



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)

## Newsletter der Südtiroler Herzstiftung

### Herbst 2018

#### Depressionen: ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor

Herzpatienten haben gerade in der düsteren Jahreszeit, also Spätherbst/Winter, des Öfteren Depressionen und sollten diese nicht unterschätzen. Sie sind genauso wie schlechte Blutwerte, Übergewicht, Bewegungsmangel usw. ein erhöhter Risikofaktor. Wenn ein Herzinfarkt und seine Folgen zu sehr auf der Seele lasten, begünstigt dies offenbar einen neuerlichen Infarkt - nicht selten mit Todesfolge. Besonders wenn die Vitalität der Betroffenen leidet, ist dies ein schlechtes Zeichen.

Vor dem Infarkt noch vor Kraft strotzend, geht danach lange Zeit oft nichts mehr. Verständlich, dass dies an der Seele nagt. Doch je mehr man sich den Infarkt zu Herzen nimmt, umso stärker scheint es dieses zu schädigen. Darauf deuten Daten einer prospektiven Studie von Forschern um Tine Nielsen aus Aarhus in Dänemark ([BMJ Open 2013; 3: e003045](https://doi.org/10.1186/s12916-013-0045-5)).



So ist schon lange bekannt, dass die Depression, die etwa ein Viertel der Patienten nach einem Herzinfarkt heimsucht, nicht gut für die weitere Prognose ist. Wer nach dem Infarkt Trübsal bläst, erhöht sein Risiko für einen erneuten Infarkt um das Zwei- bis Dreifache. Die Gründe dafür sind nicht ganz klar. Möglicherweise vernachlässigen depressive Patienten Therapie und Reha, rauchen mehr oder lassen sich eher gehen. Diskutiert werden aber auch direkte negative Effekte einer Depression auf das Herz-Kreislauf-System. Das Team um Nielsen interessierte sich aber nicht nur für Depressionen, sondern allgemein für den psychischen Zustand der Herzinfarktpatienten.

Für ihre Studie schrieben sie alle Dänen an, die aufgrund von Registerdaten im Jahr 2009 einen ersten Herzinfarkt erlitten hatten. Ihnen schickten sie 12 bis 14 Wochen nach der Klinikentlassung ein Set von Fragebögen. Knapp 70 Prozent der Betroffenen antworteten. Die Forscher konnten anschließend Angaben von 880 Patienten auswerten.

Autor: Thomas Müller

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus  
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo  
Tel. +39 0473 270433 • email: [info@herzstiftung.org](mailto:info@herzstiftung.org)

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290  
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)

## Weltherztag 29. September 2018



Auszug aus dem Kurzreferat von Dr. Alex Mitterhofer anlässlich des heurigen Weltherztages:

Zitat von Wildor Hollmann Prof. im Ruhestand an der deutschen Sporthochschule Köln:

Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutzucker senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit fördert, peripher entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen lässt und die Durchblutung fördert, sowie zusätzlich nicht zu vergessen, unser Leben verlängert, dabei ohne Nebenwirkungen ist ... **was würden wir dafür bezahlen?**

...

## Es gibt dieses Medikament: Bewegung!



Die Südtiroler Herzstiftung hat für den heurigen Weltherztag mit dem Motto „Unser Herz braucht Bewegung“ einen neuen Schwerpunkt gesetzt. Anstelle der traditionellen bisherigen Tagung in Meran wurde aktive Bewegung auf das Programm gesetzt.

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus  
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo  
Tel. +39 0473 270433 • email: [info@herzstiftung.org](mailto:info@herzstiftung.org)

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290  
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)



Bereits nach Ankunft der Teilnehmer am Bahnhof von Sigmundskron wurde Bewegung mit einer Wanderung zum Messner Mountain Museum groß geschrieben. Im Schloss wurden die Mitglieder des Vereins Südtiroler Herzstiftung von Präsident Walter Baumgartner und vom Schlossherrn Reinhold Messner begrüßt. Grußworte von Seiten des Raiffeisenverbandes überbrachte Andreas Mair am Tinkhof.

Das Kurzreferat von Dr. Alex Mitterhofer war gekennzeichnet durch den praktischen Bezug zu den Herzsportgruppen. Besonders hervorgehoben wurde der Aspekt der optimalen Betreuung durch die Übungsleiter der einzelnen Gruppen, wodurch das wöchentliche Training äußerst positive Auswirkungen auf die Gesundheit Herzpatienten hat.

Anschließend erlebten die Teilnehmer den besonderen Flair des Schlosses in der ganzen Fülle der körperlichen und geistigen Bewegung: einerseits waren mehrere Stufen und damit ein beachtlicher Höhenunterschied bei der Besichtigung zu bewältigen. Andererseits waren die detaillierten Ausführungen von Elisabeth Menke und Franz Bauer bei der Schlossführung ein zusätzlich einprägsames und nicht alltägliches Erlebnis.



Beim abschließenden herzschonenden Mittagessen gab es noch viel Gelegenheit für das gemeinsame Gespräch und den Erfahrungsaustausch unter den Vereinsmitgliedern aus allen Landesteilen. Bewegung wurde so zur - für das Wohlbefinden eines Menschen - nicht weniger wichtigen Begegnung.

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus  
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo  
Tel. +39 0473 270433 • email: [info@herzstiftung.org](mailto:info@herzstiftung.org)

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290  
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)

## Diabetes ein Risiko für Herz und Blutgefäße

„Diabetes verursacht anfangs keine Schmerzen“ heißt es. Dies könnte auch der Grund dafür sein, dass die Zuckerkrankheit häufig erst spät entdeckt und nur unzureichend behandelt wird, obwohl sie eine ernst zu nehmende Krankheit ist. Viele Menschen wissen z.B. nicht, dass die Stoffwechselerkrankung Diabetes auch Veränderungen an den Blutgefäßen verursacht. Diese können bei unerkanntem oder schlecht eingestelltem Diabetes Folgeschäden wie Durchblutungsstörungen durch Ablagerungen, vermehrte Schlaganfälle und Herzinfarkte nach sich ziehen. Grundsätzlich sind alle Diabetiker Hochrisiko-Patienten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Südtiroler Herzstiftung  
Verein Onlus

**Diabetes**  
Kein guter Begleiter fürs **Herz**

MONTAG  
**22.10.2018**  
um 20.00 Uhr

Urania Saal des  
Raiffeisenhauses in **TERLAN**

REFERENTEN:  
**Dr. Gianpiero Incelli**  
Diabetologe  
Krankenhaus  
Meran  
**Dr. Walter Pitscheider**  
ehem. Primar  
der Kardiologie  
Bozen

Vortrag in deutscher Sprache

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)

Raiffeisen

Autonome Provinz Suedtirol  
Provincia Autonoma di Bolzano

Auf Grund dieser wichtigen Erkenntnisse hat die Südtiroler Herzstiftung im Uraniasaal in Terlan einen Informationsabend zu dieser Thematik veranstaltet. Die Referenten Prof. Dr. Walter Pitscheider, ehemaliger Primar der Kardiologie Bozen und Dr. Gianpiero Incelli, Diabetologe am Krankenhaus Meran schilderten ausführlich und leicht verständlich die Folgen dieser Krankheit.

Bei einer anschließenden Diskussionsrunde wurden die Fragen aus dem Publikum kompetent beantwortet.

Der Vortrag wird demnächst im Raum Bozen in italienischer Sprache wiederholt.

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus  
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo  
Tel. +39 0473 270433 • email: [info@herzstiftung.org](mailto:info@herzstiftung.org)

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290  
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung  
Fondazione Cuore Alto Adige  
Verein Onlus Associazione

[www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)  
[www.fondazionecuore.org](http://www.fondazionecuore.org)

## Neue Herzsportgruppen: Salurn - Gröden - Brixen

Bereits seit Anfang Oktober ist die neu gegründete Gruppe in Salurn aktiv. Unter der fachlichen Betreuung von Koordinator Dr. Pier Luigi Simari, der zeitgleich auch als Gruppenarzt fungiert sowie von Übungsleiter Thomas Fauster, trifft sich die Gruppe jeden Donnerstag von 17.45 bis 19.15 Uhr in der italienischen Grundschule „G. Mameli“ in Salurn.

Ab Mitte November hingegen werden sich die Teilnehmer der ebenfalls neuen Gruppe Gröden in der Turnhalle der WFO Raetia, St. Ulrich am Dienstag von 18.45 bis 20.15 Uhr treffen. Die Aufgabe des Gruppenkoordinators hat Guido Senoner übernommen, die ärztliche Betreuung Frau Dr. Elke Frohn und Lukas Perathoner wird als Übungsleiter tätig sein.

Die Herzsportgruppe Brixen wurde zwar nicht neu gegründet, doch konnte das Angebot für die Mitglieder um eine zusätzliche Übungseinheit erweitert werden. Durch die zeitgleich stattfindende zweite Gruppe konnte der Übernachfrage nach qualifizierter sportlicher Betreuung im Raum Brixen Rechnung getragen werden. Wir danken dem Koordinator Fritz Schäfer für den aktiven Einsatz in dieser Hinsicht!

### Allen drei Gruppen die besten Wünsche für ein gutes Gelingen!

Selbiges wünschen wir weiterhin auch den anderen Herzsportgruppen in ganz Südtirol und unseren Mitgliedern viele positive Momente im Kreise Gleichgesinnter.

In diesem Sinne herzliche Grüße von

den Verantwortlichen der Südtiroler Herzstiftung