



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1 / März 2018



Inhalt:

<i>Herbstausflug 2017</i>	2	<i>Boso</i>	12
<i>Innovation</i>	3	<i>Hilfe für Heuschnupfen-Allergiker</i>	13
<i>ECA Medical</i>	4	<i>Mit Herz in die Zukunft</i>	14
<i>Lena, Piestany Impressionen</i>	6	<i>NW Treffpunkte</i>	15
<i>Herzschwäche</i>	7	<i>Die Heumühle</i>	16
<i>K u. K Krankenkassapatient, Muttertag</i>	8	<i>Beitrittserklärung, Fasching</i>	17
<i>Terma Šmarješke Toplice, Kurz gemeldet</i>	9	<i>Ehren- u. Gründungsmitglieder, Vorschau</i>	18
<i>Feinstaub</i>	10	<i>Ärztlicher Beirat</i>	19
<i>Osterwünsche, Therme Radenci</i>	10	<i>Termine für Turnen und Wandern</i>	20

Herbstausflug 2017

Unser vorjähriger Herbstausflug führt uns in das südliche Burgenland, wo wir zum Frühstück Aloisias Desserts verkosten und die Sammlung im Hochzeitsmuseum besichtigen. Im Landtechnikmuseum, das unser nächster Programmpunkt nach dem Mittagessen ist, bestaunen wir die rasante technische Entwicklung in der Landwirtschaft, die im letzten Jahrhundert stattfand. Ein Besuch beim Heurigen rundet den Tag ab.



Fotos: © Maria Fuhs, Paul Kobler

INNOVATION

Über 120.000 ÖsterreicherInnen sind auf gerinnungshemmende Medikamente angewiesen. Diese bergen in Akutsituationen (nicht beherrschbare Blutungen) jedoch höhere Risiken. Eine neue Gruppe von Arzneien unterstützt Notfallmediziner, um in Ernstsituationen Leben zu retten.

In Österreich sind etwa 120.000 Menschen von Vorhofflimmern betroffen. Jeder Vierte der jetzt 40-jährigen wird im Laufe seines Lebens Vorhofflimmern entwickeln. Zur Vorbeugung kommen seit einigen Jahren gerinnungshemmende Medikamente zum Einsatz. Diese sorgen dafür, dass bestimmte Bestandteile des Blutes nicht so leicht aneinander haften und so vor der Bildung von Blutgerinnseln schützen. Gerinnungshemmer umgangssprachlich „Blutverdünner“ genannt – stellen im Falle eines Notfalls (Unfall, Sturz, Blutung) Notfallmediziner jedoch vor eine große Herausforderung. Neue Medikamente ermöglichen nun, die Blutverdünnung auszuschalten, um so schnell eingreifen zu können. Wie die sogenannten NOAKs wirken, wann sie zum Einsatz kommen und wer davon profitiert wird in diesem Artikel erklärt.

Die wichtigsten Fakten über Antikoagulanzen: Gerinnungshemmer Wirkung

Gerinnungshemmer sorgen dafür, dass bestimmte Bestandteile des Blutes nicht so leicht aneinanderhalten, und schützen so vor der Bildung von Blutgerinnseln die zu einem Schlaganfall oder zu Venenthrombosen führen können.

Einsatz

Primär- und Sekundär-Prävention. Um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, die durch Blutgerinnsel verursacht werden. Dazu ge-



hören Herzinfarkte, Schlaganfälle und Venenthrombosen. Zur Gruppe der antikoagulierten Patienten gehören auch Personen mit künstlichen Herzklappen und Menschen, die eine Lungenembolie hatten.

Arten von Gerinnungshemmern

- Orale Antikoagulanzen hemmen die Bildung oder Wirkung bestimmter Gerinnungsfaktoren. Z.B. NOAKs (Nicht-Vitamin-K-abhängige orale Antikoagulanzen).
- Plättchenhemmer (z.B. Aspirin) bewirken, dass die weißen Blutplättchen nicht so leicht verklumpen. Wirken jedoch viel schwächer als Antikoagulanzen.
- Heparine hemmen einzelne Gerinnungsfaktoren. Wirkung setzt schnell ein. Welche Art in Frage kommt, hängt von der Grunderkrankung ab. Auch Alter, Begleiterkrankung oder Risikofaktoren für Blutungskomplikationen spielen eine Rolle. Bei Patienten mit Vorhofflimmern oder zur Therapie bzw. Vorbeugung einer erneuten Venenthrombose/Lungenembolie werden (kardiologische Leitlinien) NOAKs empfohlen. Sind diese nicht einsetzbar (Gegenanzeigen), kommt

in der Regel ein Vitamin-K-Antagonist, wie z.B. Marcumar, zum Einsatz.

Risiken

NOAKs sind grundsätzlich wirksamer und sicherer als Vitamin-K-Antagonisten. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Blutungen. Eine große Herausforderung besteht im Falle eines Notfalls und einer starken Blutung. Die Blutverdünnung muss im Falle eines Notfalles so rasch wie möglich neutralisiert bzw. ausgeschaltet werden.

Hilfe im Notfall

Im Falle eines Notfalls können NOAKs wie z.B. Apixaban, Rivaroxaban und Edoxaban durch Zufuhr von Gerinnungsfaktoren neutralisiert werden. Dies ist jedoch nicht immer einfach und trägt gewisse Risiken mit sich. Für das NOAK Dabigatran gibt es ein spezifisches Gegenmittel welches die blutverdünnende Wirkung sicher und vollständig aufhebt. Bei den anderen NOAKs ist eine sofortige „Ausschalten“ derzeit noch nicht möglich.

Text: Österreichischer Herzverband
Fotos: fotolia

Cholesterinsenker und Muskelschmerzen

ECA-Medical HandelsGmbH

Der deutsche Arzt und Pharmakologe Gustav Kuschinsky (*1904 in Berlin; †1992 in Wiesbaden) formulierte es schon so: „Ein Arzneimittel, von dem behauptet wird, dass es keine Nebenwirkungen habe, steht im dringenden Verdacht, auch keine Hauptwirkung zu besitzen.“ Dieser Ausspruch von Gustav Kuschinsky zeigt sehr deutlich, in welchem Verhältnis erwünschte und unerwünschte Wirkungen eines Arzneimittels zu einander stehen. Doch woher kommt das? Praktisch alle Arzneimittel haben im Körper einen bestimmten Angriffspunkt (eine Art Bindestelle) durch den man die erwünschte Wirkung entfalten kann. Leider kommt dieser Angriffspunkt für ein Arzneimittel selten nur an einer Stelle des Körpers vor, sodass man sich leicht vorstellen kann, dass Wirkungen entstehen können, die man eigentlich gar nicht haben möchte. So auch bei einer Gruppe von Arzneimitteln zur Cholesterinsenkung, den Statinen.

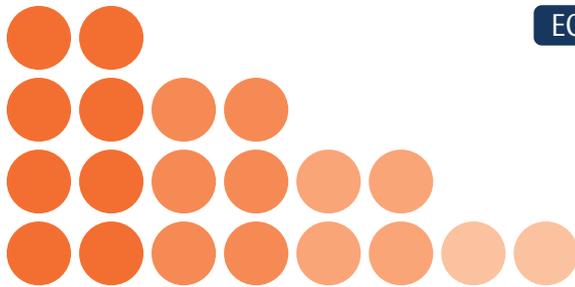
Statine, die im Fachjargon auch HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren genannt werden, bilden schon längst die Spitze der Therapie erhöhter Blutfettwerte. Sie erzielen durch Senkung des Gesamtcholesterins und der Triglyceride, eine deutliche Risikoreduktion für Herzinfarkt und Sterblichkeit, bei vergleichsweise selten auftretenden Nebenwirkungen. Patienten mit Arterienverkalkung oder solche, die bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erlitten haben, bekommen Statine verordnet, um die Gefahr erneuter Herz-Kreis-

lauf-Ereignisse zu minimieren.

Dennoch sollten Nebenwirkungen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Wer ein Statin-Medikament einnehmen muss, kann beispielsweise über Muskelbeschwerden klagen. Diese sind meist lästig, aber harmlos. Patienten können sich erschöpft fühlen oder verspüren Schmerzen, die einem Muskelkater oder Muskelkrampf ähnlich sind. Selten sind sie Anzeichen einer lebensgefährlichen Nebenwirkung (Rhabdomyolyse), welche mittels Laboruntersuchung ausgeschlossen werden kann und weshalb man mit dem Arztbesuch nicht warten sollte. Im Labor wird das Blut auf erhöhte Werte von Creatinkinase (CK) untersucht, was ein Zeichen für einen erhöhten Muskelabbau sein kann.

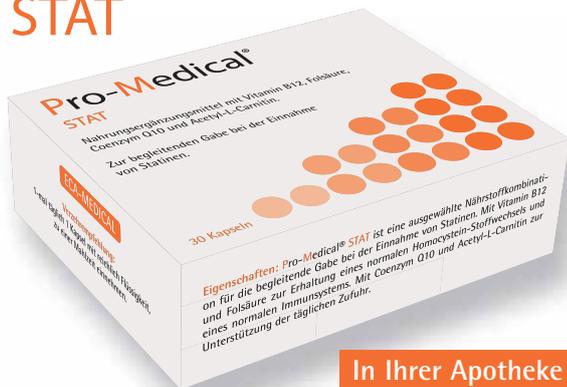
Doch wie entstehen diese Nebenwirkungen?

Viele verschiedene Mechanismen und Einflussfaktoren können Nebenwirkung von Statinen begünstigen. Zielorgan für die erwünschte Wirkung von Statinen ist die Leber. Dort sorgen Sie durch die Hemmung der körpereigenen Cholesterinsynthese dafür, dass der Gesamtcholesterinspiegel im Blut gesenkt wird. Soweit so gut. Was aber wenn die Wirkung über die Leber hinaus geht und wie kann das passieren? Wie eingangs schon erwähnt, können Arzneimittel mehrere Angriffspunkte im Körper besitzen und ein weiterer Angriffspunkt von Statinen können unsere Muskeln sein. In den Muskeln können Statine den Stoffwechsel beeinflussen



ECA-MEDICAL

Pro-Medical® STAT



In Ihrer Apotheke

- für eine normale Funktion der Muskulatur: Vitamin D
- für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung: Folsäure
- für einen normalen Energiestoffwechsel: Vitamin B12
- mit Coenzym Q10, D-Ribose und Acetyl-L-Carnitin

Pro-Medical® STAT ist eine ausgewogene Nährstoffkombination zur begleitenden Gabe bei der Einnahme von Statinen. Mit Vitamin B12 und Folsäure zur Erhaltung eines normalen Homocystein-Stoffwechsels und eines normalen Immunsystems. Mit Coenzym Q10 (Ubiquinol) D-Ribose und Acetyl-L-Carnitin zur Unterstützung der täglichen Zufuhr und Vitamin D für eine normale Muskelfunktion.

Wie genau dieser Stoffwechsel beeinflusst wird ist noch nicht endgültig geklärt, es gibt jedoch Vermutung das eine Blockade der körpereigenen Herstellung wichtiger energieliefernder Mikronährstoffe (wie z.B.: Coenzym Q10) dafür verantwortlich sein könnte[1]. Dies kann vor allem bei einer zu hohen Dosis der eingenommenen Statine passieren. Aber auch bei normaler Dosis kann es zu erhöhten Blutspiegel kommen. Unter anderem, wenn zusätzlich Arzneimittel eingenommen werden, die den Abbau der Statine in der Leber verlangsamen. Zu den Vertretern solcher Arzneimittel gehören beispielsweise einzelne Antibiotika oder Antimykotika. Auch ein übermäßiger Genuss von Grapefruitsaft kann die Leber beim Abbau von Statinen beeinflussen.

Ebenso könnte ein Vitamin D Mangel in Verdacht stehen, in Kombination mit Statinen, Muskelschmerzen zu begünstigen [2, 3]. Statine können somit einen Einfluss auf die Energieversorgung unserer Muskeln haben und dadurch zu muskelerähnlichen Symptomen führen. Eine Kombination der Statin-Therapie mit adäquaten Nährstoffen kann hier also sinnvoll und zielführend sein.

Sollten Sie Probleme mit Statinen haben, ist es ratsam dies mit Ihrem Arzt zu besprechen. Ein Tagebuch, welches die Probleme zeitlich dokumentiert, kann für Sie und den behandelnden Arzt eine große Hilfe sein.

Tipps bei erhöhten Cholesterinwerten:

Der Lebensstil kann durch viele Faktoren positiv beeinflusst werden. Dabei können folgende Punkte beachtet werden:

- gesunde und salzarme Ernährung
- Bewegung
- Übergewicht vermeiden
- Verzicht auf Alkohol und Zigaretten
- wenig Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- regelmäßiger Fischverzehr (Makrele, Hering, Lachs, Sardinen, Thunfisch)
- Stress vermeiden

[1] Marcoff, Thompson. The role of coenzyme Q10 in statin-associated myopathy. Journal of American College of Cardiology. 2007. 49(23):2231-2237.

[2] Ahmed, Khan, Glueck, Pandey, Wang, Goldenberg, Uppal, Khanal. Low Serum 25 (OH) vitamin D levels (<32ng/ml) are associated with reversible myositis-myalgia in statin-treated patients. Translational Research. 2009. 153:11-16.

[3] Michalska-Kasiczak, Sahebkar, Mikhailidis, Rysz, Muntner, Toth, Jones, Rizzo, Hovingh, Farnier, Moriarty, Bittner, Lip, Banach. Analysis of vitamin D levels in patients with and without statin-associated myalgia-A systemic review and meta-analysis of 7 studies with 2420 patients. International



arteriomed[®]

Omega-3-Fettsäuren

ECA-MEDICAL



Die Premium-Qualität aus der Apotheke

- ♥ Hochdosiertes Omega-3-Monopräparat
Standardisierte Omega-3-Fettsäuren aus natürlichem Fischöl ohne weitere preistreibende Zusatzstoffe
- ♥ Sehr hoher Gehalt: 720 mg EPA/DHA pro Kapsel
Bestes Preis-Leistungs-Profil
- ♥ Innovative Galenik: Hohe Magensaftstabilität
 - Kein fischiges Aufstoßen, geschmacksneutral



Für die Herzgesundheit

... zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, insbesondere bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck und erhöhten Triglyzeriden.

1 Kapsel arteriomed[®] enthält 720 mg EPA und DHA.

(EPA: Eicosapentaensäure, DHA: Docosahexaensäure).

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

LENA - Lebensqualität von Angina pectoris Patienten

Eine österreichweite Untersuchung
Prim. Priv.-Doz.Dr.G.Delle-Karth

Erstmals wurde in Österreich während der Zeit von Oktober bis Dezember 2017 der Einfluss von Angina pectoris als Leitsymptom der koronaren Herzkrankheit auf den Alltag der PatientInnen untersucht. Angina pectoris gehört zu den häufigsten kardialen Erkrankungen in der Altersklasse ab fünfzig Jahren. Trotz modernster Entwicklungen im Bereich der Herzkathetereingriffe und vielfältigem medikamentösem Angebot sind zahlreiche PatientInnen in ihrer Lebensqualität nach wie vor deutlich eingeschränkt, was körperliche Inaktivität und sozialen Rückzug zur Folge haben kann.

Mehr als 600 Patienten haben an der Befragung teilgenommen. Die Ergebnisse der LENA-Untersuchung sollen helfen, mehr Informationen über die Bedürfnisse und die Lebenssituation von Angina pectoris PatientInnen zu sammeln. Damit gewährleistet war, dass ausschließlich PatientInnen mit einer gesicherten stabilen Angina pectoris Diagnose an der Befragung teilnehmen, wurde die Erhebung in einigen kardiologischen Ambulanzen und einer Auswahl von internistischen und allgemeinmedizinischen Ordinationen durchgeführt. Zusätzlich konnten die Landesverbände Wien, Steiermark und Tirol des Österreichischen Herzverbands für die Unterstützung dieses Projekts gewonnen werden. Die österreichweite Erhebung konnte durch die Finanzierung der A. Menarini Pharma GmbH umgesetzt werden. Die Ergebnisse der Untersuchung werden im Laufe des heurigen Jahres in einer medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht und im Rahmen eines kardiologischen Kongresses vorgestellt.

Institutsleiter: Prim.Priv.-Doz.Dr.Georg Delle-Karth
c/o Krankenhaus Hietzing, 4. Medizinische Abteilung
1130 Wien, Wolkersbergenstraße 1

PISTANY IMPRESSIONEN: DEZEMBER 2017



Fotos: © Maria Fuhs

Großer Aufklärungsbedarf bei Herzschwäche

Kurier Gesundheitstalk 25. 1. 2018

Am Podium beim Gesundheitstalk waren anwesend:

**Dr. Heidemarie Prager, Franz Radl, Gabriele Kuhn (KURIER),
Prim. Univ. Prof. Dr. Christian Hengstenberg**

**Auch die Aufhebung des geplanten Gastronomie-Rauchverbots war Thema
beim Gesundheitstalk.**

Es war eine Frage an den Kardiologen, die bei einer Diskussion über eine Erkrankung des Herzens – in diesem Fall Herzschwäche – auf der Hand liegt: „Ist das Kippen des Rauchverbots ein Skandal?“ – „Aus meiner Sicht absolut“, antwortete Prim. Univ. Prof. Dr. Christian Hengstenberg (MedUni Wien/AKH Wien).

Er hat seit Oktober die Professur für Kardiologie an der MedUni Wien inne. „Jeder, der medizinische Sachverstand hat, kann nur den Kopf schütteln. Ich verstehe es überhaupt nicht. Ich kann nicht nachvollziehen, warum so eine absolut sinnvolle Maßnahme wie das Rauchverbot nicht umgesetzt wird.“ Rauchen ist einer der Risikofaktoren für Herzinfarkte. Warum in der Folge eine Herzschwäche entstehen kann, erklärte die Internistin und Kardiologin Dr. Heidemarie Prager aus Gänserndorf (NÖ) so: „Im Infarktgebiet kann der Muskel nicht mehr so gut pumpen und entwickelt eine Schwäche. Oder es kann sogar eine Narbe entstehen.“ Auch ein schlecht eingestellter Bluthochdruck, Probleme mit den Herzklappen oder Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern können zur Herzschwäche führen.

„Auf die Herzschwäche wird erst seit einigen Jahren größeres Augenmerk gelegt“, sagte Franz Radl, Präsident des Wiener Herzverbandes und selbst ein Betroffener. „Früher hat man die Symptome wie zunehmende Schwäche und Atemnot einfach auf das höhere Alter geschoben und abgetan. Das hat sich aber geändert.“

Die Kardiologin verwies darauf, dass es bei der Einnahme der Medikamente oft ein Missverständnis gebe: „Die Therapie beginnt mit Blutdruckmedikamenten – aber man nimmt sie nicht nur, um Bluthochdruck zu behandeln.“ Auch wenn der Blutdruck bereits gut eingestellt ist, sollte man sie bei der Herzschwäche weiter auf dosieren, bis die Zieldosis erreicht ist: „Hier herrscht großer Aufklärungsbedarf, dass diese Medikamente und das Aufdosieren wirklich wichtig sind.“

Franz Radl stimmte zu: „Ich lebe jetzt schon seit 25 Jahren mit den Medikamenten – wenn ich sie nicht und nicht in der richtigen Dosis genommen hätte, säße ich heute nicht mehr hier.“

Quelle: Gesundheitstalk „Herzschwäche“ von KURIER, MedUni Wien und Novartis.

<https://kurier.at/wissen/kurier-gesundheitstalk-grosser-aufklaerungsbedarf-bei-herzschwaechen/308.652.990>

Robert Benkö

**Humor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt!**

Ringelnetz

Der k. u. k. Krankenkassenpatient

(Musik : Hermann Leopoldi/ Text :Hanns Haller)

Zur Verfügung gestellt von Martin Pausweg

Ich bin ein k.u.k. Krankenkassenpatient der zum Doktor nur rennt weg'n de Zähnt, und da nur drei Monat gültig mein Schein, renn i olle drei Monat hinein.

Im ersten Stock Beamte, sehr freundliche Beamte, doch kennt sich im Haus kein einziger aus, der erste sogt auf zweihundertdrei, da zweit sagt auf dreihundertzwei, da dritte sagt auf vierhundert-zehn zum Chefarzt müssen's gehen, und so fohr i mit dem Paternoster aufe in den zweiten Stock, dritten Stock, vierten Stock, und noch all diesen Lauferein krieg i endlich meinen Schein.

Herr Leopoldi das ist sehr bitter, sprach der Zahnarzt als er mir in meinen Mund hineingesehn, i muss mochen eine Brucken den Sie hoaben da vurn a Lucken und de hint san a net schen. Ja do hobst mei letztes Zahn'l jetzt gebs ma scho an Riss, ich brauch ka goldnes Kranl i wü a neuchs Gebiss, er tat die Zähnt mir reissen der gut brave Mann, jetzt koan i wieder beissen auf Meisner Porzellan. Aober i kaun net liegen seit aner Wochen, denn i hob ma hinten woas verstaucht oder gebrochen, mei Alte tut darauf bestehn i muss zum Dokta gehn, na i net. Des hoat ma wehtan ununterbrochen so bin schießlich doch zum Kassenarzt gekrochen, der nimmt sein Stethoskop heraus und sagt zigns ihna aus, na i net. Aber Herr Leopoldi, wir wolln nur ihr Herzklopfen hern und wissen von was sie sich nähren, daun legen sie sich auf den Bauch den hinten beklopf ma sie auch, daun loas ma sie Röntgeniesirn, das Beuschl, de Leber, de Niern und wenn daun a Bett frei is, waos vielleicht erst nächsten Mai is, daun loss ma sie von der Kasse dritter Klasse reparieren.

Fünfazwangst Betten in einen Raum, nach einem Jahr erfüllt sich mein Traum, am nächsten Morgen ohne Pardon, führt man mich zur Operation, der Herr Professor er steht maskiert, er schleift das Messer und dirigiert, duftende Wolken hüllen mich ein, i krieg a Reischerl ganz ohne Wein, und noch im Halbschlaf kommt es mir vor, als hör ich von fern der Ärzte Chor, dran man um und schneid man auf wos liegt scho drau, weu der Mensch jo do net ewig leben kau, hot er Glück no gut daun wird er wieder g`sund, hot er kann's daun wor net richtig der Befund. Hallo!

Muttertag

Liebe Mama!

**Du bist so lieb und nett.
Wir sind in Deiner Kammer
und machen Dir Dein Bett.**

**Hier ist Deine Tasche,
mit vielen Blumen drauf.
Sie hat leider keine Masche -
nun mach sie endlich auf.**

**Ich hoffe es gefällt Dir
genauso gut wie mir!
Nun wünsche ich dir viel Glück,
beim Reinbeißen in das Tortenstück.**

Melanie 9 Jahre



**Buchungskode:
Herzverband
Wien**

Terme Šmarješke Toplice

Schon ab 176 € im Hotel Šmarjeta 4* pro Person für 3 Nächte mit Halbpension (bis 22. 6. 2018).

+386 8 20 50 300
booking@terme-krka.si

www.terme-krka.at

Kurz gemeldet:

(Wien, 23-01-2018) Die menschliche Darmflora ist höchst individuell zusammengesetzt und divers. Im Fall einer Helicobacter pylori-Infektion verdrängt jedoch das Bakterium alle anderen Keime im Magen- und Darmbereich, so dass nur mehr der Helicobacter-Keim im Magen verbleibt. Das konnte ein ForscherInnen-Team um den Infektiologen Christoph Steininger von der klinischen Abteilung für Infektionen und Tropenmedizin der MedUni Wien in einer kürzlich publizierten Studie nachweisen. Es ist daher bei der Diagnoseerstellung ratsam, im Fall einer gestörten Darmflora auch eine Helicobacter-Infektion in Betracht zu ziehen.

VB

<https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/detailseite/2018/news-jaenner-2018/helicobacter-pylori-infektionen-veraendern-das-magenmilieu-nachhaltig>

Feinstaub:

In einer Studie vom Max-Planck-Institut für Chemie in Mainz sind neue Berechnungen zur weltweiten Sterberate durch Luftverschmutzung vorgestellt worden. Dabei verblüffen nicht nur die blanken Zahlen, sondern auch die Hauptquellen für die schlechte Luft.

In China und Indien treten ungefähr drei Viertel aller in der Studie errechneten Todesfälle auf. Im Reich der Mitte sterben vorzeitig 1,4 Millionen Menschen pro Jahr. In Indien sind es rund 650.000 Opfer. Auch in den Ländern der Europäischen Union führt Belastung der Atemluft mit Ozon und Feinstaub zu 180.000 Todesfällen, davon 35.000 in Deutschland. Das ist die schreckliche Bilanz der Wissenschaftler um Johannes Lelieveld, Direktor am MPI für Chemie in Mainz. Die Forscher haben nicht nur die nackten Zahlen analysiert, sondern auch die Emissionsquellen identifiziert, die sich am verheerendsten auf die Gesundheit der Menschen in den Ballungsräumen auswirken.

In ihrer Studie, die jetzt in der Zeitschrift „Nature“ erschienen ist, benennen die Forscher um Lelieveld vor allem heimische Kleinf Feuer als den Hauptverursacher für Smog. Dazu werden Dieselgeneratoren, kleine Öfen und offene Holzfeuer gezählt. Letztere verwenden viele Menschen in Asien zum Kochen und zum Heizen. Damit sind nicht, wie bisher vermutet, die Emissionen der Industrieschornsteine und der Straßenverkehr die Hauptquellen für die Schadstoffe.

Eine weitere Quelle der Luftverschmutzung stellt neben Kraftwerksabgasen und der Verbrennung von Biomasse auch die Emissionen der Landwirtschaft dar. In Europa, Russland, der Türkei, Japan und in den Vereinigten Staaten ist die Landwirtschaft die Hauptursache für schlechte Luft. Durch Düngung und Massentierhaltung gelangten übermäßig viel Ammoniak in die Atmosphäre. Dieser wandelt sich in Ammoniumsulfat und Nitrat um, die wiederum Ausgangsstoffe für die Entstehung von Feinstaubpartikeln darstellen. In Deutschland ist die Landwirtschaft mit 40 Prozent sogar die Hauptquelle für durch verschmutzte Luft verursachte Todesfälle.

Zu den weltweit größten Ursachen der Todesfälle in Folge der Luftverschmutzung gehören laut Studie **Schlaganfälle und Herzinfarkte**. Rund dreiviertel aller Opfer sind davon betroffen, rund 27 Prozent der Todesfälle gehen auf Atemwegserkrankungen oder Lungenkrebs zurück. Die mikroskopisch kleinen Feinstaubpartikel dringen über die Atemluft über die Lunge auch in die Blutgefäße ein, so Lelieveld. Das kann zu Gefäßverstopfung und somit zur Risikoerhöhung von Schlaganfällen oder Herzinfarkten führen. Lelieveld hebt auch noch einen weiteren wichtigen Aspekt hervor: Die berechneten Zahlen haben ergeben, dass in Deutschland doppelt so viele Menschen an Verkehrsemissionen sterben wie an Verkehrsunfällen.

Auch für die Zukunft haben die Wissenschaftler um Lelieveld Prognosen abgegeben: Sollte es beim momentanen Wachstum der Schadstoffemission bleiben, werden im Jahr 2050 in Süd- und Ostasien doppelt so viele Menschen an den Folgen der Luftverschmutzung sterben wie heute. Weltweit könnte die Zahl somit auf 6,6 Millionen Tote jährlich steigen.

VB

<https://www.mpg.de/9404032/sterberate-luftverschmutzung-todesfaelle>

Feinstaubwerte für Wien findet man unter: <http://www.stadtwien.at/gesundheit/umwelt/feinstaub.html>



Allen Mitgliedern des Wiener Herzverbandes wünscht der Vorstand ein frohes Osterfest!



**-10%
NACHLASS FÜR
HERZVERBAND-
MITGLIEDER**

Das Drei-Heizen-Symbol repräsentiert die Ehrentägerei. Warenzeichen der Gesellschaft Radenci Miral d.o.o.

Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

p.P. HP im DZ.

Hotel Izvir ****

ab 55 €

Hotel Radin ****

ab 57 €

Aufenthalt mind. 2 Nächte

Das Paket beinhaltet: unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad, 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel, Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.), Unterhaltungsprogramm.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 520 27 20 | info@zdravilisce-radenci.si
www.sava-hotels-resorts.com

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.



Erhältlich
in Apotheke
und Sanitäts-
fachhandel.

Ob Testsieger bei der Selbstmessung am Oberarm oder die Nr. 1 beim Arzt*
boso Blutdruckmessgeräte.

*96 % aller deutschen Allgemeinärzte, Praktiker und Internisten arbeiten in
der Praxis mit Blutdruckmessgeräten von boso. (API-Studie der GfK 01/2016)

Hilfe für Heuschnupfen- Allergiker:

ForscherInnen der MedUni Wien am Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung in Kooperation mit der Wiener Firma Biomay AG konnten in einer Phase II-b-Studie mit 180 PatientInnen in elf europäischen Zentren zeigen, dass der synthetisch hergestellte Impfstoff BM32 mit vier Injektionen im ersten Jahr und einer Auffrischung im zweiten Behandlungsjahr die Symptome der Gräserpollenallergie um mindestens 25 Prozent lindert.

Die Immuntherapie mit BM32 basiert auf einer innovativen, rekombinanten Peptid-Carrier-Technologie, die, im Vergleich mit anderen Immuntherapien für AllergikerInnen, erheblich weniger Injektionen notwendig macht und auch geringere Nebenwirkungen hat. Diese Technologie wurde am Christian Doppler Labor für Allergieforschung unter der Leitung von Rudolf Valenta an der MedUni Wien in Kooperation mit dem Wiener Unternehmenspartner Biomay AG (Leitung: CEO Rainer Henning) entwickelt. Das Unternehmen ist spezialisiert auf die Entdeckung und die Entwicklung neuartiger Allergie-Therapeutika.

Der verwendete Impfstoff und die nötigen Antikörper können synthetisch hergestellt werden. Dabei werden dem Allergen mit einer in Wien entwickelten Technologie B-Zell-reaktive Peptide entnommen. Diese Peptide werden so verändert, dass sie ihre Bindungseigenschaften für allergenspezifisches IgE verlieren und als Trägerproteine für die notwendige Unterstützung durch die T-Zellen dienen. „Dieser Prozess ist unendlich oft wiederholbar, der Impfstoff bleibt dadurch immer gleich wirksam, stets von gleicher Qualität und sicher“, erklärt Valenta. „Das ist ein Wiener Produkt, das die Behandlung von Gräserpollen-Allergien revolutionieren wird.“ Das Patent für die Entwicklung wurde von der Medizinischen Universität Wien an die Biomay AG übertragen.

Die Verbesserung der Symptome betrug im Mittelwert rund 25 Prozent. „Je stärker der oder die AllergikerIn von den Gräserpollen betroffen war, umso stärker war auch der positive Effekt nach der Impfung“, erklärt Verena Niederberger-Leppin von der Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten der MedUni Wien und Erstautorin der Studie, die nun im Top-Journal „Journal of Allergy and Clinical Immunology“ unter großer internationaler Beachtung erschienen ist. Die WissenschaftlerInnen gehen davon aus, dass die Symptome noch weiter zurückgehen, wenn die Impfung über Jahre immer wieder aufgefrischt wird – die vorliegenden Daten beziehen sich auf einen Studien-Zeitraum von zwei Jahren. Außerdem könnte sie möglicherweise auch präventiv eingesetzt werden.

Mit einer Zulassung der Impfung wird ab dem Jahr 2021 gerechnet.

Gleichzeitig wurde im Rahmen der Untersuchungen zur Wirksamkeit von BM32 festgestellt, dass der Impfstoff auch bei Hepatitis B eine wirksame Behandlungsoption sein könnte, zugleich wurde gezeigt, dass der Impfstoff auch Asthma-PatientInnen Linderung verschaffen könnte. Weitere laut Einschätzung der MedUni Wien-ForscherInnen wie der ExpertInnen bei Biomay AG mögliche Einsatz-Möglichkeiten von BM32 sind die Behandlung von Allergien gegen Hausstaubmilben, Katzen und Ragweed-Pollen.

VB

<https://derstandard.at/2000072512885/Erster-wirksamer-Impfstoff-gegen-Graeserpollen-Allergie-entwickelt?ref=rec>

Mit Herz in die Zukunft“,

unter diesem Titel fand am 22. -23. Januar 2018, Novartis Pharma in Nürnberg ein Workshop mit Teilnehmerinnen aus Deutschland und Österreich (Vertreter des österr. Herzverbandes) statt.

Ziele des Workshops:

welche wichtigsten Herausforderungen für Herzschwächepatienten gibt es, welche in Deutschland und welche in Österreich? Welche sind länderübergreifend?

Ideen und Ansätze für mögliche Kooperationen in 2018 identifizieren und gemeinsam realisieren (Nutzung von Synergien).

Netzwerk zwischen deutschsprachigen Patientenorganisationen im Bereich Herzschwäche zu verbessern.

Diverse Unterschiede zwischen den Gesundheitssystemen von Deutschland und Österreich; diese sind in der Struktur beider Systeme begründet; das deutsche System ist wesentlich segmentierter als das österreichische System.

Es gibt Unterschiede in den Gesundheitssystemen, aber auch Herausforderungen, die in beiden Ländern bestehen:

- Primäre Prävention mit Aufklärung zur Erkrankung und Symptome.

Je früher Herzschwäche erkannt wird, desto höher ist die Überlebenschance.

Rasche Abklärung bei Verdacht- Thema lange Wartezeiten bei Kardiologen Diskussion zu Integration von 2 möglichen Marker, mit denen man die Herzschwäche erkennen kann – nt-proBNP u BNP – Integration in Gesundheitsvorsorgen/-Checkups?

Allein in Österreich sind 250.000 bis 300.000 Menschen an Herzschwäche (Herzinsuffizienz) erkrankt.

Rund 1 % der Bevölkerung im Alter von 45 bis 55 Jahren leidet an Herzschwäche.

Generell gilt, je eher eine Herzinsuffizienz vom Arzt oder Kardiologen diagnostiziert wird, desto höher ist die weitere Lebenserwartung.

Mit der richtigen Behandlung (Medikamente) und der Mitarbeit des Patienten können viele zusätzliche Lebensjahre gewonnen werden!

RB

Quelle: Sick Christine Novartis.de



Unsere Nordic Walking Treffpunkte 1. Halbjahr 2018



**NACH DER WINTERPAUSE ERÖFFNEN WIR - MIT FRÜHLINGSBEGINN-
UNSERE NORDIC WALKING SAISON!
JEDEN MONAT STARTEN WIR AN EINEM ANDEREN TREFFPUNKT, ABER IMMER
DIENSTAG UM 10 UHR,**

März: Treffpunkt Büro; 10 h 20. 3.; 27. 3. 2018	Mai: Treffpunkt Donauinsel; 10 h Station Floridsdorfer Brücke Linie 31 (flußaufwärts beim Cafe) 22. 5.; 29. 5. 2018
April: Treffpunkt U1 altes Landgut 10 h 17. 4.; 24. 4. 2018	Juni: Treffpunkt Prater Endstation Linie 1; 10 h 12. 6.; 19. 6.; 26. 6. 2018

Änderungen vorbehalten

Liebes Mitglied,
bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine
Änderung Ihrer persönlichen Anschrift bzw. Ihrer
Telefonnummer/ E-Mail Adresse !
Wir danken für Ihre Bemühungen

KENNEN SIE WIEN?

Die Heumühle



Die Heumühle in der Grüngasse bei der Kettenbrückengasse im 4. Bezirk ist Wiens ältestes nicht kirchliches Bauwerk (Profanbau). Es gibt keine Mauerreste aus dem 13. Jhdt., doch ist gesichert, dass sie vor dem Jahr 1326 errichtet wurde. Sie liegt an einem von der Wien im 13. Jhdt. abgeleiteten Mühlbach, an dem auch die Schleifmühle und die Bärenmühle lagen. Die beiden Letzteren sind abgetragen. Die ältesten Mauerteile stammen aus dem 16. Jahrhundert, als die Mühle nach einem Brand im Zuge der ersten Türkenbelagerung neu errichtet wurde. Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Mühle mehrfach umgebaut, zuletzt 1818, als das Bauwerk regotisiert wurde.

Die Heumühle war bis 1856 in Betrieb. Die Gemeinde Wien erwarb zu diesem Zeitpunkt die Mühle von der Erzdiözese Wien und ließ den Bach aus hygienischen Gründen zuschütten (Mülldeponie). Das Gebäude diente anschließend als Lagerhaus und Werkstatt, war dann viele Jahre ungenutzt und verfiel. 2008 wurde das umliegende Zinshaus generalüberholt. Im Zuge dieser Arbeiten wurde die Mühle komplett saniert. Ein Viertel der Kosten in Höhe von € 800.000 wurde durch Förderungen und Zuschüsse aufgebracht.

Die Mühle liegt heute im Innenhof des Gebäudes Schönbrunnerstr. 2, ist aber über einen Durchgang von der Grüngasse aus leicht zugänglich. Sie ist Teil eines Veranstaltungszentrums und kann für kulturelle und soziale Tätigkeiten genutzt werden.

Im 4. und 6. Bezirk zeugen zahlreiche Namen von früheren Mühlenbetrieben: Heumühle, ursprünglicher Name Steinmühle, Schleifmühle, Bärenmühldurchgang, Mühlgasse, Windmühlgasse, Hofmühlgasse.

Detlef Fitl



BAUSTELLE



FERTIG RENOVIERT

Bilder:©Detlef Fitl

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

Österreichischer Herzverband

Denk ans Herz



....fang neu an !

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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.

Meine Daten werden gemäß Datenschutzgesetz nur vom Wr. Herzverband verwendet!

.....
Vor – und Familienname

Geburtsdatum

.....
Anschrift

Postleitzahl

.....
Datum

Unterschrift

.....
Telefon – Handynummer

.....
Mailadresse

Turnen im Fasching 1160 Wien



FOTO:© CHRISTINE
WAGNER



Ehren – und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

Ehrenmitglied



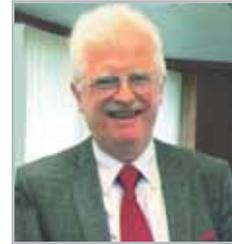
Univ. Prof.
Dr. Heinz Weber

Ehrenpräsident



Univ. Prof.
Dr. Johannes Mlczoch

Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglied



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

Gründungsmitglied



Dr. Georg Gaul
Kardiologe

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Bayona Emilio
Endrich Walter
Hoberger Erika
Kovacs Isabella
Macho Ursula

Pauer Gerhart
Pavousek Franz
Peischl Edmund
Wasserbauer Michaela
Wasserbauer Walter

Vorschau Frühjahr 2018 ¹

06. 03. 2018 Osterclub ²
10. 04. 2018 Vortrag Apothekerkammer ²
08. 05. 2018 Balance von Körper, Geist und Seele ²
15. 05. 2018 Dorfmuseum Gerersdorf ³
05. 06. 2018 Basilika Frauenkirchen, Spanferkelessen, Besuch Weingut Hillinger ³

¹ Änderungen vorbehalten

² Die Clubveranstaltungen finden jeweils – falls nicht anders angegeben – um 14:30 Uhr im Festsaal des Selbsthilfezentrums Augartenstraße 26-28, 1020 Wien, statt.

³ Bei den Turn- und Wanderwarten erhalten Sie weitere Auskünfte zu unseren Ausflügen

Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



Prim. Priv. Doz.
Dr. Georg Delle Karth
Leiter der Kardiologie Lainz



Prim.ª Dr.ª Christiane Marko
Leiterin der ambulanten
Rehabilitation PVA



Prim. Univ. Prof. Dr. Gerald Maurer
Leiter der Kardiologie im AKH



Prim. Dr. Johann Mikl
SKA-RZ Feibring



Prof. Dr. Robert Müller
Chefarzt der PVA



OA Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik



Prim. Univ. Doz. Dr. Andrea
Podczeck-Schweighofer
Leiterin der Kardiologie KFJ



MR Dr. Karl Schmoll
Chefarzt SVB der Bauern



Univ. Prof. Dr.
Thomas Stefanelli
SMZ-Donauspital



Prim.ª a.o. Univ.-Doz.ª Dr.ª
Jeanette Stramatz-Juranek,
SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf



Univ. Doz. Dr. Dr. Ferdinand
Waldenberger
Ärztl. Direktor LK Klagenfurt



Prim. Univ. Prof. Dr.
Franz Weidinger
Kardiologie Rudolfsstiftung

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 Franz Radl

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28 / E 10

Telefon: 33 07 445, Mo-Fr 10-12 Uhr

Homepage: <http://www.herzwien.at>

E-Mail: wiener-herzverband@herzwien.at

Turnprogramm:

Frühjahrswanderungen 2018

Erkundigen Sie sich **Freitag ab 20 Uhr** bei **Gusti Gedlicka** unter **01/269 75 20**, ob die geplante Wanderung stattfindet!

<u>Montag:</u>	<u>Samstag-Gruppe (3-4 Std.)</u>	<u>Sonntag-Gruppe (2-3 Std.)</u>
1020 , Obere Augartenstr. 26-28 14-17 Uhr u. 17-20 Uhr	17.03. Lobau - Kaisermühlen Bus 91 A 09:50 h	11.03. Strohziogl Tulbingerkogel Hütteldorf Bus 351 10:40 h
1030 , Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	31.03. Ostern Anninger Guntramsdorf Meidling 08:45 h	25.03. Hagenbrunn Bus Endstation 31 10:30 h
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	14.04. Hagenbrunn Endstation 31 09:00 h	08.04. Deutschwald Westbahnhof 09:50 h
Mittwoch	28.04. Augustinerhütte Meidling 09:00 h	22.04. Mostalm Endstation 43 10:15 h
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	12.05. Mödling - Gumpoldskirchen Meidling 09:00 h	06.05. Wöglerin Meidling 09:00 h
Donnerstag	26.05. Wöglerin Meidling 09:00 h	20.05. Rund um die alte Donau Alte Donau U1 10:00 h
1030 , Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	09.06. Laab im Walde Maurer Hauptplatz 60 10:00 h	03.06. Krauste Linde Meidling 09:50 h
1100 , G.-W.-Papstg. 2 (Eingang: Fernkorng. Hptsch.) 15-17:30 h	23.06. Prater Praterstern Endst. 5 10:00 h	17.06. Lobau Aspern U2 10:30 h
1160 , Kreitnerg. 32 14:30-17 h		
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr		

Bitte rufen Sie für diesen Termin **Fr. Christl Hohl immer, bevor Sie kommen wollen**, unter der Tel.Nr. **0664/2782438** an!

Wir starten mit Nordic Walking nach der Winterpause, am **20.03. um 10 h, Treffpunkt Büro** (Details siehe Seite 15)

Neu: Ab sofort bieten wir auch für Berufstätige eine weitere Turnmöglichkeit an: jeden Montag ab 17 Uhr in der Oberen Augartenstraße 26-28, 1020 Wien (1. Stock Bewegungsraum)

Unsere Radtreffs finden wieder ab dem Frühjahr statt.

IMPRESSUM

Herausgeber: Österreichischer Herzverband
Landesverband Wien, ZVR NR.:123236744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien

Redaktion: Mag. Veronika Bauer, Chistine Wagner
Beiträge für Nr. 2/2018 bitte bis 2.5.2018 an v.bauer@herzwien.at

Medieninhaber, Verleger und Druck
GRÖBNER Druckgesellschaft m.b.H.
Steinamangererstr. 161
7400 Oberwart

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages!