es gibt auch Beobachtungen, dass Granatapfel-Öl bei Hauterkrankungen wie Ekzemen hilft.

Vorsicht bei Medikamenteneinnahme

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt oder an einer chronischen Erkrankung leidet, sollte Granatapfelsaft oder -konzentrat nie ohne das Einverständnis des behandelnden Arztes einnehmen. Bereits ein Glas am Tag kann den Abbau von Medikamenten in der Leber verlangsamen. Dadurch können sich die Wirkstoffe dort anstauen - bis hin zu einer giftigen Konzentration.

Stand: 15.10.2021 - Experten zum Thema Thomas Sampl www.hobenkoeoek.de Dr. Sebastian Kahl www.derma-neuerwall.de Prof. Dr. Andreas Michalsen www.immanuel.de https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Granatapfel-Wunderwaffe-fuer-Immunabwehr-Herz-und-Gefaesse,granatapfel116.html - Von Roland Weißsteiner - 20. Oktober 2021 - www.herzverband.at

Fotos: Pixabay

Herzsportgruppen und Aktivitäten

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

Termine:

April:	5., 19. und 26.
Mai:	3., 10., 17., 24. und 31.
Juni:	7., 14. und 21.

Das Training der Herzsportgruppe
Jois findet immer
am **Dienstag** von **16 bis 17 Uhr**
in der Volksschule Jois statt.

Termine:

April:	5., 19. und 26.
Mai:	3., 10., 17., 24. und 31.
Juni:	7., 14. und 21.

Bitte Impfnachweis mitbringen und vorzeigen. Vielen Dank für Euer Verständnis zum Schutz unserer Gesundheit.

NEU!!! - KEGELN in Frauenkirchen
jetzt am Mittwoch!
Neuer Pächter, bessere Bahnen!

Jede zweite Woche - **MITTWOCH** von **16 bis 18 Uhr**
Gruppenleiterin: Helga Foki - Anmeldung nicht erforderlich.

Information bei
Andreas Unger:

Tel.Nr.: 0699 10300308

Herzsportgruppe Jois- Trainerin stellt sich vor!

Im September 2021 habe ich die Herzsportgruppe Jois übernommen. Mein Name ist **Gabi Dworak**, ich bin verheiratet, seit Mai 2021 in Pension und habe 2 erwachsene Kinder. Seit ca. 15 Jahren bin ich für die Sportunion Bruck/Leitha aktiv und betreue hauptsächlich Jugendliche im Geräteturnen. Gerne helfe ich aber auch im Seniorenturnen und bei „Bewegt im Park“ aus.
Ich habe diverse Ausbildungen wie Übungsleiterin für polysportives Kinderturnen und Übungsleiterin für Fitness- und Gesundheitssport.
Meine Interessen sind Yoga, Tennis, Radfahren (mache hier gerade den Radfahrlehrer), Theaterbesuche und natürlich Reisen. Persönlich freue ich mich schon sehr, wenn wir wieder in den Turnsaal und die Mitglieder treffen dürfen.

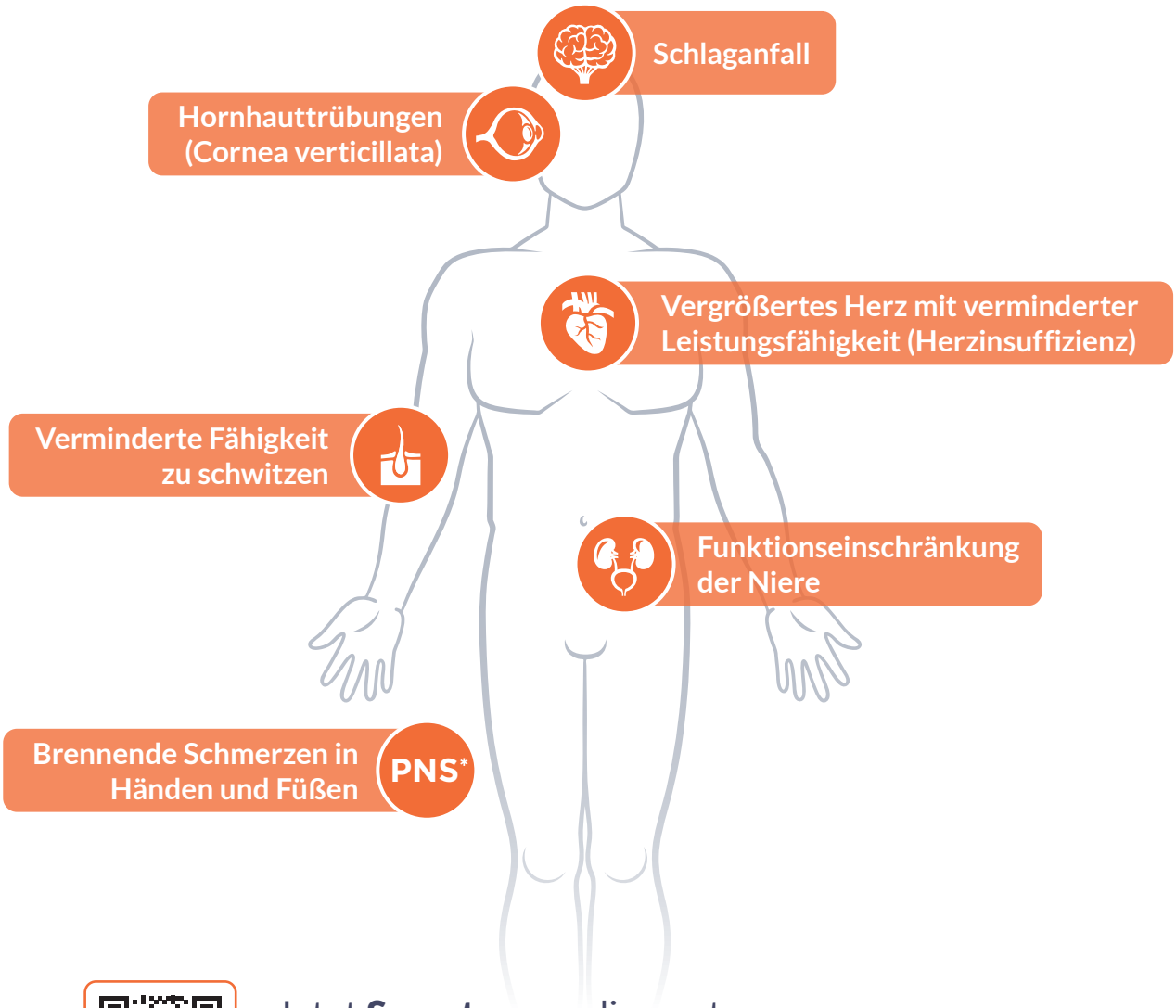
Alles Liebe,
Gabi

Unsere Herzsportgruppen sind „Offene Gruppen“
- das bedeutet, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Der Zutritt zum Training in den Herzsportgruppen ist derzeit nur für Geimpfte möglich.

Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wird bei manchen Artikeln auf eine Differenzierung zwischen Mann und Frau verzichtet. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.
Die mangelnde Differenzierung erfolgt ohne Diskriminierungsabsicht.

Kommen Ihnen diese Beschwerden bekannt vor?

Es könnte die seltene Erkrankung Morbus Fabry sein!



Jetzt **Symptome** online unter
www.speicherkrankheiten.at/morbus-fabry
überprüfen und mit **Ihrem Arzt besprechen!**

* Peripheres Nervensystem

Takeda Pharma Ges.m.b.H. | EURO PLAZA 3
Technologiestraße 5 | A-1120 Wien
www.takeda.at

C-APROM/AT/FAB/0017_01/2022

„Die Komfortzone zu verlassen, bringt die Psyche in ein besseres Gleichgewicht“

Wenig Sport, ständig Snacken, mehr Stress: Der Sportwissenschaftler Michael Despeghel warnt vor den gesundheitlichen Risiken von Home-Office in Kombination mit den Ausgangsbeschränkungen - und erklärt, wie Sport dabei hilft, den Kopf frei zu bekommen.

Wenig Bewegung und viel Essen steckt der Körper für einen gewissen Zeitraum sicher gut weg. Ist das wirklich alles so schlimm?
Für einen kurzen Augenblick nicht, aber auf Dauer richtet es großen Schaden an. Wir wissen: Dauerstress beeinflusst den Blutdruck, den Herzschlag, die Atmung. Zu wenig Bewegung und zu viel Essen schlagen außerdem aufs Gewicht. Übergewicht wiederum fördert weitere Folgekrankheiten wie Diabetes-Typ-2.

Sport hat nicht nur Auswirkungen auf den Stoffwechsel – sondern auch auf die Psyche. Gerade in der aktuellen Zeit ist das wichtiger denn je. Wie viel Sport sollte es sein, um den Kopf frei zu bekommen?
Allein mit Schrittezählen tritt dieser Effekt nicht ein. Ein Rumschlendern reicht nicht, es braucht schon eine gewisse Reizschwelle – etwa 60 Prozent der maximalen Belastungsmöglichkeit. Die Herzfrequenz im Ausdauerbereich sollte auf jeden Fall in einem Bereich von 190 minus des Lebensalters in Jahren liegen. Wenn ich das erreiche, tritt auch diese euphorisierende Wirkung ein. Der Körper schüttet körpereigene Opiate aus, die im Gehirn für gute Laune sorgen. Gleichzeitig werden Stresshormone reduziert. Das alles ist an höhere Reize gebunden, ist aber bei den Werten, die ich eben nannte – 2500 für Männer, 1500 für Frauen – schon berücksichtigt.

Sind die 30 Minuten Sport am Tag ein guter Richtwert oder darf es auch ein bisschen mehr sein?
Wenn ich täglich 20 Minuten im Ausdauerbereich trainiere – also Radfahren, schnelles Gehen, Nordic-Walking und Schwimmen – dann reduziert sich nach zwölf Wochen die Herzfrequenz und der Blutdruck sinkt. Aber mit 20 Minuten erreiche ich nicht den Stoffwechsel, das Cholesterin zum Beispiel. Das passiert ab 35 Minuten. Und wenn ich zusätzlich noch einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben möchte, sollte ich ab 45 Minuten im Ausdauerbereich trainieren. Es gibt also verschiedene Schubladen, die ich ziehen kann. Wenn ich nun alle diese positiven Effekte mitnehmen möchte, gilt die Faustregel: Verbrauche als Mann 2500 Kilokalorien mehr in der Woche durch körperliche Aktivität. Als Frau 1500, um diesen maximalen Schutz zu bekommen.

Das würde bedeuten: drei bis vier Mal in der Woche eine halbe Stunde joggen zu gehen.

https://www.stern.de/gesundheit/sport-in-zeiten-von-corona--komfortzone-verlassen---psyche-ins-gleichgewicht-bringen-9223388.html - Fotos: Pixabay

Mitteilung in eigener Sache: “Cardio-Übungen am Stand“

Endlich dürfen wir wieder in die Trainingsräume. Das löst Freude, aber - bei einigen Menschen - auch Unsicherheit aus. Wir müssen uns erst wieder an Nähe gewöhnen. Um sicher zu gehen, bleiben wir in unseren Herzsportgruppen vorerst weiter bei 1G und Sicherheitsabstand. Das bedeutet, das Ausdauertraining (Cardio-Training) findet am Platz statt. Effektives und gezieltes Training ohne Langeweile und in der Gruppe tut auch unserer Seele gut.
Lasst uns gemeinsam den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken, Glückshormone ausschütten und stolz auf unsere Leistung sein.

Sportliche Grüße,
Helga

vorher
&
nachher

Fotos: Pixabay

Die Vorsorgeuntersuchung

„Vorbeugen ist besser als heilen“ – der Gesundheits-Check im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung liefert wichtige Erkenntnisse über den allgemeinen Gesundheitszustand. So können chronische Erkrankungen bereits im Frühstadium erkannt und mögliche Risikofaktoren durch entsprechende Maßnahmen minimiert werden. Die Früherkennung von Krankheiten kann die Heilungschancen verbessern. Ein Schwerpunkt der Vorsorgeuntersuchung liegt auf Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Diese Krankheiten zählen bundesweit zu den häufigsten Todesursachen.

Die Vorsorgeuntersuchung verfolgt zwei Ziele: die Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren (Primärprävention) und die Früherkennung von Krankheiten (Sekundärprävention).

Erstens soll verhindert werden, dass Krankheiten entstehen, indem ein Gesundheitsrisiko rechtzeitig erkannt und reduziert wird. Zweitens sollen Krankheiten in einem möglichst frühen, noch gut therapierbaren Stadium entdeckt werden, um bessere Heilungschancen zu erreichen.

Ein Schwerpunkt der Vorsorgeuntersuchung liegt auf Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Diese Krankheiten zählen österreichweit zu den häufigsten Todesursachen.

In Österreich stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen über 65 Jahren und bei Männern über 45 Jahren die Haupttodesursache dar, wobei bei 47 Prozent der Frauen und bei 38 Prozent der Männer Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache angegeben werden.

Den geschlechtsspezifischen Unterschieden liegen sowohl biologische als auch psychosoziale Unterschiede zugrunde. Erhebungen der Statistik Austria zufolge erkranken in Österreich jährlich etwa 42.000 Menschen an Krebs, Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Für beide Geschlechter stellen bösartige Tumorerkrankungen, nach den Herz-Kreislauferkrankungen, die zweithäufigste Todesursache dar. Ziel der Vorsorgeuntersuchung ist auch, die Häufigkeit von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sowie die Todesfälle zu senken.

Laut dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen trägt die Vorsorgeuntersuchung einen wesentlichen Anteil an der in den letzten Jahrzehnten gestiegenen Lebenserwartung: Als die Vorsorgeuntersuchung 1974 in Österreich eingeführt wurde, lag die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen bei ungefähr 75 Jahren und jene der Männer bei 67 Jahren. Heute leben Frauen durchschnittlich um sieben und Männer um acht Jahre länger.

Auch bei einzelnen Erkrankungen zeigt sich die Wirksamkeit der Vorsorgeuntersuchung. Seit der Einführung einer einfachen Abstrich Untersuchung (PAP-Abstrich) konnte die Sterblichkeitsrate bei Gebärmutterhalskrebs in den letzten zwei Jahrzehnten um 50 Prozent gesenkt werden. Darüber hinaus hat die frühzeitige Behandlung von Bluthochdruck dazu beigetragen, dass die Todesfälle durch Schlaganfall seit 1980 um 45 Prozent zurückgegangen sind.

Die Schwerpunkte des Untersuchungsprogramms der Vorsorgeuntersuchung liegen auf der Früherkennung und Prävention bestimmter Krankheiten.

Das Untersuchungsprogramm umfasst:

Früherkennung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen - Zur Früherkennung einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wird bei der Vorsorgeuntersuchung ein individuelles Risikoprofil erstellt. Dabei werden die Lebensgewohnheiten (Rauchen oder Alkoholkonsum) mit körperlichen und internistischen Werten – wie Gewicht oder Blutdruck – in Beziehung gesetzt.

Früherkennung von Risikfaktoren für Stoffwechselerkrankungen - Das Screening nach Diabetes mellitus ist ein wesentlicher Bestandteil der Vorsorgeuntersuchung. Um das Diabetes-Risiko zu beurteilen, prüft der Arzt die Krankengeschichte und fragt nach Diabetes-Fällen in der Familie. Mithilfe der Blutzuckermessung können Krankheiten, die mit einem zu hohen oder zu niedrigen Blutzuckerspiegel einhergehen, diagnostiziert werden, so zum Beispiel Diabetes mellitus.

Früherkennung häufiger Krebserkrankungen - Krebserkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache in Österreich. Die Früherkennung einer Krebserkrankung macht den Einsatz von Therapieverfahren möglich, die weniger belastend sind als Therapien von fortgeschrittenen Krebserkrankungen.

Gebärmutterhalskrebs: Zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

wird Frauen ab dem 18. Lebensjahr bei der Vorsorgeuntersuchung der sogenannte PAP-Abstrich (Krebsabstrich) empfohlen.

Brustkrebs: Alle Frauen im Alter zwischen 45 und 69 Jahren, die in Österreich wohnhaft sowie bei einem teilnehmenden Sozialversicherungsträger versichert sind, können alle 24 Monate eine Mammographie-Untersuchung zu Früherkennungszwecken nur mit ihrer e-card in Anspruch nehmen. Mehr Infos unter Brustkrebs-Früherkennung.

Darmkrebs: Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung wird ab dem Alter von 50 Jahren alle zehn Jahre eine Koloskopie und bei jeder Vorsorgeuntersuchung ein Test auf okkultes (optisch nicht sichtbares) Blut im Stuhl angeboten.

Prävention von Parodontal Erkrankungen - Parodontitis (bakterielle Zahnbetterkrankung) gilt ab dem 30. Lebensjahr als größter Risikofaktor für Zahnausfall. 70 Prozent der Zahnverluste werden durch eine chronische Parodontitis verursacht. Die Erkrankung verläuft oft schmerzfrei und bleibt daher häufig unbemerkt. Ziel der Vorsorgeuntersuchung ist es, das Risiko für Parodontitis zu erkennen und durch geeignete Vorbeugung den Verlauf der Erkrankung zu verlangsamen oder zu stoppen.

Prävention von Alterserkrankungen: Bei Menschen, die über 65 Jahre alt sind, wird bei der Vorsorgeuntersuchung ein vermehrtes Augenmerk auf die Hör- und Sehleistung gelegt. Fast ein Drittel der über 65-Jährigen leidet an einer Hörstörung oder Sehbeeinträchtigung. Nachlassendes Hörvermögen wird von vielen Menschen nicht rechtzeitig erkannt. Mit einer entsprechenden Behandlung kann die Lebensqualität erheblich gesteigert werden.

Wohin kann ich mich wenden?

Die Vorsorgeuntersuchung kann ausschließlich bei niedergelassenen Ärzten mit einem eigenen Kassenvertrag für die Vorsorgeuntersuchung oder bei Vertragseinrichtungen bzw. Gesundheitszentren der Krankenkassen in Anspruch genommen werden. Im Rahmen des österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramms bekommen Frauen im Alter zwischen 45 und 69 Jahren alle zwei Jahre per Post einen persönlichen Einladungsbrief zur Mammografie-Untersuchung. Frauen im Alter zwischen 40 und 44 Jahren sowie zwischen 70 und 74 Jahren können auf Wunsch bei der kostenlosen Telefon-Serviceline eine Einladung anfordern. Eine ärztliche Zuweisung zur Mammografie ist neben dieser Einladung nicht mehr notwendig. Bei Beschwerden oder Krankheitsverdacht besteht weiterhin die Möglichkeit einer diagnostischen Mammografie.

Die ärztliche Zuweisung erfolgt hier altersunabhängig außerhalb des österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramms über eine Indikationenliste, die gemeinsam von Sozialversicherung und Österreichischer Ärztekammer erstellt wurde.

Wer hat Anspruch auf die Vorsorgeuntersuchung?

Die Vorsorgeuntersuchung kann von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal jährlich kostenlos in Anspruch genommen werden. Auch nicht krankenversicherte Personen können die Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen, wenn sie sich bei der für ihren Wohnsitz zuständigen Landesstelle der österreichischen Gesundheitskasse einen Ersatzkrankenschein für die Untersuchung ausstellen lassen. Die Vorsorgeuntersuchung kann auf Kosten der Sozialversicherung einmal jährlich in Anspruch genommen werden. Auch nicht versicherte Personen haben einen Anspruch darauf. Für sie übernimmt die örtlich zuständige Landesstelle der österreichischen Gesundheitskasse die Kosten.

Was soll zur Untersuchung mitgebracht werden?

Als Anspruchsnachweis ist Ihre e-card oder der Ersatzkrankenschein erforderlich. Zusätzlich empfiehlt es sich, alte Befunde von vorausgegangenen Untersuchungen mitzubringen.

Haben Sie schon einmal eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen, nehmen Sie den Arztbrief mit, den Sie damals erhalten haben. So kann Ihr Arzt feststellen, ob sich Werte verändert haben. Nehmen Sie eine Liste all jener Medikamente mit, die Sie regelmäßig einnehmen.

Artikel von Robert Benkö
(Präsident Herzverband Wien)
Fotos: Pixabay und „Die e-card - Alle Infos im Überblick“ (sozialversicherung.at)

Quellenverzeichnis: Vorsorgeuntersuchung: American Cancer Society (ACS): When Smokers Quit – The Health Benefits Over Time. Online unter www.cancer.org. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Online unter: www.sozialministerium.at. National Health Service (NHS): Causes of high blood pressure. Online unter www.nhs.uk. Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE): Übergewicht – Adipositas. Online unter www.oege.at. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Leitlinie „Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ Online unter www.dge.de. Statistik Austria: Todesursachenkategorien. Online unter www.statistik.at. Österreichische Sozialversicherung: Vorsorgeuntersuchung. Online unter. www.sozialversicherung.at. Österreichische Sozialversicherung: Was passiert beim Gesundheits-Check? Online unter: www.sozialversicherung.at. Vorsorgeuntersuchung Neu: Bericht des Dachverband der österreichischen Sozialversicherung an das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen sowie an das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gemäß § 447h (4) ASVG für das Jahr 2012-zuletzt aktualisiert 27.04.2021. Freigegeben durch Redaktion Gesundheitsportal. Letzte Expertenprüfung durch Dachverband der Österreichischen Sozialversicherungen.

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.a.d.Prof.Dr. Michael Gruska

FA. für Innere Medizin und
Kardiologie

Prim.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

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern ein gesundes und frohes Osterfest und genießt die ersten Sonnenstrahlen!

Der Vorstand des Burgenländischen Herzverbandes

Fotos: Pixabay

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

Alles erdenklich Gute - besonders aber Gesundheit.

Foto: Pixabay

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: Robert Benkö
A-1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28
01 33 074 45
r.benkoe@herzwien.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