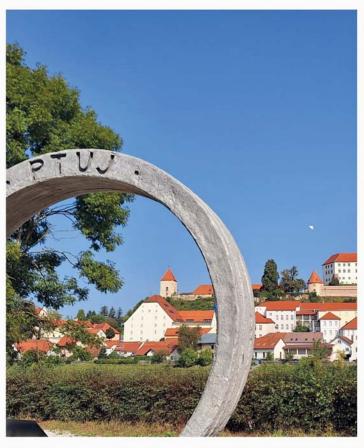


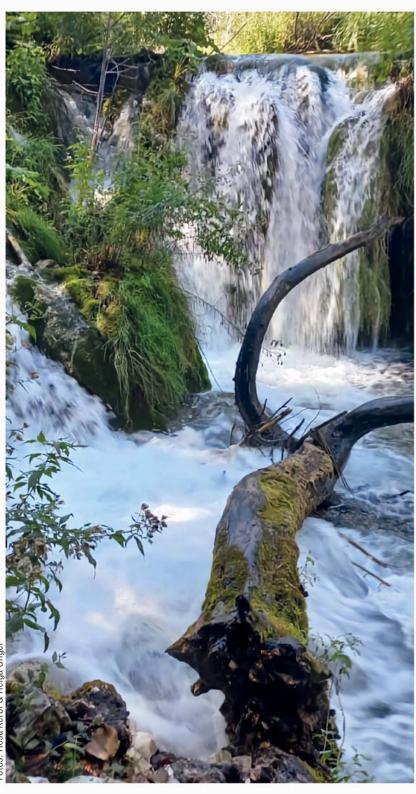


## HERZ ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND LANDESVERBAND BURGENLAND

Ausgabe Nr. 17 / November 2023









#### Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Bei der Weihnachtsfeier 2022 befragten wir die anwesenden Mitglieder, welche Aktivitäten sie sich vom Burgenländischen Herzverband wünschen. Von Wandern bis Kultur, breitgestreut waren die Wünsche.

Im heurigen Jahre war der Burgenländische Herzverband so aktiv wie nie in den Jahren zuvor. Wir konnten fast alle Wünsche unserer Mitglieder erfüllen. Info – Veranstaltungen wurden organisiert und Wanderungen, Tagesausflüge, Kulturveranstaltungen (Kobersdorf), Besichtigungen, Besuch im Parlament uvm. fanden statt. Im September wurde die Idee geboren, in der kalten Jahreszeit einmal im Monat einen Spielenachmittag einzuführen. Nach Rücksprache mit den Mitgliedern konnten wir einen engagierten Spieleleiter gewinnen, kauften Spiele an und führten den ersten Spielenachmittag durch. Dieser kam bei den Mitgliedern sehr gut an.

Da wir ein sehr engagiertes Team im Vorstand haben, werden wir weiter für unsere Mitglieder tätig sein und versuchen, viele neue Ideen zu verwirklichen.

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



#### Andreas Unger

Präsident des Burgenländischen Herzverbandes

#### <u>Lesen Sie unter anderem</u> <u>in dieser Ausgabe:</u>

Inhalt:	Seite:
Psychokardiologische Rehab	3 - 4
Einladung zur Weihnachtsfeier	5
Rückblicke auf den Seiten	4, 8, 15 + 16
Herzschwäche - Leben in neue Bahnen lenken	7
Rückblick - Herbstreise 2023	9
Parodontitis - höheres Risiko für Herzinfarkt	10 - 15
Beckenbodentraining	12
Lungenhochdruck	16
Ärztlicher Beirat	18

#### Informationen auf:

#### www.herzburgenland.at

#### TIPPS:

Um wichtige Informationen nicht zu verpassen - bitte regelmäßig eure E-MAILS durchschauen!

Bei **Veranstaltungen** bitte zuerst anmelden - dann erst einzahlen!

#### **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

#### **Psychokardiologische Rehabilitation Felbring**

Prim. Dr. Johann Mikl, ärztlicher Leiter des Rehabilitationszentrum Felbring

## 1. Was genau versteht man unter dem Begriff "Psychokardiologie"?

Die Psychokardiologie ist eine Gesamtschau des Menschen der an einer schweren Herzerkrankung leidet. Körper und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden. Wir bereichern in der Psychokardiologie den klassischen kardiologisch-somatischen Zugang zum Menschen mit Erkenntnissen der Psychosomatik.

### 2. In welchem Zusammenhang stehen psychische und kardiologische Erkrankungen?

Es besteht ein starker wechselseitiger Zusammenhang. Beispiel: depressive Menschen haben häufiger einen Herzinfarkt. Es ist aber auch bekannt, dass eine Depression nach einem Herzinfarkt das Risiko für einen künftigen neuerlichen Infarkt um 30% steigert (Zitat: European Heart Journal 2019, 0 – 15, Depression and coronary heart disease – 2018 ESC position paper)

## 3. Was sind typische psychokardiologische Diagnosen?

Führend ist immer eine kardiologische Haupt-Diagnose in Kombination mit einer psychosomatisch / psychiatrischen Neben-Diagnose.

Beispiel: Herzinfarkt + Depression, Herzstillstand / Reanimation + Angststörung, Takotsubo (=broken heart syndrom )...

#### 4. Warum wurde das Projekt der psychokardiologischen Rehabilitation ins Leben gerufen.

Es besteht ein neues Bewusstsein für die steigende Häufung dieser Krankheitsbilder. Statistiken zeigen eine Unterversorgung dieser Patientengruppen, in Österreich ist Felbring somit das erste und einzige Haus, wo eine stationäre Psychokardiologische Rehabilitation angeboten wird.

Das Ziel ist es, diese Menschen mit einer umfassenden Therapie wieder zu einer gelungenen Teilhabe in ihrem Berufs – und Privatleben zu befähigen.

### 5. Wie lange dauert die psychokardiologische Reha?

Unser Konzept ist ein zweizeitiges Heilverfahren mit einer Gesamtdauer von 6 Wochen. Der Teil 1 dauert 4 Wochen.

Teil 2 nach ca. 3 – 6 Monaten ist ein 2 wöchiges Wiederholungs - Heilverfahren (zur Festigung des Gelernten im Sinne eines "Refreshers")

#### 6. Welche Diagnostiken, Therapien und Maßnahmen werden im Rahmen der Rehabilitation durchgeführt?

Einerseits erfolgen die üblichen kardiologischen Untersuchungen wie EKG, Belastungs-EKG,

Echokardiographie, Labor, Röntgen etc.

Andererseits werden die Patienten mit speziellen psychologischen Fragebögen und im persönlichen Gespräch mit klinischen Psychologinnen und Fachärzten für Psychiatrie diagnostisch abgeklärt und passend zur psychischen Hauptdiagnose der passenden Therapie zugeordnet.



#### 7. Wie kann man sich einen Tag in der psychokardiologischen Rehabilitation vorstellen?

Im Tagesverlauf wechseln sich aktive Bewegungstherapie (Fahrradergometertraining, Krafttraining, Wandern, Schwimmen, Tanztherapie ...) mit psychologischer Einzel- und Gruppentherapie sowie Schulungen ab. Im Speziellen gibt es auch Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen, Kunstund Kreativtherapie, Ergotherapie, Biofeedback etc.

## 8. Von welchen Berufsgruppen (interdisziplinäres Team) werden die Patientinnen und Patienten während der Reha betreut?

Ärztinnen (Allgemeinmediziner, Akupunkteure, Internisten, Kardiologen, Psychiater, Pulmologen, Röntgenologen), Pflegepersonen, Bewegungstherapeutinnen / Physiotherapeutinnen, klinische Psychologinnen, Psychotherapeutinnen, Ergotherapeutinnen, Diätologinnen, Masseurinnen.

## 9. Gibt es eine wissenschaftliche Evidenz, dass diese Methode für die Patient\*innen etwas bringt?

Ja, die Nachhaltigkeit der Therapie wurde durch Studien belegt. Besonders beeindruckend ist die deutliche Abnahme der Herzangst und des damit verbundenen Vermeidungsverhaltens im Alltag. Die Menschen trauen sich wieder das Leben anzupacken und mit Freude ein aktives Leben zu genießen.

## 10. Wie kommt man zu einem Heilverfahren in Felbring?

Der Antrag auf eine Psychokardiologische Rehabilitation muss mit einer Ärztin/einem Arzt ausgefüllt werden und kann direkt an das Chefsekretariat in Felbring gefaxt werden, wir kümmern uns um die Bewilligung bei Ihrer Pensionsversicherung.

11. Faxnummer von Felbring: 02638 88281 74290 - Infos + Folder auf

unserer Homepage:

www.rz-felbring.at



"Ein gebrochenes Herz kann wieder ganz werden.
Kranksit, Schmerz, Irouer, Wut, Anget, Höffungslosigkatt – durfen belien.
Durch den Newbeginn und Heilungsprozes verwanden is dich de Eruschilmein in goldene Sparte. Diese machen das Herz umso zehöner und kontbarer!"
dachen mändering als dagenet MINITOLIS keinde zu Biegenen Aufzund LIVI.

Rehabilitationszentrum-Außenansicht

#### Rückblick: Herzgesundheit in Parndorf

Nach Einladung durch die Gemeinde **Parndorf** fand am **11. Oktober 2023** unser Informationsabend statt. Vor zahlreichen interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern hielt **Prim. Dr. Johann MIKL** – Ärztlicher Leiter des REHA-Zentrums Felbring – seinen beeindruckenden Vortrag über "**Psychokardiologie** – **Behandlung von seelischen Belastungen nach Herz-Kreislauferkrankungen"**.

Ein herzlicher Dank gilt dem Vortragenden für die Bereitschaft, uns seine Zeit und sein Wissen zur Verfügung zu stellen sowie Bürgermeister Ing. Wolfgang Kovacs und Michael Boschner für die gute Organisation.







Fotos: W. Samu/H. Unger

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.



Liebes Mitglied,

wir wollen Dir für Deine Treue zum Herzverband unseren Dank aussprechen und freuen uns auf eine schöne Feier mit Dir.

Andreas Unger und der Vorstand

Datum: Sonntag, 10. Dezember 2023

Beginn: 11:30 Uhr

Ort: Gasthaus Frank, Stiftsgasse 2, Mönchhof

Liebe Bäckerinnen und Bäcker,

gerne nehmen wir wieder **Mehlspeisen** an. Damit wir nichts verschwenden müssen und trotzdem ein vielfältiges Angebot bieten können ersuche ich um **Bekanntgabe WAS und von WEM**. Bitte geschnitten bringen – und wirklich **nur angemeldete** Schnitten, Schaumrollen usw.

Bei Andreas oder Helga: 0699 19224882 - Vielen Dank!

Anmeldung bis 4.12.2023 unter: 0699 10300308 (Andreas)





Untere Hauptstrasse 56 • 7 | 00 Neusiedl/See Franziskanerstrasse 2 | • 7 | 32 Frauenkirchen



In unserer eigenen Werkstatt entwerfen und fertigen wir mit

Liebe Ihre ganz persönliches

non

von

Schmuckstück!

# um der Erstellung: 01/2023, AT2301272844

## 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.<sup>1</sup> Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2020 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik\_2020.pdf zuletzt abgerufen am 25.01.2023.



<sup>1</sup> Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.

#### Herzschwäche "Das Leben in eine neue Bahn lenken."

Gesundes Leben bedeutet nicht, dass Krankheit niemals auftritt. Doch ein gesunder Lebensstil legt den Grundstein für eine gesündere Alterung. Dies trifft insbesondere auf Herzschwäche zu. Menschen, die mit Herzschwäche zu kämpfen haben, können durch die Pflege eines gesunden Lebensstils ihren Zustand effektiver kontrollieren. Hierbei geht es darum, die schützenden Faktoren zu stärken, darunter Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. Ebenso wichtig ist es, **Risikofaktoren konsequent zu minimieren**, wie Rauchen, Stress, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Diese Maßnahmen sind wissenschaftlich gut belegt und tragen dazu bei, Risikofaktoren zu reduzieren. Lebensstiländerungen bilden somit das Fundament der Prävention. Die Bemühungen lohnen sich! Über 90 Prozent aller Herzinfarkte werden weltweit auf einen ungesunden Lebensstil zurückgeführt, unabhängig vom Alter oder Geschlecht.

Gleichzeitig ist zu beachten, dass ein gesunder Lebensstil das Auftreten von Verkalkungen in den Herzkranzgefäßen, die für Herzinfarkte verantwortlich sind, bei beiden Geschlechtern um mehr als 80 Prozent reduzieren kann. Dieser Zusammenhang gilt auch für die Prävention von Schlaganfällen. Ein **gesunder Lebensstil** trägt zur Verlängerung der **Lebenserwartung** bei. Daher ist es lohnenswert, bereits in der Kindheit gesunde Gewohnheiten zu erlernen und sie ein Leben lang beizubehalten. Spätestens, wenn Anzeichen wie hoher Blutdruck, Wassereinlagerungen oder Leistungsminderung auftreten, ist es ratsam, den Kurs zu ändern und einen gesünderen Lebensstil anzunehmen.

**Praktische Ratschläge für den Alltag:** Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe zu überlegen, mit welchem Schritt Sie beginnen möchten. Versuchen Sie nicht, sich zu überfordern und setzen Sie sich nicht das Ziel, alles auf einmal zu ändern. Starten Sie mit dem, was Sie persönlich am meisten stört oder schon immer ändern wollten.

Wenn Sie sich dazu entschließen, aktiver zu werden, sollten Sie langsam beginnen und nicht gleich den Anspruch haben, einen Halbmarathon zu laufen. Bei starkem Stress empfiehlt es sich, zunächst kurze Phasen der Ruhe und Entspannung in Ihren täglichen Ablauf einzubauen.



Foto und Bild zur Verfügung gestellt von Marina Imsirovic

Wenn Sie Ihr Körpergewicht reduzieren möchten, sollten Sie behutsam Ihre Ernährung umstellen, um eine geringere tägliche Energiezufuhr zu erreichen. Denken Sie daran, dass Ihre **persönliche Herzschwäche-Checkliste** wie folgt aussehen könnte:

#### Gesunde, ausgewogene Ernährung

- ⇒ Fettarm, salzarm, zuckerarm
- ⇒ 3 Portionen Gemüse pro Tag
- ⇒ 2 Portionen Obst pro Tag
- ⇒ 3 Portionen an fettarmen Milchprodukten pro Tag
- ⇒ 3 Portionen Fleisch pro Woche
- ⇒ 1–2-mal pro Woche Zucker und Süßwaren
- ⇒ Reich an Omega 3 Fettsäuren
- ⇒ 1-2 Portionen Fisch pro Woche
- ⇒ 5g Salz pro Tag

#### ✓ Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr

⇒ 1,5 Liter Trinkmenge pro Tag

#### Gesundheitssport / Bewegung

- ⇒ Täglich 20 Minuten bewegen (spazieren, Rad fahren, etc.)
- ⇒ Gesundheitssport 3–5-mal pro Woche für 30-60 Minuten
- Gewichtsmanagement
- ✓ Nikotin- und Alkoholkarenz
- Rehabilitation
- ✓ Mindestens 1-mal jährliche Kontrolle beim Internisten



Marina Imsirovic Herzinsuffizienzberaterin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder GmbH Johannes von Gott-Platz 1, 7000

Eisenstadt

#### Rückblick: Rad-Kino-Gewinn

Endlich konnten wir unseren Gewinn (gesponsert von "Österreich radelt") am 20.7.2023 einlösen.

Gewonnen haben wir ein "Radkino": der Strom musste von uns mittels 3 beigestellter Dynamorädern abwechselnd selbst erzeugt

Nach einer Stärkung – Brötchen und Getränke – wurde in der lauen Sommernacht die Vorführung des Films (eine Radtour durch Afrika mit eindrucksvollen Bildern) zu einem Erlebnis.

Die Stromerzeugung war durch die Bereitschaft unserer Radler kein Problem und machte Spaß.

Abschließend ein Dankeschön an Ministerin Gewessler (€ 500.-) und einen ganz besonderen Dank an den Herzverband, der die rest-

lichen Kosten abdeckte.

Liebe Radlergrüße Walter

















BOSCH boso



## 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 Herzrythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90 unverb. Preisempfehlung Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

#### Rückblicke: Herbstreise nach Kroatien

#### Der Burgenländische Herzverband war wieder unterwegs!

Bei schönem Wetter starteten wir pünktlich. Unser erster längerer Aufenthalt war **Rijeka**. Danach Weiterreise nach Selce wo sich unser Quartier befand, von wo aus wir am nächsten Tag zu den **Plitvicer Seen** fuhren und den Naturpark erwanderten. Schön und auch anstrengend. Zur Erholung hatten wir den nächsten Vormittag frei und am Nachmittag Weinverkostung. Auf der Heimreise besichtigten wir noch **Ptuj** und danach brachte uns unser Chauffeur sicher wieder nach Hause. Ein Dankeschön den Organisatoren. BE u. SW



















## Parodontitis - Neue Studie zeigt: Warum das Zahnfleisch beim Herzinfarktrisiko eine Rolle spielt

## Parodontitis ist eine Entzündung, die durch Bakterien entsteht und sich im Mund ausbreitet. Sie kann aber auch den ganzen Körper beeinträchtigen und das Herzinfarkt-Risiko erhöhen.

Tendenz steigend: Nach Angaben der aktuellen Mundgesundheitsstudie sind schon ab einem Alter von 35 Jahren 52 Prozent der Menschen in Deutschland von Parodontitis betroffen. Unter den Senioren würde die Entzündung sogar 90 Prozent betreffen, so die Studie. Diese chronische Entzündung des Zahnhalteapparates verläuft schubweise. Sie zerstört Gewebe und Knochen und führt langfristig zur Lockerung sowie dem Verlust

von sowohl gesunden wie kranken Zähnen.

Das große Problem bei der Parodontitis: Die auslösenden Bakterien und Entzündungsstoffe können über das Zahnfleisch in das



Blut gelangen. Auf diesem Wege werden weitere Krankheiten ausgelöst. Auch das Risiko für einen Herzinfarkt ist hiervon betroffen.

## Unbehandelte Parodontitis kann das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt erhöhen

Wenn die Parodontitis unbehandelt bleibt, kann sich die Entzündung also auf den gesamten Körper auswirken. Die ersten Studien belegen bereits den Zusammenhang zwischen Parodontose und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Demnach erhöht die Erkrankung das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt sowie Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche).

"Parodontitis, eine Entzündung des Zahnhalteapparates, ist eine sogenannte stille Krankheit, die anfangs symptomlos verläuft und damit im Verborgenen sehr viel Unheil anrichten kann", heißt es von Romy Ermler gegenüber Focus Online. Die Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) spricht von dem Vernachlässigen der Erkrankung, wenn es um die Prävention von Herz-Kreislauf Erkrankungen geht.

## Laut Studie: Menschen mit Parodontitis haben fast doppelt so hohes Risiko für Herzinfarkt wie Menschen ohne Parodontitis

Menschen mit Parodontitis weisen ein durchschnitt-

lich 49 Prozent höheres **Risiko für Herzinfarkt** oder Schlaganfall in einem Zeitraum von sechs Jahren auf, als Menschen ohne Parodontose. Das hat eine Studie aus Schweden belegt. Je schwerer die Zahnbetterkrankung ausfiel, desto höher war auch das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen **Schlaganfall mit all seinen Symptomen**.

### Parodontitis erhöht auch das Risiko für Bluthochdruck

Zudem zeigt sich ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck – ein Resultat der Parodontitis. Das hat eine britische Metaanalyse, die 81 internationale Studien zum Thema untersucht hat, ergeben. Hier konnte konkret ermittelt werden, dass der durchschnittliche systolische Blutdruck von Menschen, die unter Parodontitis leiden, um 4,5 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule; Einheit für den Blutdruck) höher ist als bei gesunden Menschen.

## Was der systolische und der diastolische Wert aussagen

Der systolische Wert zeigt an, mit welchem Druck Blut vom Herz in den Körper gepresst wird. Der diastolische Wert misst wiederum den Blutdruck, während das Herz sich wieder mit Blut auffüllt, also zwischen zwei Herzschlägen. In Deutschland beispielsweise werden zur Diagnose von Bluthochdruck immer beide Werte einbezogen.

Der diastolische Blutdruck hingegen war im Vergleich zu Menschen mit gesundem Zahnfleisch durchschnittlich um zwei mmHg höher. Ein Blutdruckanstieg von fünf mmHg erhöht dabei das Sterberisiko durch Herzinfarkt oder Schlaganfall um 25 Prozent.

#### Ähnliche Risikofaktoren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Parodontose

Die Annahme der Forscher: Die Parodontitis auslösenden Bakterien im Blutkreislauf Betroffener nehmen auf die Funktion der Blutgefäße Einfluss. Daneben weisen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Parodontose ähnliche Risikofaktoren auf. Hierzu zählen:

- \* Genetische Faktoren
- \* Rauchen: Im Vergleich zu Nichtrauchern haben Raucher ein zwei- bis siebenfach erhöhtes Risiko, an Parodontitis zu erkranken. Das liegt daran, dass die körpereigenen Abwehrkräfte und die Durchblutung im Mundraum geschwächt werden. Zudem verzögert Rauchen die Wundheilung im Mund.
- \* Diabetes: Hohe Blutzuckerwerte schwächen die Ab-

wehrkräfte des Zahnhalteapparates, wodurch Entzündungen häufiger auftreten und schlechter ausheilen.

- \* Psychischer Stress
- \* Hormonelle Umstellungen, beispielsweise durch Schwangerschaften ausgelöst.
- \* Krankheiten des Immunsystems, beispielsweise Aids.
- \* Einnahme bestimmter Medikamente

Aufgrund dieser Parallelen wird empfohlen, eine Parodontitis-Diagnose auch dem Hausarzt oder der Kardiologin weiterzuleiten. "Das frühzeitige Erkennen und die Behandlung einer Parodontitis sind wichtige Präventionsmaßnahmen, um Allgemeinerkrankungen entgegenzuwirken, die im schlimmsten Falle zum Tod führen können, zum Beispiel, wenn es zu einer schweren Entzündung der Herzklappen kommt", heißt es in diesem Kontext von Romy Ermler, der Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer (BZÄK)

Diese Symptome deuten auf eine Parodontitis hin

Grundsätzlich gilt: Je früher eine Parodontitis erkannt wird, desto besser lässt sie sich auch behandeln. Folgende Symptome weisen dabei auf die Erkrankung hin:

- anhaltendes Zahnfleischbluten
- \* gerötetes, geschwollenes, bläulich verfärbtes oder schmerzendes Zahnfleisch
- Zahnfleischtaschen: sichtbarer Spalt zwischen Zähnen und Zahnfleisch
  - \* schmerzempfindliche Zähne vor allem bei heißen und kalten Speisen
  - \* Zahnfleischrückgang
  - \* ständiger Mundgeruch

Und, wie Ermler abschließen verrät: "Im Patientengespräch kann die Frage nach der Zahngesundheit daher einen wichtigen Impuls zur Abklärung einer möglichen Parodontitis geben".

https://www.merkur.de/deutschland/neuestudie-zeigt-warum-das-zahnfleisch-beimherzinfarktrisiko-eine-rolle-spielt-nds-92 Roland Weißsteiner - 19. Jänner 2023 www.herzverband.at- Fotos: Pixabay





## In unseren Herzsportgruppen hatten wir im Oktober das Thema Beckenbodentraining

Die wenigsten von uns wissen jedenfalls so richtig, wie sie den Beckenboden einsetzen können und wozu er über-



haupt in Form gebracht gehört. Nicht zuletzt auch, weil er eben einfach nicht sichtbar ist – anders als der Bizeps oder Trizeps, die sich ja oft nach nur wenigen Übungseinheiten schon sichtbar verändern.

Der **Beckenboden** hat natürlich eine unfassbar **fundamentale Funktion** — wie so ziemlich jeder Boden. Und wenn er erst einmal zu schwach geworden ist, ist guter Rat teuer und mühsam. Und auch wenn **Frauen** besonders betroffen sind, geht ein intakter Beckenboden jeden etwas an (auch **Männer**) und sollte lange bevor er Probleme macht, Raum in der eigenen Self-Care-Routine haben.

#### Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist ein Gewebemix aus Muskeln, Sehnen und Bindegewebe, der wie ein **Sprungtuch** die **im Becken** befindlichen Organe stützt, schützt und unsere Organe an Ort und Stelle hält – solange er voller Spannkraft und aktiv ist. Seine drei Schichten sind gitterförmig übereinander gelagert. Dank seiner Konstruktion trägt er das gesamte Gewicht unserer Bauchhöhle. Er verläuft von Schambein bis Steißbein sowie von Sitzhöcker zu Sitzhöcker. Zu große Belastung ist Stress für ihn.



#### Wie äußert sich eine eingeschränkte Beckenbodenfunktion?

Blasenschwäche - unliebsamen Tröpfchen in der Hose beim Niesen, Lachen, Heben oder Husten, - oder auch wenn es lange dauert, bis der Urin beim Toilettengang ins Fließen kommt - ein weiterer Indikator können wiederkehrende Hämorrhoiden oder Harnwegsinfekte sein.

In den Herzsportgruppen wurden im Oktober **Beckenbodenübungen** intensiver eingebaut und erklärt. Wer sich nur ein paar Minuten täglich für seinen Beckenboden Zeit nimmt, wird schon nach wenigen Wochen Veränderungen spüren. Das funktioniert auch nebenbei im Alltag. Auch Tanzen, Schwimmen oder Wandern helfen dabei, die Beckenbodenmuskeln zu festigen.



Viel Konsequenz beim Üben und Freude am Erfolg wünschen, Gabi & Helga

Textstellen teilweise übernommen von: Beckenboden-Training – Warum es so wichtig ist, ihn im Griff zu haben! - Das Fempower-Magazin! (femtastics.com) - Fotos: Daniela Plank, Wilma Samu, Pixabay

#### Genießen wir den Herbst mit seinen schönen Farben



#### Herzsportgruppen und Aktivitäten

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

Termine:

Jänner: 9., 16., 23. und 30. Februar: 6., 20. und 27. März: 5., 12. und 19. Das Training der Herzsportgruppe <u>Bruckneudorf</u> findet immer am **Dienstag** von **17** bis **18 Uhr** in der VS "ERBSE" statt.

Termine:

Jänner: 9., 16., 23. und 30. Februar: 6., 20. und 27. März: 5., 12. und 19.

## KEGELN in Frauenkirchen - Gut Holz am Mittwoch!

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



Tel.Nr.: 0699 10300308













#### 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







Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.



Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Mehr Informationen auf www.herzstolpern.at



**Achten Sie auf Ihren Rhythmus** 

EINE INITIATIVE VON



**رااا،** Bristol Myers Squibb<sup>™</sup>





#### Rückblicke: Sehr aktive Wochen liegen hinter uns.



#### Rust

Der Burgenländische Herzverband lud seine Mitglieder ein, am **3. Internationalen Herzschwäche-Tag** teilzunehmen.

Der Herzschwäche-Tag ist ein jährlicher Event, der am 30. September stattfindet und allen Betroffenen zeigt, dass man trotz Herzschwäche ein erfülltes und aktives Leben führen kann.

<u>Das wurde geboten</u>: Anreise mit dem Bus, Rundgang in Rust, Wanderung in Richtung See und Bootsfahrt mit Getränken. Danach ging es weiter in den "Katamaran", wo die Veranstalter alle Teilnehmer begrüßten. Die musikalische Darbietung einer Tamburizza-Gruppe war der nächste

Programmpunkt und einige Paare tanzten zu den schönen Klängen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen erfolgte der Abmarsch nach Rust. Beschwingt und bei guten Gesprächen verging die Zeit wie im Flug.



Der Tag war für Körper und Seele eine Bereicherung und zeigte wieder einmal, dass regelmäßige Bewegung zu einer Verbesserung





#### **Spiele-Nachmittag**

Wer gerne die Zeit mit Spielen "vertreiben" möchte, ist beim Herzverband Burgenland richtig. **Spielen macht Spaß** und ist keine Frage des Alters.

Monatlich findet ein **Treffen der Mitglieder** des Herzverbandes statt und dabei ist gemeinsames Spielen, Lachen und Plaudern unser Ziel. Ob Triominos, Elferspiel, Mühle, Mensch ärgere dich nicht, Tarock oder Rummikub – alles ist möglich und macht in einer Runde viel mehr Spaß. Die **Gute Laune** ist dabei inkludiert.

Sie können ohne weiteres Ihre eigenen Spiele mitbringen und diese vorstellen. Mit diesen Nachmittagen wollen wir auch Menschen zum Mitmachen bewegen, die sonst weniger oder keine Gelegenheit zum gemeinsamen Spielen haben. Denn wer in der Gemeinschaft spielt, pflegt seine **soziale Einbindung** in die Gesellschaft und beugt somit der Vereinsamung vor.

Trauen Sie sich und machen Sie mit! Die Teilnahme ist kostenlos.

Termine auf unserer Homepage: www.herzburgenland.at

Anmeldung unter: © 0699/10300308

Text: Silvia Hözelberger/Fotos: H. Unger/Pixabay



#### Lungenhochdruck belastet das Herz

Bei einem Lungenhochdruck (Pulmonale Hypertonie) sind die **Blutgefäße zwischen Herz und Lunge verengt**. Dadurch steigt der Druck in der Lunge. Das Herz pumpt mit großer Kraft gegen den Druck an und wird dadurch immer schwächer.

#### Lungenhochdruck: Oft diffuse Symptome

Die Symptome des Lungenhochdrucks sind vielfältig und oft unspezifisch:

- geringe körperliche Belastbarkeit
- Kurzatmigkeit
- Atemnot bis zur Ohnmacht bei k\u00f6rperlicher Anstrengung
- Brustschmerzen
- ♥ Wasseransammlungen (Ödeme) in den Beinen

#### Das sind die Ursachen von Lungenhochdruck

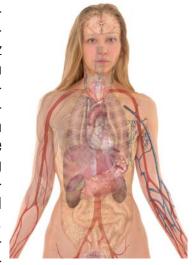
Mögliche Auslöser für einen Lungenhochdruck sind:

- Lungenfibrose
- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Erkrankungen des linken Herzens, beispielsweise Herzklappenfehler
- Bindegewebserkrankungen wie CREST-Syndrom oder Sklerodermie
- verstopfte Lungengefäße (Embolie)
- HIV-Infektion
- Lebererkrankungen
- Bilharziose

#### Diagnose: EKG kann Hinweise geben

Eine EKG-Untersuchung des Herzens kann Hinweise auf

einen Lungenhochdruck geben. Auch auf einem Röntgenbild des Brustkorbs können Veränderung am Herz und an den Lungengefäßen erkennbar sein. Beide Methoden sind aber nicht beweisend. Zur verlässlichen Diagnostik gehören eine Ultraschalluntersuchung des Herzens (transthorakale Echokardiografie) und ein **CT-Bild des Brustkorbs.** Um die Diagnose zu bestätigen, ist zudem eine Herz-



katheteruntersuchung nötig. Dabei wird der Blutdruck im Lungenkreislauf gemessen.

#### Behandlung von Auslöser abhängig

Die Behandlung des Lungenhochdrucks hängt vor allem davon ab, welche Erkrankung der Auslöser ist. Oft werden Medikamente eingesetzt, die die Atemwege erweitern (Endothelin-Antagonisten) und entwässernde Medikamente (Diuretika).

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Lungenhochdruck-belastet-dasHerz,lungenhochdruck100.htm Foto: Pixabay

#### Vorschau: Für eure Terminplanung

 Einladung in den Landtag in Eisenstadt für die "Herzburgenland-Radgruppe" am 7. März 2024



2. Frühjahrsreise 18. - 21. April 2024

Ausschreibungen folgen rechtzeitig!



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

#### Rückblick: Herzburgenland-Radler 2023

Liebe Radlerinnen, lieber Radler!

**Gemeinsam sind wir stark** und haben deshalb heuer wieder den 1. Platz bei "**Burgenland radelt 2023**" und erstmals auch bei "**Österreich radelt"** in unserer Kategorie erreicht.

In der Friedensburg Schlaining fand heuer die Siegerehrung statt. Vielen, vielen Dank für euer "Mitradeln".





LR Mag. Heinrich Dorner und Dlin Christine Zopf-Renner Radreferent Walter Samu (Österreichischer Herzverband -Landesverband Burgenland) und Präsident Andreas Unger Foto: © Landesmedienservice Burgenland



Text & Fotos: H. Unger

## C-med®

Vitamin C + Zink

### Für das Immunsystem!

Vitamin C + Zink

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

In Ihrer Apotheke

Kontinuierliche Abgabe über Stunden!



erteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nä

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

ECA-MEDICAL

#### ÄRZTLICHER BEIRAT DES BURGENLÄNDISCHEN HERZVERBANDES



Prim.<sup>a</sup> Univ.Prof<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> 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



Der Burgenländische Herzverband
begrüßt alle neuen Mitglieder
und wünscht
ALLEN Mitgliedern
die Geburtstag feiern

alles ere
beso



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!



#### Herzlich willkommen!

#### Anmeldeformular und BEITRITTSERKLÄRUNG:

<u>Bitte in Blockbuchstaben schreiben</u>	Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt € 25,-
Familienname (Titel):	Vorname:
Straße/Haus-Nr.	PLZ:
Wohnort:	Geburtsdatum:
Telefon:	E-Mail:

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.

Datum:	Unterschrift:

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

Präsidentin: Anita Paiha A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4 02236 86 02 96 anita.paiha@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 herzburgenland@gmx.at

Liebes Mitglied, unsere E-Mail-Adresse lautet: herzburgenland@gmx.at

Bitte informieren auch Sie uns - so bald wie möglich - über Änderungen Ihrer persönlichen Daten.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mühe!

## Termine und Informationen auf: www.herzburgenland.at Tipp: Machen sie auch einen Blick auf: www.herzverband.at





Abs.: Burgenländischer HERZVERBAND 7142 Illmitz - Schellgasse 31