



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND SALZBURG

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Salzburg

# HERZ JOURNAL

Jänner, Februar, März 2019

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:



Prim. Univ.-Prof. Dr. Uta Hoppe

Warum Schlaganfälle vom Herzen  
ausgehen

Maria Anna Benedikt MSc, MAS

Ernährungsphysiologische Wir-  
kung von Getreide und  
Pseudogetreidearten



Das Glück besteht nicht darin,  
dass du tun kannst, was du  
willst, sondern darin, dass du  
immer willst, was du tust

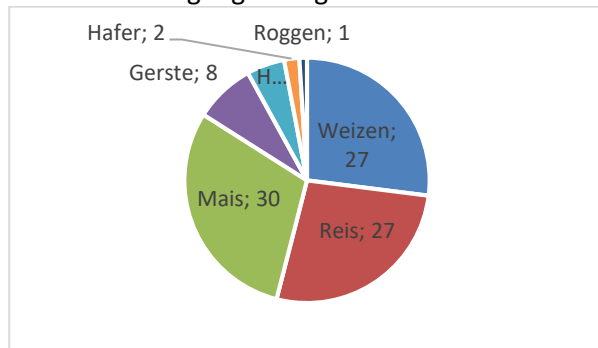
Leo N. Tolstoi



Foto: Lambert Gierlinger

## Ernährungsphysiologische Wirkung von Getreide und Pseudogetreidearten

Getreide und Pseudogetreide sind neben Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen, Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukten, Zucker und zuckerhaltigen Produkten die wichtigste Kohlenhydratquelle für den Körper. Kohlenhydrate als wesentlicher Bestandteil der Nahrung zählen neben Fett und Eiweiß zu den Hauptnährstoffen. Dabei spielt die Art der Kohlenhydrate eine wichtige Rolle. Insbesondere Getreideprodukte sind als Kohlenhydratlieferanten sehr wertvolle Lebensmittel, vor allem Brot, Teigwaren aus Weizen, Reis und Mais. Allesamt wichtige Energiequellen, zubereitet als Hauptgericht oder Sättigungsbeilage.



Überblick Getreideerzeugung weltweit (ungefähre Anteile der Getreidearten in %); AID 2008

### Wert von Getreide

Die Qualität und Quantität der Inhaltsstoffe von einzelnen Getreidesorten sind abhängig davon, welcher Teil des Kornes verwendet wird. Betrachtet man ein Getreidekorn, so befinden sich in der äußeren Frucht- oder Samenschale die Ballaststoffe, die vor allem die Darmtätigkeit regulieren. Sie steigern einerseits durch ihr Quell- und Wasserbindungsvermögen das Stuhlvolumen und sättigen durch die längere Verweildauer im Magen besser. Außerdem verzögern sie die Aufnahme von Traubenzucker (Glukose) aus dem Darm, wodurch der Blutzucker langsamer ansteigt. Besonders wichtig in diesem Zusammenhang sind die löslichen Ballaststoffe, die mit Unterstützung der Darmflora in kurzkettige Fettsäuren abgebaut werden. Diese stärken die Darmmukosa, binden Gallensäure und senken den Cholesterinspiegel. Daher werden neben Ballaststoffen aus Gemüse und Obst in der Ernährungsberatung vor allem Vollkornprodukte empfohlen, da sie – wie auch

Studien belegen – wahrscheinlich das Dickdarmkrebs-Risiko senken. Nachgewiesen wurde außerdem, dass eine hohe Ballaststoffzufuhr durch Getreide das Bluthochdruck- und Herzinfarktrisiko verringern kann.

Zurück zum Getreidekorn: In der darunterliegenden sogenannten Aleuronschicht und im Keimling befinden sich wichtige Eiweißsubstanzen, Vitamine und Mineralstoffe. Das Innere des Kornes wird als Mehlkörper bezeichnet. Dieser besteht je nach Art des Getreides zu rund 80% aus Stärke und Eiweißsubstanzen, auch als Klebereiweiß bekannt, das für die Backfähigkeit des Getreides eine sehr wichtige Rolle spielt.

Wird zur Herstellung von Brot oder zur Zubereitung von Gerichten das ganze Korn verwendet – also Mehlkörper, Schale und Keimling – so wird dies als Vollkorn bezeichnet. Der Ausmahlungsgrad bei Mehl ist durch die Kennzeichnung der Typenzahl erkennbar. Je höher die Mehltypennummer, umso größer der Aschegehalt und desto mehr Mineralstoffe sind in diesem Mehl noch enthalten. Vollkornprodukte bringen daher aus ernährungsphysiologischer Sicht zahlreiche Vorteile. Das ganze Korn enthält neben dem hohen Ballaststoffgehalt sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Schutzstoffe für unseren Körper, wie Flavonoide oder Carotinoide. Ebenfalls enthalten sind Vitamine der B-Gruppe sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Eisen, nur um die Wichtigsten zu erwähnen.

Betrachtet man die Ernährung der österreichischen Bevölkerung im Durchschnitt, nehmen wir von der empfohlenen Menge, das sind 30 g Ballaststoffe, durchschnittlich nur zwei Drittel auf. Eine Scheibe Weißbrot (30 g) sind rund 1 g Ballaststoffe, hingegen liegt der Anteil einer Scheibe Weizenvollkornbrot (50 g) bei 3,7 g. Durch den Verzehr einer Scheibe Roggenvollkornbrot (50 g) steigt der Ballaststoffanteil auf 4,1 g (Ballaststoffgehalt nach BLS 3;01).



## Welche Getreidesorten werden bei uns verwendet?

### Weizen

Weizen ist in unseren Breiten das beliebteste Getreide zur Brotherstellung. Bedingt durch den hohen Klebereiweißanteil hat Weizen eine sehr gute Backeigenschaft. Wobei die Verträglichkeit von Weizen sehr häufig diskutiert wird. Speziell bei Beschwerden im Darm oder einer Reizdarmsymptomatik. Dabei ist bei der Brotherstellung vor allem die Teigführung zu beachten: Weizenbrot beispielsweise wird für unseren Darm bekömmlicher, wenn bei der Zubereitung dem Teig eine gewisse „Teigruhe“ gegeben wird. Neben herkömmlichen Weizen gibt es noch einige andere Weizenarten, die sogenannten Urformen des Weizens, die zunehmend beliebter werden. Allen voran der Dinkel, den bereits Hildegard von Bingen sehr schätzte. Aber auch die ältesten bekannten Weizensorten wie Emmer und Einkorn, die bereits in der Jungsteinzeit kultiviert wurden, werden heute besonders gerne verwendet oder als Alternative zu Reis gereicht. Der Khorasanweizen, bei uns als Kamut bekannt, erfreut sich ebenfalls immer größerer Beliebtheit. Kamut zeichnet sich besonders durch den reichen Gehalt von Magnesium, Selen, Zink und Vitamin E aus. Alle drei geben dem Brot als Zugabe bei der Brotherstellung einen leicht nussigen, vollmundigen Geschmack.

### Roggen

War Roggen lange unser Brotgetreide, wurde er in den letzten Jahrzehnten vom Weizen abgelöst. Dabei wäre Roggenbrot viel bekömmlicher und es kommt weitaus weniger zu Unverträglichkeiten oder Allergien. Zur Brotherstellung benötigt man allerdings Sauerteig, denn die Backfähigkeit erhält Roggen durch quellfähige Pentosane, sogenannte Schleimstoffe und Glykoproteine und nicht über das Klebereiweiß.

Roggen benötigt lange Ruhezeiten zum Fermentieren vor dem Backen. Durch die Milchsäurebakterien im Sauerteig werden Proteine, Bacteriocine genannt, gebildet, die in unserem Darm das Milieu der Mikroorganismen verbessern. Außerdem entsteht während des Ruhens durch

Kohlenhydrate die resistente Stärke, die wiederum unserem Darm sehr guttut und eine bessere Sättigung erreicht. Roggenbrot hat zusätzlich den Vorteil, dass es länger frisch bleibt als Weizenbrot. Darüber hinaus zeichnet sich Roggen durch den hohen Ballaststoffgehalt aus. Außerdem beinhaltet Roggen viele wichtige Mikronährstoffe, erwähnenswert ist der hohe Gehalt an Folsäure.

### Triticale

Bei Triticale handelt es sich um eine Kreuzung aus Roggen und Weizen. Spielt in der Ernährung kaum eine Rolle, da Triticale meist als Tierfutter verwendet wird.

### Hafer

Hafer sättigt langanhaltend, daher wird er gerne zum Frühstück konsumiert. Müsli als erste Mahlzeit wird seit jeher geschätzt. Und auch Porridge ist wieder sehr beliebt. Hafer zeichnet sich neben dem bemerkenswerten Anteil an Mineralstoffen wie Eisen, Jod und dem hohen Vitamingehalt besonders wegen der Reichhaltigkeit an Ballaststoffen aus. Das in Hafer enthaltene lösliche Beta-Glucan wirkt cholesterinsenkend und beeinflusst den Cholesterinspiegel insgesamt positiv. Diese Wirkung wurde bereits in vielen Studien belegt. Daher darf die Gesundheitsaussage (laut Health-Claim-Verordnung): „Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut, das heißt Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei!“ getätigt werden. Täglich 3 g Beta-Glucan entsprechen 40 g Haferkleie, die täglich konsumiert werden müssen, um den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko einer koronaren Herzerkrankung zu minimieren.

### Gerste

Als älteste und einzige Getreideart gedeiht Gerste in nahezu jedem Klima der Erde. In Notzeiten wurde Gerste zur Brotherstellung verwendet, heute ist sie eher als Graupen oder Grütze in Suppen und Beilagen bekannt. Sie zeichnet sich durch ihren relativ hohen Kalium-, Phosphor- und Folsäuregehalt aus. Überwiegend wird Gerste zur Bierherstellung verwendet und vor allem als Tierfutter geschätzt.





**Hirse**

Hirse zählt zu den glutenfreien Getreidearten und hat besonders in Afrika und Asien eine große Bedeutung für die Ernährung. Der Proteingehalt von Hirse ist vergleichbar mit dem von Weizen und höher als der anderer Getreidesorten. Besonders für B-Vitamine und Mineralstoffe, wie z. B. Eisen ist Hirse eine gute Quelle.

**Mais**

In unseren Breiten wird wenig Mais gegessen, der größte Teil des Anbaues dient der Viehzucht. Ernährungsphysiologisch enthält Mais eher einen geringen Anteil wichtiger Nährstoffe. Um die Wertigkeit von Eiweißes zu verbessern, sollte Mais in Kombination mit Milchprodukten angeboten werden. Für uns in der traditionellen Küche ist Mais als Polenta bekannt, der früher oft als Abendessen serviert wurde. Heute nimmt man ihn gerne als Beilage.

**Amaranth**

Amaranth zählt nicht zu den Getreidesorten, sondern gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Bereits vor 4.000 Jahren wurden die kleinen gelblichen Amaranth-Körner als wichtiges stärke- und eiweißreiches Lebensmittel in Mittelamerika geschätzt. Der Eiweißgehalt liegt nämlich bei über 15 %. Die optimale Zusammensetzung der Aminosäuren ergibt ein hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Erwähnenswert ist besonders der Gehalt der unentbehrlichen Aminosäure Lysin, die für unser Immunsystem von Bedeutung ist. Zusätzlich weist Amaranth einen sehr hohen Mineralstoffgehalt von Eisen, Calcium, Magnesium und Zink auf.

Amaranth schmeckt nussig, ist klebereiweißfrei und wird daher in der glutenfreien Ernährung bei Zöliakie gerne verwendet. Beliebt in unserer Ernährung ist er in gepoppter Form als Müslizutat oder einfach in ein Joghurt gerührt.

**Quinoa**

Genauso wie bei Amaranth handelt es sich bei Quinoa um ein Pseudogetreide, das zahlreiche

unentbehrliche Aminosäuren beinhaltet. Quinoa wird auch Reismelde genannt und zählt zu den Gänsefußgewächsen. Die Samen gelten als Superfood, sind reich an Ballaststoffen der Vitamin B-Gruppe und Mineralstoffen wie Calcium, Eisen und Zink. In Quinoa sind wertvolle ungesättigte Fettsäuren ebenso enthalten wie Eiweißsubstanzen, die für die Ernährung eine wichtige Rolle spielen.

Zur Herstellung von Brot hat Quinoa keine Bedeutung, da das Kleberweiß fehlt. Quinoa hat durch den Gehalt an Saponinen einen leicht bitteren Geschmack, der durch Waschen vor der Zubereitung zum Teil entfernt werden kann.

**Buchweizen**

Auch Buchweizen zählt zu den Pseudogetreidearten, botanisch gehört er in die Gruppe der Knöterichgewächse und wird in manchen Gebieten Österreichs gerne für Kuchen, Blinis und als „Sterz Gericht“ verwendet. So wie die vorher erwähnten Pseudogetreidearten ist Buchweizen glutenfrei und eine gute Alternative zu herkömmlichem Getreide. Ernährungsphysiologisch zeichnet sich Buchweizen als wichtige Eiweißquelle aus, im Vergleich mit Getreidesorten wie Weizen liegt der Gehalt an unentbehrlichen Aminosäuren wie Methionin und Threonin um ein Drittel höher. Der Anteil der wichtigen Aminosäure Thryptophan, die für die Produktion von Serotonin verantwortlich ist, ist um mehr als 50 % höher als jener von herkömmlichen Getreidesorten.

**Reis**

Reis ist Hauptnahrungsmittel in Asien und eignet sich besonders für Beilagen und Süßspeisen.

beneVita  
Ernährungsmedizinische Beratung  
Maria Anna Benedikt MSc, MAS  
Himmelreich 4a  
5071 Wals  
[office@benevita.at](mailto:office@benevita.at)



*Der Salzburger Herzverband wünscht allen Mitgliedern ein  
erfolgreiches Jahr 2019, mit Gesundheit und Zufriedenheit*



## Herzkrank durch Entzündung im Mund

Führen entzündliche Infektionen im Mund zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Dies wird zur Herzwoche in Sachsen-Anhalt thematisiert.

### **Volksstimme: Besteht ein nachweislicher Zusammenhang zwischen Mund- und Herzgesundheit?**

Dr. Lisa Hezel: Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die einen Zusammenhang zwischen chronisch entzündlichen Erkrankungen des Zahnbetts (Parodontitis) und entzündlichen Veränderungen der Blutgefäße (Arteriosklerose) nahelegen. Die daraus resultierenden Gefäßveränderungen erhöhen die Risiken für einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall.

### **Wie kann eine chronische Zahnfleischentzündung zu einem Infarkt im Herzen führen?**

Bei einer unbehandelten Parodontitis treten in der Mundhöhle vorhandene Bakterien über das entzündete Zahnfleisch in den Blutkreislauf. Dort treffen die Bakterien auf Zellen des körpereigenen Immunsystems, die zur Bekämpfung der bakteriellen Eindringlinge Entzündungsbotenstoffe produzieren und zu Ablagerungen u.a. an den Herzkranzgefäßen führen. Die Gefäßverengungen und die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) erhöhen die Infarktgefahr in Herz und Hirn.

### **Kann man durch gute Mundhygiene und Vermeidung einer Parodontitis das Infarktrisiko reduzieren?**

Die erfolgreiche Behandlung einer Parodontitis in der Zahnarztpraxis führt bei guter Mitarbeit des Patienten zu einer Reduzierung der Bakterien und der entzündlichen Botenstoffe in der Blutbahn. Das hat positive Effekte an den Gefäßen. Durch eine vergleichsweise einfache und kostengünstige parodontale Therapie ist es möglich, das Infarktrisiko zu reduzieren.

### **Hängt das individuelle Herzinfarkt-Risiko von den Bakterien im Mundraum ab?**

Ja und Nein. Bei der Entstehung der Parodontitis spielen die Mundbakterien zwar eine wichtige Rolle. Doch über den Schweregrad und den Verlauf einer Parodontitis entscheidet das Wechselspiel zwischen den Bakterien und der körpereigenen Abwehr.

### **Sind Menschen mit einem geschwächten Immunsystem durch Mundbakterien stärker gesundheitlich gefährdet?**

Eine Schwächung des Immunsystems kann dazu beitragen, dass bisher klinisch nicht auffällige Zahnfleischerkrankungen plötzlich akut werden. Und diese Entzündung belastet dann wiederum das ohnehin bereits geschwächte Immunsystem. Deshalb ist es wichtig, dass vor Beginn einer Chemo- oder Immuntherapie eine sorgfältige zahnärztliche Untersuchung und ggf. eine zahnärztliche Behandlung durchgeführt wird. Deren Ziel ist es, Gefährdungen durch Entzündungen im Mundraum auszuschließen.



### **Was kann jeder Mensch selbst tun, um Parodontitis zu vermeiden?**

Wichtig ist die alltägliche Beseitigung der bakteriellen Beläge durch sorgfältiges Zähneputzen und Zahnzwischenraumpflege. Leider werden die zahnärztlichen Empfehlungen zur Vermeidung der Parodontitis nicht immer genau befolgt. Jeder Mensch sollte sich ausreichend Zeit für eine entsprechende Mundhygiene nehmen und Maßnahmen zur Früherkennung und zur Prophylaxe beim Zahnarzt wahrnehmen.

### **Reduziert eine Parodontitis-Behandlung das Herz-Kreislauf-Risiko?**

Eine erfolgreiche Parodontitis-Behandlung hat durchaus einen positiven Einfluss auf verschiedene Herz-Kreislauf-Parameter. So senkt eine Parodontitis-Therapie u. a. den Spiegel des speziellen Protein-Markers CRP, der Hinweise auf die Entzündungslast des Blutes gibt. Dieser Marker ist direkt mit der kardiovaskulären Sterblichkeit verknüpft. Weiterhin führt eine Parodontitis-Therapie zu einer Verbesserung der Funktion der Arterien. Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten, ist eine zahnärztliche Kontrolle auf Parodontitis und, wenn notwendig, eine Parodontitis-Behandlung zu empfehlen.



### Wie wichtig ist die Nachsorge nach der Parodontitis-Behandlung in der Zahnarzt-Praxis?

Die Nachsorge ist dringend notwendig. Eine Parodontitis ist eine chronische Erkrankung und die Entzündung kann nach der Behandlung erneut auftreten. Daher ist eine lebenslange Nachsorge erforderlich, um eine erneute parodontale Entzündung zu vermeiden bzw. frühzeitig zu erkennen. Ein Teil dieser Nachsorge, der sogenannten unterstützenden Parodontitis-Therapie, umfasst neben der gründlichen regelmäßigen Untersuchung auch Mundhygienetrainings in der Zahnarztpraxis sowie die professionelle Zahnreinigung.

### Nutzt eine Behandlung von Entzündungen im Mundraum auch Patienten mit einer Herzmuskelentzündung?

Durchaus. Nach den gültigen ärztlichen Leitlinien-Empfehlungen ist die Prophylaxe von chronischen Entzündungen im Mundraum bei allen Patienten mit einem erhöhten Risiko für eine Herzmuskelentzündung, der sogenannten Endokarditis, von Nutzen.

### Müssen Patienten, die prophylaktisch „Herz-ASS“ nehmen, dieses Medikament vor zahnärztlichen Behandlungen absetzen?

Die Einnahme von „Herz-ASS“ führt zu einer leicht erhöhten Blutungsneigung bei zahnärztli-

chen Eingriffen. Patienten sollten in der Zahnarztpraxis auf die Medikamenten-Einnahme hinweisen. Bei der üblichen niedrigen Dosierung bei Herzpatienten (75-100 mg) sind mögliche Blutungen jedoch beherrschbar. Ein Absetzen von „Herz ASS“ vor zahnärztlich-chirurgischen Eingriffen ist nicht notwendig.

### Gilt das auch für Patienten mit künstlichen Herzklappen, die mit gerinnungshemmenden Medikamenten behandelt werden?

Das kommt ganz auf die Art der zahnärztlichen Behandlung und die Einstellung der Blutgerinnung an. Zahnärztliche Kontrollen und konservierende Behandlungen wie beispielsweise Füllungen oder Wurzelkanalbehandlungen können durchgeführt werden. Wenn aber Zähne gezogen werden müssen oder wenn operative Eingriffe notwendig sind, dann müssen die aktuellen Blutgerinnungswerte überprüft und gegebenenfalls für den Zeitraum der zahnärztlichen Behandlung angepasst werden. Herz-Patienten sollten blutgerinnungshemmende Medikamente keinesfalls ohne Rücksprache mit den Ärzten absetzen.

Text: Uwe Seidenfaden, <https://www.volksstimme.de/ratgeber/gesundheit/krankheiten-herzkrank-durch-entzuendung-im-mund>  
Fotos: fotolia



**CHOLESTERIN ? im GRIFF ?**

**monamed® Rote Reis-Kapseln**

- Pflanzliches Monacolin K aus standardisiertem rotem Hefereis unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels im Blut.
- Mit Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 für einen optimalen Homocystein-Abbau.
- Ideal für Personen mit erhöhten Blutfettwerten (LDL-Cholesterin, Triglyceride) und Personen mit erhöhten Homocystein-Werten im Blut (z. B. bei Bewegungsmangel, bei Vitamin-B-armer Kost, bei RaucherInnen, im höheren Lebensalter).

Sorgt für einen normalen Cholesterinspiegel **und** Homocysteinspiegel.

IN IHRER APOTHEKE

## Warum Schlaganfälle vom Herzen ausgehen können

Ein Schlaganfall beruht auf einer Schädigung eines Teils des Gehirns. In Abhängigkeit von der Region, die betroffen ist, kommt es zu unterschiedlichen Krankheitsbildern mit Lähmungen und/oder Gefühlsstörungen verschiedener Körperbereiche. Dieser Gehirnschaden kann durch einen Verschluss eines Gefäßes des Gehirns oder durch eine Hirnblutung entstehen.

Bei ca. 20 % aller Schlaganfälle findet sich die Ursache im Herzen und wird durch kardiale Embolien bedingt. Eine kardiale Embolie bezeichnet die Ausschwemmung meist eines Blutgerinnsels (das wird auch Thrombus genannt) über das Herz in den arteriellen Blutkreislauf. Hierdurch resultiert ein Verschluss des Versorgungsgebietes der betroffenen Arterie. Handelt es sich dabei um eine Arterie im Gehirn, so kommt es zu einem Schlaganfall.

### Vorhofflimmern, die häufigste kardiale Ursache eines Schlaganfalls

Die häufigste Ursache für kardiale Embolien ist Vorhofflimmern. Bei dieser Herzrhythmusstörung wird der Herzschlag nicht durch den Sinusknoten (Taktgeber des Herzens) initiiert, sondern es bestehen in den Vorkammern des Herzens schnelle „chaotische“ elektrische Kreiserregungen. Aus dieser elektrischen Änderung resultiert auch eine mechanische Änderung: Das Blut wird bei Vorhofflimmern nicht so gut und komplett aus den Vorkammern entleert. Speziell können sich in einer kleinen Aussackung der linken Vorkammer, dem Vorhofohr des Herzens Blutgerinnsel bilden.

Das Auftreten von Vorhofflimmern wird durch einige Herzerkrankungen wie Herzklappenfehler, Herzschwäche, koronare Herzerkrankung oder eine Herzmuskelentzündung begünstigt. Eine häufige Ursache ist zudem ein zu hoher Blutdruck. Darüber hinaus kann Vorhofflimmern durch Schilddrüsenerkrankungen, Störungen der Blutsalze (Elektrolyte), Alkoholkonsum oder Asthmamittel verursacht werden. Einige Patienten sind aber auch sonst völlig gesund und betreiben gerade sehr viel Ausdauersport wie Laufen, Biathlon oder Skilanglauf.

Patienten mit Vorhofflimmern verspüren oft ein Herzstolpern, einen unregelmäßigen Herzschlag oder Herzrasen. Die Herzrhythmusstörung kann aber auch zu Atemnot, Leistungseinschränkung und Beklemmungsgefühlen führen. Entsprechend oben genannter Ursachen umfassen die Untersuchungen die Registrierung eines EKGs, oft ein

Langzeit-EKG, die Bestimmung von Blutwerten und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens. In speziellen Situationen kann ein Herzkatheter erforderlich sein.

Das Risiko für einen Schlaganfall bei Vorhofflimmern nimmt mit dem Alter zu. Weitere Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Herzschwäche, Diabetes mellitus, Gefäßverkalkungen oder ein früherer Schlaganfall. Dabei ist es egal, ob die Herzrhythmusstörung kommt und geht oder dauerhaft anhält. Durch eine Blutverdünnung kann die Häufigkeit von Schlaganfällen bei gefährdeten Patienten um ca. 60 % reduziert werden. Für die Blutverdünnung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Bei einigen Blutverdünnern, den sogenannten Vitamin-K-Antagonisten müssen, die Dosis und Wirkung regelmäßig durch Bluttests überprüft und eingestellt werden. Bei neueren Substanzen ist diese Kontrolle nicht erforderlich. Für jeden Patienten wird durch den betreuenden Arzt unter Abwägung des individuellen Schlaganfalls- und andererseits des Blutungsrisikos das beste Medikament gewählt und verschrieben. Es ist wichtig, dass Aspirin, das häufig als „Thrombo-ASS“ bei koronarer Herzerkrankung verordnet wird, nicht vor einem Schlaganfall bei Vorhofflimmern schützt, d.h. nicht ausreicht.

Selten werden die blutverdünnenden Medikamente nicht vertragen. Dann kann das linke Vorhofohr über einen Katheter mit einem Schirmchen verschlossen werden. Diese Schirmchen werden über die Leistenvene in das Herz vorgeschoben und dort platziert.

### Weitere kardiale Quellen von Blutgerinnseln

Blutgerinnsel können sich zudem in den Hauptkammern des Herzens bilden, wenn der Blutstrom dort eingeschränkt ist. Dies passiert zum Beispiel nach einem großen Herzinfarkt im Bereich einer Narbe des Herzmuskels oder bei sehr ausgeprägter Herzschwäche. Diese Thromben sind mit einer Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiographie oder einer Kernspintomographie) erkennbar. Darüber hinaus bergen künstliche Herzklappen das Risiko, dass sich an ihnen Thromben bilden. Entstehen diese Gerinnsel auf der linken Seite des Herzens, können sie mit dem Blutfluss ins Gehirn gelangen. Daher muss bei Patienten mit Kunstklappen und bei Patienten mit Thromben in den Herzkammern prophylaktisch eine Blutverdünnung erfolgen.





## Herzklappenentzündung

Zudem können bakterielle Entzündungen der Herzklappen (Endokarditis) zu kardialen Embolien und damit zum Schlaganfall führen. Dabei kreisen Bakterien aus einem entzündlichen Fokus wie u.a. beherdeten Zähnen, Darmpolypen, Blasenentzündungen oder einem Abszess durch die Blutbahn und bilden an den Herzklappen Bakteriennester. Teile dieser Nester können mit dem Blut abgeschwemmt und in das Gehirn gespült werden.

Patienten mit einer Herzklappen-Endokarditis haben meist Fieber, oft Nachtschweiß und einen ungewollten Gewichtsverlust. Es können sich Embolien in anderen Bereichen des Körpers finden wie zum Beispiel als kleine schmerzhafte rötliche Stellen an den Finger- und Zehenkuppen. Im Blut sind Entzündungswerte erhöht. In Blutkulturen kann man die krankmachenden Bakterien kultivieren und somit nachweisen. Es kommen ganz verschiedene Bakterienstämme in Betracht.

Bei Verdacht auf eine Endokarditis können die Bakteriennester auf den Herzklappen mit einer Echokardiographie (Ultraschalluntersuchung des Herzens) erkannt werden. Besonders genau ist die Schluck-Echokardiographie, bei der das Herz wie bei einer Magenspiegelung mit einer dünnen Sonde über die Speiseröhre ausgeleuchtet wird. Bei einer bakteriellen Herzklappenentzündung sind eine Antibiotikagabe für mehrere Wochen und oft eine Herzklappenoperation erforderlich. Die Antibiotika werden dabei so gewählt, dass sie gezielt die nachgewiesenen Bakterien abtöten.

Wichtig ist es zudem den Ursprungsort der Bakterien zu finden und zu heilen. Oft gibt das in der Blutkultur nachgewiesene Bakterium (z.B. Darmkeim, Keim der Mundhöhle etc.) bereits einen Hinweis auf den Ort des entzündlichen Fokus. Daher erfolgen meist weitere Untersuchungen wie eine Ultraschalluntersuchung des Bauches, ggf. eine Computertomographie, eine Magen- und Darmspiegelung, Harnuntersuchungen und Röntgenaufnahmen des Kiefers. Je nach erhobenem Befund müssen zum Beispiel Zähne saniert, Darmpolypen abgetragen oder ein Harnwegsinfekt auskuriert werden.

## Die Paradoxe Embolie

Ein weiterer begünstigender Faktor für einen Schlaganfall ist ein offenes Foramen ovale. Das Foramen ovale stellt eine Verbindung zwischen rechter und linker Vorkammer des Herzens dar.

Diese Verbindung ist bei der Entstehung des Herzens und Herzkreislaufs erforderlich und verschließt sich meist nach der Geburt. Bei etwa einem Drittel der Bevölkerung bleibt die Verbindung aber offen, was zunächst völlig harmlos ist.

Tritt bei Menschen mit offenem Foramen ovale zusätzlich eine Thrombose der Beinvenen auf, so kann der Thrombus aus den Beinvenen in die rechte Vorkammer und weiter durch diese Verbindung auf die linke Seite des Herzens geschwemmt werden. Das führt zu einer paradoxen (das heißt vom rechten in den linken Teil des Herzens gespülten) Embolie und einem Schlaganfall. Auch diese Patienten werden meist mit einer Blutverdünnung behandelt.

Bei jungen Patienten kann das Foramen ovale aber auch mit einem Katheter verschlossen werden. Dabei wird im Herzkatheterlabor über eine Beinvene ein Doppelschirmchen ins Herz gebracht. Der erste Schirm wird über das Foramen ovale auf der linken Seite der Vorhofscheidewand geöffnet und gegen diese gezogen. Ein zweiter Schirm ist über einen schmalen Steg mit dem ersten Schirm verbunden und wird auf der rechten Seite der Vorhofscheidewand geöffnet und von rechts an die Vorhofscheidewand angelegt. So wird das Foramen ovale von beiden Seiten mit einem kleinen Schirm überkleidet und dadurch verschlossen.

## Vermeidung eines Schlaganfalls

Wie bei allen Erkrankungen ist auch beim kardioembolischen Schlaganfall die Vorbeugung ganz wesentlich. Entsprechend sollten Herzerkrankungen, die Ursache kardialer Embolien sein können, wenn möglich verhindert werden. Hierzu können ein gesunder Lebensstil und die Behandlung von Risikofaktoren wie Blutdruckeinstellung, Gewichtskontrolle, Nikotinkarenz, aber auch beispielsweise Zahnhygiene beitragen. Besteht bereits eine Herzerkrankung bedarf es einer frühzeitigen Therapie, um Schlaganfälle zu vermeiden.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Uta Hoppe  
Universitätsklinik für Innere Medizin II  
der PMU  
Kardiologie, Internistische Intensivmedizin  
und Notaufnahme  
Uniklinikum Salzburg/ Landeskrankenhaus





## Koronartraining

### Turnen für Herzpatienten

#### Gruppe IV Pongau

Jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr im Turnsaal der Krankenpflegeschule Schwarzach, Kardinal-Schwarzenberg-Straße 19

Das Turnen wird von Physiotherapeutin Stephanie Rößler geleitet

#### Gruppe IV Lungau/Tamsweg

Jeden Mittwoch von 13:30 bis 14:30 Uhr im Turnsaal AVOS (Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg) Tamsweg, Murgasse 13

Das Turnen wird von Ergotherapeut Roland Karner MSc geleitet

#### Gruppe III in Salzburg (Diakoniewerk)

Jeden Donnerstag von 15:50 bis 16:50 Uhr im Turnsaal für Physiotherapie in der Aignerstraße 53, 1. Stock

Das Turnen wird von Physiotherapeut Nikolaus Hollick MSc geleitet

#### Gruppe IV Trainingsgruppe in Salzburg

Jeden Dienstag von 17:15 bis 18:15 Uhr in der Turnhalle der Sonderschule Böhm-Ermolli-Straße 1

Das Turnen wird von Physiotherapeutin Marion Steger geleitet

#### Gruppe III Trainingsgruppe in Salzburg

Jeden Mittwoch ab 13:00 Uhr im Turnsaal der Krankenpflegeschule des LKH Salzburg, Salzachgässchen 2a

Das Turnen wird von Gesundheitstrainerin Angelika Bayer geleitet

#### Hinweise:

Das Koronartraining (Turnen für alle Herzpatienten) wird in der Regel in allen Herzgruppen von Physiotherapeuten geleitet. Zur ersten Teilnahme bitten wir Sie, Ihre Herz-Befunde mitzubringen. Der Arzt entscheidet, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Sind die Befunde älteren Datums, kann der Arzt die Teilnahme von einer neuerlichen ärztlichen Untersuchung (Ergometrie) abhängig machen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich fit zu halten, bzw. es wieder zu werden. Dies empfiehlt Ihnen die Ärzteschaft. Der Herzverband ermöglicht Ihnen diese sinnvolle Aktivität. Herzpatienten, die in einem Rehab-Zentrum an einem Koronartraining teilgenommen haben, wissen dies zu schätzen.

Wir weisen darauf hin, dass der Salzburger Herzverband keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die mit dem Koronartraining in Verbindung gebracht werden könnten, übernimmt.

An schulfreien Tagen und in den Ferien entfällt das Koronartraining in allen Herzgruppen.

## Einladung zu den Mitgliedertreffen

Die nächsten Mitgliedertreffen finden jeweils am Donnerstag

**17. Jänner, 21. Februar und 21. März 2019**

um 15.00 Uhr im Gasthaus „Bräuwirt“ in Lengfelden statt.

Der Bräuwirt ist mit der Buslinie 21 gut erreichbar, Parkplätze sind vorhanden.



## Einladung zum Herzstammtisch im Lungau

Jeden Mittwoch um 15.00 Uhr  
Heurigenwirt, Murgasse 19, 5580 Tamsweg



## Wanderung der Lungauer Herzgruppe

Wir, die Lungauer Herzgruppe, wollten das schöne Wetter im Oktober nochmals für eine gemeinsame Wanderung nützen und beschlossen, diesen schönen Herbsttag im Riedingtal zu verbringen. Da kam uns das Angebot von Frau Sabine Bliem gerade recht und wir starteten Richtung Zederhaus.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich erwähnen, dass es im Lungau mit den Öffis nicht besonders gut bestellt ist. Daher ein Dank an all jene, die mit dem Privat-PKW chauffieren.

Angekommen im Riedingtal erwartete uns Sabine und wir marschierten los. Der Weg führte uns zum See und zu den verschiedenen Kraftplätzen, wo wir uns der Sonne entgegenstellten und ihre Strahlen und Sabines Worte in uns wirken ließen. Wir konzentrierten uns auf die Natur, das Atmen, auf das Plätschern des Wassers, die Stimmen des Waldes sowie auf Sabines Übungen.

Natürlich mussten wir in der wunderschönen Hubertuskapelle Einkehr halten. Wir bedankten uns für die schöne Zeit und dass es uns so gut geht.

Nach eineinhalb Stunden kamen wir zum Ausgangspunkt zurück und kehrten bei der Schlierer Alm auf eine Kaffeejause ein. So hatte unser Wandertag einen schönen Abschluss.

Glücklich, zufrieden und mit neuer Kraft traten wir die Heimreise an. Irgendwann im nächsten Jahr werden wir diesen Ausflug wiederholen.



Übrigens: Frau Bliem ist selbständige Human-Energetikerin, hat Ausbildung in Reiki, Kinesiologie, Familienaufstellung usw. und wohnt in Zederhaus.

Liebe Grüße aus dem Lungau von Roswitha Major

## Wanderungen

Wanderbegleiter: Brunhilde Mastnak, Hubert Kiener und Hubert Haberpeuntner

### Jänner 2019

**Freitag, 11. Jänner: Neujahrswanderung am Mönchsberg**

Treffpunkt: 10:00 Uhr Stiegenaufgang Müllner Kirche. Wanderung über den Mönchsberg bis zur Richterhöhe, vorbei an der Festung Hohen-Salzburg. Abstieg über die Festungsstiege in die Kaigasse mit abschließender Einkehr im Gasthof Hinterbrühl.

**Freitag, 25. Jänner: Schönramer Moor - mit Fahrgemeinschaften**

Treffpunkt: Salzburg 10:00 Uhr am Parkplatz Einkaufszentrum Lidl, Münchner Bundesstraße 10. Die Anfahrt ist mit der Obus-Linie 4 bis zur Station Siebenbürgerstraße möglich. Weiter- und Rückfahrt mit Fahrgemeinschaften. Unsere Mittagsrast verbringen wir in Laufen im Restaurant Kapuzinerhof.

### Februar 2019

**Freitag, 8. Februar: Almkanal - Pflegerbrücke**

Treffpunkt: 10:30 bei der Station Nissenstrasse, Anfahrt mit der Obus-Linie 5 oder Linie 22. Wir wandern bis zur Konstanze-Weber-Gasse und weiter bis zum Gasthof Mostwastl, mit verdienter Einkehr. Zurück entlang des Almkanals bis zur Obuskehre der Obus-Linie 5.

**Freitag, 22. Februar: Hallwang - Eugendorf**

Treffpunkt: Salzburg Hauptbahnhof, Abfahrt 9:38 Uhr mit der Linie S2 bis zur Station Hallwang. Wir wandern den Höhenweg entlang bis nach Eugendorf, Einkehr im Landgasthof Holznerwirt. Zurück nach Salzburg um 13.44 Uhr mit der Bus-Linie 131 Uhr, Station Ortsmitte Eugendorf.

### März 2019

**Freitag, 8. März: Pferdeschlittenfahrt Gnadenalm - mit Fahrgemeinschaften**

Treffpunkt: Salzburg Süd 9:30 Uhr bei der Endstation der Obus-Linie 3, 7 und 8, sowie der Station S3. Wir fahren mit Fahrgemeinschaften bis Untertauern zur Gnadenalm. Dort werden wir eine Pferdeschlittenfahrt unternehmen. Einkehr in der Gnadenalm.

**Freitag, 22. März: Freilichtmuseum - Großgmain**

Treffpunkt: Salzburg Busbahnhof, Abfahrt 9:35 Uhr mit der Linie 180 bis Station Freilichtmuseum. Wanderung entlang des Waldweges, vorbei beim Latschenwirt bis zum Steinerwirt, wo wir uns dann auch stärken werden. Rückfahrt mit der Linie 180 nach Salzburg.

## Tipp von der Physiotherapeutin

**Eine Übung, um die grauen Zellen im Hirn anzuregen**

Einmal wieder etwas für die Hirnleistung tun: Mit dem Partner, den Enkeln oder mit Bekannten Memory spielen. Dies ist nicht nur ein gutes Training für das Gehirn, sondern ist auch mit viel Spaß und Gesellschaft verbunden.

Nicole Kiener

## EINLADUNG

zu der am Samstag, den 23. März 2019 um 15.00 Uhr im  
Gasthof Bräuwirt in Lengfelden  
stattfindenden

**Generalversammlung mit Wahl des Vorstandes  
des Salzburger Herzverbandes 2019**





**Wandergruppe Pongau****Wanderbegleiterin: Elisabeth Wenisch, Telefon: 0676 3575064****Jänner 2019****Mittwoch, 9. Jänner 2019: Werfenweng - Wengerau**

Treffpunkt: Parkplatz in Werfenweng gegenüber der Kirche um 11:00 Uhr. Fahrt mit Privat-PKW.  
Wanderung in die Wengerau bis zur Wengeraualm (ehemaliges Schistüberl). Einkehr und Rast, anschließend wandern wir zurück nach Werfenweng. Danach Heimfahrt.

**Februar 2019****Mittwoch, 6. Februar: Kleinarl - Jägersee**

Treffpunkt: Bahnhof St. Johann um 10:00 Uhr, Abfahrt mit dem Bus Richtung Kleinarl um 10:12 Uhr.  
Ausstieg bei der Haltestelle Stöckelbrücke, Wanderung zum und um den Jägersee. Einkehr im Gasthaus Jägersee. Um 15:05 Uhr Rückfahrt mit dem Bus nach St. Johann Bahnhof.

**März 2019****Mittwoch, 6. März: Salzburg - Gaisberg Rundwanderweg**

Treffpunkt: Bahnhof Bischofshofen, um 8:04 Uhr Abfahrt mit dem Zug nach Salzburg, weiter mit dem Obus zum Mirabellplatz und mit dem Bus um 9:35 Uhr auf den Gaisberg. Ausstieg bei der Zistelalm und Wanderung rund um den Gaisberg. Einkehr im Gasthaus Zistelalm mit ausgiebiger Rast. Um 15:05 Uhr mit dem Bus nach Salzburg und anschließend mit dem Zug zurück in den Pongau.

**Wanderungen Lungau****Wanderbegleiterin: Jutta Kandolf, Telefon: 0664 1572669**

Die Wanderungen werden spontan entschieden, da dies wetterabhängig ist.

**Wichtiger Hinweis:** Die Teilnahme an allen Wanderungen erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung.  
Die Wanderbegleiter übernehmen keine Haftung.



## Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

Season	A	B
Hotel Izvir ****	51 €	55 €

Preis pro Person und Nacht unter der Woche.  
**Season A:** 25. 11. - 20. 12. 2018; **Season B:** 6. 1. - 1. 2. 2019.  
 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.  
**Buchungscode:** Top Winter Herzverband.

**-10% Nachlass auf Wellness und Kurleistungen.**



### ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 520 27 20 | [info@zdravilisce-radenci.si](mailto:info@zdravilisce-radenci.si)  
[www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)



## Fotos

Weitere Fotos finden Sie auf unserer Homepage <http://www.herzverband-salzburg.at>







## Den NERV getroffen? doralgomed® Mobil-Kapseln

doralgomed® dient zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulensyndromen, (z. B. Hexenschuss, HWS-Syndrom u.a.) Nervenschmerzen (Neuralgien) und Polyneuropathien (z. B. diabetische Polyneuropathie). Die neurotrophen Nährstoffe UMP und CMP aktivieren in Kombination mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 körpereigene Reparaturmechanismen und beschleunigen die Regeneration geschädigter Nervenstrukturen und ihrer Funktion. doralgomed® stimuliert den Zellstoffwechsel der Nervenfasern, beschleunigt den Wiederaufbau beschädigter Nervenstrukturen und trägt so zur raschen Reduktion von Beschwerden bei.

- beschleunigt die Regeneration geschädigter Nerven
- verringert die Schmerzintensität
- fördert die Beweglichkeit
- verbessert die Lebensqualität

zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulensyndromen, Nervenschmerzen (Neuralgien) und Polyneuropathien.




**1 x täglich**

**In Ihrer Apotheke** **ECA-MEDICAL**

## FRISCHE-IMPULS AUS DER NATUR

Müdigkeit, Nervosität, Leistungsdruck, Stress - bekannte Alltagsprobleme, gegen die man sich rüsten kann: Mit der patentierten Pflanzenformel vis terrena® URVITAMINE - für die tägliche Grundversorgung mit allen Vitaminen.



### Für mehr Energie:

Die Vitamine des B-Komplexes sowie Vitamin C spielen eine zentrale Rolle in der zellulären Energiebildung aus Nahrungskalorien. Diese zelluläre Energiebildung spiegelt sich in unserer geistigen und körperlichen Aktivität wider.

### Für starke Nerven:

Die Vitamine des B-Komplexes, aber auch Vitamin C, unterstützen die Funktionen unseres Nervensystems. Pantothenensäure leistet einen Beitrag bei der Synthese einiger Neurotransmitter.

### Zur Verringerung von oxidativem Stress:

Infektionen, Nikotin, Sport, Arbeitsstress oder Verletzungen erhöhen das Oxidationspotential in unseren Zellen. Vitamin B2, Vitamin C und E tragen als Antioxidantien dazu bei, die Körperzellen vor oxidativem Stress zu schützen.



frei von  
GLUTEN



frei von  
LACTOSE



für VEGANER  
geeignet

100%  
natural

[www.urvitamine.com](http://www.urvitamine.com)



## Österreichischer Herzverband, Landesverband Salzburg

### Beitrittserklärung

Mitgliedsbeitrag **Euro 25,00** pro Jahr, inklusive 4-Mal Herz-Journal

Durch Ihren Beitritt helfen Sie mit, unsere Selbsthilfeorganisation zu vergrößern und zu stärken

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Versicherung: \_\_\_\_\_ Versicherungs-Nr.: \_\_\_\_\_

Telefonnummer und/oder E-Mailadresse: \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift erkläre ich den Beitritt zum Herzverband

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bitte senden Sie diese Beitrittserklärung an den Salzburger Herzverband**

**Henndorfer Straße 10, 5201 Seekirchen**

**Spenden: IBAN AT62 4501 0000 7010 0128**

Mit der Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die angeführten Daten, inkl. sensibler Daten elektronisch verarbeitet und ausschließlich zu meiner Betreuung verwendet werde.

Blutdruck messen –  
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

**boso medicus vital.**

**boso**  
BOSCH + SOHN  
GERMANY

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



Erhältlich in  
Apotheke und Sanitäts-  
fachhandel

- besonders einfache Handhabung
- misst Ihren Blutdruck präzise in bewährter boso Qualität
- zeigt Bewegungsstörungen bei der Messung an
- speichert 60 Messwerte
- erkennt eventuelle Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | [www.boso.at](http://www.boso.at)

**SOZIAL**  
STADT : SALZBURG

*Gesundheit*  
Land Salzburg



**Sie erreichen uns****Österreichischer Herzverband****Landesverband Salzburg**

5201 Seekirchen, Henndorfer Straße 10

Tel. und Fax 06212 7828 oder 0664 4453571

E-Mail: [info@herzverband-salzburg.at](mailto:info@herzverband-salzburg.at)Homepage: <http://www.herzverband-salzburg.at>**Präsident: Hubert Kiener**

5020 Salzburg, Georg-N.-v.-Nissen-Straße 48

Tel. 0680 2178351

E-Mail: [hubert.kiener@herzverband-salzburg.at](mailto:hubert.kiener@herzverband-salzburg.at)**Ehrenamtliche Geschäftsführerin: Brunhilde Mastnak**

5201 Seekirchen, Henndorfer Straße 10

Tel. 06212 7828 oder 0664 4453571

E-Mail: [brunhilde.mastnak@herzverband-salzburg.at](mailto:brunhilde.mastnak@herzverband-salzburg.at)**Kassiererin: Margarete Brennstener-Köckerbauer**

5201 Seekirchen, Hauptstraße 53

Tel. 0676 3945628

E-Mail: [margarete.brennstener@gmail.com](mailto:margarete.brennstener@gmail.com)**Kontaktadressen****Brunhilde Mastnak**

5201 Seekirchen, Henndorfer Straße 10

Tel. 06212 7828 oder 0664 4453571

**Wanderbegleiter Salzburg**

Hubert Haberpeuntner

5020 Salzburg, Moosstraße 123

Tel. 0664/2507043

**Gruppe Pongau****Walter und Elisabeth Wenisch**

5500 Bischofshofen, Alte Bundesstraße 39a/9

Tel. 06462 6702 oder 0664 4211874

**Gruppe Lungau****Jutta Kandolf**

5580 Tamsweg, Kirchengasse 7

Tel. 0664 1572669

**Roswitha Major**

5585 Unternberg bei Tamsweg, Moosham 26

Tel. 0664 2344815



Bei Unzustellbarkeit zurücksenden an Brunhilde Mastnak  
5201 Seekirchen, Henndorfer Straße 10

P.b.b. Erscheinungsort Seekirchen

ZVR 080813034

**Ärztlicher Beirat****Vorsitzender**

Prim. Univ. Prof. Dr. Rainald Seitelberger

**Mitglieder**

Prim. Priv. Doz. Dr. Johann Altenberger

Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Berger

OA Dr. Bernhard Graf

Prof. Dr. Günter Heyer

Prim. Univ. Prof. Dr. Uta Hoppe

Prim. Univ. Prof. Dr. Friedrich Hoppichler

Prim. Dr. Adolf Kriegisch

FA. Dr. Thomas Laimböck

Chefarzt Univ. Prof. Dr. Werner Moshage

HRIn Dr. Heidelinde Neumann

Prim. Univ. Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer

Prof. Univ. Doz. Dr. Bernhard Paulweber

Prim. Dr. Andreas Salzer

Prim. Priv. Doz. Dr. Anton Sandhofer

FA. Dr. med. Dirk Stein

Dr. M. Reza Talebzadeh

Dir. Dr. Hubert Wallner MBA PLL.M.

Prim. Univ. Prof. Dr. Raimund Weitgasser

Prim. Univ. Doz. Dr. Renè Wenzel

Univ. Prof. DDr. Mag. Anton Wicker

**Wissenschaftlicher Beirat**

o. Univ. Prof. DDr. Wolfgang Mastnak

Präsident des Österreichischen Herzverbandes

**Ernährungsmedizinische Beratung**

Maria Anna Benedikt MSc, MAS

E-Mail: [m.benedikt@salk.at](mailto:m.benedikt@salk.at)**Impressum**

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

**Österreichischer Herzverband, Landesverband Salzburg**

Für den Inhalt verantwortlich:

Brunhilde Mastnak, Hubert Kiener

Offenlegung: Medieninhaber und Verleger ist der Landesverband Salzburg des Österreichischen Herzverbandes

Präsident: Hubert Kiener

Die Verbandsnachrichten sind das Organ des Landesverbandes Salzburg. Für die Berichterstattung sind die Statuten und die Zielsetzungen des Verbandes bindend.

Sitz des Salzburger Herzverbandes: 5201 Seekirchen

Sitz der Redaktion:

5113 St. Georgen, Pladenbachstraße 14

E-Mail: [kiener@herzverband-salzburg.at](mailto:kiener@herzverband-salzburg.at)