Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 7 / Mai 2021

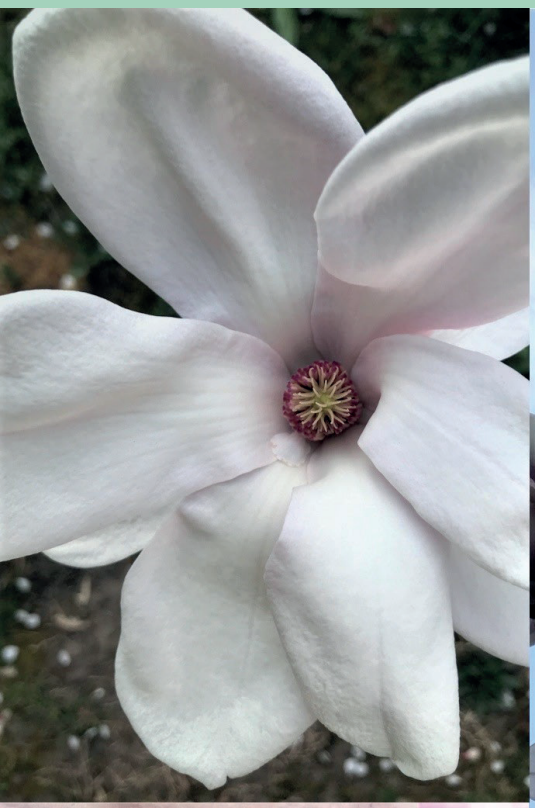


Foto: Doris Wegleitner

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Nachdem das vergangene Jahr unsere Aktivitäten weitgehend zum Erliegen gebracht hat, sieht es derzeit danach aus, als ob durch die rasche Durchimpfung schön langsam wieder Normalität in unser Leben kommen könnte.
Trotz aller Prognosen, dass im Sommer wieder alles möglich sein wird, sollten wir diese Aussagen vorsichtig zur Kenntnis nehmen.
Weiters liegt mir am Herzen, dass viele unserer Mitglieder durch die Pandemie zur ihren notwendigen Kontrolluntersuchungen keinen Termin in den Spitälern bekamen bzw. lange Wartezeiten für einen Termin in Kauf nehmen mussten. Sollten Probleme im Herzbereich auftreten, scheut Euch nicht Euren Arzt aufzusuchen und das Problem mit diesem zu besprechen und notwendige Hilfe einzufordern.

Ganz wichtig für Eure Gesundheit ist die Bewegung. Es werden uns täglich durch das Fernsehen viele Möglichkeiten angeboten. Und wenn Ihr das nicht wollt, geht spazieren oder nehmt Euer Fahrrad und radelt einfach über unsere schönen Radwege durch unsere wunderschöne Landschaft.
Ich hoffe Euch alle bald wieder treffen und mit Euch eine schöne Zeit verbringen zu können.

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

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Andreas Unger
Präsident des Burgenländischen Herzverbandes

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:

Inhalt:	Seite:
Impfstoffe gegen Covid-19	3 - 4
Achtsamkeitsübungen	6 - 7
Rückzugsort Garten	9
Menschen mit Herzschwäche kann geholfen werden	11
Dehnungsübungen können Herzpatienten helfen	12
Ärztlicher Beirat	14
Wir radeln wieder	14

Foto: H. Unger-Steinko

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

IMPFSTOFFE gegen Covid-19

Ein Impfstoff soll durch Impfung das Immunsystem des Geimpften anregen, gegen einen Erreger bzw. gegen eine Erregergruppe spezifische Antikörper zu bilden.
Die verschiedenen Impfstoffe haben auch unterschiedliche Eigenschaften. In umfangreichen Tests wird daher geprüft, welche Impfstoffe sich am besten für eine bestimmte Krankheit eignen.

MAN UNTERSCHEIDET FOLGENDEN IMPFSTOFFE

Lebendimpfstoffe: bestehen aus sehr geringen Mengen funktionsfähiger Keime, die jedoch „lebensfähig" sind. Sie sind so abgeschwächt, dass sie sich zwar noch vermehren, die Krankheit aber nicht mehr auslösen können.
Lebendimpfstoffe: Mumps, Masern

Totimpfstoffe: enthalten abgetötete, also nicht mehr vermehrungsfähige Krankheitserreger.
Totimpfstoffe: FSME (Zecken!)

Vektorimpfstoffe: Bei ihnen wird das in den Körper einzuschleusende Genmaterial (der Bauplan für Erreger-Antigene) zuerst in das Erbgut von harmlosen Vektorviren (Trägerviren) - sie fungieren als „Taxi" - eingebracht. Diese machen nicht krank, aber dringen in menschliche Zellen ein und können sich auch vermehren. Dazu docken die Vektorviren an eine Zelle an und entlassen ihre Gene - inclusive des Antigen-Bauplans in die Zelle. Daraufhin produziert die Zelle das eingeschleuste Erreger-Gen.
Vektorimpfstoffe : Ebola

mRNA-Impfstoffe: (mRNA ist ein Botenmolekül) Bei diesen Impfstoffen werden keine Krankheitserreger oder deren Bestandteile (Antigene) für die Immunisierung benötigt, es wird die Bauanleitung für das Antigen geimpft.

WIE FUNKTIONIEREN DIE IMPFSTOFFE (VAKZINE) GEGEN COVID-19

Momentan werden zwei verschiedene Arten von Impfstoffen eingesetzt: einerseits mRNA-Vakzine(Impfstoff), andererseits Vektor-Impfstoffe. Zu den mRNA-Impfstoffen zählt der von Pfizer und Biontech entwickelte sowie jener von Moderna. Der Impfstoff von AstraZeneca ist dagegen ein Vektor-Impfstoff.
Grundlegend ist die Funktion der Impfstoffe gegen Covid-19 durchaus ähnlich: Zumindest ein Teil des Erregers wird in den menschlichen Körper gebracht. Daraufhin wird das Immunsystem zur Bildung von Antikörpern angeregt. Unterschiede gibt es vor allem bei der Art und Weise, wie der Erreger in den Körper gelangt.

WIE WURDEN DIE mRNA-IMPFSTOFFE ENTWICKELT

Die Impfstoffe von Biontech/Pfizer und Moderna sind die ersten zwei mRNA-Impfstoffe, die je für den Menschen zugelassen wurden. Die Zulassung ging für viele überraschend schnell. Geforscht wird an der neuen Impfmethode aber schon lange.

mRNA („m" steht für messenger Botenmolekül) ist so etwas wie die Bauanleitung für ein Protein. Dahinter steht die Idee dem Körper die Bauanleitung für einen Teil des Virus mit Hilfe einer mRNA zu injizieren. Darauf reagiert das Immunsystem und bildet Antikörper.

Im Fall von Covid-19 ist das ein Stachel an der Außenhülle (Spike-Protein) des Virus. Nach der Impfung wird anhand der mRNA-Vorlage dieses Spike-Protein gebildet, das Immunsystem lernt es sozusagen kennen. Wenn dann eine Infektion mit Corona passiert, ist das Immunsystem schon gewappnet.

Das Erbgut des Menschen wird durch das Einbringen der mRNA nicht verändert. Das verhindert schon die unterschiedliche chemische Struktur: „Beim Menschen befindet sich das Genom in Form von DNA im Zellkern", so das Paul-Ehrlich-Institut, das in Deutschland für die Sicherheit von Impfstoffen zuständig ist. „Eine Integration von RNA in DNA ist nicht möglich."

ZAHLREICHE STUDIEN GIBT ES SCHON SEIT 1990

Dieser Impfstoff war zwar in weniger als einem Jahr fertig. Völlig überraschend war das aber nicht. Der Virologe und Impfspezialist Florian Krammer betont: „Man arbeitet ja schon länger daran, und wir wissen auch schon länger, dass diese Impfstoffe sehr vielversprechend ausschauen und für viele Krankheiten einsetzbar sind."
Schon 1990 haben erste Versuche an Mäusen gezeigt, dass das Prinzip funktioniert. Danach wurde lange an Systemen gearbeitet, die empfindliche RNA stabil und sicher an ihren Zielort zu bringen. 2013 schließlich gab es das erste Mal eine klinische Studie an Menschen: Die deutsche Firma Curevac hatte einen RNA-Impfstoff gegen Tollwut entwickelt und in einer klinischen Phase-I-Studie an 101 Personen getestet.
Die mRNA Impfstoffe sind auf jeden Fall für viele Infektionskrankheiten sehr vielversprechend. Wenn das Grundsystem einmal funktioniert, kann man relativ

schnell zum Beispiel auf ein neues Virus oder die Variante eines Virus anpassen, indem man einfach die mRNA austauscht. Wie gut das geht, hängt allerdings sehr stark vom Krankheitserreger ab. mRNA-Impfstoffe werden sicher nicht alle anderen Impfstoffe gegen Infektionskrankheiten ersetzen, sondern eher eine wichtige, zusätzliche Methode sein, lautet Florian Krammers Einschätzung.
Intensiv gearbeitet wird übrigens auch, schon seit Jahren, an Impfstoffen gegen Krebs. Das war auch bis März 2020 das spezielle Forschungsgebiet des Ehepaars Ugur Sahin und Özlem Türeci, den wissenschaftlichen Gründern von BioNTech: eine individualisierte Immuntherapie gegen Krebs, unter anderem mit Hilfe von mRNA-Impfstoffen.

VEKTORIMPFSTOFF: HARMLOSE VIREN ALS „TRANSPORTMITTEL“

AstraZeneca

Die Herstellung von Vektorimpfstoffen, wie jenem von AstraZeneca, setzt unterdessen auf ein anderes Virus, mit dem die Immunabwehr angeregt werden soll.
Konkret basiert der Impfstoff von AstraZeneca auf Schimpansen-Adenoviren die Erkältungen auslösen, aber für den Menschen harmlos sind. Das Virus bezeichnet man dabei als Vektor (Trägervirus), es ist im Menschen durch einen Gendefekt nicht vermehrungsfähig.
Damit der Körper eine passende Abwehrreaktion erzeugen kann, wird das Virus um Gene von SARS-CoV-2 ergänzt, und damit praktisch „verkleidet“, wie es die Interessenvertretung der deutschen Pharmaunternehmen (VFA) ausdrückt – und gaukelt dem Körper damit eine Covid-19-Infektion vor. Dieser Fremdstoff ruft das Immunsystem auf den Plan: Es beginnt spezifische Antikörper (spezielle Abwehrzellen) gegen das fremde Antigen zu produzieren. So baut der Geimpfte einen Impfschutz gegen den betreffenden Erreger auf.

Sputnik V

Der russische Impfstoff Sputnik V, der wie der Impfstoff des Herstellers AstraZeneca auf Adenoviren basiert, erzielt offenbar die bessere Schutzwirkung, die laut einer Pressemitteilung bei mehr als 90 % liegen soll.

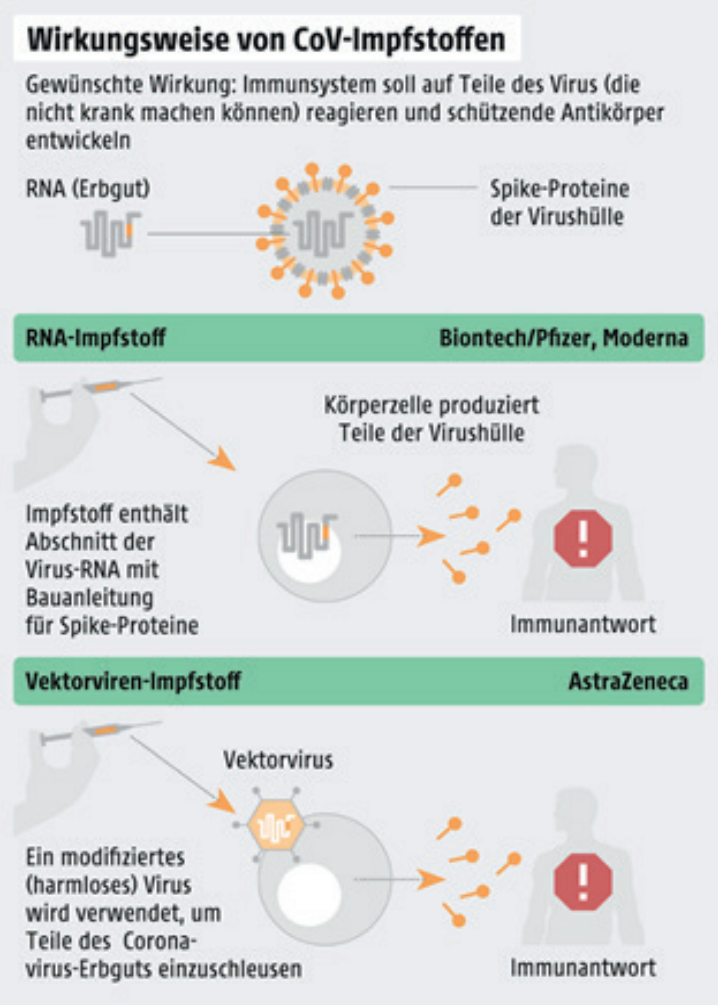
Vergleich der Impfstoffe von AstraZeneca und Sputnik V

Beide Impfstoffe nutzen Adenoviren als Vektoren, um die Gene für das Spike-Protein in die Muskelzellen zu befördern.Hier werden dann die Antikörper gegen Covid-19 gebildet. Bei Impfungen sind häufig mehrere Dosierungen notwendig.
Da das Immunsystem nach der ersten Impfung auch Antikörper gegen die Adenoviren (Trägerviren) bilden kann, kann die Wirkung der zweiten Dosis abgeschwächt sein, denn das Immunsystem eliminiert die Vektorviren, bevor sie die Zielzellen infizieren.
Dies könnte der Grund für die paradoxen Ergebnisse der Studie zum Impfstoff von AstraZeneca sein, der nach einer zweiten Dosis eine Schutzwirkung von 62 % erzielte. Bei einer niedrigen ersten Dosis lag die Effektivität bei etwa 90 %.
Die russischen Forscher haben dagegen die Gefahr einer Antikörperbildung gegen das Vektorvirus vorhergesehen und deshalb zwei unterschiedliche Vektorviren ausgewählt. Der Impfstoff für die erste Dosis basiert auf einem anderen Adenovirus als das Trägervirus der 2. Impfung. Gegen diesen konnte der Körper noch keine Antikörper aufbauen und die Schutzwirkung (ca. 91%) wird erzielt.

Jutta Zirkl

Literatur: red, ORF.at/Agenturen,
Bundesministerium für Bildung und Forschung
www.bmbf.de, www.aerzteblatt.de

**Beitrag aus dem Herzjournal für die Steiermark,
35. Jahrgang Nr. 1.März 2021**



Grafik: APA/ORF.at; Quelle: APA

MASSGESCHNEIDERT FÜR IHRE PRAXIS

UNTERHALTSREINIGUNG

INTERVALL: TÄGLICH, WÖCHENTLICH, 14-TÄGIG, MONATLICH

GRUNDPAKET:
- ✓ alle Oberflächen feucht wischen
- ✓ Fensterreinigung
- ✓ Desinfektion der heiklen Oberflächen
- ✓ Mistsäcke tauschen
- ✓ saugen der Teppiche
- ✓ Außenfläche kehren bzw. befreien von Abfall

ZUFRIEDENE KUNDEN:
Dr. Worseg 1010 Wien, Dr. Dworan Neusiedl, ...

TESTEN SIE UNS JETZT
MIT IHREM UNVERBINDLICHEN
PROBEMONAT

Testen Sie uns auf Herz & Nieren!
Gerne bieten wir Ihnen auf Ihre Praxis maßgeschneiderte Reinigungsabläufe um all Ihre Anforderungen zu erfüllen.

WIR ACHTEN AUF UNSEREN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK!
DESHALB VERWENDEN WIR AUSSCHLIESSLICH BIO-REINIGUNGSMITTEL.

TOP DEALS 2021

ROLLRASEN VERLEGEN
€19,-/m² INKL. UST

HECKENSCHNEIDEN
€10,-/lfm INKL. UST

TRAUMGARTEN GEPLANT? MIT EIGENEM POOL? INKL. BEWÄSSERUNGSANLAGE?

GRATIS INFO-HOTLINE 0664/42 33 736
WIR BERATEN SIE KOSTENLOS!

FACILITY MAYER

HAUS BETREUUNG | GARTEN BETREUUNG | WINTER DIENST

WWW.FACILITY-MAYER.AT | OFFICE@WINTERDIENST-MAYER.AT

Werbung • Fotos AdobeStock

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen sind Übugen, bei denen man bewusstes Erleben trainiert. Sie sollen zur Reduktion von Stress beitragen. Da man dazu in der Regel keine Hilfsmittel benötigt, lassen sie sich gut in den Alltag integrieren. Finden Sie hier konkrete Anleitungen zu Achtsamkeitsübungen und erfahren Sie, für wen Achtsamkeitstraining sinnvoll ist.

Was sind Achtsamkeitsübungen?

Achtsamkeitsübungen sind verschiedene Techniken, die die Selbstwahrnehmung schulen und dem Stressabbau dienen sollen. Ziel ist es, eine offenere Einstellung zu entwickeln und das „Hier und Jetzt" bewusster zu erleben. Achtsamkeit bedeutet in diesem Kontext die Bereitschaft, das anzunehmen, was ist, ohne dabei Gefühle und Gedanken zu bewerten oder zu vermeiden. Die Achtsamkeitsübungen haben zum Beispiel großen Stellenwert im Buddhismus, etwa in Form von Achtsamkeitsmeditation. Vielen Menschen fällt es zu Beginn schwer, die Achtsamkeitsübungen konzentriert durchzuführen – sie müssen erst das Prinzip Achtsamkeit lernen. Es gibt verschiedene Varianten beim Achtsamkeitstraining. Die Übungen kann man gut allein für sich durchführen. In Gruppen übernimmt meist ein Trainer die Anleitung und führt die Teilnehmer durch die Übung.

Wann führt man Achtsamkeitsübungen durch?

Eine Achtsamkeitstherapie kann als unterstützende Maßnahme bei verschiedenen psychischen Erkrankungen angewendet werden. So empfehlen einige Therapeuten Achtsamkeitsübungen bei Depression, depressiven Episoden, Angststörungen, Burnout und Suchterkrankungen. Auch einige psychotherapeutische Verfahren integrieren Achtsamkeitsübungen, vor allem bei der Therapie von Patienten mit Borderline-Störung (emotional-instabile Persönlichkeitsstörung). Achtsamkeitsübungen bei psychischen Erkrankungen können keine medizinische oder psychotherapeutische Therapie ersetzen. Es handelt sich lediglich um eine Unterstützung.
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist auch für gesunde Menschen geeignet, die im Alltag viel Stress erleben und diesen etwas verringern wollen.
Grundsätzlich kann jeder die Stressbewältigun durch Achtsamkeit ausprobieren – wichtig ist aber, dass man für die Methode offen ist und die Übungen ernst nimmt.

Was macht man bei Achtsamkeitsübungen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Durchführung von Achtsamkeitsübungen.
Eine Anleitung für einige ausgewählte Übungen finden Sie im Folgenden.

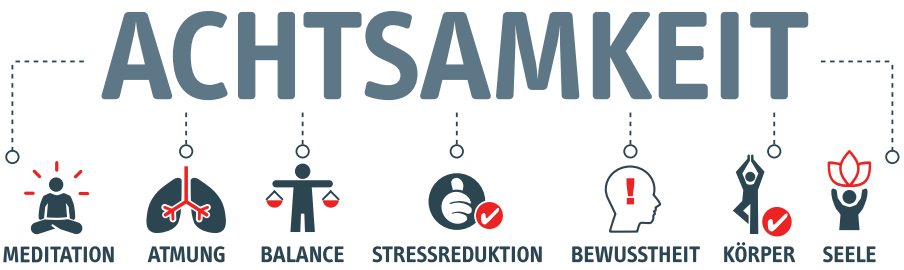
Stilles Sitzen

Das stille Sitzen ist eine einfache Achtsamkeitsübung mit Atemmeditation, für die man keinerlei Hilfsmittel benötigt. Suchen Sie sich dafür einen ruhigen Ort und nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein – ob auf einem Kissen am Boden, einem Stuhl oder dem Sofa bleibt Ihnen überlassen. Halten Sie die Augen geöffnet und richten Sie den Blick geradeaus. Nun versuchen Sie, Ihre Atmung bewusst wahrzunehmen, zum Beispiel, indem Sie das Ein- und Ausatmen zählen oder gedanklich mit „ein" und „aus" Ihre Atemzüge begleiten. Andere Gedanken, die auftauchen, bewerten sie nicht – lassen Sie sie vorbeiziehen, um dann zu der bewussten Atemmeditation zurückzukehren.
Machen Sie die Übung für mindestens acht Minuten. Geübte können das stille Sitzen auch deutlich länger praktizieren.

Gehmeditation

Die Gehmeditation kommt aus dem Zen-Buddhismus und wird auch als Kinhin bezeichnet. Sie wird häufig im Anschluss an Sitzmeditationen durchgeführt und soll die Gelenke wieder lockern. Achten Sie darauf, die in der vorherigen Übung erlangte Achtsamkeit beizubehalten. Machen Sie sich die Gehbewegung bewusst, spüren Sie das Aufsetzen und Abrollen der Füße.

Das Gehtempo ist dabei individuell, meist beginnt man allerdings mit schnellem Gehen, das nach ein paar Runden verlangsamt wird. Die Hände können Sie entspannt unterhalb des Brustkorbs auf den Körper oder auf den Rücken legen, der Kopf sollte leicht geneigt sein.



Objekte wahrnehmen und beschreiben

Hierbei handelt es sich um Achtsamkeitsübungen für Gruppen. Sie können sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden. Der Leiter teilt zuerst verschiedene einfache Gegenstände aus, zum Beispiel Steine, Nüsse oder Federn. Jedes Gruppenmitglied muss dann seinen Gegenstand in Gedanken beschreiben. Dabei soll man sich ausreichend Zeit lassen und auch Kleinigkeiten oder Selbstverständliches am erhaltenen Gegenstand benennen. Nun kann man das Objekt auch bewusst wahrnehmen, zum Beispiel, indem man es einmal blind betastet, sich bewusst macht, wie es sich auf der Haut anfühlt, oder daran riecht.

Gedankliches Fotografieren

Diese Achtsamkeitsübung lässt sich besonders gut im Alltag durchführen, weil sie keinerlei Hilfsmittel erfordert und nur wenige Minuten beansprucht. Schließen Sie hierzu die Augen und bewegen Sie sich innerlich langsam durch den Raum oder die Landschaft. Wenn Sie nun die Augen für einen kurzen Augenblick öffnen, stellen Sie sich vor, Sie fotografieren den Moment mit Ihren Augen. Durch das Fokussieren auf die gedachten Momentaufnahmen eignet sich diese Übung auch zum Durchbrechen von belastenden Gedankenkreisen und Grübeleien.

Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie macht sich diese Übung daher zum Beispiel bei der Behandlung von Borderline-Patienten zunutze.

Innerliche Dokumentation und Bewertung von Erlebtem

Bei dieser recht einfachen Übung sollen Sie in einer gerade erlebten Situation gedanklich einen Schritt zurücktreten und Ihre Reaktion auf das Erfahrene analysieren: Beobachten Sie, was Sie in diesem Moment fühlen oder denken, wie Sie welche Aspekte bewerten und was das in Ihnen auslöst.

Bodyscan

Der Bodyscan dient der Verbessrung der Körperwahrnehmung. Mit seiner Hilfe soll eine bessere Beziehung zwischen Körper und Geist erlernt und gefestigt werden.

Welche Risiken bergen Achtsamkeitsübungen?

Achtsamkeitsübungen sind keine medizinische Intervention.

Die Übungen an sich sind völlig risikofrei. Psychisch kranke Patienten allerdings können manchmal mit der Durchführung überfordert sein, sodass bei ihnen eine Anleitung durch einen Therapeuten zumindest zu Beginn sinnvoll ist.

Was muss ich nach Achtsamkeitsübungen beachten?

Die Achtsamkeitsübungen können Ihnen, sofern Sie sie regelmäßig und ernsthaft praktizieren, helfen, gelassener zu werden und Stress abzubauen.

Versuchen Sie, das während des Trainings erlangte bewusste Erleben festzuhalten, um einen möglichst großen Effekt zu erzielen.

Text: Lena Machetanz, Ärztin,
https://www.netdoktor.de/therapien/achtsamkeitsuebungen/
Fotos: Pixabay

Beitrag aus dem Herzjournal für Tirol
Ausgabe Nr. 120/1.Quartal 2021

Wir haben es ausprobiert und waren zufrieden

Fa. **FACILITY MAYER** wurde bereits von unseren Mitgliedern beauftragt und die Arbeiten (Gebäudereinigung, Pflasterarbeiten, Rollrasen-Verlegung) wurden zur Zufriedenheit erledigt.

Unser Eindruck:
kompetent, pünktlich und freundlich!

Inserat Seite 5/Foto: A. Unger

VORHER

NACHHER

Frühling im Seewinkel

Fotos: A. Unger
W. Samu

Foto: Pixabay

boso medicus X

BOSCH +SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020

Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 59,90
unverb.
Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

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

Rückzugsort Garten:

Diese Gefahren lauern bei der Gartenarbeit

Gartenarbeit kann eine heilende Wirkung auf Körper und Geist haben und wird immer öfter auch zu Therapiezwecken eingesetzt. Doch zu viel Gartenarbeit kann auch negative Auswirkungen auf den Körper haben. So arbeiten Sie gesund im Garten und so hält Sie die Gartenarbeit fit.

Ähnlich wie im Sport oder Haushalt können falsche Bewegungen bei der Gartenarbeit zu Problemen und Unfällen führen. Darauf sollten Sie achten.

Schmerzen beim und durch Gärtnern vermeiden

Gärtnern umfasst viele anstrengende körperliche Tätigkeiten, die zu Verspannungen, Muskelkater und Schmerzen führen können. Achten Sie bei der Gartenarbeit auf eine gesunde und entspannte Körperhaltung. Diese Tipps können ebenfalls helfen:

+ Gartengeräte wie Schaufeln, Hacken oder Besen sollten individuell verstellbar sein.
+ Wechseln Sie die Position während der Arbeit im Garten, um einseitiger Belastung und Verspannungen vorzubeugen.
+ Regelmäßiges Stehen, Strecken und Dehnen bei Arbeiten im Beet entlasten den Körper.
+ Kniekissen können Beschwerden der Kniescheibe, Meniskus und Schleimbeutel reduzieren.
+ Schwere Gegenstände (Blumenerde, Düngersäcke) sollten mit einer Schubkarre, Rollbrett oder Sackkarre transportiert werden.
+ Beim Heben und Abladen schwerer Gegenstände nicht aus dem Rücken „reißen“, sondern aus den Knien heraus anheben, um den Rücken zu schonen.

Auf die richtige Ausrüstung bei der Gartenarbeit achten

Neben Überlastungen und Gelenkschmerzen tragen auch Arbeitsunfälle im Garten zu einem hohen Gesundheitsrisiko bei. So beugen Sie Gartenunfällen vor:

+ Achten Sie auf die passende Kleidung: ein enges Oberteil, lange Hosen, feste Schuhe, Kappe oder Sonnenhut, Gartenhandschuhe sowie gegebenenfalls spezielle Ausrüstung (Helm, Brille, Gehörschutz)
+ Regelmäßige Pausen erhalten die Konzentration
+ Meiden Sie die Mittagshitze, nutzen Sie Sonnencreme
+ Informieren Sie sich vor dem Gebrauch neuer Gartengeräte durch die Betriebsanleitung

Auch beim Stutzen von Hecken oder Bäumen kann es zu Unfällen in Form von Stürzen kommen. Wichtig ist ein fester Stand der Leiter selbst und ein sicherer Stand auf der Leiter. Steigen Sie lieber ab und positionieren Sie die Leiter neu, um sich auf der Leiter nicht unnötig strecken zu müssen.

Ein **Erste-Hilfe-Kasten** hilft bei kleineren Verletzungen und zur Erstversorgung. Dieser sollte regelmäßig gewartet und bei Bedarf aufgefüllt werden. Zudem empfiehlt sich eine Tetanus-Impfung, auch die Zecken-Impfung gegen FSME ist bei regelmäßigem Aufenthalt im Garten und der Natur zu empfehlen.

Gartenarbeit ist Balsam für Körper und Seele

Der Aufenthalt sowie der Prozess der Gartenarbeit können laut Studien Stress reduzieren und einen positiven Effekt auf den Körper haben. So kann sich Gartenarbeit auf die Gesundheit auswirken:

+ Senkt den Blutdruck sowie das Cortisol-Niveau
+ Reduziert innere Unruhe und Anspannung durch den Aufenthalt im Freien und die selbstständige Arbeit
+ Schafft neue Perspektiven auf Basis der Fortschritte im Garten (Pflanzen, Wachsen, Ernten)
+ Unterstützt die Stressregulation
+ Körperliche Aktivität fördert gesunden Schlaf und baut Stress ab

Besonders der Frühling und die warmen Temperaturen laden zur Gartenarbeit ein. Unter Berücksichtigung der genannten Tipps und Tricks kann die Gartenarbeit zur Freude werden und für Abwechslung vom Alltag sorgen.

Quellen:- Online Informationen der Ergo Group (2021): Gesunde Gartenarbeit. Pressemitteilung vom 01.03.2021. (Abruf:03/2021) - Online Informationen von Ausgleich im Garten: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Gartenarbeit. (Abruf: 03/2021) - Aktualisiert: 26.03.2021/ Autor: Alexandra Maul, News-Redakteurin. Mehr zum Thema: https://www.gesundheit.de/news/gartenarbeit;

Rückzugsort Garten: Diese Gefahren lauern bei der Gartenarbeit - Österreichischer Herzverband -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:

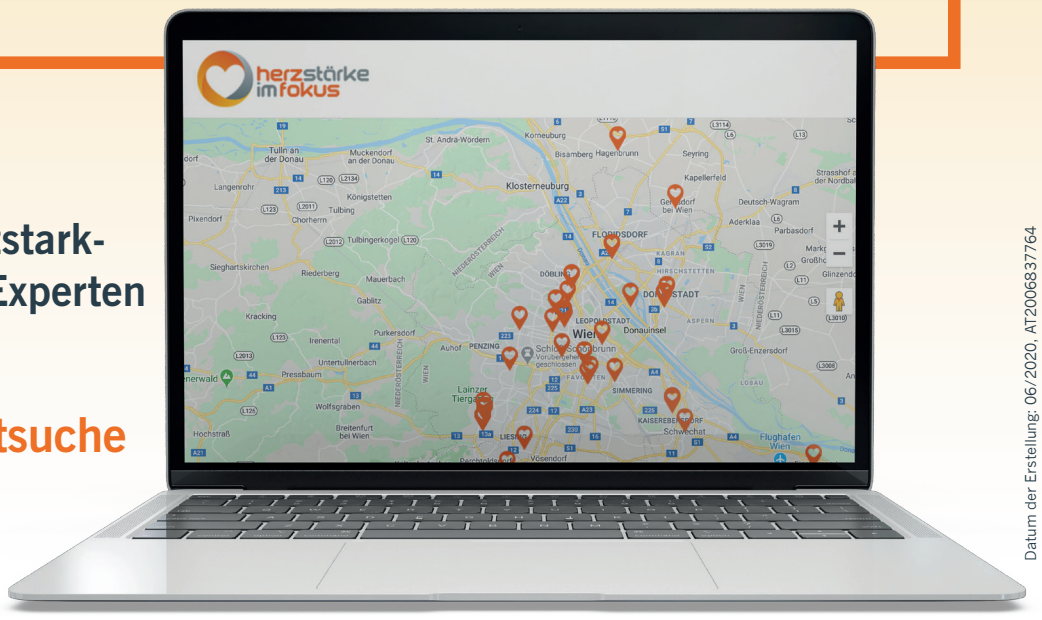
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

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



* 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.

Datum der Erstellung: 06/2020, AT2006837764

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

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

www.herzstark.at

NOVARTIS

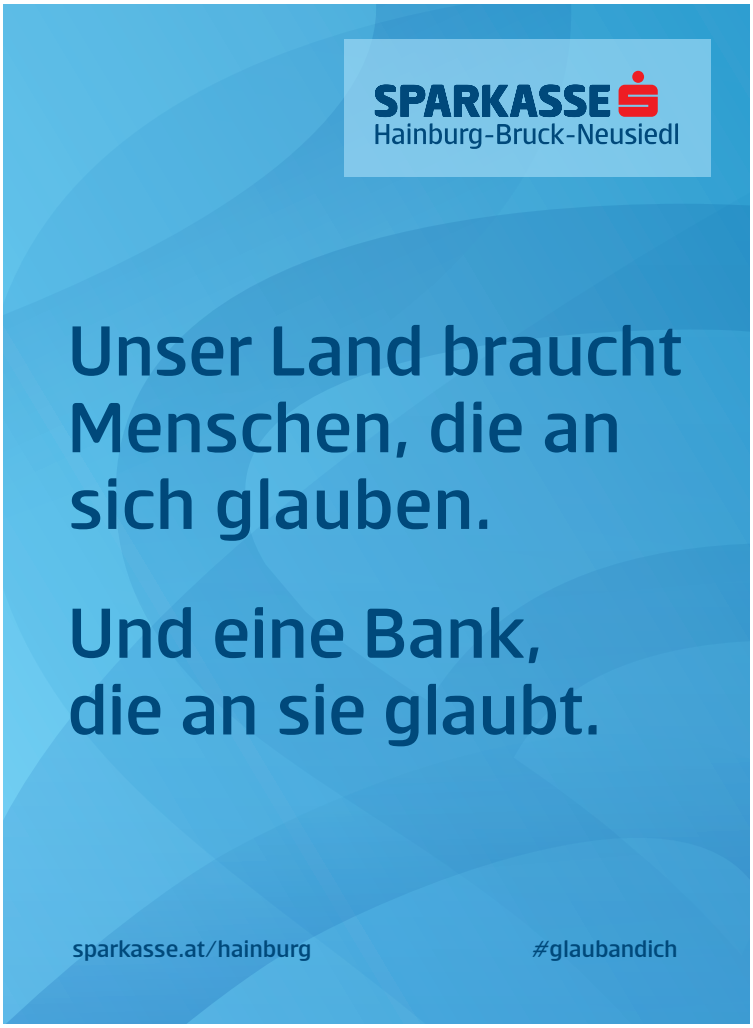
herz patient partner

MENSCHEN MIT HERZSCHWÄCHE KANN GEHOLFEN WERDEN

Die **chronische Herzschwäche** ist eine **sehr schwere Erkrankung**, die nicht nur die Lebenserwartung verkürzt, sondern auch schwere Beeinträchtigungen der Lebensqualität mit sich bringt. In den letzten zwanzig Jahren wurden bei der Behandlung der chronischen Herzschwäche große Fortschritte gemacht.
Einerseits wurden die Voraussetzungen für eine Herztransplantation deutlich verbessert, andererseits steht nun eine ganze Reihe an Medikamenten zur Verbesserung der Herzfunktion zur Verfügung, damit eine Transplantation gar nicht notwendig wird. Hoffnung verspricht auch ein neues Medikament, das zur Überbrückung der Zeit bis zu einem chirurgischen Eingriff eingesetzt werden kann.

Die chronische Herzschwäche bedeutet mitunter eine massive Einschränkung der Lebensqualität und der Lebenserwartung und verursacht daher enorme Kosten. Pro Jahr werden etwa in den USA für die Behandlung und die Folgen der Herzinsuffizienz etwa 28 Milliarden Dollar ausgegeben, der größte Teil davon entfällt auf Krankenhauskosten. Zwischen 1979 und 2002 stiegen in den USA die durch Herzinsuffizienz verursachten Spitalsaufenthalte um mehr als das Doppelte von 377.000 auf 970.000 Fälle an.
Die Ursachen für die Verschlechterung der Herzfunktion und die Entwicklung einer chronischen Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sind vielfältig. Nicht immer wird die Ursache gefunden, warum das Herz nicht mehr so leistungsfähig ist, wie es einmal war. Oft findet man aber die Ursache: So können etwa Herzinfarkte, Herzmuskelentzündungen oder auch verschiedene Gifte, wie beispielsweise Alkohol oder manche Medikamente dazu führen, dass der Herzmuskel schwächer wird.
Ziel einer modernen Behandlungsstrategie bei der Herzinsuffizienz ist nicht die Steigerung der Lebenserwartung alleine, sondern vor allem die der Lebensqualität. Und da gilt das Prinzip: Rechtzeitig handeln. Denn wer rechtzeitig mit den richtigen Medikamenten behandelt wird und seinen Lebensstil entsprechend anpasst, wird die Herzfunktion soweit erhalten können, dass ein halbwegs normales Leben ohne größere Beschwerden möglich ist. Auch Krankenhausaufenthalte können dadurch verhindert oder verkürzt werden.
Bestimmte Blutdruckmedikamente (ACE-Hemmer, Betablocker und Angiotensin-II Rezeptorblocker) helfen bei leichteren Fällen der Herzinsuffizienz. Auch Entwässerungsmittel werden in vielen Fällen mit gutem Erfolg eingesetzt. Doch diese Erfolge sind oft dann in Gefahr, wenn andere Erkrankungen, Stressfaktoren oder Operationen hinzutreten. Dann kann es in kurzer Zeit zu massiven Verschlechterungen kommen und die Patienten benötigen in diesen Fällen oft ärztliche Hilfe im Krankenhaus.
Die dort verwendeten Medikamente werden in der Regel über die Vene gegeben. In den letzten Jahren wurde ein neuer Therapieansatz getestet und schließlich mit großem Erfolg eingesetzt. Während früher eher mit Substanzen gearbeitet wurde, die das Herz antreiben und dadurch auch schädigen können, ist man nun auf eine andere Strategie übergegangen. Man bietet dem Herzmuskel die Chance, die vorhandenen Möglichkeiten besser zu nützen.
Der neue Wirkstoff nützt die vorhandene Energie des Herzmuskels besser und lässt ihn effizienter arbeiten. Er wird als Infusion über die Vene über 24 Stunden verabreicht und führt zu einer Verbesserung der Leistung des geschwächten Herzens. Gerade bei Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz, die auf eine Herztransplantation warten oder bei denen eine Operation nicht möglich ist, bedeutet dies eine neue Therapiemöglichkeit, damit es dem Patienten besser geht.

Bericht: OA Dr. Christian Woisetschläger, Facharzt für Innere Medizin, Univ.-Klinik für Notfallmedizin, Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Ordination: Piaristengasse 35/9, 1080 Wien, Tel: 01 9559899
Österreichischer Herzverband - www.herzverband.at



Sogar Dehnungsübungen können Herzpatienten helfen

Ausdauertraining ist für Herzpatienten so wichtig wie Medikamente. Das gilt sogar für sehr schwer betroffene Patienten: **Ausdauertraining** führt selbst bei Patienten mit schwerer Herzmuskelschwäche zu weniger Krankenhauseinweisungen, einem besseren Krankheitsverlauf, besserer Lebensqualität und höherer Lebenserwartung. Eine Therapie ohne Bewegung ist genauso unvollständig wie eine Therapie ohne Medikamente.

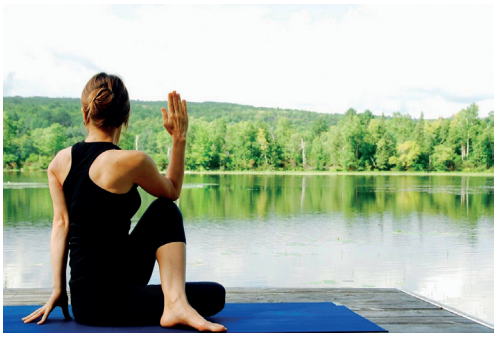
Dennoch kann sich ein Großteil der Patienten nicht zum Training motivieren – mangels passender Trainingsgruppen oder wegen der eher unberechtigten Angst, dass sich durch das Training der Gesundheitszustand verschlechtern könnte. Besonders verunsichert sind Patienten mit implantierten Cardiovertern (ICDs), die im Bedarfsfall einen Stromstoß beenden und in den normalen Herzrhythmus überführen.
In einer aktuellen Studie wurden ältere Patienten mit ICDs motiviert, vier Wochen lang täglich jeweils sieben vorgegebene Dehnungsübungen durchzuführen. Die Ergebnisse wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen. Es zeigte sich bereits nach vier Wochen eine Verbesserung der Gefäßfunktion, welche auf eine Abnahme der Entzündungsmarker und des oxidativen Stresses zurückzuführen ist.
Tatsächlich ist die Hauptursache der Herzmuskelschwäche eine zugrundeliegende Entzündung der Herzkranzgefäße mit den Folgen der Gefäßverkalkung bis hin zum Herzinfarkt. Allerdings findet sich auch bei Patienten mit vermeintlich unauffälligen Herzkranzgefäßen eine eingeschränkte Gefäßfunktion.

In den vergangenen 20 Jahren konnten wir mehrfach nachweisen, dass Ausdauertraining zu einer Verbesserung der Entzündungsparametern und des oxidativen Stresses führt. Diese Erkenntnisse sind u.a. die Basis für heutige nationale und internationale Trainingsempfehlungen.
Dass bereits **Dehnungsübungen** wirksam sind, überrascht nur auf den ersten Blick. Die schwer kranken Patienten schonen sich körperlich. Ihre Alltagsaktivität ist minimal. Daher bedeuten schon Dehnübungen ein Mehr an Aktivität und führen zu erfreulichen Veränderungen. Diese Ergebnisse sind ein Hoffnungsschimmer für die am schwersten betroffenen Patienten. Tägliches Dehnen kann zu einem besseren Beweglichkeitsniveau und einem Selbstvertrauen führen, das geht hin bis zu mehr Ausdauerbelastungen wie gemütliches Spazierengehen, Wandern, Radfahren. Jeder Patient sollte tägliche Dehnübungen etwa am Morgen machen, um mit minimalem Aufwand von diesen positiven Veränderungen zu profitieren. Auch Gesunde sollten sich dem anschließen, damit sie die aktuelle Gefäßfunktion erhalten.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer MBA
Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin
Universität für präventive und
rehabilitative Sportmedizin Salzburg

Dieser Beitrag wurde von Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsius Medizinischen Privatuniversität Salzburg, für den Salzburger Herzverband anlässlich eines Salzburger Herztages veröffentlicht.

Beitrag aus dem Herzjournal für Salzburg
Jänner, Februar, März 2021



Fotos: Pixabay

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!

Information bei Andreas Unger:

Tel.Nr.: 0699 10300308

Sobald es die Corona-Situation zuläßt!
Jede zweite Woche - **Donnerstag** von **16 bis 18 Uhr**

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: Wir radeln wieder!

„Radfahren reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Radfahren hat auch eine positive Wirkung auf das Blut, ... Dies besagt ein Doktorand des Leiden University Medical Center. Außerdem werden die Blutgefäße flexibler und stärker, da sie weniger schnell schließen." *-Zitat aus: Glücklich durch Bewegung (medizinpopulaer.at)*

Frühling und Radfahren gehören für uns zusammen. Wenn wir uns im Freien mit dem Rad bewegen, nehmen wir Gerüche, Geräusche und die Schönheit sowie den Wandel der Natur intensiv wahr. Unser Geist darf sich entspannen, unser Kopf wird frei.
Besonders gerne radeln Andreas und ich mit Freunden. Der notwendige Abstand wird automatisch eingehalten, aber wir können zuhören, plaudern und auch lachen. Gelegentlich treffen wir Mitglieder auf unseren Wegen und freuen uns über die netten Unterhaltungen.
Da immer mehr E-Bikes unterwegs sind, möchte ich Euch daran erinnern, dass der Bremsweg länger ist und bei Stürzen die Verletztungen (statistisch gesehen) schwerer sind. Daher rät auch der ÖAMTC: „Wer Hirn hat, der schützt es, die richtige Bekleidung und Protektoren für Ihre Radtouren sind essentiel!"

Ich wünsche Euch schöne Radausflüge und freue mich auf ein -hoffentlich- baldiges Wiedersehen.

Herzlichst Eure Helga

Foto: Pixabay

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: 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