

Anlaufstellen



Ein Herz für Wien
Herz-Kreislauf-
präventionsprogramm der
Stadt Wien
T: 01/4000-66734
www.einherzfuerwien.at

Frauengesundheitszentrum F.E.M.



Krankenanstalt
Rudolfstiftung,
Department Semmel-
weis-Frauenklinik
Bastiangasse 36-38,
1180 Wien
T: 01/476 15-5771
www.fem.at

Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd



Sozialmedizinisches
Zentrum Süd, Kaiser
Franz Josef-Spital
Kundratstraße 3, 1100 Wien
T: 01/60 191-5201
www.fem.at

Angebot: Kurse zu Bewegung,
Ernährung, Rauchentwöh-
nung, Entspannung, Umgang
mit Stress sowie psychologi-
sche Beratung (auch in türki-
scher, bosnischer, serbischer
und kroatischer Sprache)

Servicetelefon des
Österreichischen Herzfonds
T: 01/408 95 66



MA 38, Wiener Lebens-
mittel- und Ernährungs-
service
T: 01/4000-8038
www.wien.gv.at/ma38

Vorsorgeuntersuchung:
Vorsorgeuntersuchungs-
stelle der Stadt Wien zur
Herz-Kreislauf-Vorsorge
Romanogasse 27, 1200 Wien
Mittwoch 13.30-17.30 Uhr
und Donnerstag 8-12 Uhr
Anmeldung T: 01/333 16 77

Sonstige Links:

www.bewegungfindetstadt.at

[www.oesterreichischer-
frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-
frauenlauf.at)

www.herzfonds.at

www.herzinfo.at



Wegweiser zum gesunden Frauenherz



Wiener
Gebietskrankenkasse **wgkk**

Stadt+Wien
Wien ist anders.



Ein Herz für Wien

Stadt+Wien
Wien ist anders.

Die vorliegende Broschüre wurde vom Wiener Frauengesundheitsprogramm in Kooperation mit dem Herz-Kreislaufpräventionsprogramm der Stadt Wien „Ein Herz für Wien“ mit Unterstützung der Frauengesundheitszentren F.E.M. und F.E.M. Süd und unter medizinischer Beratung von Primaria Dozⁱⁿ. Drⁱⁿ. Andrea Podczeck-Schweighofer entwickelt.

Wir danken dem wissenschaftlichen Beirat dieser Broschüre:

- Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Brigitta Bunzel, *AKH, Universitätsklinik für Chirurgie*
- Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa, *Österreichische Gesellschaft für Ernährung, IfEW Universität Wien*
- Dirⁱⁿ. Drⁱⁿ. Margit Endler, *Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital*
- Univ.-Dozⁱⁿ. Drⁱⁿ. Ingrid Kiefer, *Institut für Sozialmedizin, Universität Wien*
- Mag. Dr. Reinhard Marek, *WGKK*
- Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Anita Rieder, *Institut für Sozialmedizin, Universität Wien*
- Dr. Günther Samitz, *Institut für Sportwissenschaft, Universität Wien*
- OA Dr. Georg Titscher, *Hanusch-Krankenhaus, II. Medizinische Abteilung*
- Univ.-Prof. Dr. Heinrich Weber, *SMZ-Ost/Donauspital, I. Medizinische Abteilung*
- Drⁱⁿ. Helga Willinger, *Wiener Patientenanwaltschaft*

Inhalt gemäß den Empfehlungen des Herz-Kreislaufpräventionsprogramms der Stadt Wien „Ein Herz für Wien“, der Österreichischen Gesellschaft für Kardiologie, des Österreichischen Herzfonds, der World Heart Federation, des National Cholesterol Education Program.

Liebe Leserin,

Herzerkrankungen gelten immer noch als typische „Männerkrankheiten“. Dass dem nicht so ist, zeigen uns zahlreiche Statistiken. So sterben etwa in Wien mehr Frauen infolge von Herz-Kreislaufkrankungen als Männer. Warnsignale des Körpers werden oftmals sowohl von Ärztinnen/Ärzten als auch von Frauen selbst verkannt, sodass Diagnose und auch Therapie bei Frauen seltener bzw. später erfolgen.

Der Stadt Wien liegt Ihre Gesundheit am Herzen! Wir haben es uns daher zur Aufgabe gemacht, Sie in Gesundheitsfragen zu unterstützen. Mit der vorliegenden Broschüre, die in Kooperation zwischen dem Wiener Frauengesundheitsprogramm und dem Herz-Kreislaufpräventionsprogramm der Stadt Wien „Ein Herz für Wien“ erstellt wurde, wollen wir Ihnen Wege zu einem gesunden Herz weisen. Sie finden hier Informationen über Herzerkrankungen bei Frauen und frauenspezifische Risikofaktoren ebenso wie Anregungen zu einem herzgesunden Leben. Im Anhang nennen wir Ihnen die wichtigsten Anlaufstellen sowie Quellen für weiterführende Informationen.

Achten Sie auf Ihr Herz – es schlägt für Sie!



Mag^a. Renate Brauner
Amtsführende Stadträtin für Gesundheit und Soziales



Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Beate Wimmer-Puchinger
Wiener Frauengesundheitsbeauftragte



Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Anita Rieder
Wissenschaftliche Leitung „Ein Herz für Wien“

© Peter Riggand

© Hubert Dinko

© F.a. Wellhäne



Was ist eine koronare Herzerkrankung (KHK)?

Unser Herz ist ein Muskel, der wie jeder andere Muskel unseres Körpers mit Blut und Sauerstoff versorgt werden muss. Dies geschieht über Blutgefäße, die so genannten Herzkranzgefäße (Koronararterien).

Jegliche Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße bezeichnet man als koronare Herzerkrankung. Dabei blockieren oder verengen Ablagerungen (die so genannten Plaques) die Koronararterien. Ähnlich wie bei einer verkalkten Wasserleitung, durch die das Wasser nicht mehr ausreichend fließen kann, kann durch Verkalkung in den Koronararterien (auch Arteriosklerose genannt) das Blut nicht mehr ungehindert transportiert werden. Dadurch kann das Herz seine Pumpfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen und es treten Beschwerden auf.

Arterienverkalkung ist kein plötzliches Ereignis, sondern ein Vorgang, der sich über lange Jahre erstrecken und durch einen gesunden Lebensstil vorgebeugt werden kann.

Erklärung wichtiger medizinischer Begriffe:

Akuter Herzinfarkt = völliger Verschluss eines Herzkranzgefäßes, wodurch Teile des Herzmuskelgewebes absterben.

Angina pectoris = wörtlich „Enge in der Brust“: durch Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße entstandener Sauerstoffmangel, der mit vorübergehenden, aber oft sehr starken Schmerzzuständen und Angstgefühlen verbunden ist.

Arteriosklerose = Arterienverkalkung: Fettablagerungen in Blutgefäßen, die zu Durchblutungsstörungen und Sauerstoffunterversorgung der Organe führen.

Haben Frauen andere Anzeichen für eine koronare Herzerkrankung als Männer?

Die Antwort lautet Ja. Daher werden die Anzeichen oftmals sowohl von den Frauen selbst als auch von manchen Ärztinnen/Ärzten nicht oder erst sehr spät erkannt.

Symptome bei Frauen

- Brustkorbenge, manchmal ausstrahlend in den linken Arm oder in den Magen
- Magenbeschwerden, Übelkeit
- Wirbelsäulenschmerzen
- Starke, oft lang anhaltende Atemnot
- Wasseransammlungen in den unteren Gliedmaßen
- Herzstolpern
- Chronische Müdigkeit und Schwäche, Benommenheit, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Schweißausbrüche



Symptome bei Männern

- Plötzlicher Druck
- Brennen, Beklemmung über dem Brustbein für einige Minuten, eher wellenartig mit Besserung und Neuauftreten der Symptome
- Schmerz, der vom Brustbein bzw. der Brustkorbmitte in die Schultern, den Nacken und in die Arme ausstrahlt
- Brustkorbbeschwerden mit Benommenheit, Kurzatmigkeit, Schweißausbrüchen, Übelkeit
- Plötzliches Auftreten von Herzjagen

Wenn Sie unter derartigen Beschwerden leiden, suchen Sie eine Ärztin/einen Arzt auf und fragen Sie direkt nach, ob die Beschwerden vom Herz kommen können.

Welche Risikofaktoren für die Entstehung koronarer Herzerkrankungen gibt es?

■ Risiko Rauchen



Rauchen ist für Frauen der gefährlichste Risikofaktor für eine koronare Herzerkrankung. Das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, erhöht sich durch Rauchen auf das 4fache. Raucherinnen erleiden bereits in jüngem Alter Herzinfarkte, haben ein erhöhtes Risiko an einem akuten Infarkt zu sterben und erleiden häufiger einen 2. und 3. Infarkt als rauchende Männer. Besonders negativ wirkt sich das Rauchen aus, wenn zusätzlich hormonelle Verhütungsmittel (Pille, Hormonspirale, Vaginalring, Verhütungspflaster, Verhütungsstäbchen, Dreimonats-spritze) eingenommen werden.

Übergewicht beeinflusst den Blutdruck und die Blutfettwerte und erhöht somit das Risiko für Ihr Herz.

■ Risiko Übergewicht

Übergewicht beeinflusst den Blutdruck und die Blutfettwerte und erhöht somit das Risiko für Ihr Herz.

Überprüfen Sie Ihr Gewicht!

Mittels Body-Mass-Index (BMI) können Sie ganz einfach Ihr Gewicht überprüfen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$$

und nach folgender Tabelle bewerten:

Body-Mass-Index

(BMI)	Bewertung	
BMI > 40	Extremes Übergewicht	(Grad III)
BMI = 30–40	Starkes Übergewicht	(Grad II)
BMI = 25–29,9	Übergewicht	(Grad I)
BMI = 20–24,9	Normalgewicht	
BMI < 20	Untergewicht	

Definition gemäß WHO

Überprüfen Sie Ihren Bauchumfang!

Sie können Ihren Bauchumfang mit einem einfachen Maßband ermitteln. Stellen Sie sich in der Früh vor dem Frühstück unbedeutet vor einen Spiegel, legen Sie das Maßband dort an, wo Ihr Bauch den größten Umfang hat (bei den meisten Menschen ist das die Nabelhöhe), entspannen Sie sich und nehmen Sie nach dem Ausatmen Maß. Der Bauchumfang sollte bei Frauen unter 88 cm sein. Liegt Ihr Bauchumfang darüber, so kann dies bedeuten, dass Ihr Herz durch Ihr Übergewicht gefährdet ist.



■ Risiko ungesunde Ernährung – zu hohe Blutfettwerte

Zu fettreiche Ernährung – besonders eine hohe Aufnahme an tierischen Fetten – kann zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels und damit zu Fetteinlagerungen in den Gefäßwänden führen. Wie hoch Ihre Blutfettwerte sind, erfahren Sie durch eine Gesundheitsuntersuchung, die Sie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt durchführen lassen können.

Ideale Blutfettwerte

Gesamtcholesterin: weniger als 200 mg/dl
LDL-Cholesterin („schlechtes“ Cholesterin): weniger als 130 mg/dl
HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin): mehr als 50 mg/dl bei Frauen
Triglyzeride: unter 150 mg/dl bei Frauen

Wenn Sie bereits an einer koronaren Herzerkrankung leiden oder Diabetikerin sind, gelten niedrigere Werte bei LDL- und Gesamtcholesterin.

Herz-Kreislaufpräventionsprogramm der Stadt Wien „Ein Herz für Wien“

Risiko Blutzucker – Diabetes mellitus

Frauen, die unter der „Zuckerkrankheit“ oder Diabetes mellitus leiden, haben im Vergleich zu gesunden Frauen ein 3–7fach erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden (bei Männern ist das Risiko um das 2–3fache erhöht). Unter Diabetes versteht man eine Unempfindlichkeit gegen Insulin, wodurch der Blutzucker nicht abgebaut werden kann.

Risiko Bluthochdruck

Bei jedem Menschen steigt der Blutdruck kurzfristig durch körperliche Belastung und Stress. Speziell bei Frauen erhöhen sich die Blutdruckwerte während einer Schwangerschaft oder durch die Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln. Ist der Blutdruck aber langandauernd sehr hoch, bedeutet dies, dass sich die Arterienwände verändern bzw. verdicken, da sie einem ständigen hohen Druck entgegenwirken müssen. Durch die entstehende Verkleinerung des Gefäßdurchmessers kann es zu einer Verstopfung der Gefäße und einer Mangelversorgung des Herzens kommen.

Wann spricht man von normalem Blutdruck?

Eine Messung alleine ist nicht aussagekräftig: Wenn bei 30maligem Messen des Blutdrucks (nicht direkt hintereinander, sondern über einen längeren Zeitraum) höchstens 7 Werte über 130/85mmHg liegen, so spricht man von einem normalen Blutdruck.

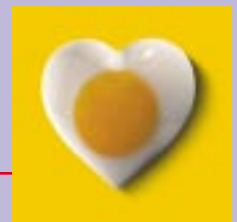
Was versteht man unter dem „Metabolischen Syndrom“?

Oftmals treten die vorgenannten Risikofaktoren gehäuft auf. Wenn eine Frau unter mehreren dieser Faktoren leidet, erhöht das ihr Risiko für eine koronare Herzerkrankung und man spricht von einem „Metabolischen Syndrom“.

Das Metabolische Syndrom liegt vor, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien auftreten:

Bauchumfang	> 88cm
Triglyzeride	≥ 150mg/dl
HDL-Cholesterin	< 50mg/dl
Blutdruck	≥ 130/85 mm Hg
Nüchternblutzucker	≥ 110 mg/dl

Diagnose NCEP (ATP III guidelines)



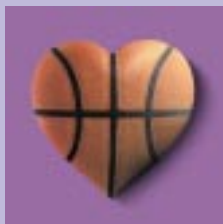
Risiko Stress und seelische Belastung

Das Leben vieler Frauen ist geprägt von Mehrfachbelastungen: neben beruflichen Verpflichtungen, Partnerschaft, Haushalt und Kinderbetreuung sind Frauen oft auch noch mit der Pflege alter bzw. kranker Familienangehöriger betraut. Dies alles „unter

einen Hut zu bringen“ kostet viel Kraft und Anstrengung, auf die der weibliche Körper mit Beschwerden wie z.B. Bluthochdruck, Schlafstörungen, Müdigkeit oder Verspannungen reagieren kann. Dadurch steigt das Risiko für einen Herzinfarkt.

Seelische Belastungen gehen buchstäblich „zu Herzen ...“, es „rutscht das Herz vor Schreck in die Hose ...“ oder „es liegt etwas schwer auf dem Herzen ...“. Starke Belastungen psychischer Natur tun unserem Herzen auf Dauer nicht gut.

■ Risiko mangelnde Bewegung



Chronischer Bewegungsmangel und schlechte Herz-Kreislauffitness erhöhen Ihr Risiko für eine koronare Herzkrankung um das 1,5–2,5fache. Auch die Wahrscheinlichkeit, ein Metabolisches Syndrom zu entwickeln, liegt bei körperlich inaktiven Frauen deutlich höher.

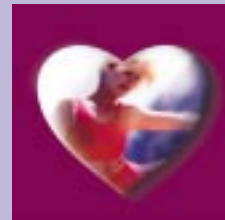
■ Risiko Hormone

Verhütungsmittel

Hormonelle Verhütungsmittel, die sowohl die Hormone Gestagen als auch Östrogen enthalten (Pille, Vaginalring und Verhütungspflaster), sind für Raucherinnen und Frauen über 35 eindeutige Risikofaktoren für koronare Herzkrankungen. Das Risiko steigt mit dem Alter und der Anzahl der gerauchten Zigaretten pro Tag.

Wechseljahre

Frauen haben bis zum Eintritt der Wechseljahre ein geringeres Risiko koronare Herzkrankungen zu erleiden als Männer. Bis zu diesem Zeitpunkt sind sie durch das Sexualhormon Östrogen nachweislich geschützt. Mit dem Beginn der Wechseljahre und dem Rückgang der Östrogenproduktion ist dieser natürliche Schutz vor Herzkrankungen aufgehoben.



Hormonersatztherapie

Lange Zeit wurde daher die gegen Wechselbeschwerden häufig eingesetzte Hormonersatztherapie (Verabreichung von Östrogen und Gestagen) als Schutz vor Herzkreislaufkrankungen gesehen. Heute weiß man, dass die Hormonersatztherapie kein wirksames Mittel gegen koronare Herzkrankung und Schlaganfälle ist. Im Gegenteil: sie erhöht sogar das Risiko für diese Erkrankungen.

■ Risiko Vererbung

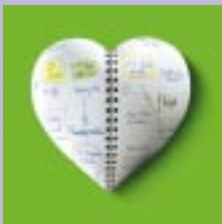
Familiäre/erbliche Belastung, d.h. ein Herzinfarkt bei Eltern oder Geschwistern in jüngerem Lebensalter, stellen ebenfalls einen Risikofaktor dar. Dieser kann jedoch nicht beeinflusst werden.

Sollten Sie eine familiäre Belastung für eine koronare Herzkrankung aufweisen, beachten Sie umso mehr mögliche andere Risikofaktoren.

Was können Sie für ein gesundes Herz tun?

Kleine Änderungen des persönlichen Lebensstils sind der Schlüssel zu einem gesunden Herzen – und nicht nur dazu, auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität werden sich steigern!

■ Gehen Sie regelmäßig zur Gesundenuntersuchung!



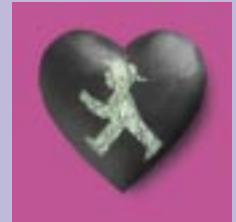
Gehen Sie zur Gesundenuntersuchung, auch wenn Sie überzeugt davon sind, dass Sie kein Risiko für eine koronare Herzerkrankung haben. Die Gesundenuntersuchung kann von Ihrer praktischen Ärztin/Ihrem Arzt oder bei den Gesundenuntersuchungsstellen der Stadt Wien durchgeführt werden.

■ Rauchen Sie weniger oder hören Sie ganz auf!

Schränken Sie das Rauchen ein! Oder noch besser: hören Sie ganz damit auf! Lassen Sie sich aber vor allem von Rückschlägen nicht von Ihrem Plan eines rauchfreien Lebens abbringen, sondern denken Sie an die positiven Seiten: Schon nach wenigen Tagen ohne Zigaretten werden Sie bemerken, dass Sie bei Bewegung besser Luft bekommen, Ihr Geschmacks- und Geruchssinn sich verbessert und der morgendliche Husten aufhört. Ihr Herz freut sich mit Ihnen!

■ Reduzieren Sie Ihr Übergewicht!

Streben Sie Ihr Normalgewicht an! Jedes einzelne Kilo weniger ist ein Erfolg für sich und wird Sie auf Ihrem Weg motivieren! Es ist nicht ziel führend, durch Radikaldiäten und Hungern sehr rasch abzunehmen. Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen und sich regelmäßig bewegen, werden Sie automatisch langsam und langfristig an Gewicht verlieren.



■ Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen!

Achten Sie auf vielseitige und regelmäßige Mahlzeiten. Wer täglich ballaststoffreiche Vollkornprodukte und fünf Handvoll frisches Obst und Gemüse genießt, bleibt fit und gesund. Sei es eine Schüssel gemischte Beeren, ein Glas Orangen-Karottensaft oder ein bunter Salatteller – Ihr Herz-Kreislaufisiko lässt sich dadurch maßgeblich reduzieren.

Schränken Sie zudem fettreiche, tierische Produkte ein und vermeiden Sie versteckte Fette in z.B. Süßigkeiten. Wer täglich zwei Liter (zuckerarme!) Flüssigkeit in Form von Wasser, Kräuter- oder Früchtetees oder verdünnten Fruchtsäften trinkt, tut seinem Körper nur Gutes.

Eine kleine Orientierungshilfe für gesunde Ernährung bietet folgende Auflistung:



vermeiden

- Innereien und fettreiches Fleisch
- Fette Wurstsorten (Salami, Leberpasteten ...)
- Mehr als drei Eier pro Woche
- Fettreiche Milchprodukte (Käse über 30% FiT, Obers, Crème fraiche)
- Reichlich Butter und Schmalz
- Panieren und frittieren
- Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, zuckerhaltige Limonaden

bevorzugen

- Vollkornprodukte
- Obst und Gemüse
- Jede Art von Fisch
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Pflanzenöle jeder Sorte
- Dünsten, dämpfen, grillen

■ Bewegen Sie sich ausreichend!



Ein guter Anfang ist getan, wenn Sie beginnen, einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Stufen zu Fuß erklimmen statt die Rolltreppe oder den Lift zu nehmen, eine Busstation früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen, Einkäufe zu Fuß oder per Fahrrad erledigen. Pro Tag sollten Sie auf diese Weise mindestens 30 Minuten Aktivität aufsummieren.

Gezielte Ausdaueraktivitäten haben aber für Ihr Herz den höchsten Nutzen.

3 mal wöchentlich 20–60 Minuten moderate Ausdaueraktivität in Form von schnellem Gehen (Walken), Joggen, Tanzen, Radfahren oder Schwimmen. Wichtig ist, dass Sie sich Aktivitäten aussuchen, die Ihnen Freude bereiten. Mit einer Freundin/einem Freund macht Bewegung einfach noch mehr Spaß!

■ Achten Sie auf Ihren Blutdruck!

Bluthochdruck ist nicht immer spürbar! Sie können Ihren Blutdruck bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, in jeder Apotheke oder auch zu

Hause messen. Wichtig zu wissen ist allerdings, dass eine einzelne Messung nicht aussagekräftig ist. Man benötigt zumindest 30 Messungen über einen längeren Zeitraum verteilt, um den Blutdruck sicher beurteilen zu können.



Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, ausgewogen ernähren (vor allem sparsam umgehen mit Salz, Alkohol, Kaffee und Schwarztee), Gewicht reduzieren und nicht rauchen, gelingt es Ihnen Ihren Blutdruck zu senken.

■ Reduzieren Sie Stress und seelische Belastungen!

Stresssituationen ganz zu vermeiden ist oft nicht möglich. Aber der positive Umgang mit Stress kann mit verschiedenen Tricks gelernt werden.

Gönnen Sie sich in akuten Stressphasen etwas Entspannung: ein gutes Gespräch mit einer Freundin, sich 5 Minuten aufs Sofa legen, in Ihrer Lieblingszeitschrift blättern – und das ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Vielleicht kann Ihnen auch Bewegung helfen – Sie können damit nicht nur momentanen Stress abbauen, sondern auch gleichzeitig Ihren Blutdruck senken! Auch genügend Schlaf ist wichtig zur Erholung in Stressphasen.

Bei starken Belastungen scheuen Sie sich nicht, auch mit einer Psychologin/einem Psychologen zu reden. Es ist kein Zeichen der Schwäche, Ängste, Sorgen und Probleme mit jemandem zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Welche Untersuchungen werden bei Verdacht auf eine Koronare Herzerkrankung (KHK) durchgeführt?



Welche Untersuchungsmethode?	Wie wird sie durchgeführt?	Was wird untersucht?
Elektrokardiogramm = EKG	Auf die Haut der ruhig liegenden Frau werden Elektroden aufgesetzt (schmerzfrei).	Elektrische Aktivität des Herzens, Herzrhythmus und -frequenz
Belastungs-EKG	Während die Frau auf einem Home-trainer fährt oder auf einem Laufband läuft, werden ihr auf die Haut Elektroden aufgesetzt (schmerzfrei).	Elektrische Aktivität des Herzens, Herzrhythmus und -frequenz
Herzulttraschall = Echokardiographie	Ein Schallkopf wird über die Vorderseite des Brustkorbs geführt (schmerzfrei).	Bewegung der Herzklappen, Strukturen im Herzzinneren, Richtigkeit und Geschwindigkeit des Blutflusses sowie Größe des Herzens
Herzkatheter = Koronarangiographie	Über die Leistenarterie wird ein langer, dünner Schlauch (Katheter) bis in die Mündung eines Herzkranzgefäßes eingeführt, dann ein Kontrastmittel eingespritzt (unter lokaler Betäubung).	Zustand der das Herz versorgenden Arterien und Pumpleistung des Herzens

Herzambulanzen

Allgemeine Herzambulanz der Klinischen Abteilung für Kardiologie im Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien
 Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien
 Anmeldung unter T: 01/40 400-4623

1. Medizinische Ambulanz im Sozialmedizinischen Zentrum Ost – Donauspital
 Langobardenstraße 122, 1220 Wien
 Anmeldung unter T: 01/288 02-3150

Allgemeine Herzambulanz der 2. Medizinischen Abteilung im Hanusch Krankenhaus
 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
 Anmeldung unter T: 01/91021-85310
 Montag bis Freitag von 7.30–14.00 Uhr

Herzambulanz der 5. Medizinischen Abteilung im Sozialmedizinischen Zentrum Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital
 Kundratstraße 3, 1100 Wien
 Anmeldung unter T: 01/601 91-2510
 Montag bis Freitag von 12.00–14.00 Uhr

4. Medizinische Abteilung mit Kardiologie im Krankenhaus Lainz

Wolkersbergenstraße 1, 1130 Wien
Anmeldung unter T: 01/801 10-2515,
Montag bis Freitag von 7.00–15.00 Uhr

2. Medizinische Ambulanz (Herzambulanz) der Krankenanstalt Rudolfstiftung

Juchgasse 25, 1030 Wien
Anmeldung unter T: 01/711 65-2210

Herzkreislaufambulanz im Sozial- medizinischen Zentrum Sopienspital

Apollogasse 19, 1070 Wien
Anmeldung unter T: 01/521 03-3912

3. Medizinische Abteilung mit Kardiologie im Wilhelminenspital

Montleartstraße 37, 1160 Wien
Anmeldung unter T: 01/49150-2310

Empfohlene Bücher:

Lorelies Singerhoff
**Weiblich, 44, Herzinfarkt –
Wie Frauen den Knockout vermeiden**
Stuttgart: Kreuz Verlag, 2004

Ferdinand R. Waldenberger
Handbuch für Herzbesitzer
(mit Spezial: Die neue Frauenkrankheit
Herzinfarkt)
Ueberreuter, 2003

Annette Bopp
Von Herzinfarkt bis Schlaganfall
Berlin: Stiftung Warentest
Berlin, 2003

Impressum:

Medieninhaber: Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7–9, 1030 Wien,
Telefon: +43 1/4000-66110, Telefax: +43 1/4000-99-66110
Für den Inhalt verantwortlich: ao. Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Beate Wimmer-Puchinger,
Primaria Dozⁱⁿ. Drⁱⁿ. Andrea Podczeck-Schweighofer
Umsetzung: Mag^a. Birgit Pichler, Wiener Frauengesundheitsprogramm,
Fonds Soziales Wien
AnneMarie Ohnoutka, Gesundheitsförderung, Fonds Soziales Wien
Redaktion: Mag^a. Daniela Kern, Mag^a. Hilde Wolf, Institut für Frauen- und
Männergesundheit
Grafische Gestaltung: Mag^a. Gisela Scheubmayr
Illustrationen: Welldone, Rauschfrei – Kommunikation ohne Nebengeräusche
Druck: Resch KEG, Wien
© Wiener Frauengesundheitsprogramm & Herz-Kreislaufpräventionsprogramm
der Stadt Wien „Ein Herz für Wien“, 2004