Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 9 / November 2021

Foto: Andreas Unger

Der Burgenländische Herzverband hat in seiner Kategorie bei „Burgenland radelt 2021“ den 1. Platz belegt!

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Nun liegt es an mir, mich bei euch allen für eine großartige Leistung zu bedanken. Wie die meisten von euch sicher schon gehört haben erreichten wir bei „Burgenland radelt“ in unserer Gruppe den 1. Platz. Für diesen Erfolg gebührt allen Mitgliedern ein herzliches Dankeschön für die zahlreiche Teilnahme. Hervorheben möchte ich besonders das Zusammengehörigkeitsgefühl, welches sich dabei entwickelte.
Besonders bedanken möchte ich mich bei Helga und Walter. Helga führte die „Buchhaltung“ (Kilometer eintragen für mindestens 80 Prozent der 109 Teilnehmer), wofür sie jede Woche doch einige Zeit aufwenden musste. Walter hielt mindestens 1 x pro Woche telefonisch mit allen Mitgliedern Kontakt, motivierte sie zum Radfahren und führte dabei auch viele freundschaftliche Gespräche. Diesen beiden gebührt ein großes Lob für ihre aufwändige Tätigkeit.
Bei Burgenland radelt ging es nicht um die Anzahl der gefahrenen Kilometer, sondern einfach darum, dass viele Mitglieder statt mit dem Auto mit dem Fahrrad kurze Wege erledigen, was der eigentliche Sinn dieser Aktion war.
Ich freue mich bereits auf die nächste Radsaison und hoffe, dass wir wieder aktiv sein werden und die Teilnehmerzahl erhöhen können.

Nochmals herzlichen Dank an alle Teilnehmer und ich kann nur sagen: „Ich bin stolz auf euch.“

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

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

Andreas Unger
Präsident des Burgenländischen Herzverbandes

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:

Inhalt:	Seite:
Info zum elektronischen Impfpass	3
Dem Cholesterin ein Schnippchen schlagen	5
Rückblicke - Veranstaltungen	6
Schlaganfall - jede Minute zählt	8 - 9
Rad-Sieger & Defi	11
Herzsport & Aktivitäten	13
Verkalkte Aortenklappen	15 - 16
Ärztlicher Beirat	18

Bild: Pixabay

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

Informationen zum elektronischen Impfpass (elmpfpass)

Der elektronische Impfpass (auch elmpfpass oder e-Impfpass) wird in den nächsten Jahren den klassischen Papier-Impfpass ablösen und er wird für die gesamte Bevölkerung und das Gesundheitssystem Vorteile bringen.
Wie beim klassischen Impfpass (Impfpass aus Papier) werden im elmpfpass zukünftig alle Impfungen aufgezeichnet, die eine Person erhalten hat und sicher in einem elektronischen nationalen Impfregister abgespeichert.

Informationen die der elmpfpass enthält

Der elmpfpass enthält zumindest jene Daten, die auch im Papier-Impfpass stehen: Angaben zur geimpften Person, Datum der Impfung, Handelsname des Impfstoffes, Chargenbezeichnung und Name der impfenden Ärztin oder des impfenden Arztes.

Speicherung der Impfdaten

Die Impfdaten werden nicht auf der e.card gespeichert. Die e-card braucht man nur, um sich identifizieren zu können.
Die Impfdaten werden in einem eigenen elektronischen Impfregister, einem besonders abgesicherten Computersystem, gespeichert. Dabei wird besonderer Wert auf die Sicherheit der Daten gelegt.

Die Corona-Impfungen

werden bereits im elektronischen Impfpass eingetragen. Während des Pilotprojekts ist es noch nicht vorgesehen, dass man auch zurückliegende Impfungen (z.B: aus dem gelben Papier-Impfpass) in das elektronische Register nachtragen lassen kann. Zu einem späteren Zeitpunkt sollen aber auch zurückliegende Impfungen in das elektronische Impfregister eingetragen werden.

Ist eine Abmeldung vom elmpfpass möglich

Eine Abmeldung ist nicht möglich. Das hat der Gesetzgeber nicht vorgesehen. Gerade die Corona-Krise hat deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, dass die öffentlichen Gesundheitsbehörden österreichweite Daten über den Verlauf einer ansteckenden Krankheit zur Verfügung haben, um entsprechende Maßnahmen zu treffen. Um zum Beispiel die Durchimpfungsraten der Bevölkerung zu wissen, braucht es eine lückenlose Dokumentation aller Impfungen. Wenn nicht alle Impfungen erfasst werden, kann es zu falschen Ergebnissen kommen.
Im Unterschied zu ELGA gibt es für den elmpfpass keine Widerspruchsmöglichkeit. Das bedeutet, dass Ihnen Ihr elmpfpass auch dann zur Verfügung steht, wenn Sie ELGA widersprochen haben.

Hinweis für Reisen in Gebiete, in denen der Nachweis von international vorgeschriebenen Impfungen, wie zum Beispiel gegen Gelbfieber auf Papierbasis geordert wird, wird es ergänzend weiterhin den internationalen Impfpass in Papierform geben.

Informationen zum elmpfpass Pilotprojekt finden Sie unter: www.elga.gv.at/e-impfpass

Der elmpfpass ist laut GTelG 2012 eine e-Health-Anwendung. Als technische Basis dient die ELGA-Infrastruktur, also die technisch bewährte Infrastruktur der elektronischen Gesundheitsakte. Man kann seine Impfungen dann über das ELGA-Portal (Login auf www.gesundheit.gv.at) einsehen.

Die ELGA-Serviceline ist werktags von Montag bis Freitag unter der Telefonnummer 050 124 4411 in der Zeit von 07.00 bis 19.00 Uhr erreichbar. Sie bietet Informationen und Unterstützung bei Fragen zum elmpfpass.

Text basierend auf: Gesundheit.gv.at Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Beitrag aus dem Herzjournal für die STEIERMARK
35. Jahrgang Nr.2. Juni 2021
Fotos: Pixabay

Bei meiner
Gesundheit geh' ich
auf Nummer sicher.
Helmut, 80, Graz
MEINE APOTHEKERIN
MEIN APOTHEKER
www.auf-nummer-sicher.at

Dem Cholesterin ein Schnippchen schlagen

Erhöhte Cholesterinkonzentration im Blut ist ein Risiko für Atherosklerose und damit für einen Herzinfarkt. Wie Sie durch gezielte Ernährung Einfluss auf das Cholesterin nehmen können.

Im Blut werden Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“) und LDL- Cholesterin („schlechtes Cholesterin“) gemessen, wobei letzteres das Maß für das Atheroskleroserisiko ist, da es sich an den Gefäßwänden ablagern kann.

Cholesterinsenkende Maßnahmen sind die Reduktion der gesättigten Fettsäuren, eine Erhöhung des Anteils an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und die Steigerung des Ballaststoffes Beta-Glucan in der Ernährung.

Fettsäuren wirken unterschiedlich

Gesättigte Fettsäuren sind in fettreichen, tierischen Lebensmitteln und in Kokosöl zu finden und erhöhen das Gesamtcholesterin im Blut. Bei der Lebensmittelauswahl sollten fettes Fleisch, Wurst, sehr fettreicher Käse usw. durch fettarme Produkte ausgetauscht werden. Die Verwendung von Rahm, Schlagobers, Creme fraiche und Butter sollte eingeschränkt und der Verzehr von Schokolade, Kuchen und Gebäck reduziert werden. Ebenso empfiehlt es sich auf Kokosfett, Kokosöl und fettreiche Fertigprodukte zu verzichten. Positiven Einfluss hat eine Erhöhung der Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren, die durch die alleinige Verwendung von Rapsöl oder Olivenöl beim Kochen erreicht werden kann.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren v.a. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die LDL- Cholesterinkonzentration im Blut aus und wirken Entzündungen im Körper entgegen. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Fische, Leinöl und Leindotteröl, Nüsse und Kerne. Die genannten Öle können in der kalten Küche eingesetzt werden. Empfohlen werden täglich 30 g Nüsse und 2 Fischportionen pro Woche.

Beta Glucan- ein Ballaststoff mit guter Wirkung

Ballaststoffe, vor allem Beta Glucane haben nachweislich eine cholesterinsenkende Wirkung, indem sie Gallensäuren und Cholesterin im Darm binden und ausscheiden. Die Leber wird angeregt, aus dem Cholesterin im Blut neue Gallensäure zu produzieren und somit kommt es zur Cholesterinsenkung.

Die dafür empfohlene Menge Beta-Glucan ist in z.B. in 6 Esslöffeln Haferkleie oder 8 Esslöffeln Haferflocken enthalten. Haferflocken oder Haferkleie kann man als Porridge genießen, sie passen gut in Suppen oder Saucen als Bindemittel, in Laibchen oder können Bestandteil von Brot oder Teigen sein.

Generell trägt ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, mit einem täglichen Konsum von fettarmen Milchprodukten, regelmäßigem Fischkonsum und Reduktion des Fleischkonsums zu einer positiven Wirkung auf unsere Herzgesundheit bei.

Mariella Istok
Diätologin im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Das Herzbrot mit herzwirksamen Zutaten wurde von den Diätologinnen des Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs entwickelt.

DIAETOLOGEN

Verband der Diaetologen Österreichs

Rückblicke: 2. Informationsveranstaltungen

Die 1. Informations-Veranstaltung zum Thema Herzgesundheit fand heuer am Donnerstag, dem **2. September 2021** um 18 Uhr im Gasthaus FRANK in Mönchhof statt. Grund war u.a. der Ankauf eines **Defibrillators** durch Martin Frank für Gäste und Gemeinde.

Dr. Christian PUTZ, Facharzt für Innere Medizin, informierte über das Thema „Erstmaßnahmen bei Herzinfarkt" und ging auf alle Fragen der Teilnehmer ein. Die Präsentation des Defis erfolgte sehr professionell durch **Ing. Gerald SPITZ.**
Unter den interessierten Teilnehmern durften wir auch Bürgermeister Josef Kolby begrüßen.

Die 2. Info-Veranstaltung hielten wir am Mittwoch, dem **22. September 2021** um 18 Uhr in Winden am See ab.

Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf Maximilian BERGER vom KH der Barmherzigen Brüder Eisenstadt sprach über **„Herzinsuffizienz"** sowie Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten. In persönlichen Gesprächen wurden nach dem Vortrag Fragen der Teilnehmer beantwortet.
Bürgermeister LAbg. Erwin Preiner konnte krankheitshalber nicht anwesend sein, wurde allerdings von Anita Waba würdig vertreten.
Theresia Gerstenbauer von der Fa. Novartis kam mit reichlich Informationsmaterial. Am Ende der Veranstaltung unterstützte sie uns bei der Beratung der Teilnehmer.

Ein herzlicher Dank den Vortragenden für die Bereitschaft, uns ihre Zeit und ihr Wissen zur Verfügung zu stellen. Ebenso danken wir Martin Frank (Mönchhof) sowie der Gemeinde Winden für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und die **freundliche Aufnahme.**
Die interessierten Teilnehmer konnten viele neue Informationen nach Hause mitnehmen.

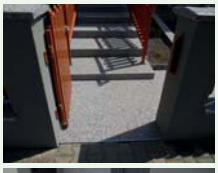
Sommerfest 2021

Um wieder etwas Normalität zu spüren, lud der Burgenländische Herzverband am **19. August 2021** zu einem Sommerfest ein.

Unser aller Gesundheit zuliebe wurden die 3-G-Regeln eingehalten und bereits am Saaleingang (Test oder Impfpass) kontrolliert.

Das Fest fand in Mönchhof, im GH Frank, statt. Eine gelungene Veranstaltung und ein sehr netter Abend mit Essen, plaudern und sogar Tanz. An Musik und Nähe müssen wir uns allerdings erst wieder langsam gewöhnen.

Fotos: W. Samu, A. & H. Unger

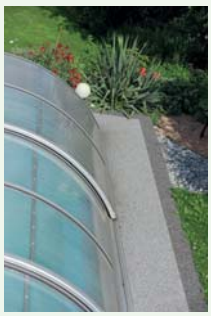


ehrenreich industrie-böden

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

Schlaganfall

Beim Schlaganfall zählt jede Minute!

Der Schlaganfall zählt zu den dritthäufigsten Todesursachen nach Herzinfarkt und Krebserkrankungen in Österreich. Jährlich sind 24.000 Personen betroffen, meist sind es über 75 Jährige. Ab dem 55. Lebensjahr verdoppelt sich das Risiko pro Jahrzehnt. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Hauptrisikofaktoren sind neben Bluthochdruck und Übergewicht, Rauchen, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte und Herzrythmusstörungen.

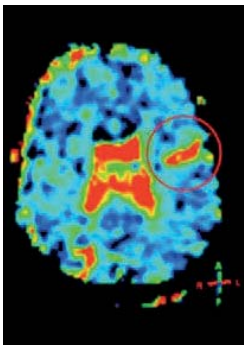
In vielen Fällen ist er aber durch schnelles Eingreifen gut behandelbar. Die Ursache dabei sind entweder eine Verstopfung eines Hirngefäßes oder eine Blutung im Hirnareal.

Die klassischen Symptome eines beginnende Schlaganfalles sind Sprachstörungen und Lähmungserscheinungen einer Körperhälfte. Dabei verschlägt es einem die Sprache oder man verliert zum Beispiel plötzlich das Glas aus der Hand. Oft sind die Symptome vorübergehend, dann spricht man von einer transitorischen ischämischen Attacke - kurz: TIA. Dabei werden bestimmte Hirnareale aufgrund einer Durchblutungsstörung nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Bleibt der Gefäßverschluss über eine längere Zeit bestehen oder ist nicht mehr vollständig reversibel, spricht man von einem Apoplex - dem Schlaganfall.

Die Verstopfung eines Hirngefäßes kann durch Verschleppung thrombotischen Materials, durch eine Embolie oder durch Gefäßverkalkung, der Arteriosklerose, passieren. Sie sind für 80 % der Schlaganfälle verantwortlich.

Embolien treten häufig bei Vorhofflimmern auf, wenn nicht eine ausreichende Blutverdünnung eingenommen wird. Artherosklerotische Veränderungen sind meistens im Bereich der Halsschlagader festzustellen, der sog. Arteria carotis.

Bei 20% der Schlaganfällen kommt es zu einer Blutung im Gehirn, meistens durch das Platzen eines Aneurysmas.



Die Diagnose „Schlaganfall“ wird neben der neurologischen Untersuchung durch eine Computer- oder Magnetresonanz-Tomographie bestätigt. Das menschliche Gehirn verfügt im Durchschnitt über 130 Milliarden Neuronen.

Kommt es zu einer Verstopfung einer größeren Hirnarterie kommt es pro Minute bei 1,9 Millionen Neuronen und bei 14 Milliarden Nervenverbindungen (Synapsen) zu einem Funktionsverlust. Deswegen ist rasches Handeln besonders wichtig, um möglichst wenige Hirnnervenzellen zu verlieren.

Im Rahmen eines Verschlusses einer Hirnarterie wird nach Ausschluss einer Blutung eine sogenannte Lyse durchgeführt. Das ist ein Mittel, das thrombotisch verschlepptes Material auflösen kann. Diese Therapie kann systemisch oder gezielt mittels Kathetertechnik verabreicht werden. Seit zehn Jahren wird deshalb in Wien in verschiedenen Zentren (AKH, Barmherzige Brüder, Klinik Landstraße und Favoriten) eine entsprechende Therapie rund um die Uhr angeboten. Neuere Techniken ermöglichen auch den Thrombus mit einem stentähnlichen Instrument zu bergen.

Im Fall eines Aneurysmas kann die Blutung ebenfalls interventionell mlt Clips oder Coils gestillt werden und damit den Verlust von Hirnmasse zu minimieren.

Die arteriosklerotsichen Veränderungen an der Halsschlagader als Quelle von Schlaganfällen wurde bereits 1905 von Chiari und Hunt publiziert.

Die Ausschälung der arteriosklerotischen Veränderung an der Gabel der Arteria carotis, die sogenannte Karotisendarterektomie, ist eine der am besten untersuchten chirurgischen Verfahren und das Steckenpferd der Gefäßchirugie. 1953 wurde sie zuerst von Michael De Bakey vorgenommen. Zahlreiche große internationale Studien belegten die Vermeidung von Schlaganfällen, zunächst bei symptomatischen und später auch bei asymptomatischen Patienten, durch die Rekonstruktion der Halsschlagader. In den 1980 er Jahren wurden in den USA sogar mehr Carotisoperationen als Blind-

darmentfernungen durchgeführt.

Die Indikation für eine Operation ist eine über 70 prozentige Engstellung der Halsschlagader oder das Vorliegen von schwammartigen, weichen Ablagerungen, die sich leicht ablösen können und damit eine Embolie im Gehirn verursachen.
In den letzten Jahren ist es analog zur interventionellen Therapie bei der Operation zu einem Paradigmenwechsel gekommen. Nachdem zunächst eine Wartezeit von 2-3 Wochen nach Schlaganfall bis zur Sanierung der Halsschlagader wegen der Gefahr einer Einblutung postuliert wurde, zeigten sich in vielen Studien, dass eine möglichst schnelle Carotisoperation von Vorteil ist.

Deswegen besteht vor allem nach Auftreten der ersten Symptome die klare Indikation einer Operation so rasch wie möglich. Vor der Operation wird mittels CT oder MR eine Blutung ausgeschlossen und die Größe des betroffenen Hirnareals ausgemessen. Die Operation gilt nach wie vor als sogenannter Gold-Standard zur Vermeidung von Schlaganfällen und soll in der akuten Phase möglichst innerhalb von 48 Stunden durchgeführt werden. Diese Zeitspanne einzuhalten ist aus verschiedenen Gründen nicht immer einfach: die adäquate Diagnosestellung oder die eingeschränkte Verfügbarkeit von Operationssälen sind die wesentlichen Gründe einer Verzögerung.

Die Operation an der Arterie carotis verläuft standardmäßig und dauert in etwa 90 bis 120 Minuten.

Es wird dabei in Allgemein- oder Regionalanästhesie ein ca. 6-8 cm langer Hautschnitt an der Innenseite des Muskels zum Kopfwenden (Musculus sternocleidomastoideus) durchgeführt und danach die Halsschlagader unter Schonung der daneben verlaufenden Nerven dargestellt. Nach Gabe von Heparin können die Arterienäste ausgeklemmt und die Halsschlagader eröffnet werden. Um die Durchblutung weiter zu gewährleisten wird ein sogenanntes Shunt-Röhrchen eingelegt. Danach kann die arteriosklerotische Auflagerung augeschält werden und die Arterie mit einem Patch wieder verschlossen werden. Davor wird das Röhrchen wieder entfernt. Die Wunde wird nach Einlegen eines Blutungsdrains wieder verschlossen werden. Die Aufenthaltsdauer nach der Operation beträgt 5 bis 7 Tage. Je nach Symptomatik kommt die Patientin/der Patient anschließend auf eine Überwachungseinheit für Schlaganfallpatienten ,,stroke unit“ oder in eine neurologische Rehabilitationseinrichtung.

Die Carotisoperation ist einer der erfolgreichsten Eingriffe weltweit. Dieser Eingriff wird streng kontrolliert und darf eine schwere Komplikationsrate über drei Prozent nicht übersteigen.

In der Klinik Floridsdorf wurde in einer Studie mit über 300 Eingriffen eine Komplikationsrate von einen Prozent festgestellt, die weit unter dem internationalen Standard liegt. Deswegen empfehlen wir vor allem im Fall eines akuten Schlaganfalles oder beginnender Symptomatik eine zeitnahe Sanierung der hochgradig verengten Halsschlagader.

Herzlichen Dank an
Hr. OA. Priv. Doz. Dr. Gorlitzer, KH Floridsdorf

Beitrag aus dem Herzjournal für WIEN,
Ausgabe 2/Juni 2021.
Fotos ebenso vom Herzverband Wien zur Verfügung gestellt.

Unsere Anteilnahme und unser tiefstes Mitgefühl gilt Allen, die heuer einen lieben Menschen verloren haben.

Für das Immunsystem!

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

In Ihrer Apotheke

C-med®

Vitamin C + Zink

Depot-Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Kontinuierliche Abgabe über Stunden!

Vers. 01 05/10/2021

ITACTIV® D3

14.000 I.E.-Kapseln

vegetarische Kapseln

ITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3

vegane Kapseln

Vers. 01 15/07/21

ECA-MEDICAL

Für den Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktionen, stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte.

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

Rückblicke: Rad-Sieger

Am 11.10.21 erhielten wir per Mail eine Einladung zur Preisverleihung (Betreff: **Burgenland radelt 2021**). Mag.ª Tina Wurm von der Mobilitätszentrale Burgenland lud uns zur offiziellen Preisverleihung in Stoob, am 8. November 2021 ein. (Foto folgt)

Burgenland radelt und mehr als 50 % der Mitglieder des Herzverbandes Burgenland radelten mit. Gemeinsam konnten wir österreichweit den 5. Platz erradeln, im Burgenland in unserer Gruppe den 1.Platz. Die Einladung zur Siegerehrung ist schon eingelangt (siehe oben).
Dieser Erfolg motiviert uns, nächstes Jahr wieder mit einer höheren Anzahl von Mitradlern, mitzumachen.
JEDER KILOMETER ZÄHLT! -*Beitrag von Walter Samu-*

Herzlichen Glückwunsch an ALLE, die für unseren Herzverband geradelt sind! Hier geht's zur Statistik: https://burgenland.radelt.at/statistik/associations/154

Fotos: A. & H. Unger, Pixabay und https://burgenland.radelt.at/

Defibrillator

„Österreichische Herzfonds"spenden dem Burgenländischen Herzverband einen Defibrillator.

Am Weltherztag, dem 29.9.2021 erfolgte die Übergabe durch Bärbel Kramer und Petra Scharf. Bei einem gemeinsamen Mittagessen und guten Gesprächen haben wir festgestellt, dass wir den Informationsaustausch in Zukunft pflegen werden.

Der Defi wird bei den Trainingsstunden der Herzsportgruppe Frauenkirchen sowie bei Wanderungen und Ausflügen für unsere Mitglieder bereitstehen. Auch wenn wir hoffen, ihn nie brauchen zu müssen, sind wir dankbar für die Bereicherung. Den **Umgang mit einem Defi** haben unsere Mitglieder im Herbst 2019 von Elisabeth und Hannes Schmid erklärt bekommen und im Anschluss an den Theorieteil folgte die Praxis. Nochmals vielen Dank für das tolle Angebot.

ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS

Fotos: Pixabay

Bitte beachten:
Der Zutritt zum Training in den Herzsportgruppen ist derzeit nur für Geimpfte möglich.

Mitteilung in eigener Sache:

Der **Herzverband ermöglicht ihnen gezieltes Training mit ausgebildeten Trainern**.
Nützen sie diese **Möglichkeit fit zu bleiben** bzw. **wieder zu werden**. Im Zweifelsfall holen sie die Zustimmung Ihres Arztes ein. Wir weisen jedoch darauf hin, dass der Burgenländische Herzverband keinerlei Haftung übernehmen kann.

Während der Schulferien und an schulfreien Tagen entfällt das Training in unseren Herzsportgruppen.

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

Herzsportgruppen und Aktivitäten

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

Termine:

Jänner:	11., 18. und 25.
Februar:	1., 8. und 22.
März:	1., 8., 15., 22. und 29.

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

Termine:

Jänner:	11., 18. und 25.
Februar:	1., 8. und 22.
März:	1., 8., 15., 22. und 29.

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

KEGELN in Frauenkirchen findet wieder statt!
Neuer Pächter, bessere Bahnen!

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

Information bei
Andreas Unger:
Tel.Nr.: 0699 10300308

Start unserer „neuen“ Herzsportgruppe

Lange mussten wir warten. Endlich war es am **5. Oktober 2021** soweit.
In **JOIS** haben wir einen großen Turnsaal und eine freundliche Aufnahme durch die Gemeinde gefunden. Wir freuen uns riesig und danken herzlichst dafür.

- Die Vorstellung der Trainerin folgt im nächsten Journal -

Foto: W. Samu

Unsere Herzsportgruppen sind „Offene Gruppen“
- das bedeutet, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

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

Achten Sie auf Ihr Herz?

Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache weltweit. Deshalb ist es wichtig der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken. Herzinsuffizienz ist eine solche Herz-Kreislauf-Erkrankung, und sie ist eine wahre Volkskrankheit: Die Erkrankung betrifft weltweit ca. 26 Millionen Menschen.[1] Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.[2]

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

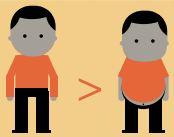
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

ERSCHÖPFUNG?

KURZATMIGKEIT?

GESCHWOLLENE BEINE?

ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?

Kennen Sie das? Dann sprechen Sie schnellstmöglich und offen mit einem Arzt darüber!

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:
www.herzstark.at/arzt

1 Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.
2 Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 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

herz patient partner

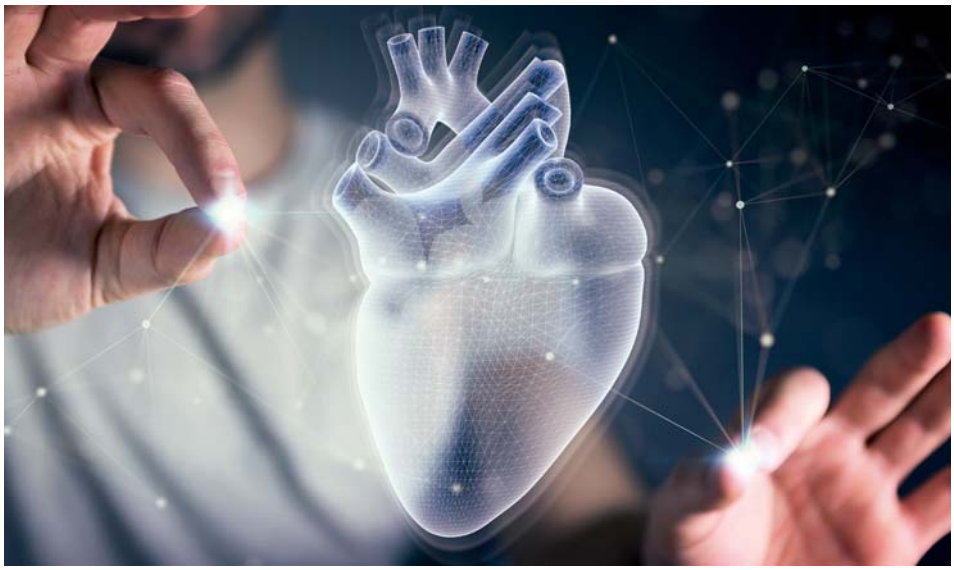
Jakov-Lind-Straße 5 / Top 3.05, 1020 Wien, Tel.: +43 1 866 57-0
Fax: +43 1 866 57-6353, **www.novartis.at**

NOVARTIS

Datum der Erstellung: 02/2021, AT2102231910

Verkalkte Aortenklappen
müssen ersetzt werden

Vier Herzklappen regeln den Blutfluss im Herzen. Der am häufigsten behandlungspflichtige Klappenfehler ist die Verengung der Aortenklappe. Meist wird sie durch eine Verkalkung ausgelöst. Unbehandelt droht eine Herzschwäche, daher wird die Aortenklappe bei Beschwerden durch eine mechanische oder biologische ersetzt.



„Die Aortenklappe ist das Tor zwischen linker Herzkammer und Hauptschlagader. Die Taschenklappe wirkt als Ventil, um das Blut gerichtet aus der Herzkammer in die Aorta und somit in den Körperkreislauf fließen zu lassen und zu verhindern, dass es danach wieder zurück in das Herz rinnt“, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Clemens Steinwender, Vorstand der Klinik für Kardiologie und internistische Intensivmedizin im Kepler Universitätsklinikum in Linz. Ist dieses Tor am Herzen aber verengt, muss dieses mehr Kraft aufbringen, um das Blut in den Körper zu pumpen. Auf Dauer verdickt sich dadurch der Herzmuskel (Hypertrophie), wird immer weniger dehnbar und somit schwächer. Seine Pumpleistung lässt nach und es stellt sich eine Herzschwäche ein. Das heißt, dass der Körper nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden kann.

Erste Anzeichen sind eine Minderversorgung des Gehirns, was von Schwindel bis zur Ohnmacht führen kann. Aber auch Blutdruckschwankungen und niedriger Blutdruck, geringe Belastbarkeit mit schneller Ermüdung bei Bewegung wie Treppensteigen oder beim Sport sind erste Symptome. Mit Fortschreiten der Verengung nehmen die Beschwerden zu, Atemnot sowie ein Druck auf der Brust (Angina pectoris Schmerz) zeigen sich. Bei schwerer Verengung (Stenose) sind die Symptome auch in Ruhe vorhanden. Vor allem bei Menschen, die sich wenig bewegen, kann eine Verkalkung oder Verengung längere Zeit unbemerkt bleiben und wird erst bei der Diagnose einer Herzschwäche festgestellt.

Ablagerungen und Verschleiß

Die häufigste Ursache der Stenose sind Verschleißprozesse in höherem Alter. Man spricht in diesem Fall von einer Verkalkung wie bei der Arteriosklerose. Bei den über 75-Jährigen weisen drei bis fünf Prozent der Bevölkerung eine hochgradige Aortenklappen Stenose auf. Erhöhte Blutfette und Bluthochdruck können Risiken für die Verkalkung sein. In der Klappe lagert sich Kalk und Kollagen ab. Auch das heute seltene rheumatische Fieber kann eine Aortenklappen Stenose verursachen. „Eine angeborene Verengung ist seltener und führt meist um 20 Jahre früher um Verschleiß mit Beschwerden als bei der erworbenen Verengung. Grund ist meist eine bikuspide Aortenklappe, das heißt dass sie statt drei nur zwei Taschen hat und daher früh zur Stenose neigt“, sagt Steinwender.

Mit der Verkalkung und Verengung kann auch eine Klappeninsuffizienz kombiniert sein. Die Klappe ist dann undicht, sodass Blut aus der Aorta in die linke Herzkammer zurückfließen kann. Das führt zu einer Dehnung (Dilatation) der linken Herzkammer und ebenfalls zu einer Verdickung der Herzwand. Weitere Gründe für eine undichte Aortenklappe können etwa eine bakterielle Entzündung der Herzinnenhaut im Bereich der Klappe oder eine angeborene Gewebsschwäche der Aorta sein. Die Symptome ähneln der Stenose. Durch den Rückstau kann es ebenfalls zu Herzschwäche und Wasser in der Lunge mit Atemnot kommen.

Verschiedene Stadien der Verengung

„Sobald Symptome auftreten und die Lebensqualität leidet oder wenn bei der Ultraschalluntersuchung bestimmte Kriterien erfüllt sind, die auf eine hochgradige Enge oder Undichtheit schließen lassen, muss man an einen Ersatz der Herzklappe denken“, sagt der Kardiologe. Neben

dem Ultraschall dienen Röntgen und Abhören mit dem Stethoskop der Diagnosestellung. Manchmal braucht es zur Abklärung einen Belastungstest am Fahrradergometer, eine Computertomografie oder Herzkatheteruntersuchung.

Im Ultraschall lassen sich die Blutflussgeschwindigkeit an der Verengung, die Blutmenge, die noch ausgepumpt wird und auch die Klappenöffnungsfläche beurteilen. Normalerweise beträgt die Klappenöffnung bei Erwachsenen drei bis vier Quadratzentimeter.
Man unterscheidet je nach Öffnung drei Stadien der Stenose:

- Leicht: 1,5 bis 2 cm^2
- Mittelgradig: 1 bis 1,5 cm^2
- Hochgradig: kleiner als 1 cm^2

Implantation mittels Katheter

Um die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wiederherzustellen, muss bei einem mittelgradigen bis hochgradigen Klappenfehler die Klappe ersetzt werden. Von Kardiologen, Herzchirurgen und Anästhesisten wird interdisziplinär über die individuell bestmögliche Methode der Implantation der neuen Klappe entschieden. Medikamentös versucht man bis zum Ersatz der Klappe etwa die Herzschwäche, als Folge der Verkalkung, zu therapieren.

Bis zum Jahr 2007 war in Österreich nur eine Operation am offenen Herzen unter Vollnarkose und Anschluss an die Herz-Lungenmaschine zum Ersatz der Klappe möglich. Älteren Menschen mit Begleiterkrankungen war diese belastende Methode oftmals nicht zumutbar.

Das änderte sich vor 13 Jahren mit Beginn der kathetergestützten Implantation (TAVI –Transcatheter Aortic Valve Implantation) der Klappe. Mittlerweile werden mehr Aortenklappen mittels TAVI, der minimalinvasiven und wenig belastenden Methode eingesetzt, als durch eine OP am offenen Herzen. Vor allem Patienten mit mittlerem bis hohem Operationsrisiko und höherem Alter profitieren von TAVI. „Bei der TAVI wird meist in lokaler Betäubung über die Leistenarterie ein Katheter, mit der darauf gefaltet aufgebrachten biologischen Klappe, durch alte Aortenklappe geschoben und dort mittels Hochdruckballon implantiert. Die alte Klappe wird dabei ohne Probleme auf die Seite und in die Gefäßwand der Aorta gedrückt“, erklärt Steinwender.

Immer wieder verbesserte Technik und neue Klappengenerationen machen TAVI mittlerweile für sehr viele Patienten zur Therapie erster Wahl. In Studien stehen die Fünf-Jahresergebnisse denen einer offenen Operation nicht nach. Neueste und sehr dünne Katheter erlauben bei der TAVI, laut Steinwender, eine sehr schonende Implantation der Klappe. „Bei der TAVI kann es zu Leistenblutungen kommen und in wenigen Fällen wird das Einsetzen eines Schrittmachers nach dem minimalinvasiven Eingriff notwendig, weil die Aortenklappe sehr nahe beim Herzrhythmus-Reizleitungssystem liegt“, sagt der Kardiologe. Bei älteren Patienten, die minimalinvasiv versorgt werden kommen biologische Klappen von Schwein oder Rind / Kalb zum Einsatz. Nach der TAVI wird individuell entschieden, wie lange eine Blutverdünnung notwendig ist.

Offene Operation bei jungen Patienten

„Bei jüngeren Patienten mit geringem Risiko und bei denen man mechanische, sprich Kunststoffklappen einsetzt, weil diese eine sehr lange Lebensdauer garantieren, wird die Klappe chirurgisch eingebracht. Die alte Klappe wird dabei herausgeschnitten und durch die neue ersetzt. Auch wenn zusätzliche Operationen am Herzen notwendig sind, wie etwa ein Bypass, wird ebenfalls offen operiert. Ebenso, wenn es sich um eine Infektion der Klappe handelt“, sagt der Kardiologe. Kunststoffklappen können nicht via TAVI eingesetzt werden. Operationsrisiken sind etwa Blutungen, Infektionen, Belastung durch die Herz-Lungenmaschine oder Schmerzen durch die Eröffnung des Brustkorbes. Meist müssen die Patienten nach der Operation lebenslang eine Blutverdünnung durchführen. Eine weitere Operationsmethode ist jene nach Ross und wird vor allem bei angeborenen Aortenklappenastenosen von Kindern durchgeführt, aber auch bei jungen Erwachsenen. Dabei wird die Aortenklappe durch die Pulmonalklappe ersetzt und diese wiederum durch eine menschliche Spenderklappe. Die Vorteile dieser Methode liegen in der langen Klappenhaltbarkeit und optimalen Funktionalität. Auch auf die lebenslange Blutverdünnung kann verzichtet werden. Aber die Methode ist sehr aufwendig, und erfordert eine Spenderklappe. Unbehandelt kann ein Aortenklappenfehler schwerwiegende Folgen wie etwa Schlaganfall haben, weil sich kleine Blutgerinnsel an der verkalkten Klappe bilden und mit dem Blutstrom ins Gehirn geschwemmt werden können. Neben der Herzschwäche sind Herzrhythmusstörungen zu nennen, die im schlimmsten Fall zu Kammerflimmern mit Herztod führen. Bei der richtigen und zeitgerechten Behandlung ist die Prognose aber sehr gut.

Text: Mag. Christine Radmayr, https://www.meinegesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.862855&portal=meinegesundheitportal

Beitrag aus dem Herzjournal für Tirol-
Ausg. Nr 121/ 2.Quartal 2021
Foto: Adobe Stock-
mit Artikel übernommen

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

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 und Unterstützern eine geruhsame Adventzeit, sowie ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Der Vorstand des Burgenländischen Herzverbandes

Foto: Pixaby

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