ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 11 / Mai 2022

Fotos: A. Unger & Pixabay

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

In der letzten Turnstunde wurden Walter und ich von einigen Mitgliedern angesprochen, ob wir nicht irgendwann wieder gemeinsam eine Wanderung machen könnten.
Es ist uns im Vorstand natürlich aufgefallen, dass die von uns während der Pandemie durchgeführten Wanderungen bei den Mitgliedern sehr gut angekommen sind. Obwohl wir des Öfteren auch weite Anfahrtswege in Kauf nehmen mussten, waren alle Mitwanderer mit Begeisterung dabei.
Wir machten uns auch sehr viel Mühe mit der Auswahl der Wanderstrecken. Die Routen gingen wir zumindest zweimal ab, um eventuell unsere Mitwanderer nicht zu überfordern und schöne Strecken bieten zu können.
Nach jeder Wanderung stärkte sich die Gruppe in gemütlichen Lokalen, um den Körpern wieder die verbrauchte Energie zuzuführen. Dabei ging es immer sehr lustig zu.
Sollte jemand von euch, liebe Mitgliedern, eine Idee für eine schöne Wanderstrecke haben, bitte uns einen Vorschlag zu machen.
Ich freue mich jedenfalls bereits jetzt auf unsere nächste schöne Tour.

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:
Long Covid - eine Leidensgeschichte mit offenem Ende	3 - 5
Hoher Puls erhöht Risiko für Herzinfarkt	7 - 8
Eier: Wie gesund sind die kleinen Kraftpakete?	10 - 11
Herzsportgruppen & Aktivitäten	13
Endoradiotherapie bei Prostatakrebs	14 - 15
Wieviel Vergesslichkeit ist normal?	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:
Schmidbauer GmbH, 7400 Oberwart, Wiener Straße 103

„Long Covid“ – eine Leidensgeschichte mit offenem Ende

BARMHERZIGE BRÜDER
KONVENTHOSPITAL LINZ

Was es heißt als genesen zu gelten, sich aber noch lange krank zu fühlen

Seit Beginn der Pandemie haben sich rund 1.300.000 Menschen in Österreich an Corona infiziert. Bei ungefähr 10% der Erkrankten halten die Beschwerden länger als vier Wochen an. Dieser Zustand wird als **“Long-COVID”** bzw. **“Post-COVID”** bezeichnet. Ob es sich bei dem Long-/Post-COVID- Syndrom um eine eigenständige Erkrankung handelt, ist noch unbekannt. Unverändert bleibt die Erkenntnis, dass bei 8 bis 9 von 10 Menschen mit einer SARS-CoV-2- Infektion die Erkrankung relativ milde verläuft, davon hat ein Drittel gar keine Symptome.
In leichten Fällen dauert eine SARS-CoV-2-Infektion etwa zwei bis drei Wochen. Für die akute Krankheitsphase wird mit maximal vier Wochen gerechnet. Bei schweren Verläufen kann die akute Krankheitsphase doppelt so lang anhalten. Nach Intensivbehandlungen lassen sich häufig organspezifische Langzeitfolgen beobachten.
Aber auch weniger schwer Erkrankte können über die akute Krankheitsphase hinaus gesundheitliche Symptome haben oder auch neu entwickeln. Oftmals werden unspezifische Beschwerden wahrgenommen, wie ständige Erschöpfung, Luftnot, Konzentrationsstörungen („Gehirnnebel“) oder Schwindel. Nach aktuellen Leitlinien spricht man bei mehr als vier Wochen von „Long-COVID“. Sollten bestehende oder neu auftretende Symptome bzw. Gesundheitsstörungen, die anderweitig nicht erklärt werden können, auftreten und mehr als 12 Wochen anhalten, leidet man unter einem „Post-COVID Syndrom“. Repräsentative Daten zum Anteil der Erkrankten mit Langzeitfolgen liegen noch nicht vor. Experten schätzen, dass 10 bis 15 Prozent aller Erkrankten mit längeren Beschwerden wie „Long COVID“ bzw. Langzeitfolgen, also „Post COVID“ zu kämpfen haben.

Das Leiden der Long Covid Patient*innen kann und darf nicht unterschätzt werden.

Bilder von intubierten Intensivpatient*innen, Meldungen über Betten- und Personalknappheit in den Spitälern sowie Zahlen zu Erkrankungen und Inzidenzen sind mittlerweile die bekanntesten Gradmesser zur Lage der Nation in puncto Corona. Sobald Erkrankte aber in den grafischen Darstellungen zu den „Genesenen“ wandern, rutschen sie meist auch aus dem Fokus der öffentlichen Wahrnehmung. Doch für viele der Betroffenen und deren Angehörige ist das Thema Corona damit noch lange nicht zu Ende – sie leiden unter mehr oder minder starken Folgeerscheinungen.

„Durch eine infektbedingte überschießende Immunreaktion („Hyperinflammation“) kommt es neben einer Lungenschädigung auch zu Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, den Verdauungsapparat, die Nieren und auf das zentrale Nervensystem. In ca. 30% der Fälle waren selbst nach Wochen noch Veränderungen im Gerinnungssystem und erhöhte Entzündungswerte nachweisbar. Konkret heißt das, dass mehr als drei Monate nach akuter Infektion anhaltende Beschwerden vorhanden sind“, so Prim. Dr. Clodi. Dazu zählen ein ausgeprägtes Müdigkeits- und Erschöpfungsgefühl („Fatigue“), Kurzatmigkeit bereits bei sehr geringer Belastung, z.B. kurze Wegstrecken zu Fuß – darunter leidet rund die Hälfte der Betroffenen – Muskel- und Gelenksschmerzen, Thoraxschmerzen, Husten, Schlafstörungen, anhaltende Geruchs- und/oder Geschmacksstörungen, eine „rinnende Nase“, rote Augen, Halsschmerzen, depressiv- ängstliche Symptome, Herzrasen, Durchfall oder auch ein Haarverlust.
40 % der Betroffenen entwickeln ein bis fünf Symptome, 60% entwickeln mehr als fünf dieser Symptome. Wichtig ist: das LongCOVID- Syndrom kommt auch nach „milderen“ Verläufen vor.

Alltags- und Arbeitssituation durch Long COVID beeinträchtigt

Zu den häufigsten Folgen zählen mehr oder minder stark ausgeprägte Atembeschwerden, anhaltende Müdigkeit und rasche Erschöpfung. Oftmals reißt eine COVID-Erkrankung junge, sportlich aktive Menschen völlig aus ihrem gewohnten Leben. Anhaltende Muskelschwäche, Schlafstörungen sowie Angstzustände oder Depressionen. Aber auch Gedächtnis- und Sprachfindungsstörungen spielen, durchaus auch bei jüngeren Patient*innen bzw. bei mildem Verlauf, eine Rolle.
Einem Teil gelingt es, sich mühsam durch den Alltag zu kämpfen, andere sind arbeitsunfähig bzw. über Monate krankgeschrieben. Die Symptome sollten jedenfalls ernst genommen werden – Hausärzt*innen sind dabei die erste Anlaufstelle. Seit Oktober vorigen Jahres existiert eine Leitlinie zur Behandlung der Langzeitfolgen

nach Covid-Erkrankungen. An den Ursachen wird aber noch geforscht.

Erste Studien zeigen: Autoantikörper bilden eine latente Gefahr

Autoantikörper sind Antikörper (Immunglobuline), die vom Immunsystem gebildet werden und sich gegen körpereigenes, gesundes Gewebe richten (auto = selbst). Im Rahmen von Studien wurden COVID-19 Autoantikörper gegen Interferone im Blut von Patienten entdeckt. Da Interferone ein wichtiger Abwehrmechanismus gegen Infektionen sind, könnten die Autoantikörper einen ungünstigen Verlauf auf die Erkrankung haben. Geringe Konzentrationen von Autoantikörpern sind gut kontrollierbar, bei COVID Patient*innen deutet sich an, dass hier eine latente Gefahr droht.

Autoantikörper richten sich gegen körpereigenes, gesundes Gewebe. Offenbar bilden an Covid- 19- Erkrankte eine Vielzahl solcher Antikörper, die bis zu sechs Monate nach der akuten Erkrankung nachweisbar und möglicherweise an der Entstehung des Long-Covid-Syndroms beteiligt sind.

Bekannte Risikofaktoren

Bekannte Risikofaktoren, die bei der Entwicklung eines schweren Verlaufes eine Rolle spielen, sind auch bei Long Covid von Bedeutung. Dazu zählen bekannterweise Bluthochdruck, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen oder Adipositas. Zusätzlich zu den klassischen Vorerkrankungen spielen aber noch andere Faktoren eine wichtige Rolle. So ist die Wahrscheinlichkeit, nicht zum normalen Gesundheitszustand zurückzukehren, bei Menschen über 50 Jahren sowie psychischen Erkrankungen in etwa doppelt so hoch.
Zudem korreliert die Anzahl der Symptome der Corona-Infektion mit der Wahrscheinlichkeit für Long Covid. Das heißt: leiden Patienten gleich zu Beginn unter vielen COVID-Symptomen steigt auch das Risiko für Long Covid. Aber auch das Geschlecht spielt eine große Rolle. Denn es sind Frauen im mittleren Alter, also zwischen 40 und 60 Jahren, die überdurchschnittlich häufig von Long Covid betroffen sind – und das, obwohl beim akuten Verlauf Männer einem höheren Risiko für einen schweren Verlauf ausgesetzt sind und häufiger hospitalisiert werden müssen.

Die häufigste Folge ist also das Erschöpfungsgefühl. Wie äußert sich das genau?

„Unter **„Fatigue“** versteht man eine neuroimmunologische Erkrankung, die zu einem ausgeprägten und anhaltenden Gefühl von körperlicher bzw. mentaler Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit führt. Kognitive Einschränkungen, wie z.B. Konzentrationsstörungen, Schwierigkeiten beim Denken und dem Durchführen von Handlungen sind häufig,“ erklärt OA Dr. Hutterer. Das betrifft mehr als 2/3 aller Erkrankten, auch jene mit milden Verläufen klagen noch Monate danach über diese Beschwerden. Zur Linderung dieser Symptome ist ein Therapiekonzept mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, der verminderten Leistung angepasster Tagesstruktur und entlastenden Gespräche entscheidend.

Von Geruchs- & Geschmacksstörungen bis hin zu Schlaganfall

Eines der ersten COVID-Symptome sind Geruchs- und Geschmackstörungen. Im Fall von Long COVID können diese über Wochen bis Monate anhalten. Auch wenn diese Symptome unangenehm sind, schwerwiegender zu werten ist allerdings eine deutliche Erhöhung des Schlaganfallrisikos bei Patienten mit vorgeschädigten Gefäßen (Atherosklerose) mit entsprechend starken Langzeitfolgen.

Welche Folgen hat eine COVID-19 Erkrankung auf das Herz- Kreislaufsystem?

Eine Beteiligung des Herz-Kreislaufsystem ist bei milden wie auch schweren COVID-19 Infektionen häufig.
„In bildgebenden Untersuchungen und anhand von Herzenzymbestimmungen konnten Herzmuskelschäden aber auch das Auftreten von Herzmuskelentzündungen, Herzrhythmusstörungen oder Herzinsuffizienz beobachtet werden. Wobei hier eine einzige durchgemachte COVID Infektion stärkere Schäden am Herzen bewirken kann als es Diabetes oder Hypertonie trotz jahrelangen Bestehens verursachen“, so Doz. Dr. Berger.

Long Covid bei chronisch Erkrankten

„Vorerkrankungen“ ist jenes Wort, das die Angst der Betroffenen vor einer Infektion deutlich steigen lässt. Auch bei Dauer und Ausprägung von Long Covid spielen sie eine wichtige Rolle, denn je mehr chronische Erkrankungen bei einem Menschen vorliegen, desto länger leidet er an den Folgen einer COVID Infektion. Waren nach 14 – 21 Tagen rund 19% der Patient*innen ohne chronische Erkrankungen noch nicht zu ihrem normalen Gesundheitszustand zurückgekehrt, stieg der Prozentsatz bereits mit einer Vorerkrankung auf 28%. Bei Menschen mit drei oder mehr chronischen Erkrankungen waren es 57%. Die Sorge chronisch kranker Menschen ist also durchaus berechtigt.

Long Covid bei Hospitalisierten

60-70% der Patient*innen, die wegen einer COVID Erkrankung im Spital behandelt werden mussten, klagten auch 6 Monate nach der Entlassung noch über gesundheitliche Probleme und Einschränkungen im Alltag. Diese resultierten zum einen aus der Infektion an sich, aber waren zum Teil auch Folge der intensivmedizinischen Behandlung mittels künstlicher, vor allem invasiver, Beatmung. Zudem steigt auch die Sterberate und Wiedereinweisung nach Entlassung aus dem Krankenhaus in dieser Gruppe – in erster Linie aufgrund der Verschlimmerung der zugrunde liegenden Vorerkrankungen, aber auch durch von der Covid-Infektion ausgelöste Schlaganfälle.

Sich in falscher Sicherheit wiegen: Long Covid bei milden Verläufen und Jungen

Wiegen sich junge Menschen ohne Vorerkrankungen und Menschen, die sich ob ihrer körperlichen Verfassung fit und gesund fühlen in Sicherheit, zeichnen die Studien ein etwas differenziertes Bild. Denn: auch eine nicht hospitalisierte COVID-19-Erkrankung kann zu längerer Krankheit und anhaltenden Symptome führen. Rund 35% der leicht Erkrankten, bei denen kein Spitalsaufenthalt notwendig war, waren 5-12 Tage nach dem PCR Test noch nicht zu ihrem normalen Gesundheitszustand zurückgekehrt. Selbst junge, gesunde Patient*innen zwischen 18 und 34 Jahren hatten in dieser Zeit zu 26% nicht wieder zu ihrem ursprünglichen Gesundheitszustand zurückgefunden.

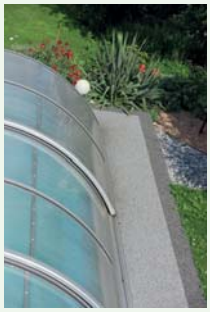
Auch die Anzahl und Art der Long Covid Symptome unterscheidet sich nur wenig von jenen hospitalisierter Personen. So litt ein großer Teil an 7 von 17 bekannten COVID 19 Symptomen und gaben jene – die beim Test über Husten, Müdigkeit oder Atemnot litten – an, auch 16 Tage später unter diesen Symptomen zu leiden. Sie klagten zu 43% nach wie vor über Husten, 35% litten unter extremer Müdigkeit und 29% machte immer noch Atemnot das Leben schwer.
Da in den Köpfen vieler Menschen Corona immer noch mit einer Grippe verglichen wird, auch dazu noch eine Zahl: 90% der ambulanten Patient*innen mit Influenza genesen innerhalb von 14 Tagen wieder vollständig.

Aus: Medieninformation KH Barmherzigen Brüder Linz
Beitrag aus dem Herzjournal für Kärnten
Ausgabe Nr. 132/1.Quartal 2022

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

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!

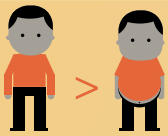
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

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

Hoher Puls erhöht Risiko für Herzinfarkt

Herz-Kreislauferkrankungen wie **Herzinfarkt, Herzschwäche** und **Arteriosklerose** sind in Deutschland die Todesursache Nummer eins. Ein Risikofaktor ist Studien zufolge nicht nur ein **hoher Blutdruck**, sondern auch ein **hoher Puls**. Das häufige Schlagen ist anstrengend für das Herz und kann zu einem früheren Tod führen.

Menschen mit niedrigem Ruhepuls leben länger

Eine Untersuchung der Uniklinik Saarbrücken zeigt, dass gesunde Menschen mit einem niedrigen Puls länger leben als Menschen mit einem hohen Ruhepuls: Wer mit einem Ruhepuls von mehr als 70 Schlägen pro Minute durchs Leben geht, hat ein um 60 Prozent höheres Risiko, in den kommenden neun Jahren zu sterben.

Welcher Puls ist normal?

60 bis 90 Schläge pro Minute gelten als normale Pulsfrequenz. Doch ein gesundes Herz schlägt nicht konstant wie ein Metronom. Der Puls hängt von vielen Faktoren ab, vor allem von Alter, Anstrengung und Trainingszustand. Bei Spitzenathleten schlägt das Herz im Ruhezustand pro Minute nur etwa 40 Mal, Freizeitsportler haben einen Puls von 60 bis 70, Untrainierte kommen auf über 80. Ein dauerhaft hoher Puls ist ein Anzeichen für mangelnde Kondition. Das kann verschiedene Ursachen haben: Rauchen, hoher Kaffee- und Alkoholkonsum, zu wenig Ausdauersport.

Warum der Puls schwankt

Ein gut trainiertes Herz kann in Ruhe langsamer schlagen, weil es sehr kräftig pumpt und pro Schlag sehr viel Blut transportiert. Ein schwaches Herz dagegen hat pro Schlag nur relativ wenig Auswurf und muss deshalb häufiger schlagen.
Spitzensportler können Pulsspitzen von über 200 erreichen, mäßig Trainierte nur 180. Ein schwaches Herz bringt es auf gerade mal 160 Schläge und schafft, wegen seiner geringeren Pumpkraft, nur einen Teil des Blutes auszuwerfen.
Der Körper stimuliert das Herz bei geringerer Pumpleistung durch Ausschüttung von Stresshormonen, um durch mehr Pulsschläge die gleich Menge Blut auszuwerfen.
Schlägt ein Herz deshalb dauerhaft mit 140 Schlägen und wird das über Wochen nicht behandelt, kann eine Herzschwäche die Folge sein.

Starke Schwankungen sind positiv

Je größer die Spannbreite zwischen Ruhe- und Belastungspuls ist, desto größer ist die Reserve. Wichtig ist, dass sich das Herz gut an Belastungssituationen anpassen kann. Ärzte sprechen dabei von der Pulsmodulation. Steigt die Pulsfrequenz unter körperlicher Belastung nicht so stark, wie es normal wäre, ist das ein Alarmzeichen: Das autonome Nervensystem, das das Herz im Gleichgewicht halten soll, ist angegriffen.

Ein schwaches Herz kommt nachts nicht zur Ruhe

Bei Gesunden sinkt die Pulsfrequenz während der Nacht, wenn der Körper in den Ruhemodus schaltet und weniger Blut braucht. Ein schwaches Herz dagegen kommt auch nachts nicht zur Ruhe und schlägt weiter 80 Mal pro Minute. Eine geringe, starre Pulsmodulation ist mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod verbunden. Sie tritt häufig bei Diabetikern auf. Auch stressgeplagte Menschen, die kurz vor dem Burn-out stehen, weisen häufig eine solche pathologische Herzratenvariabilität mit hohem und starrem Puls auf.

Hoher Puls kann ein Warnzeichen sein

Ein erhöhter Ruhepuls ist oft ein Zeichen für eine innere Erkrankung wie Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht. Dabei ist der erhöhte Puls nicht die Ursache, sondern eine Begleiterscheinung, weil der Körper versucht, eine optimale Versorgung bis in die Fingerspitzen aufrecht zu erhalten - ob mit Sauerstoff oder mit Insulin. Damit überall genug ankommt, pumpt das Herz häufiger.

Puls richtig messen

Mit einer regelmäßigen Pulskontrolle kann jeder seinen Fitnesszustand und den seines Herzens überprüfen. Auch ohne technische Hilfe ist der Ruhepuls recht einfach zu messen: entspannt hinsetzen, fünf Minuten lang gar nichts machen und dann mit einem Messgerät

oder mit zwei Fingern am Handgelenk den Puls erfühlen. Die Schläge 15 Sekunden lang mitzählen und dann mit vier multiplizieren. Das Ergebnis ist der Ruhepuls.

Spannbreite des Pulsschlags erhöhen

- Neben **gesunder Ernährung** tragen auch **Entspannungsübungen** wie autogenes Training, Biofeedback, Atemtraining oder Tai Chi dazu bei, die Spannbreite des Pulsschlags zu erhöhen.
- Wer ein **gesundes Herz** hat, sollte regelmäßig Ausdauersport treiben, um das Herz zu stärken und die Pulsfrequenz zu senken.
- Wer ein **geschwächtes Herz** hat, muss das Training behutsamer angehen - das Herz fordern, aber nicht zum Rasen bringen. Ideal ist ein Wechsel aus Anstrengung und Ruhe. Dabei lernt das Herz, in der Anstrengungsphase kräftiger und schneller zu schlagen und sich danach rasch wieder zu erholen. Auf Dauer muss es dann immer weniger schlagen, weil es kräftiger wird.

Mit Sport das Herz schützen

Der Ruhepuls ist ein Maß für den Fitnesszustand: Wer gut trainiert ist, hat einen Ruhepuls von unter 70 oder noch besser unter 60. Das spricht für einen guten Gesundheitszustand. Liegt der Ruhepuls dauerhaft höher, sollte das Anlass sein, einen Arzt aufzusuchen und etwas für seine Fitness und damit für sein Herz zu tun. Entscheidend ist das Ausdauertraining, also Bewegung über mindestens 20 Minuten in gleichmäßiger Intensität. Das senkt den Ruhepuls, stärkt den Herzmuskel und sorgt dafür, dass der Körper gelassener auf Adrenalin reagiert.

Ideal sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren - am besten drei Mal pro Woche. Dabei gilt die Faustregel, dass ein halbes Jahr Sport den Ruhepuls um etwa fünf Schläge pro Minute senken kann. Auf lange Sicht kann konsequentes Training den Ruhepuls sogar um bis zu 20 Schläge verringern.

Wichtig ist aber, nicht damit aufzuhören, sonst lässt der Effekt schnell wieder nach und nach wenigen Wochen steigt der Ruhepuls wieder.

Für Menschen mit Herzerkrankungen gibt es spezielle **Herzsportgruppen**, in denen sie unter Anleitung und Aufsicht sicher trainieren können.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Das-Herz-staerken-durch-niedrigen-Ruhepuls,puls118.html
Von Roland Weißsteiner, Dezember 2021
- www. herzverband.at - Foto: Pixabay

boso medicus X

BOSCH +SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020

Bestellung vor Ort:

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.

55 Jahre Blutdruck-selbstmessung mit boso

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

1967-2022 55 Jahre Blutdruck-Selbstmessung mit boso

Vor 55 Jahren wurde mit boso die medizintechnische Basis für die Blutdruckselbstmessung der medizinischen Fachwelt vorgestellt[1] – ein Meilenstein für Adhärenz

Als die Mediziner Dr. Eberhard Behner und Dr. Botho Schmid 1967 zum ersten Mal in einer wissenschaftlichen Publikation die Blutdruckselbstmessung zu Hause empfahlen, konnten sich wahrscheinlich nur die wenigsten vorstellen, welche Revolution dies für die Therapiezielerreichung bedeuten würde.

Es ist heute kaum vorstellbar, dass vor nicht einmal sechs Jahrzehnten der Blutdruck nur von einem Arzt gemessen werden konnte und gemessen wurde. Lange Wege und Wartezimmerzeiten sowie die maximal wöchentliche Blutdruckkontrolle durch den Hausarzt wurden von den Autoren als limitierende Faktoren angeführt, welche eine ausreichende Blutdrucküberwachung nahezu unmöglich machten.

Die wesentliche Erkenntnis, dass der Erfolg der ambulant durchgeführten Blutdruckeinstellung nur von Dauer ist, wenn eine ausreichende Blutdrucküberwachung gewährleistet wird, führte zu dem progressiven Schritt einer Miteinbeziehung des Patienten an Überwachungsuntersuchungen.

Wissenschaft trifft unternehmerische Innovation.

Behner und Schmid beschrieben 1967 weltweit erstmals in ihrer medizinischen Publikation die „Blutdruckselbstkontrolle für den Laien“ [1]. Dabei charakterisierten sie auch eine Kernanforderung des Messgeräts für die Blutdruckselbstmessung: *„…bedarf es eines Gerätes, das die Bedienung mit einer Hand erlaubt“.*

Die Suche nach einem dafür geeigneten Messsystem führte die beiden Ärzte - nach Sichtung der verfügbaren Messgeräte - zum Hersteller Bosch+Sohn, welcher gerade ein neuartiges Blutdruckmesssystem mit exakt den gewünschten Eigenschaften entwickelt und produziert hatte. Der innovative Verschluss des „boso privat“ mit dem in der Manschette fix integrierten Stethoskop und dem präzisen Druckmanometer bot genau die gewünschten Eigenschaften. Das „boso privat“ Blutdruckmessgerät ermöglichte erstmals die Messung des Blutdrucks mit einer Hand und damit die Selbstmessung durch den Laien.

Das „boso privat“ war damit das erste Blutdruckselbstmessgerät, das in einer wissenschaftlichen Arbeit von Medizinern empfohlen wurde.

Der Beginn einer aktiven Mitwirkung des Patienten in der Hypertonietherapie.

Die Selbstmessung des Blutdrucks wurde für die Patienten schnell zur Selbstverständlichkeit. Eine Entwicklung, die nicht nur die Therapieführung der Ärzte unterstützte, sondern bis heute ein wesentlicher Beitrag zur Prävention möglicher Spätkomplikationen der Hypertonie ist.

Für boso war die „Erfindung“ der Selbstmessung der Beginn einer erfolgreichen und bis heute andauernden Beziehung zu den Patienten und zur Medizin. Seit damals steht boso wie kaum ein anderer Hersteller für Innovationen sowie höchste Qualität und Zuverlässigkeit bei den Selbstmessgeräten. Aber nicht nur dort: auch bei den professionellen Geräten für Ärzte und Kliniken ist boso sehr engagiert tätig.

55 Jahre Blutdruck-selbstmessung mit boso

Auch 55 Jahre nach der „Erfindung“ der Selbstmessung freuen wir uns auf eine Fortsetzung der Erfolgsgeschichte.

BOSCH +SOHN boso

[1] E. Behner u. B. Schmid, .Med. Klin.1967 Feb 3;62(5):166-167

Eier: Wie gesund sind die kleinen Kraftpakete?

Autor: Miriam Funk, Medizinredakteurin und Physiotherapeutin

Wenn Sie ein Ei essen, nehmen Sie viele wichtige Nährstoffe zu sich. Ein Hühnerei enthält vor allem wertvolles Eiweiß. Warum Eier außerdem gesund sind, was mit dem Cholesteringehalt ist, wie Sie die Salmonellengefahr reduzieren können und wie Sie frische Eier erkennen können.

Nicht nur zu Ostern kochen regelmäßig Gerüchte hoch, Eier seien schädlich und trieben das ungesunde Cholesterin LDL in die Höhe. Dabei zählt das Ei zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Neben einer soliden Portion Fett (rund acht Gramm, vor allem im Dotter) liefert ein Ei vor allem Eiweiß (etwa neun Gramm), auch als Proteine bezeichnet. Der Eiweiß-Anteil im Ei ist so hoch, dass ein erwachsener Mensch mit einem einzigen Ei mehr als 15 Prozent seines täglichen Eiweißbedarfs abdecken kann.

Das Besondere an den in Eiern enthaltenen Proteinen ist die Tatsache, dass es für den menschlichen Körper ausgesprochen wertvoll ist. Denn der Organismus kann fast alle Bausteine der Eier-Proteine für den Aufbau körpereigener Proteine verwenden. Ernährungsexperten sprechen von einer hohen biologischen Wertigkeit der Nahrungsproteine im Ei.

Warum sind Eier so gesund?

Eier sind nicht nur Proteinlieferanten. Sie versorgen den Körper außerdem mit einer beachtlichen Menge an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. So finden sich unter der harten Schale mit Ausnahme von **Vitamin C** alle lebenswichtigen Vitamine. Mengenmäßig führt dabei das **Vitamin A** die Tabelle an. Es ist vor allem für die Funktion der Augen von Bedeutung. Aber auch die B-Vitamine, die der Körper zum Beispiel für die Funktion der Nervenzellen benötigt, kommen reichlich in jedem Hühnerei vor. Unter den Mineralstoffen sind **Kalzium**, Phosphor, **Natrium** und **Eisen** mengenmäßig am stärksten vertreten.

- **Schützt und stärkt:** Eier sind perfekte Selen-Lieferanten. Das Spurenelement fängt freie Radikale ab und schützt so die Zellen. Außerdem sind Eier reich an Folsäure und Eiweiß. Das kräftigt Haut, Haare und Muskeln.
- **Fettsäuren fürs Gehirn:** Fettsäuren sind lebenswichtig, der Mensch kann sie nicht selbst produzieren. Mit einem einzigen Ei pro Tag nimmt man genügend Fettsäuren auf, um die Gehirnzellen anzukurbeln, Denkvermögen und Konzentrations- sowie Merkfähigkeit zu aktivieren.
- **Eiweiß und Schwefel pflegen das Haar:** Kürzlich abgeschlossene Untersuchungen an einer amerikanischen Uni haben ergeben, dass die Eiweiß-Schwefel-Kombination im Dotter eine erstaunlich positive Wirkung auf das Haar zeigen. War es zuvor stumpf und brüchig, fühlt es sich bald weich und seidig an. Es glänzt und erscheint deutlich strapazierfähiger als ohne die Vitalstoffe.
- **Lecithin entgiftet:** Dieser von Natur aus in unseren Zellen produzierte Wirkstoff steckt auch im Ei. Lecithin stärkt die Zellmembran. Es verbessert die Abwehr und dient gleichzeitig der Aktivierung unserer Leber, denn es unterstützt den Entgiftungsprozess dieses Organs.
- **Aminosäuren- So regeln sie unseren Stoffwechsel und helfen beim Abnehmen:** Der Energiegehalt von Eiern hängt von Größe und Gewicht ab. Durchschnittlich werden pro Hühnerei 80 Kalorien gerechnet. Die haben es allerdings in sich: Gekochte Eier machen nämlich schnell satt, und dieses Sättigungsgefühl hält lange an – günstig bei reduzierter Kost.

Bio-Eier sollten beim Kauf bevorzugt werden, denn Eier aus industrieller Haltung enthalten oft Rückstände von Medikamenten. Außerdem haben die Tiere in Bio-Betrieben deutlich mehr Auslauf.

Eier und Cholesterin

Neben Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen enthält ein Ei noch einen weiteren Nährstoff: Cholesterin. Grundsätzlich ist dieses Lipid (Fett) für den Körper unentbehrlich. Es ist zum Beispiel Baustein für die Körperzellen, Ausgangspunkt für die Bildung bestimmter Hormone und Grundstoff für Gallensäure, die der Körper für die Verdauung von Fetten benötigt. Allerdings kann der Körper den größten Teil des Cholesterins selbst herstellen. Er ist also nur zu einem geringen Maße auf die Aufnahme von Nahrungscholesterin angewiesen.

Wegen ihres hohen Cholesteringehalts sind Eier bei vielen verpönt. Doch im richtigen Maß ist Cholesterin ein Stoff, den der Körper zum Leben braucht.
Ärzte raten: Zwei bis drei Eier pro Woche sind selbst bei erhöhten Blutfettwerten unbedenklich.

Ein mittelgroßes Ei enthält etwa 250 bis 280 Milligramm Cholesterin. Das ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln eine ganze Menge. Ein Ei deckt bereits mehr als zwei Drittel der empfohlenen Cholesterinzufuhr von maximal 300 Milligramm pro Tag ab. Lange Jahre galt darum vorsichtshalber die inzwischen veraltete Empfehlung, nicht mehr als drei Eier pro Woche auf den Speiseplan zu setzen.
Allerdings ist unter Experten noch umstritten, inwieweit sich das Nahrungscholesterin in den Blutfettwerten niederschlägt. Ein bedeutendes Beratergremium in den USA hat seine Empfehlungen schon dementsprechend angepasst: Die Experten fanden nach eigenen Angaben in wissenschaftlichen Studien keine validen Argumente, um vor dem Eierkonsum zu warnen. Eine insgesamt ausgewogene Ernährung scheint deutlich wichtiger zu sein als der Eierkonsum im Speziellen.

Salmonellengefahr Eier?

Eier können mit Salmonellen belastet sein. Diese haften dann jedoch an der Schale an. Deshalb ist ein sorgsamer Umgang mit Eiern wichtig. Nach dem Aufschlagen eines rohen Eis sollten die Schale entsorgt und die Hände und der Arbeitsbereich gründlich gereinigt werden. Lebensmittel, die mit rohen Eiern zubereitet werden, sollten noch am selben Tag verzehrt werden. Sie können auch für wenige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Eier werden am besten im Kühlschrank bei gleichbleibender Temperatur aufbewahrt. Um möglicherweise vorhandene Salmonellen nicht auf andere Lebensmittel zu übertragen, sollten sie in der Packung oder einer separaten Schale aufbewahrt werden.

Frische Eier erkennen

Eier schmecken am besten innerhalb der ersten drei bis fünf Tage. Um zu testen, wie frisch ein Ei wirklich ist, gibt es verschiedene Tests.

- **Schwimmtest:** Ei in ein Glas mit Wasser geben. Sinkt es flach auf den Boden, ist es frisch. Stellt es sich langsam auf, handelt es sich um ein Ei, das etwa zwei bis drei Wochen alt ist. Schwimmt das Ei oben, ist es älter als vier Wochen. Grund dafür ist eine Luftkammer im Ei, die sich mit der Zeit vergrößert.
- **Aufschlagprobe:** Wird ein Ei aufgeschlagen, sind Eiweiß und Dotter bei einem frischen Ei deutlich nach oben gewölbt, bei einem älteren Ei hingegen flach.

Rezept: Pochiertes Ei

Eier sind sehr vielseitig. Eine Alternative zum gekochten Ei ist ein pochiertes Ei. Das ist ganz leicht, das Ei wird ohne Schale in Wasser gekocht. Für ein pochiertes Ei sollten nur frische Eier verwendet werden.
Dafür einen Topf mit Wasser und einem Schuss Essig zum Kochen bringen. Die Temperatur runterdrehen, sodass es nicht mehr sprudelnd kocht. Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen. Mit einem Kochlöffelstiel im Wasser rühren, sodass ein kleiner Strudel entsteht. Darin das Ei aus der Schüssel vorsichtig gleiten lassen. Je nach gewünschter Konsistenz drei bis vier Minuten im Wasser ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. Schmeckt sehr gut auf Brot oder Salat.

Quellen: Online-Informationen der Dienstleistungszentren Ländlicher Raum Rheinland-Pfalz: Das Ei - ein geniales Lebensmittel: https://www.dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/2eca2af4a2290c7fc1256e8b005161c9/0ce01be04972cca5c12576ee0057bac7?OpenDocument (Abruf: 03/2021)
Online-Informationen der Deutschen Herzstiftung: Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?: https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin (Abruf: 03/2021) -www.lifeline.de
Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 30. März 2021
www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

Unsere Herzsportgruppen sind „Offene Gruppen“
- das bedeutet, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Der Zutritt zum Training in den Herzsportgruppen ist derzeit für 2G 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.

Endlich geht´s wieder los - mit Sport und Natur!

Fotos und Bilder S.12+13 von Pixabay

In unseren Sportgruppen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, fit zu werden und zu bleiben. Der Herzverband ermöglicht ihnen verschiedene Aktivitäten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass der Burgenländische Herzverband keinerlei Haftung übernehmen kann.

Hinweis: An schulfreien Tagen und in den Ferien entfällt in allen Gruppen das Training!

ECA-MEDICAL

In Ihrer Apotheke!

Der Weißdorn bei Herzensangelegenheiten

- zur Unterstützung der Herzkreislauffunktion
- zur optimalen Versorgung bei Altersherz
- für die Gefäßgesundheit
- zur Unterstützung der Nervenfunktion
- beruhigend
- bei nervösen Herzbeschwerden

190 mg Weißdornblätter und -blüten Extrakt (4-6:1)
mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden
von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid).

koromed®
Weißdorn-Kapseln

Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel für die Unterstützung der Herzkreislauffunktion, der Herz- und Gefäßgesundheit.

Herzsportgruppen und Aktivitäten

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

Termine:

Mai: 3., 10., 17., 24. und 31.
Juni: 7., 14. und 21.

Das Training der Herzsportgruppe
Bruckneudorf findet immer
am **Dienstag** von **16 bis 17 Uhr**
im Hort -Theisstr.1- statt.

Termine:

Mai: 3., 10., 17., 24. und 31.
Juni: 7., 14. und 21.

Herbsttermine werden in der August-Ausgabe veröffentlicht!
Weitere Informationen bei den Trainern.

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

Mitteilung in eigener Sache:

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Die letzten Wochen waren für uns alle ein ständiges „AUF & AB“. Viele unserer Mitglieder, die vor Corona eifrige Mitturner waren, trauen sich derzeit nicht in den Turnsaal. Ich habe Verständnis für eure Bedenken, muss allerdings auch sagen, dass Ansteckungen bei Geburtstagsfeiern, Begräbnissen oder sonstigen Familientreffen häufig waren - keine einzige Ansteckung gab es bei den Aktivitäten in unseren Herzsportgruppen.
Seit letzter Aprilwoche trainiert die Herzsportgruppe Bruckneudorf wieder im Hort. Für den Herbst haben wir die Zusage von Herrn Bürgermeister Dreiszker, dass wir in der neuen Schule einen Fixplatz bekommen. Darauf freuen wir uns sehr.
Bei der Gemeinde Jois bedanken wir uns für die freundliche Aufnahme und die Möglichkeit der Turnsaalnutzung.

Die Trainerinnen und auch viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer hoffen auf mehr Normalität und freuen sich auf ein Wiedersehen.

Herzliche Grüße,
Helga Unger-Steinko

Derzeit 2G - Bitte Nachweise vorzeigen. Vielen Dank für euer Verständnis zum Schutz unserer Gesundheit.

Endoradiotherapie bei Prostatakrebs: Neue Bestrahlung von innen

Hoffnungsträger bei Prostatakrebs:

Bei der Endoradiotherapie wird der Tumor von innen bestrahlt. Das gelingt mithilfe eines radioaktiven Medikaments. Die Bestrahlung von innen ist gut verträglich.

Prostatakrebs ist die häufigste Tumorerkrankung bei Männern. Da dieser Tumor erst sehr spät durch Symptome auf sich aufmerksam macht, bleibt er meist lange unbemerkt. Die regelmäßige Früherkennungsuntersuchung bietet deshalb die beste Chance, ihn so rechtzeitig zu entdecken, dass er sich noch entfernen lässt, bevor er Metastasen gebildet hat.
Wird der Krebs erst später aufgrund von Symptomen wie Problemen beim Harnlassen, schmerzhaften Ejakulationen oder Schmerzen im unteren Rücken entdeckt und sind bereits Metastasen vorhanden, gilt er als nicht mehr heilbar.

Endoradiotherapie steht vor der Zulassung

Mit der sogenannten Endoradiotherapie steht nun ein neues Verfahren vor der Zulassung, das den Tumor zurückdrängt und den Betroffenen so zumindest wertvolle Lebenszeit schenken kann. Im Vergleich zur Chemotherapie und herkömmlicher Bestrahlung ist die Bestrahlung von innen gut verträglich, sodass die Lebensqualität nicht so stark beeinträchtigt wird.

Anders als bei einer klassischen Bestrahlung, bei der das gesamte Behandlungsfeld mit ionisierender Strahlung „beschossen“ wird und dabei sowohl Tumorzellen als auch gesundes Gewebe getroffen werden, ist die Endoradiotherapie hochspezifisch. Die Isotope werden von den Tumorzellen aufgenommen - und können dann ganz lokal wirken, ohne auch die umliegenden Zellen zu zerstören.

Radioaktives Medikament mit hoher Wirksamkeit

Das radioaktive Medikament wird über die Vene verabreicht und dockt im Körper gezielt an den Krebszellen an, indem es ein spezielles Protein bindet, das es nur auf der Hülle der Prostata-Tumorzellen gibt. Dort angekoppelt zerstört das strahlende Medikament durch sein Elektronenbombardement die Krebszellen.
In den bisherigen Studien ließ sich der Krebs so bei einem Drittel der Patienten zurückdrängen, bei einem weiteren Drittel kam die Krankheit zum Stillstand. Damit ist die Therapie in diesem fortgeschrittenen Stadium außergewöhnlich erfolgreich.

Lokale Strahlentherapie bewährt bei Schilddrüsenknoten

Das Grundprinzip der lokalen Strahlentherapie wird schon seit Jahrzehnten erfolgreich in der Behandlung von Schilddrüsenknoten eingesetzt. Dabei nutzten Nuklearmedizinerinnen und Nuklearmediziner die Spezifität von Jodid, das nur von Schilddrüsengewebe aufgenommen wird. Inzwischen sorgen aber spezielle Bio-Moleküle als Transporter für die radioaktive Fracht in die Tumorzellen.

Erfolgskontrolle mit Tomografien im PET und CT

Eine Erfolgskontrolle lässt sich mit der Positronen-Emissions-Tomografie (PET) - gekoppelt mit einer Computertomografie (CT) - durchführen. Dabei werden mehrere Bilder des Körpers erstellt, die die untersuchte Region schichtweise zeigen und Stoffwechselaktivitäten im Gewebe darstellen. Tumore und Metastasen sind als hell leuchtende Flecken in den Aufnahmen zu erkennen. Schlägt die Therapie an, werden die leuchtenden Flecken immer kleiner - die Metastasen schrumpfen.

Endoradiotherapie als neue Säule der Krebsmedzin?

Früher wurden Krebspatientinnen und -patienten nur zur Suche nach Tumoren und Metastasen in die nuklearmedizinische Abteilung geschickt. Nun verschmelzen Therapie und Diagnostik, denn radioaktive Substanzen können Krebszellen nicht nur für die Diagnostik markieren, sondern auch direkt bekämpfen.
Noch ist die Endoradiotherapie auf schwerkranke Menschen beschränkt, bei denen alle anderen Therapie-Optionen versagt haben. Doch die Ergebnisse der aktuel-

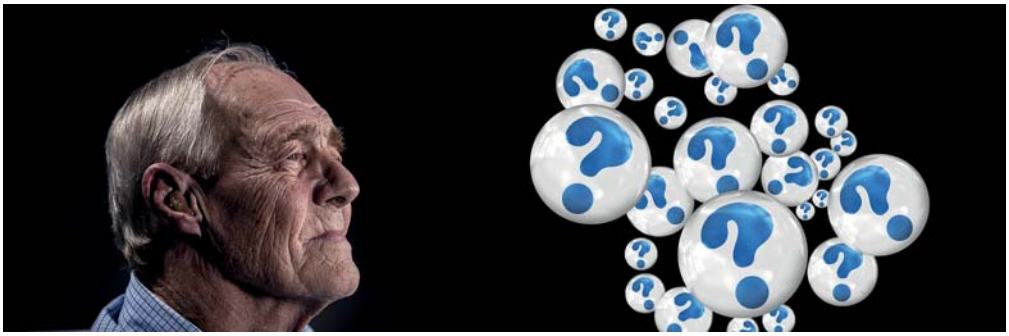
len Studie sind so überzeugend, dass die Medikamente bald auch schon bei Primärtumoren eingesetzt werden könnten. Also nicht erst, wenn der Krebs schon in den Körper gestreut hat.
Neben Prostatakrebs könnten möglicherweise auch andere Krebsarten so behandelt werden, darunter Hirntumore, Brustkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Darmkrebs. Entsprechende Studien laufen bereits. Immer, wenn eine spezifische Struktur auf der Oberfläche der Tumore identifiziert wird, könnten Nuklearmediziner möglicherweise eine Therapie entwickeln, die diese gezielt mit Radioaktivität angreift und so die Erkrankung ohne schwere Nebenwirkungen so lange wie möglich unter Kontrolle hält.

Jährliche Vorsorgeuntersuchung für Männer ab 50 sinnvoll

Jeder Mann ab 50 Jahren sollte einmal pro Jahr eine urologische Vorsorgeuntersuchung mit rektaler Tastuntersuchung durchführen lassen. In Absprache kann es auch sinnvoll sein, einmal den PSA-Wert bestimmen zu lassen, um spätere Abweichungen besser einordnen zu können.
Wer in der Verwandtschaft ersten Grades Familienmitglieder hat, die an Prostata-, Brust- oder Eierstockkrebs erkrankt sind, sollte wegen einer möglichen erblichen Veranlagung (BRC1/2) bereits mit 40 Jahren zur Vorsorge und gegebenenfalls auch zur tumorgenetischen Beratung gehen. Das Wissen um eine genetische Belastung kann sowohl für nachfolgende Generationen als auch für die Behandlung relevant sein.

Expertinnen und Experten zum Thema:
Prof. Dr. Inga Peters, Leitung Prostatakarzinomzentrum und Fokale Therapie www.mhh.de/spezialsprechstunde Klinik für Nuklearmedizin, Medizinische Hochschule Hannover www.mhh.de/klinik-fuer-nuklearmedizin/ Prof. Dr. Bernd Joachim Krause, Universitätsmedizin Rostock www.nuklear.med.uni-rostock.de https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Endoradiotherapie-bei-Prostatakrebs-Neue-Bestrahlung-von-innen-,prostata172.html
Von Roland Weißsteiner, November 2021
- www. herzverband.at - Foto: Pixabay

Wie viel Vergesslichkeit ist normal?



Wenn uns das Gedächnis im Stich lässt, muss das nicht gleich Alzheimer bedeuten.

Vergesslichkeit kennt viele Ursachen.

Wer kennt das nicht? Man trifft einen Bekannten, dessen Namen einem partout nicht einfallen will. Eine solche Situation verunsichert vor allem ältere, aber auch junge Menschen: „Werde ich etwa dement?“

Wenn wir Schwierigkeiten haben, uns an bestimmte Dinge zu erinnern, ist das bis zu einem gewissen Grad normal. Solche Aussetzer sind an sich nicht besorgniserregend, zumindest solange sie nur ab und an auftreten. Das Gedächtnis ist kein zementiertes Gebilde. Die Verknüpfungen zwischen einzelnen Gedächtnisinhalten ändern sich ständig, neues Wissen wird eingebaut, alte Informationen werden überarbeitet oder in den Hintergrund gedrängt. Allein wenn wir eine Erinnerung abrufen, lassen wir dadurch neue Verbindungen im Gehirn entstehen. „Wir erinnern uns im Grunde nie zweimal an genau dasselbe“, sagt Professor Hans Förstl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in München.

Was das Gedächtnis beeinflusst:

1. Umgebung und Emotionen

Wenn wir auf bestimmte Gedächtnisinhalte nicht zugreifen können, kann das verschiedene Ursachen haben. So nehmen unsere Emotionen und unsere aktuelle Umgebung Einfluss auf unser Erinnerungsvermögen. An den Namen des Geschäftspartners erinnern wir uns tendenziell eher im beruflichen Alltag, als wenn wir ihn per Zufall im Schwimmbad treffen. Wer schlau ist, kann das beim Lernen ausnutzen: Studenten zum Beispiel können sich unter Umständen an Wissen besser erinnern, wenn sie sich auf eine Klausur in dem Hörsaal vorbereiten, in dem die Prüfung dann tatsächlich stattfindet.

2. Stress, Erschöpfung, Flüssigkeitsmangel

Apropos Prüfungen: Auch Stress kann zu einem geminderten Erinnerungsvermögen führen. Das gleiche gilt für Müdigkeit sowie mentale und physische Erschöpfung. In der Regel beeinträchtigen sie die kognitiven Fähigkeiten nur für eine begrenzte Dauer. Ist die Müdigkeit verflogen, arbeitet auch das Gedächtnis wieder leistungsfähiger. Flüssigkeitsmangel ist eine weitere mögliche Ursache für Erinnerungsprobleme. Langfristig begünstigt dieser sogar Verwirrtheitszustände. Ältere Menschen trinken häufig zu wenig und sind deshalb besonders davon betroffen. Dagegen gibt es ein einfaches Rezept: Täglich gut eineinhalb bis zwei Liter trinken, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen.

3. Krankheiten und Medikamente

Krankheiten schwächen den Körper und oft auch das Erinnerungsvermögen – unter anderem können Depressionen, ein schlecht eingestellter Diabetes, Fieber, Infektionen, Demenzerkrankungen wie Alzheimer sowie Durchblutungsstörungen des Gehirns das Gedächtnis beeinträchtigen. Ähnlich sieht es bei bestimmten Medikamenten aus. Wer das Gefühl hat, dass eine Arznei die geistigen Leistungen einschränkt, sollte sich an seinen Arzt oder Apotheker wenden. Das Medikament keinesfalls eigenmächtig absetzen, denn das birgt manchmal ungeahnte Risiken! Darüber hinaus können Alkohol und Drogen das Gedächtnis nicht nur kurzfristig trüben, sondern das Gehirn dauerhaft schädigen.

Erinnerungslücken: Ab wann zum Arzt?

Gedächtnisstörungen weisen als Symptom mitunter auf eine Demenz hin, können aber auch eine der oben genannten Störquellen als Ursache haben. Doch ab wann sollten wir uns ernsthafte Sorgen um eine mögliche Erkrankung machen? Bei gelegentlichen Aussetzern sicherlich noch nicht. „Sie sollten stutzig werden, wenn Gedächtnisstörungen zunehmen oder man sich Dinge nicht mehr merken kann, die einem früher keine Probleme bereitet haben“, sagt Förstl. Etwa wenn vertraute Arbeitsabläufe auf einmal Probleme bereiten. Dann ist eine Untersuchung beim Hausarzt auf jeden Fall sinnvoll. Der prüft mit Tests, ob Anzeichen für eine Demenzerkrankung vorliegen und überweist den Patienten gegebenenfalls weiter zum Facharzt.

Allerdings entwickelt sich eine Demenz meist schleichend und wird im Frühstadium oft nicht bemerkt. Das macht die Krankheit tückisch. Eine pauschale Empfehlung, bis wann man sich keine Sorgen machen muss und ab wann man sich besser untersuchen lässt, gibt es nicht. Im Zweifelsfall ist Vorsicht meist die bessere Alternative. Je eher eine Demenz erkannt wird, desto besser kann sie auch behandelt werden. „Für Patienten ist es lohnenswert, sich offen den Gedächtnisproblemen zu stellen“, sagt Demenzexperte Förstl.

Vorbeugung: Was das Gedächtnis stärkt

Zur Vorbeugung von Gedächtnisstörungen eignet sich vor allem ein Lebensstil mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Alkohol nur in Maßen genießen. Gezielte Entspannungsübungen wie Yoga helfen beim Stressabbau. Sehr wichtig ist auch geistige Anregung, zum Beispiel in Form eines anspruchsvollen Hobbys oder möglichst viel Kontakt mit anderen Menschen.

http://www.apotheken-umschau.de/
Von Roland Weißsteiner - www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder.

Unser herzlichstes Beileid und tiefes

Mitgefühl gilt Ihren Familie.

DIAGNOSE HERZINSUFFIZIENZ

Achten Sie auf sich und Ihr Herz

Bis zu 300.000 ÖsterreicherInnen leiden an Herzschwäche, in der Fachsprache auch Herzinsuffizienz genannt. Sie ist damit eine der meistverbreiteten Erkrankungen Österreichs.[1] Herzinsuffizienz ist eine Erkrankung, bei der das Herz viel härter arbeiten muss, um den Körper mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen.[2]

Da aufgrund der Herzinsuffizienz weniger Blut durch den Körper zirkuliert, können eine Reihe von Symptomen auftreten, wie z.B.:[3]

- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit, Schwäche, Schwindel
- Schwellungen in den Beinen und Knöcheln (Wassereinlagerungen)
- Eingeschränkte Belastbarkeit
- Chronischer Husten, Keuchen

Ein bedeutender Risikofaktor für Herzinsuffizienz ist der Lebensstil. Ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum führen maßgeblich zu Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.[2,3]

Herzinsuffizienz ist daher oft Folge einer anderen Erkrankung. Zu den häufigsten Ursachen zählen dabei:

- Herzinfarkt
- Hoher Blutdruck
- Koronare Herzerkrankung (KHK)
- Herzrhythmusstörungen
- Komorbiditäten, wie z.B. Diabetes

Eine Herzinsuffizienz kann zwar nicht geheilt werden, jedoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, um die Erkrankung zu kontrollieren.[2] Eine frühzeitige, gut eingestellte pharmakologische Therapie ist ein wichtiger Schritt.[3]

Mit freundlicher Unterstützung von

BAYER

LITERATUR:

(1) Herz Gesund – Gut leben mit Herzschwäche. Verfügbar unter: https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.879002&portal=oegkportal (zuletzt aufgerufen: März 2022)

(2) National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI. Heart failure. Verfügbar unter: https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-failure (Zuletzt aufgerufen: Februar 2022)

(3) Mayo Clinic. Heart failure – symptoms & causes. Verfügbar unter: https://www.mayoclinic.org/diseases conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142 (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)

Quelle:
© 2022 Bayer

Freigabenummer:
PP-VER-AT-0103-1-2022-04

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

Mitteilung in eigener Sache:

Wir blicken hoffnungsfroh in die Zukunft!

Im August-Journal werden wir wieder Rückblicke auf **schöne gemeinsame Veranstaltungen** bringen.
Darauf freue ich mich schön jetzt.
Wir arbeiten und planen sehr gerne für euch. Sollte uns ein Mitglied (oder mehrere) unterstützen wollen - bitte meldet euch bei uns!

Hoffentlich kann ich auch unsere **HOMEPAGE** bald vorstellen.
Sie ist gerade im Entstehen und wird unser Angebot für euch bereichern.

Als Termin für unsere Weihnachtsfeier ist
Sonntag, der **4. Dezember 2022** fixiert.

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: Dr.med. Hubert Wallner
0662 230648
0664 4453571
info@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