



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3 / September 2024



Foto: Pixabay

<i>In eigener Sache</i>	3
<i>Wichtige Fachwörter rund ums Herz</i>	4-5
<i>Arztbesuch und Vorsorgeuntersuchung</i>	6
<i>Herzlich willkommen bei der Psychokardiologie</i>	8-9
<i>Rotlauf (Erysipel, Wundrose)</i>	11
<i>Wenn sich Beine schwer anfühlen</i>	12
<i>Alzheimer - Demenz - Früherkennung</i>	17
<i>Vorschau</i>	19
<i>Die Schritte der Urinproduktion</i>	20
<i>Termine</i>	23-24



**LIEBE
DAS
LEBEN**

AUT-145-0124-80006

Ich warte nicht auf den nächsten Herzinfarkt!

Ich mache regelmäßig einen Cholesterin-Check, denn jetzt weiß ich:

LDL-Cholesterin ist ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt.

Mehr Informationen unter: herzschlag-info.at

**SCHAU AUF DICH
CHECK DEIN LDL
LIEBE DAS LEBEN**



herzschlag-info.at



Sehr geehrte Damen und Herren!

Leider gab es bei der letzten Ausgabe des Wiener Herzjournals ein großes Problem, wofür wir uns von ganzem Herzen entschuldigen!

Der Slogan „Die Post bringt allen was“ trifft vollkommen zu, uns hat sie nur Ärger gebracht! Du musst nicht über sieben Brücken gehen, sondern so manche Abteilung überstehen. Es lebe der Bürokratismus in Österreich.

Als sie die verspätete Ausgabe bekamen, waren schon einige Termine und Ankündigungen, als null und nichtig zu betrachten! Deshalb unsere Bitte an sie, schauen sie regelmäßig auf unsere Homepage (Internetseite) www.herzwien.at.

Auch für den kommenden Herbst gibt es interessante Veranstaltungen des Wiener Herzverbandes. Es wird auch weiter Themen geben die nicht nur das Herz betreffen. Es gibt andere Krankheiten welche den Körper schädigen können und es letztlich wieder auch das Herz betrifft. Auch hier sind die Veranstaltungen auf unserer Webseite ersichtlich.

Bitte sich für die jeweilige Veranstaltung anmelden!

***Bereits am 03.09.2024 ist bei uns in der Oberen Augartenstrasse 26-28 in Wien 1020, das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs mit einem Vortrag zu Gast.
(Anmeldung unter: wien-herzverband@at oder telefonisch unter. 0660 5843237)***

Wollen sie in Bewegung bleiben, egal in welchem Alter, können wir ihnen folgende Aktivitäten anbieten: Gymnastik, Koronarturnen, Wandern, Nordic-Walking und so manche Tagesausflüge sind auch dabei!

Sollten sie das Bedürfnis oder den Wunsch haben mit uns ein persönliches Gespräch zu führen, sehr GERNE.

Wir sind Montag, Dienstag und Donnerstag von 10:00 - 12:00 Uhr
sowie Mittwoch und Freitag von 14:00 bis 17:00 Uhr
in unserem Büro in der Oberen Augartenstraße 26 - 28 zu erreichen.

Bitte bedenken sie aber, wir sind keine Ärzte oder Psychologen!
Wir sind eine Selbsthilfegruppe von und für Herzpatienten, und machen es ehrenamtlich!
Wenn es uns möglich ist, helfen wir gerne!

Mit einem herzlichen Gruß
Der Vorstand des Wiener Herzverbandes

Leider haben wir auch eine traurige Nachricht.

Ein langjähriges Mitglied, Turnwartin und Wanderführerin des Wiener Herzverbandes
Frau Gustine „die Gusti“ GEDLICKA
ist Ihren Weg zu Ende gegangen.

Ruhe in Frieden „Gusti“

Wichtige Fachwörter rund um das Herz

ACE-Hemmer (Angiotensin-Converting Enzym-Hemmer)

Diese Medikamente werden bei der Behandlung von Bluthochdruck und der Herzinsuffizienz (Herzschwäche) eingesetzt.

Adrenalin

Hormon, das in den Nebennieren produziert wird und auf den Bronchien wirkt und verschiedene Stoffwechselwirkungen hat. Adrenalin beschleunigt den Herzschlag, erhöht den Blutdruck und die Spannung der Muskeln.

Aneurysma

Krankhafte Erweiterung einer Arterie oder Vene oder des Herzens. Aneurysmen entstehen aufgrund von Arteriosklerose, Infektionskrankheiten (Lues), Verletzungen oder können auch angeboren werden.

Angina pectoris

Dieser Ausdruck beschreibt Schmerzen, Unwohlsein oder Beklemmung ausgehend vom Herzen, wenn es zu einem Ungleichgewicht von Sauerstoffverbrauch des Herzens mit der Sauerstoffversorgung kommt. Angina pectoris wird normalerweise hinter dem Brustbein verspürt, kann aber auch in die Arme, den Rücken, den Nacken oder in die Kiefer ausstrahlen.

Antiarrhythmische Medikamente

Sind Medikamente, die die Fähigkeit haben, abnormen Herzrhythmus zu unterdrücken und die bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen eingesetzt werden, um die Rhythmusstörungen zu kontrollieren oder einen normalen Sinusrhythmus wieder herbeiführen.

Antikoagulantien

Werden eingesetzt um Tromben (Gefäßverstopfungen) in den Venen und Arterien zu verhindern.

Aorta:

Hauptschlagader.

Cholesterin

Der durchschnittliche Cholesterinwert liegt bei 94 mg/dl mit Normwerten zwischen 70 mg/dl und 170 mg/dl.

Echokardiographie

Herzuntersuchungsmethode, die auf Ultraschallimpulsen basiert und mit deren Hilfe durch erfahrene Untersucher sowohl die Gestalt als auch die Leistung des Herzens dargestellt werden kann.

Embolie

Verstopfung eines Blutgefäßes (Arterie oder Vene) durch einen durch den Blutstrom verschleppten Embolus (zumeist losgelöstes Blutgerinnsel).

Extrasystole

Die Extrasystole ist ein vorzeitig einfallender Herzschlag, hervorgerufen durch ein anderes Reizzentrum als den Sinusknoten, der den Impuls zum Herzschlag gibt.

Hämodynamik

Bezeichnet sowohl die Pumpfunktion des Herzens als auch den Blutfluss durch das Gefäßsystem.

Herzblock

Bezeichnet eine Verzögerung der Erregungsüberleitung vom Herzvorhof auf die Herzkammern (Einteilung in 3 Schweregrade).

Herzkatheter

Beschreibung eines Vorgangs, bei dem ein Katheter (Stent) zu diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecken über die großen Gefäße bis zu den Herzkammern vorgeführt wird.

Herzmuskelhypertrophie

Vergrößerung der Herzmuskelfasern, welche zu einer Verdickung der Herzwände und zu einer Vergrößerung des Herzens führt (zumeist losgelöstes Blutgerinnsel).

Kardiomyopathie

Ist eine Erkrankung, die den Herzmuskel betrifft und welche im fortgeschrittenen Stadium die Herzleistung einschränkt.

KHK (Koronare Herzkrankheit)

Erkrankung der Herzkranz Gefäße, üblicherweise eine Verengung durch Arteriosklerose, die

in fortgeschrittenem Stadium zu einem Herzinfarkt führen kann

Lown Klassifikation

Ist ein Einteilungssystem für unregelmäßigen Herzschlag (ventrikuläre Arrhythmien).

Lungenödem

Ansammlung von Flüssigkeit im Lungengewebe, zumeist aufgrund mangelnder Herzleistung.

Maligne Hypertonie

Von maligner Hypertonie spricht man, wenn der Blutdruck krisenartig auf sehr hohe Werte steigt.

Mitralklappe

Die Mitralklappe ist die Herzklappe am Übergang zwischen dem linken Vorhof und der linken Kammer.

Mitralstenose

Bezeichnet eine Einengung der Mitralklappe.

Myokardinfarkt

Herzinfarkt. Absterben von Herzmuskelgewebe durch Sauerstoffmangel.

Myokarditis

Entzündung des Herzmuskels.

Perikarditis

Entzündung des Herzbeutels, der das Herz umgibt (Perikard).

Pulmonale Hypertension

Hochdruck im Lungenkreislauf (systolischer Druck größer als 30 mm Hg, diastolischer Druck größer als 1 mm Hg).

Schock

Ist der Sammelbegriff für Kreislaufversagen, welche durch einen Abfall des Blutdrucks und nachfolgende Minderdurchblutung von Organen und Geweben charakterisiert sind.

Schrittmacher

Ein implantierbares Gerät, das Batterien beinhaltet und über eine Elektrode den Herzmuskel stimuliert.

Sinusknoten

Schrittmacher des Herzens. Gibt die rhythmische Schlagzahl des Herzens vor.

Sinusrhythmus

Der vom Sinusknoten ausgelöste Herzrhythmus.

Sinustachykardie

Beschleunigung des Herzschlages über 100 Schläge/min, aber üblicherweise nicht über 180 Schläge/min, ausgehend vom Sinusknoten.

Sklerose

Allgemeiner Ausdruck für Verhärtung, der in Verbindung mit anderen Begriffen gebraucht wird.

Arteriosklerose

Arterienverkalkung.

Stenose

Krankhafte Einengung einer Körperöffnung oder eines Gefäßes.

Statine bei Herzinfarkt

Statine bieten einen jahrzehntelangen Schutz für Blutgefäße. Statine sind auch unter dem Begriff CSE-Hemmer (Cholesterin-Syntheseenzym-Hemmer) bekannt.

Ventrikel

Herzhauptkammern.

Vorhof (Atrium)

Die sogenannten Herzvorhöfe dienen dazu, das Blut jeweils in die Herzkammern (rechter und linker Ventrikel) zu pumpen.

Vorhofflimmern

Krankhafte, unregelmäßige Pumptätigkeit des Herzvorhofs, hervorgerufen durch verschiedenste Herzerkrankungen.

RB

Arztbesuch und Vorsorgeuntersuchung

Ob es um bestimmte Vorsorgeuntersuchungen geht, die man wahrnehmen sollte, um den klassischen Kontrolltermin oder darum, im Krankheitsfall den Weg in die Arztpraxis zu gehen, vielen von uns fällt das gar nicht so leicht.

Dabei sind gerade Vorsorgeuntersuchungen entscheidend für die Früherkennung von Krankheiten und können Leben retten. Und ein rechtzeitiger Besuch beim Arzt kann helfen, Krankheiten zu verkürzen oder Symptome besser in den Griff zu bekommen. Ab wann gehen sie zum Arzt, erst wenn sie sich krank fühlen? Wie oft nehmen sie Kontrolltermine wahr? Sind Vorsorgeuntersuchungen für sie besonders wichtig?

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig. Sicher bedarf es einer gewissen Überwindung ohne Beschwerden zum Arzt zu gehen, trotzdem sollte man unbedingt hingehen. Viele schwere Erkrankungen, machen leider erst in

fortgeschrittenem Stadium Beschwerden, sind aber durch Vorsorge gut rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig. Man sollte dieses Angebot auch in Anspruch nehmen.

Leider gibt es auch viele Menschen, die erst dann zum Arzt gehen, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Auf der anderen Seite stehen dann vereinzelt solche, die auch bei einem „kleinen Wehwechen“ zur Sicherheit den Arzt konsultieren (aufsuchen). Da kann es manchmal schwierig sein, die richtige Balance zu finden. Aber grundsätzlich gilt: Besser einmal zu viel als einmal zu wenig zum Arzt zu gehen. Es ist aber jedem seine freie Entscheidung.

Glücklich kann man sein wenn man keinen Arzt braucht, aber ab und zu kommt es leider doch vor und dann ist man froh dass es die Ärzte gibt.

RB

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

Über Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.¹

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.¹ Die beste Vorsorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel und die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt.

Was versteht man unter Cholesterin?

Cholesterin ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers. Die fettähnliche Substanz kommt in jeder Zelle des Körpers vor und wird zu zwei Drittel von der Leber hergestellt. Das restliche Drittel wird über die Nahrung abgedeckt.² Cholesterin hat viele verschiedene wichtige Funktionen im Körper z.B. ist es Bestandteil von Zellmembranen, sowie an der Produktion von Hormonen und der Bildung des Vitamin D beteiligt, welches für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.³

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, kann es im Blut nur mit Hilfe eines Trägerstoffs transportiert werden. Hier kommen so genannte Lipoproteine zum Zug, welche den Transport von Cholesterin ermöglichen.

Die wichtigsten Lipoproteine sind:



High Density Lipoprotein



Low Density Lipoprotein

Das **HDL** wird im Volksmund gerne als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und das aus gutem Grund: HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut auf und transportiert es zurück in die Leber.³

LDL wird umgangssprachlich als die „böse“ Cholesterintransportform bezeichnet. LDL-Cholesterin ist jedoch nicht zwangsläufig „böse“. Es ist dann schädlich, wenn zu viel LDL-C im Blut zirkuliert.

LDL verursacht, wenn zu viel davon vorhanden ist, Fetteinlagerungen in den Blutgefäßwänden und kann über die Arterienverkalkung (Atherosklerose) zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden führen.³

Wollen Sie wissen was erhöhte Cholesterinwerte bedeuten und wie man mit hohem LDL-Cholesterin leben kann? Dann besuchen Sie unsere Website unter www.herzstark.at/ueber-cholesterin

1 „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) 2 „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) 3 „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024)



Herzlich willkommen bei der Psychokardiologie

Sie haben hierher gefunden, weil sie vermutlich unerwartete Erfahrungen unterschiedlichster Art, mit Ihrem Herz machen mussten. Sei es durch Erkrankung wie zum Beispiel ein Herzinfarkt, eine andere chronische Herzerkrankung, zusätzlich dazu auch Stress, Angst und Panik begleitet mit andere sonstigen Lebensanforderungen. Aber auch weil sie vorausschauend auf Ihre Herzgesundheit achten wollen.

Es gibt unzählige Gründe, warum unser Herz genauso reagiert wie wir es erleben, und unser Herz eben in den unterschiedlichsten Formen auf sich aufmerksam macht. Es ist eine Sprache, die wir oft schmerzhaft verstehen und lernen mussten, und vielleicht auch sollen.

Die Diagnose und das Erleben „Ich bin Herzkrank“, verängstigt, löst Panik und Verzweiflung aus. Alles ist nicht mehr so, wie es bisher war. Dieser Umstand verlangt viel an Kraft für Bewältigung und einen einhergehenden unausweichlichen Veränderungsprozess.

Die „Drei D-Abläufe“ die ich im Laufe meiner Tätigkeit erkennen durfte, begleiten meine psychokardiologische Tätigkeit bzw. psychokardiologische Beratung.

Die „Drei D“ beziehen sich auf:

- Untersuchung, Diagnose und „das Danach“
- Behandlung, Eingriff und „das Davor“
- Behandlung, Eingriff und „das Danach“

Begriffe, die uns selbstverständlich erscheinen, nun dem ist es nicht so, jeder Begriff trägt seine eigene Dynamik in den jeweiligen stufenähnlichen Abläufen in sich, und sollten besonders beachtet werden.

Die medizinische Disziplin der „Psychokardiologie“ befasst sich mit genau diesen Wechselwirkungen zwischen Herzerkrankungen und Psyche. Sie behandelt sowohl psychische Beschwerden, die durch die Auseinandersetzung mit der Herzerkrankung entstehen, als auch Herzkrankheiten, die durch psychischen Stress ausgelöst oder gefördert wurden.

Die Psychokardiologie nimmt bei der Behandlung von Herzkrankheiten sowie funktionellen Herzbeschwerden eine Schlüsselrolle ein. Dadurch kann sie die Lebensqualität von Betroffenen wieder verbessern. Wenn Herz und Psyche sich gegenseitig belasten, leidet die Lebensqualität. Eine Kombination aus Kardiologie und Beratung kann helfen und die notwendige Unterstützung zukommen lassen.

An dieser Stelle möchte ich besonders hervorheben, dass die „Psychokardiologische Begleitung“ nicht mit einer Psychotherapie gleichzusetzen ist, da der Schwerpunkt auf einen anderen Fokus ausgerichtet ist. Um eine psychotherapeutische Behandlung zu bekommen sind anderwärtige notwendige Schritte einzuleiten und eine dementsprechende Diagnose zu stellen.

Auch wenn der Begriff „Psycho-Kardiologie“ auf psychische Zusammenhänge mit einer Herzkrankheit hinweist bedeutet es nicht von vornherein, dass eine psychische Erkrankung vorliegen muss.

Für eine zukünftige akzeptable Lebensperspektive und Prognose, soll eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Erlebten, das Nutzen von Erfahrungen, persönlichen Fertigkeiten und Ressourcen, angestrebt werden.

Aktive Mitarbeit an den gesunden Möglichkeiten, die Zusammenarbeit mit KardiologInnen, InternistInnen und Hausarzt sowie PsychotherapeutInnen, stellen weitere Möglichkeiten im Rahmen der Krankheitsbewältigung dar.

Im Rahmen von „Herz-Gruppen“ bieten wir verschiedene Möglichkeiten für ihren Heilungsprozess an, nehmen sie mit uns Kontakt auf, und machen sie sich auf den Weg mit Vernunft und Zuversicht in eine lebenswerte Zukunft zu blicken!

An dieser Stelle wünsche ich ihnen viel Erfolg bei der Genesung sowie positiven Entwicklung ihrer persönlichen gesundheitlichen Anliegen!

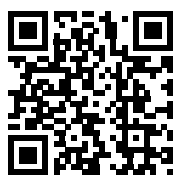
Mit herzlichen Grüßen

Mario Slobodzian Wang, Psychokardiologie und Psychotherapie

Mitglied des Wiener Herzverbandes



Bestellung vor Ort:



**BOSCH
+SOHN** **boso**

3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 9/2020

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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

ÜBER CHOLESTERIN



Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.¹

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.¹ Die beste Vorsorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel und die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt.

WAS VERSTEHT MAN UNTER CHOLESTERIN?

Cholesterin ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers. Die fettähnliche Substanz kommt in jeder Zelle des Körpers vor und wird zu zwei Drittel von der Leber hergestellt. Das restliche Drittel wird über die Nahrung abgedeckt.² Cholesterin hat viele verschiedene wichtige Funktionen im Körper z.B. ist es Bestandteil von Zellmembranen, sowie an der Produktion von Hormonen und der Bildung des Vitamin D beteiligt, welches für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.³

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, kann es im Blut nur mit Hilfe eines Trägerstoffs transportiert werden. Hier kommen so genannte Lipoproteine zum Zug, welche den Transport von Cholesterin ermöglichen.

DIE WICHTIGSTEN LIPOPROTEINE SIND:

HDL (High Density Lipoprotein)
LDL (Low Density Lipoprotein)

Das HDL wird im Volksmund gerne als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und das aus gutem Grund: HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut auf und transportiert es zurück in die Leber.³

LDL wird umgangssprachlich als die „böse“ Cholesterintransportform bezeichnet. LDL-Cholesterin ist jedoch nicht zwangsläufig „böse“. Es ist dann schädlich, wenn zu viel LDL-C im Blut zirkuliert. LDL verursacht, wenn zu viel davon vorhanden ist, Fetteinlagerungen in den Blutgefäßwänden und kann über die Arterienverkalkung (Atherosklerose) zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden führen.³

Wollen Sie wissen was erhöhte Cholesterinwerte bedeuten und wie man mit hohem LDL-Cholesterin leben kann?

Dann besuchen Sie unsere Website unter www.herzstark.at/ueber-cholesterin



QUELLANGABEN:

- (1) „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)
- (2) „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)
- (3) „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

Novartis Pharma GmbH - Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05, 1020 Wien
Tel.: 01/86657-0, www.novartis.com
Datum der Erstellung: 05/2023, AT2306071762

Foto: Adobe Stock

Verfasser:
Novartis Pharma
GmbH

Rotlauf (Erysipel, Wundrose)

Welche Ursachen hat Rotlauf?

Bei Rotlauf dringen Bakterien durch eine kleine Verletzung oder einen kleinen Riss in die Haut ein und verursachen eine Entzündung der oberen Hautschichten und Lymphwege. Meist handelt es sich dabei um Streptokokken. Auslöser zahlreicher Erkrankungen wie Streptokokken-Angina, Lungenentzündungen sowie Infektionen von Wunden, Haut, Herzklappen und Blutbahn.⁽¹⁾ Aber auch andere Bakterien wie Staphylokokken, es können einige Stämme schwer behandelbare Infektionen von Kathetern, künstlichen Gelenken und Herzklappen oder in der Blutbahn hervorrufen⁽²⁾, können Rotlauf verursachen. Die Krankheit ist nicht ansteckend. In der Regel besteht ein gewisser Abstand zwischen der Eintrittspforte und der Hautrötung. Eintrittspforte können z.B. sein: Insektenstiche, Hautpilz (vor allem in den Zehenzwischenräumen), trockene, rissige Hautstellen, kleine Hautverletzungen oder (chronische) Wunden, Operationswunden.

Was sind Risikofaktoren für Rotlauf?

Bestimmte Erkrankungen bzw. Faktoren begünstigen die Entstehung von Rotlauf. Dazu zählen: chronische Wunden, Diabetes mellitus, Adipositas, Übergewicht, geschwächtes Immunsystem, atopische Dermatitis, chronische Lymphödeme, Venenschwäche, Durchblutungsstörungen, Herzschwäche.

Welche Symptome bei Rotlauf?

Rotlauf beginnt plötzlich. Meist kommt es bereits vor den sichtbaren Symptomen zu einem allgemeinen Krankheitsgefühl mit Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber oder Schüttelfrost. Oft sind auch die Lymphknoten nahe der Entzündung geschwollen. Bei Rotlauf können folgende Symptome auftreten: flächige, scharf begrenzte Rötung mit flammenförmigen Ausläufern, Schwellung und Überwärmung der Haut, brennende Schmerzen, Berührungsempfindlichkeit, lokale Blasenbildung bei schweren Fällen, Lymphknotenschwellung, starkes Krankheitsgefühl, Abgeschlagenheit.

Wie wird Rotlauf diagnostiziert?

Bei Verdacht auf Rotlauf ist der Hausarzt oder der Hautarzt der richtige Ansprechpartner. Der Arzt wird nach einer ausführlichen Anamnese eine körperliche Untersuchung durchführen und kann dabei oft auch die Eintrittsstelle der Bakterien ausfindig machen. Meist ist das typische Erscheinungsbild von Rotlauf gut zu erkennen. Eine Blutuntersuchung auf Entzündungsparameter kann die Diagnose bestätigen. Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen, die man von Rotlauf abgrenzen muss, sind Borreliose, Stauungsdermatitis, Venenentzündungen, Venenthrombose, Gicht, Gürtelrose, Phlegmone und Kontaktdermatitis.

Wie gefährlich ist Rotlauf?

Der Verlauf der Erkrankung hängt vor allem davon ab, wie schnell Diagnose und Behandlung erfolgen. Bei einer frühzeitigen Behandlung ist die Prognose in der Regel gut. Rotlauf kann innerhalb weniger Monate erneut auftreten (Rezidiv). Das kommt vor allem bei Personen mit geschwächtem Immunsystem, chronischen Lymphödem, gestörter Durchblutung oder Hauterkrankungen vor. Unbehandelt kann die bakterielle Infektion der Haut zu schwerwiegenden Komplikationen führen, wie z. B.: Chronisches Lymphödem, Abszessbildung, Hautnekrose, Blutvergiftung, Entzündung der Herzinnenwand, Hirnhautentzündung.

Das können sie zur Vorbeugung tun.

Hauterkrankungen (vor allem Fußpilz) immer möglichst rasch behandeln lassen. Haut gut pflegen und regelmäßig auf Schäden überprüfen, Füße und Zehenzwischenräume nach dem Duschen/Baden immer sorgfältig trocknen, Hautverletzungen oder Wunden reinigen, desinfizieren und behandeln, Immunsystem durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, Rauchverzicht und Stressreduktion stärken. Grunderkrankungen wie atopische Dermatitis, Diabetes, Lymphödem oder Venenschwäche behandeln lassen, medizinische Fußpflege bei Diabetikern oder für ältere Personen.

RB

Quellen: "Erysipel", Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (09.10.2023), „Erysipel“, DocCheck Flexikon (09.10.2023)
https://www.meinmed.at/krankheit/rotlauf/3036?utm_campaign=41-2023&utm_source=newsletter

1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Streptokokken>

2) <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/2009;Erreger,areus>.

Wenn sich die Beine schwer anfühlen, jucken und kribbeln

Kennen sie das? sie kommen am Abend nach Hause und haben ein starkes Bedürfnis ihre Beine hochzulegen, um diese zu entspannen. Sie fühlen sich schwer an, sie kribbeln und jucken. Vielleicht haben sie sogar Schmerzen und geschwollene Knöchel.

Was bedeutet das?

Schwere Beine können auf stark belastete Beine hindeuten, obwohl sie gesund sind. Bei sommerlichen Temperaturen schwellen Beine schneller an und können sich schwer anfühlen. Nach langem Sitzen oder Stehen, würden sie die Beine am Abend vielleicht am liebsten hochlegen. Schwere Beine können auch auf langen Reisen auftreten. Wenn sie jeden Abend Schwellungen beobachten und Schmerzen in den Beinen haben, kann es sein, dass ihr Venensystem geschwächt ist.

Achten sie auf sich und suchen sie gegebenenfalls ihren Arzt auf!

Besonders gefährdet sind Schwangere und Übergewichtige sowie Personen, die zu wenig trinken und sich zu wenig bewegen. Schwere Beine können aber auch auf eine chronische Erkrankung hindeuten, die Venenschwäche. In gesunden Venen verhindern die Venenklappen den Rückstrom des Blutes in die Beine. Bei einer Venenschwäche schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, sodass das Blut nicht vollständig zurück zum Herzen fließen kann. Es versackt in den Beinen. Durch den erhöhten Druck in den Venen tritt Flüssigkeit aus den Gefäßen ins Gewebe aus. Die Beine schwellen an.

Symptome, die auf eine Venenschwäche hindeuten können.

Dies sind geschwollene Knöchel, Jucken und Kribbeln in den Beinen, Schmerzen in den Beinen, schwere Beine bei langem Stehen oder Sitzen. Diese Symptome treten auf, bevor Krampfadern und andere Folgen sichtbar werden. Auch

Besenreiser deuten auf eine Venenschwäche hin. Wer Besenreiser oder Krampfadern hat, sollte seine Beine unbedingt von einem Arzt untersuchen lassen.

Vorbeugung gegen schwere Beine.

Kommen ihre müden und schweren Beine von einer Venenerkrankung, dann haben sie unterschiedliche Möglichkeiten, ihre Lebensqualität zu verbessern und Beschwerden zu lindern, beziehungsweise schweren Beinen vorzubeugen. Vermeiden sie langes Stehen und Sitzen. Aktivieren sie die Wadenmuskelpumpe mit Spaziergängen und Sport. Führen sie mehrmals täglich Venengymnastik durch, beispielsweise, wenn sie einer Bürotätigkeit nachgehen, bei der sie viel sitzen. Nehmen sie zum Beispiel die Stiegen statt des Aufzuges. Stärken sie ihr Gefäßsystem durch kalte Duschen und brausen sie vor allem ihre Beine kalt ab. Achten sie darauf, genug zu trinken. Vermeiden sie Übergewicht. Tragen sie flache Schuhe.

Hilfe bei schweren und müden Beinen.

Venenfunktionsmessung, einfach, schnell und schmerzfrei. Sorgen sie vor. Die Sonden zeichnen auf, wie schnell sich die Venen in den Beinen wieder mit Blut füllen. Die Venenfunktionsmessung ersetzt nicht die ärztliche Untersuchung, die meist per Ultra Schall durchgeführt wird. Der Arzt stellt die Diagnose und entscheidet über die Therapie.

Welcher Arzt behandelt schwere Beine?

Haben sie schwere Beine, Besenreiser und Krampfadern, dann sollten sie Ihren Hausarzt aufsuchen. Bei Bedarf kann er sie an den zuständigen Facharzt, einen Venenspezialisten, überweisen. Der Schwerpunkt des sogenannten Phlebologen liegt auf der Erkennung und Behandlung von Erkrankungen an den Gefäßen, vor allem an den Venen.

RB

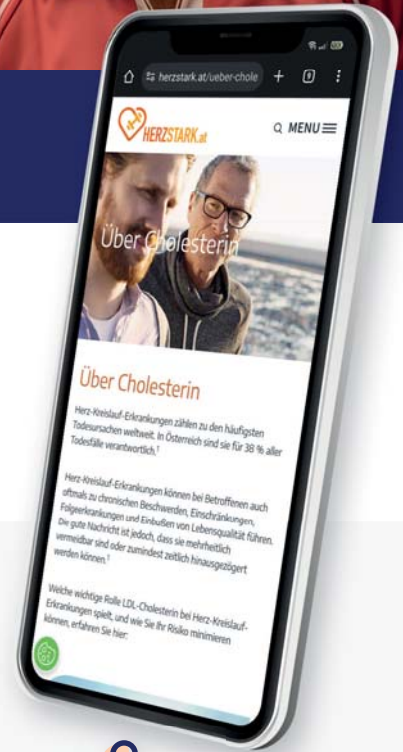
www.herzstark.at
Das Patientenportal
rund um Herzschwäche
und Cholesterin



CHOLESTERIN VERSTEHEN

Zu hohes Cholesterin im Blut kann schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben.

Auf www.herzstark.at geben Patienten Einblick, wie erhöhtes Cholesterin ihr Leben grundlegend verändert hat.



„Wer hat Sie über Ihren persönlichen LDL-Cholesterin Zielwert informiert?„

„Ist Ihnen bewusst, dass es sich um eine lebenslange Therapie handelt?„

„Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr LDL-Cholesterin gesenkt werden muss?„

„War Ihnen die negative Auswirkung von erhöhtem LDL-Cholesterin bewusst?„



www.herzstark.at



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte

NEUER SCHWUNG FÜR HERZ UND KREISLAUF!



Von ganzem Herzen xund

Unter dem Motto „Von ganzem Herzen xund“ betreut das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs seit über 40 Jahren Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eingebettet in die Waldviertler Natur in absoluter Ruhelage bietet das kardiologische Kompetenzzentrum die ideale Umgebung, den Weg in ein gesünderes Leben zu finden.

Individuelle Therapiepläne

Das Therapieprogramm ist auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung aufgebaut. Wir gehen auf jeden einzelnen Patienten ein und stellen nach einer Erstuntersuchung individuelle Therapiepläne zusammen. Ärzte sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger sind rund um die Uhr vor Ort und bieten höchste Sicherheit.

Das richtige Maß Bewegung

Viele Patienten, die sich nach einem Ereignis im Herz-Kreislauf-Bereich bei uns im Haus befinden, wissen nicht in wie weit sie sich körperlich belasten dürfen. Während des Aufenthaltes wird dies unter fachkundiger Betreuung unserer Ärzte und Therapeuten wieder erlernt.

Um die Leistungsfähigkeit und die individuelle Trainingsherzfrequenz zu ermitteln, wird zu Beginn ein Belastungs-EKG durchgeführt. Im Anschluss erhält jeder Patient ein individuelles Trainingsprogramm, welches sich aus einem Mix aus Ausdauertraining, Krafttraining und anderen Bewegungseinheiten zusammensetzt.

Zusammenspiel Bewegung, Ernährung und Entspannung

Neben der Bewegung stellen auch die Entspannung und Ernährung einen wichtigen Bestandteil der Rehabilitation dar. Zur Aufarbeitung des psychologischen Traumas, welches oft in einem direkten Zusammenhang mit einem Herzereignis steht, begleiten klinische- und Gesundheitspsychologen die Patienten im Einzelgespräch bzw. führen die Patienten durch eine Entspannungseinheit. Diätologinnen begleiten bei der Ernährungsumstellung bzw. Anpassung. In zahlreichen Vorträgen erhalten Patienten zudem viele wertvolle Informationen.



Den Weg fortsetzen

Um den hier erzielten Therapieerfolg zu festigen, ist es ganz wichtig, dass man auch zu Hause den eingeschlagenen Weg fortsetzt. Damit hat man trotz Herzerkrankung gute Chancen, die Lebensspanne zu verlängern und weitere Ereignisse hintan zu halten.

Xund und fit mit Herz-Resort

Gleich vor dem Haus erstreckt sich das Xund und fit mit Herz-Resort. Es besteht aus dem



Xundwärts-Parcours (Motorikpark®) zur Schulung von Koordination und Kraft, dem Naturlehrpfad mit viel Wissens-wertem über die Waldviertler Natur, den Mental-Stationen zum Entspannen und den Xundwärts-Routen durch die herrliche Natur. Auf den zahlreichen Lauf- und Nordic-Walking Strecken findet jeder seine ideale Route.



Angebot Begleitpersonen

Wenn sich das Leben total verändert, ist es schön, wenn man jemanden hat, der einem Halt gibt. Deshalb sind Partner bei uns herzlich willkommen. Einerseits um den Patienten auf dem Weg in ein neues Leben zu begleiten – und andererseits auch um sich selbst zu erholen. Wir freuen uns jedenfalls darauf, Patienten ge-

meinsam mit ihrem Partner / ihrer Partnerin bei uns im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs begrüßen zu dürfen.

Private Gesundheitsaufenthalte

Zudem bietet unser Haus die Möglichkeit, einen privaten Gesundheitsaufenthalt zu absolvieren und dabei von individuellen Angeboten aus den Bereichen Medizin und Therapie zu profitieren. Unser kompetentes Team aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten und Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegern unterstützt auf dem Weg in ein gesünderes Leben.



Neben medizinisch-therapeutischer Betreuung auf höchstem Niveau genießen unsere Gäste Wohlfühlatmosfera in modern und freundlich eingerichteten Zimmern sowie die herzgesunde Verpflegung in unserem Restaurant.

Information und Reservierung

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM GROSS GERUNGS

Kreuzberg 310

3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0

E-Mail: info@herz-kreislauf.at

Internet: www.herz-kreislauf.at

Nehmen Sie Eisenmangel ernst!

Jede/Jeder zweite Patient:in mit einer chronischen Herzinsuffizienz ist von Eisenmangel betroffen, was die Lebensqualität zusätzlich einschränkt, denn das Gefühl der Schwäche und Abgeschlagenheit verstärkt sich dadurch noch.

Alle Körperzellen benötigen Eisen zur Energiegewinnung, besonders der Herzmuskel ist auf eine hohe Energiezufuhr, um seine Arbeit (=Pumpleistung) erfüllen zu können, angewiesen. Fehlt dem Körper Eisen, fehlt also auch Energie. Ohne Eisen können darüber hinaus nicht ausreichend rote Blutkörperchen produziert werden und es kommt zu einer Blutarmut (Anämie), wodurch nicht genug Sauerstoff über das Blut in die Organe transportiert werden kann.

Haben Sie ihr Eisen im Blick!

Der Eisengehalt des Herzmuskels ist bei Patient:innen mit Herzschwäche bewiesenermaßen vermindert, was gefährlich werden kann. Der Herzmuskel wird unzureichend mit Sauerstoff versorgt, muss aber gleichzeitig Höchstleistung erbringen, um den hohen Puls zu halten. So ist Eisenmangel eine der häufigsten Ursachen für eine chronisch verstärkte Pumpleistung des Herzens– mit der Folge von Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Herzhypertrophie (Herzvergrößerung, Sportlerherz).

Durch Blutuntersuchung zur richtigen Diagnose!

Um den Eisenhaushalt zu beurteilen, führt die/der Ärztin/Arzt eine Blutuntersuchung durch und lässt dabei mehrere Werte bestimmen, darunter Ferritin (Speichereisen), Transferrin (Transporteisen) und den Hämoglobinwert. Definitionsgemäß besteht ein Eisenmangel bei einem Ferritin-Wert unter 100 µg/l. Liegt der Ferritin-Wert zwischen 100 und 300 µg/l besteht ein Eisenmangel dann, wenn das Transportprotein Transferrin für Eisen zu weniger als 20 % mit Eisen besetzt ist.

Eisensubstitution bessert Symptome!

Bei einer Herzschwäche ist es also ratsam, Eisenpräparate zu sich nehmen. Studien zeigen, dass sich dadurch sowohl die Symptome der Herzinsuffizienz als auch die Leistungsfähigkeit verbessern können.

Die aktuelle Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) empfiehlt eine intravenöse Eisentherapie. Eine Eisenzufuhr über Tabletten ist weniger geeignet, weil bei Herzschwäche das Eisen vom Darm nicht gut aufgenommen werden kann. Die intravenöse Eisentherapie hat darüber hinaus den Vorteil, dass sie schneller anschlägt.

AT-NA-2400006

Quellen:

Anker S.D. et al. Ferric carboxymaltose in patients with heart failure and iron deficiency. *N Engl J Med* 2009; 361:2436-48

Klip IT. et al. Iron deficiency in chronic heart failure: An international pooled analysis. *Am Heart J* 2013, 165:575-582

Rangel I. et al. Iron Deficiency of Unfavorable Outcome in Chronic Heart Failure Patients. *Cardiology* 2014;128:320-326

Hastka J., Heimpel H., Metzgeroth G., Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Leitlinienportal der DGHO. Stand April 2011

Comin-Colet J. et al. The effect of intravenous ferric carboxymaltose on health-related quality of life in patients with chronic heart failure and iron deficiency: a subanalysis of the FAIR-HF study. *Eur Heart J* 2013; 34, 30-38

Behnisch W., Muckenthaler M., Kulozik A., S1-Leitlinie 025-021: Eisenmangelanämie. Stand 01/2016

Mc Donagh et al. 2023 Focused Update of the 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure *Eur Heart J*. 2023 Oct 1;44(37):3627-3639. doi: 10.1093/eurheartj/ehad195.

Ponikowski P et. al. Beneficial effects of long-term intravenous iron therapy with ferric carboxymaltose in patients with symptomatic heart failure and iron deficiency. *Eur Heart J* 2015; 36:657-68

Alzheimer-Demenz - Früherkennung



Foto: Pixabay

Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Doch was unterscheidet normale altersbedingte Veränderungen von den Symptomen der Alzheimer-Demenz?

Noch immer wissen zu wenige Menschen, welche Veränderungen tatsächlich auf eine Demenzerkrankung wie Alzheimer hinweisen können.

Wichtig: Treten eines oder mehrere dieser Anzeichen bei ihnen oder einem Familienmitglied wiederholt auf, sollten sie dies ärztlich abklären lassen. So können sie frühzeitig Hilfe in Anspruch nehmen, falls es sich tatsächlich um eine beginnende Alzheimer-Krankheit oder eine andere Form von Demenz handelt.

Alzheimer erkennen - 10 erste Anzeichen!

1. Gedächtnislücken: Ein Anzeichen sind Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnisses, die sich auf den Alltag auswirken. Diese Form der Vergesslichkeit äußert sich darin, dass wichtige Termine vergessen werden, der Herd nicht ausschaltet wird oder der Alltag nur noch mit Merktzetteln organisiert werden kann.

2. Schwierigkeiten beim Planen und Problemlösen: Den Betroffenen fällt es schwer, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren oder etwas vorausschauend zu planen und umzusetzen. Sie brauchen für vieles mehr Zeit als zuvor. Probleme tauchen beim Kochen oder Backen nach bekannten Rezepten, beim Umgang mit Zahlen oder beim Bezahlen von Rechnungen auf.

3. Probleme mit gewohnten Tätigkeiten: Alltägliche Handlungen werden plötzlich als große Herausforderung empfunden. Routineaufgaben am Arbeitsplatz werden zum Problem oder die Regeln eines altbekannten Spiels werden vergessen.

4. Räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme: Oft können Orte oder Zeitabstände nicht mehr eingeordnet werden. Betroffene vergessen zum Beispiel das Jahr und die Jahreszeit, können die Uhr nicht mehr lesen oder wissen in ihrer Straße nicht mehr, wo sie sind und wie sie nach Hause kommen.

5. Wahrnehmungsstörungen: Viele Betroffene haben große Schwierigkeiten, Bilder zu erkennen und räumliche Dimensionen zu erfassen. Schwächen zeigen sich beispielsweise beim Erkennen von Farben und Kontrasten, beim Lesen oder beim Wiedererkennen bekannter Gesichter.

6. Neue Sprach- und Schreibschwäche: Vielen Erkrankten fällt es schwer, einem Gespräch zu folgen und sich aktiv daran zu beteiligen. Sie verlieren den Faden, verwenden unpassende Füllwörter oder haben Wortfindungsprobleme. Auch häufiges Wiederholen kann ein Anzeichen sein.

7. Verlegen von Gegenständen: Menschen, die an Alzheimer erkrankt sind, lassen oft Dinge liegen oder legen sie an ungewöhnliche Orte.

8. Eingeschränktes Urteilsvermögen: Oft verändert sich die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit, zum Beispiel bei der Kleiderwahl (Winterstiefel im Sommer), beim Umgang mit Geld oder bei der Körperpflege.

9. Verlust von Eigeninitiative und Rückzug aus dem sozialen Leben: Viele Betroffene verlieren zunehmend ihre Eigeninitiative und gehen immer weniger ihren Hobbies, sozialen oder sportlichen Aktivitäten nach. Sie nehmen Veränderungen an sich wahr, die sie verunsichern und ziehen sich zurück.

10. Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens: Starke Stimmungsschwankungen ohne erkennbaren Grund können eine Folge einer Alzheimererkrankung sein. Auch ausgeprägte Persönlichkeitsveränderungen können auftreten, zum Beispiel starkes Unbehagen in fremden Räumen, plötzliches Misstrauen, aggressives Verhalten oder Gefühle von Hilflosigkeit, Traurigkeit und Unruhe.

Bei unserer Veranstaltung am 04.06.24 war dies Thema des Vortrags von Frau Antonia Croy, Präsidentin von Alzheimer Austria.

! HANDLE SOFORT UND RUF DIE RETTUNG.

GESICHT

Hängt beim Lächeln einer der Mundwinkel herab?

ARME

Können nicht beide Arme gleichzeitig gehoben werden?

SPRACHE

Klingen selbst einfache nachgesprochene Sätze verwaschen?

TEMPO

Ein Symptom reicht aus – sofort 144 oder 112 rufen!

Erkenne einen **Schlaganfall**.
Erkenne den ungebetenen

G.A.S.T.



www.herzstolpern.at

VORSCHAU-VORSCHAU-VORSCHAU

*Bei unserem Herbst - Clubnachmittag am
03. September 2024
um 14:30h,*

*wie immer in der Oberen Augartenstraße 26-28, 1020 Wien,
findet eine*

*Präsentation des
Herz-Kreislauf Zentrums Groß Gerungs,
mit dem Thema:*

*„Rehabilitätszentren heute“
statt.*

Bei diesem Vortrag wird über die neuesten Begebenheiten ihres Hauses berichtet.

Bei Interesse ist eine Anmeldung bis spätestens 29. August, erforderlich!

*Falls sie Angehörige, Verwandte und Freunde zu dieser Veranstaltung mitnehmen wollen,
erbitten wir um die Personenanzahl sowie deren Namen!*

Mail: www.wiener-herzverband@herzwien.at

Tel. Nr. 0660/ 58 43 237

GIBT ES VERÄNDERUNGEN?

*Wenn sich ihre Telefonnummer, E-Mail Adresse oder Anschrift
geändert hat, so teilen sie uns dies bitte mit
da wir verpflichtet sind die ihre Daten aktuell zu halten!*

Kontaktieren sie uns:

Mail: wieder-herzverband@herzwien.at

Tel.: 0660 5843237

Die Schritte der Urinproduktion

Die Nieren filtern unerwünschte Stoffe aus dem Blut und produzieren Urin um sie auszuscheiden. Die Harnproduktion verläuft im Wesentlichen dreistufig: Glomeruläre Filtration, Rückresorption und Sekretion. Diese Vorgänge stellen sicher, dass nur überschüssiges Wasser und Abfallprodukte den Körper verlassen.

1. Der Glomerulus (bezeichnet ein kleines Gefäß- oder Nervenknäuel)⁽¹⁾ filtert Wasser und andere Stoffe aus dem Blut. Im Rahmen der Filtration strömt Blut durch den Glomerulus. Jede Niere enthält mehr als 1 Million dieser kleinen Strukturen, die als Nephron (sind mikroskopisch kleine Filtereinheiten, die Blut filtern und Urin produzieren)⁽³⁾ bezeichnet werden. Jedes Nephron besitzt einen Glomerulus, der das Blut filtert. Der Glomerulus besteht aus einem Netzwerk von Kapillaren und ist von einer becherförmigen Struktur umgeben, der Bowman-Kapsel. Während das Blut durch den Glomerulus fließt, presst der Blutdruck Wasser und gelöste Stoffe aus den Kapillaren durch eine Filtrationsmembran in die Kapsel. Mit dieser glomerulären Filtration beginnt die eigentliche Harnbildung.

2. Die Filtrationsmembran belässt die Blutzellen und großen Eiweiße im Blutstrom. Im Glomerulus presst der Blutdruck Flüssigkeit aus den Kapillaren durch eine Schicht spezieller Zellen in die Bowman-Kapsel (ist ein Strukturbestandteil des Nierengewebes und bildet zusammen mit den Glomeruli die Nierenkörperchen⁽²⁾). Diese Schicht, die Filtrationsmembran, lässt Wasser und kleine gelöste Stoffe hindurch, Blutzellen und große Eiweiße jedoch nicht. Diese Teilchen bleiben weiterhin im Blutstrom. Das Filtrat (die durch die Membran hindurchgetretene Flüssigkeit) fließt aus der Bowman-Kapsel weiter in das Nephroninnere.

3. Durch Rückresorption werden Wasser und Nährstoffe zurück in den Blutstrom geleitet. Der Glomerulus filtert das Wasser und kleine gelöste Stoffe aus dem Blut.

Das so gebildete Filtrat enthält zwar Abfallprodukte doch auch die Substanzen die der Körper benötigt. Wichtige Ionen, Glukose, Aminosäuren und kleinere Eiweiße. Wenn das Filtrat den Glomerulus verlässt, tritt es in einen Gang des Nephrons ein, der als Nephron-Röhrchen bezeichnet wird. Während das Filtrat weiterfließt, werden die benötigten Stoffe und ein Teil des Wassers durch die Wand des Röhrchens in die benachbarten Kapillaren rückresorbiert. Diese Rückresorption lebenswichtiger Nährstoffe aus dem Filtrat ist der zweite Schritt bei der Urinproduktion.

4. Die aus dem Blut sezernierten Abfallprodukt- und Wasserstoffionen schließen die Harnbildung ab. Das im Glomerulus resorbierte Filtrat durchströmt die Nierenröhrchen, wo Nährstoffe und Wasser in die Kapillaren rückresorbiert werden. Gleichzeitig gelangen Abfallprodukt- und Wasserstoffionen aus den Kapillaren in die Nierenröhrchen. Dieser Vorgang wird als Sekretion bezeichnet. Die sezernierten Ionen vereinigen sich mit dem verbleibenden Filtrat und bilden so den Urin. Der Harn strömt aus dem Nierenröhrchen in ein Sammelrohr. Er verlässt die Niere über das Nierenbecken, gelangt in den Harnleiter und dann weiter in die Harnblase.

5. Harn besteht zu 95 % aus Wasser. Die Nephronen der Nieren verarbeiten das Blut und bilden den Urin durch den Vorgang der Filtration, Rückresorption und Sekretion. Harn besteht zu 95 % aus Wasser und zu 5 % aus Abfallprodukten. Harnstoff, Kreatinin, Ammoniak und Harnsäure zählen zu den stickstoffhaltigen Abfallprodukten, die über den Urin ausgeschieden werden. Ionen wie Natrium, Kalium, Wasserstoff und Kalzium werden ebenfalls ausgeschieden.

RB

(1) lexikon.doccheck.com/de/Glomerulus

(2) <https://flexikon.doccheck.com/de/Bowman-Kapsel>

(3) <https://de.wikipedia.org/wiki/Nephron>

Sie müssen nicht erst krank werden – Sie können schon früher zu uns kommen!

Österreichischer Herzverband



BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich möchte beim Landesverband Wien, 1020 Wien Obere Augartenstrasse 26-28 ordentliches Mitglied werden. (Jahresbeitrag € 30.- inkl. Herzjournal)

ZVR Nr.: 123235744

Mir ist bekannt, dass das Turnen / Wandern / Radfahren und alle sonstigen Aktivitäten des Landesverbandes Wien auf eigene Gefahr und Verantwortung sowie nur nach ärztlicher Bewilligung durchgeführt werden.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

- Ich willige ein, dass der Datenschutzbeauftragte des Wiener Herzverbands meine Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung elektronisch speichert.
- Ich willige ein, dass mir der Datenschutzbeauftragte per E-Mail/Telefon/Fax/SMS Informationen über geplante Aktivitäten sendet.
Des Weiteren erkläre ich mich damit einverstanden, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, **auf der Homepage des Wiener Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden.**
- Ich verpflichte mich jede Änderung meiner Adresse/Telefonnummer dem Wiener Herzverband sofort mitzuteilen.

.....
Vor – und Familienname

Geb. Datum

.....
Anschrift

Postleitzahl

.....
Datum

Unterschrift

.....
E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber dem Wiener Herzverband um umfangreiche Auskunftserteilung zu den von Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich zu widerrufen. Wenn Sie die Löschung Ihrer Daten verlangen hat dies zur Folge, dass wir Sie aus der Mitgliederdatei löschen müssen.

Ehren- und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

Ehrenpräsidenten

Ehrenmitglied



Univ.-Prof.
Dr. Heinz Weber



Univ.-Prof.
Dr. Johannes Mlczoch



Franz Radl

Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglieder



Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl
Leiter des Zentrums
Sportwissenschaft Schmelz



Dr. Georg Gaul
Kardiologe

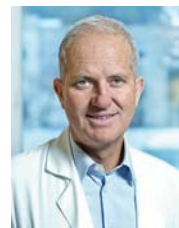
Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



Prim. Priv.-Doz. Dr.
Georg Delle Karth
Leiter der Kardiologie
KH Floridsdorf



Prim. Dr. Martin Frömmel
Leiter der Kardiologie
Göttlicher Heiland Krankenhaus



aOA. Priv.-Doz. Dr.
Michael Gorlitzer
KH Floridsdorf



Prim. Dr. Johann Mikl
SKA - RZ Felbring



Prim. Dr. Norbert Muzika
Kardiologie
Privatklinik-Confraternität-Wien



OA. Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik



Prim.^a Univ.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Andrea
Podczek-Schweighofer
Kardiologin



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Thomas Stefenelli
Kardiologe



Prim.^s Univ.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ
Jeanette Strametz-Juranek
SKA - RZ Bad Tatzmannsdorf



Univ.-Doz. Dr. Dr.
Ferdinand Waldenberger
Kardiologe



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Franz Weidinger
KH Landstraße

Turnen

Montag

1020, Obere Augartenstr. 26-28 14:00 - 16:00 Uhr
Frau Hedy Phill Tel.: 0699/116 995 69

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr
Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:30 - 20:00 Uhr
Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38

Mittwoch

1100, G.-W.-Pabstg. 2a, 14:30 - 16:30 Uhr
(Eingang Fernkorng. Hauptschule)

Herr Peter Regen Tel.: 0664/22 05 304

1170, Hernalser Hauptstr. 222 16:00 - 18:00 Uhr
Frau Wagner Christine Tel.: 0699/12 306 376

Donnerstag

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr

Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

Bitte sich beim Turnwart oder der Turnwartin informieren ob Turnen möglich ist!

Nordic Walking

03.09.2024 Laaerberg U1 Station Altes Landgut	10:00 Uhr	15.10.2024 Alte Donau U6 Floridsdorf beim Anker	10:00 Uhr
10.09.2024 Laxenburg Hauptbahnhof Bus 210, Abfahrt: 09:30 Uhr	! 09:15 Uhr	22.10.2024 Prater Linie 1, Endstation	10:00 Uhr
17.09.2024 Marchfeldkanal U6 Floridsdorf beim Anker	10:00 Uhr	29.10.2024 Liesing S-Bahnstation Liesing, beim Blumenstand	10:00 Uhr
24.09.2024 Schwarzenberg Allee Linie 43, Endstation Neuwaldegg	10:00 Uhr	05.11.2024 Marchfeldkanal U6 Floridsdorf beim Anker	10:00 Uhr
01.10.2024 Donau Insel U6 Floridsdorf beim Anker	10:00 Uhr	12.11.2024 Schönbrunn Hietzinger Tor beim Stand	10:00 Uhr
08.10.2024 Schönbrunn Hietzinger Tor beim Stand	10:00 Uhr	19.11.2024 Schwarzenberg Allee Linie 43, Endstation Neuwaldegg	10:00 Uhr

Da auf Grund von unvorhergesehenen Ereignissen (Wetter, Krankheit etc.) kein Nordic Walking stattfinden könnte, rufen Sie bitte am Vortag bei [Frau Christine Wagner Tel.: Nr. 0699/12 306 376 an!](tel:069912306376)

Qi Gong

Donnerstag

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:30 - 20:00 Uhr

*Bitte rufen Sie für diesen Termin immer, Frau Eva Maria Zollner unter der Tel.: 0676/9638244
oder Frau Christl Hohl unter der Tel. Nr.: 0664/2782438 an!*

Nutzen sie die Möglichkeiten des Wiener
Herzverbandes!



Wir bieten sportliche Aktivitäten wie Turnen, Radfahren,
Wandern, Lebenshilfe und interessante Arztvorträge. Wir sind
bemüht Ihr Wohlbefinden zu verbessern und freuen uns, Sie als
Mitglied zu begrüßen!

Präsident Robert Benkö

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 - 28 / E 10
Telefon: 33 07 445 oder 0660 5843237
Montag, Dienstag und Donnerstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Mittwoch und Freitag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Homepage: www.herzwien.at
Mail: wienherzverband@herzwien.at

Wanderungen

07.09.2024	09:45 Uhr	19.10.2024	09:30 Uhr
Weinwandertag Baden - Gumpoldskirchen		Hagenbrunn über Stammersdorf	
S Bahn Meidling (ÖBB Foyer)		U6 Station Floridsdorf (außen)	
21.09.2024	10:00 Uhr	02.11.2024	10:00 Uhr
Hagenbachklamm		Ottakring - Neuwaldegg	
U4 Station Heiligenstadt		U3 Station Ottakring (Foyer)	
05.10.2024	09:45 Uhr		
Augustiner Hütte			
S Bahn Meidling (ÖBB Foyer)			

**Die Termine der Donnerstags - Wanderungen sind:
12.09. und 26.09.2024, 10.10. und 24.10.2024 sowie am 07.11.2024
Die Routen und Treffpunkte sind im Internet unter www.herzwien.at
ersichtlich bzw. sie werden per E-Mail oder WhatsApp mitgeteilt.**

*Wanderungen werden geführt von Robert Benkö
Tel.: +43 (0)664 52 35 489*

Österreichische Post AG
MZ 24Z044342 M

Österr. Herzverband-Landesverband Wien, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Der Wiener Herzverband bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung. Bei allen Bezeichnungen, welche auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung alle Geschlechter!

Herausgeber: Österreichischer Herzverband
Landesverband Wien, ZVR NR.: 123235744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien
Redaktion: Robert Benkö, Grafik: Maximilian Scherwitzl
Beiträge für HJ - Nr.4/ 2024 bis 15.10.2024 an
r.benkoe@herzwien.at oder schemax@gmx.at

Medieninhaber, Verleger und Druck
Schmidbauer Druck G.m.b.H.
Wiener Straße 103
7400 Oberwart
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages!