

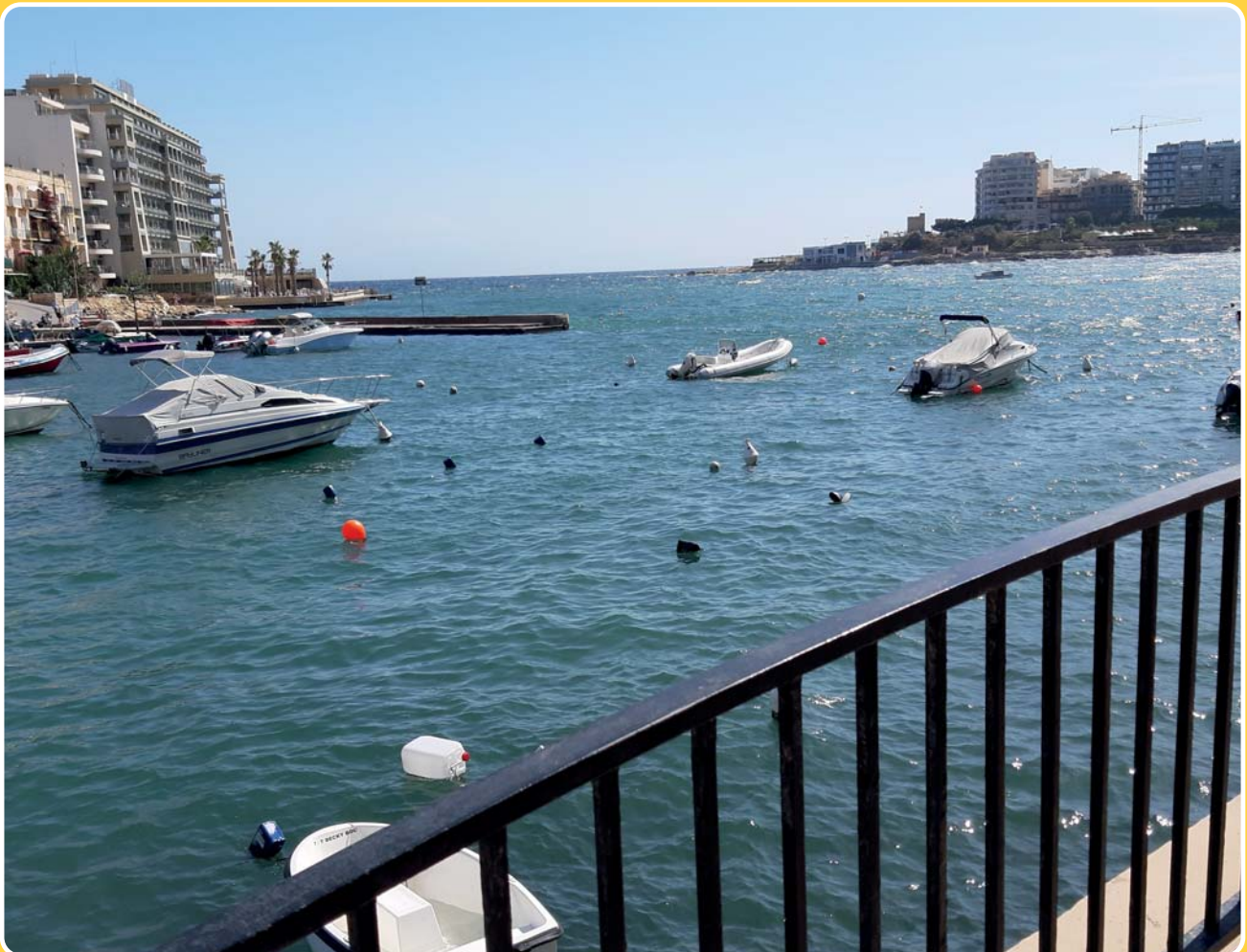


ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 2/ Juni 2021



## Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	3
Beitrag von Präsident Franz Fink, neue Kontonummer	4-5
Medizin aktuell: Sondenloser Micra™ Herzschrittmacher von OA Mag.Dr. Lukas Fiedler	6-7
Medizin aktuell: Was hilft bei diastolischer Herzschwäche	8
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Gänserndorf, Sommerwünsche	9
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, bosomedicus X	10
Berichte der Bezirksgruppe Hollabrunn	11
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Groß Gerungs	12
Zahlschein Mitgliedsbeitrag, Beitrittserklärung, Datenschutz	13
Rückseite Zahlschein-Mitgliedsausweis 2021, ECA koromed -Weißdorn	14
NOVARTIS - Herzstark	15

## Informationen der Bezirksgruppen

### GÄNSERNDORF

**Kontaktperson:** Johann Skrivan  
Amselgasse 20, 2230 Gänserndorf  
Tel: 0664/ 73 32 52 07  
E-Mail: johann.skrivan@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und Kreislafpatienten**

Auf Grund der Corona-Pandemie darf auf unbestimmte Zeit das Training nicht mehr im NÖ Landespflegeheim stattfinden. Anfragen bitte an oben angeführte Kontaktnummern.

### GR. GERUNGS

**Kontaktadresse:** Herz-Kreislauf-Zentrum  
Am Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs  
Tel: 02812/ 86 81-0  
E-Mail: info@herz-kreislauf.at  
**Bewegungsgruppe**  
mit Mag. Karin Flautner

Auf Grund der Corona-Pandemie können leider auch im 3. Quartal 2021 keine Termine wahrgenommen werden. Wir hoffen zu einem späteren Zeitpunkt im Jahr 2021 wieder durchstarten zu können.

### HORN

**Kontaktperson:** Gertrude Gundinger  
Grafenberger Straße 1b/9, 3730 Eggenburg  
Tel: 0676/ 59 75 538  
E-Mail: gertrude.gundinger@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und Kreislafpatienten**  
Jeden Donnerstag von 17-18 Uhr im Festsaal des Landeskrankenhauses Horn unter Leitung einer Physiotherapeutin

### KREMS

**Kontaktperson:** Franz Witkowitz  
Baumgartnerstraße 40/2, 3512 Mautern  
Tel: 0699/ 11 52 41 55  
E-Mail: franz.witkowitz@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und Kreislafpatienten**  
Jeden Dienstag von 17-18 Uhr in den Räumlichkeiten der Physikalischen Therapie im Untergeschoss des LK Krems unter Leitung einer Physiotherapeutin

### TULLN

**Kontaktperson:** Elfriede Aspermayer  
Tullnerstraße 28, 3425 Langenlebarn  
Tel: 0664/ 488 45 94  
E-Mail: elfriede.aspermayer@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und Kreislafpatienten**  
Jeden Montag um 17 Uhr im Hallenbad Tulln, Gymnastikraum unter Leitung einer Physiotherapeutin

### YBBS

**Kontaktperson:** Ing. Wolfgang Wagner,  
Brüder-Petz-Gasse 32, 3370 Ybbs  
Tel: 07412/ 52 7 66  
E-Mail: wolfgang.wagner@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und Kreislafpatienten**  
Jeden Montag von 16-17 Uhr im Pfarrsaal, Roseggerpromenade 5, Ybbs, kommen auch Sie!

### Waidhofen/Ybbs

**Kontaktperson:** Renate Schoder,  
Krenngraben 14, 3343 Hollenstein  
Tel.: 0676 / 78 06 012  
E-Mail: renae.schoder@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und Kreislafpatienten**  
Jeden Dienstag von 16.30 - 17.30 Uhr in der Sporthalle Plenkerstraße 34, in Waidhofen/Ybbs  
**Wanderungen** und sonstige Aktivitäten auf Anfrage bei Frau Renate Schoder

### MÖDLING

**Kontaktperson:** Sylvia Rint  
Josef-Schleussner-Straße 4/3/29, 2340 Mödling  
Tel: 0676/ 587 30 77  
E-Mail: sylvia.rint@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und Kreislafpatienten**  
Jeden Donnerstag von 16.30 - 18 Uhr im neuen Turnsaal der Volksschule Hyrtlplatz 2, Zugang Bachgasse, unter Leitung einer Physiotherapeutin  
**Qi Gong:**  
Ca. einmal monatlich mit einer Qi Gong Trainerin  
**Wandergruppen:**  
Gemeinsam gewandert wird an jedem 1. Dienstag oder 1. Mittwoch im Monat. Mehrmals jährlich werden Wanderungen mit höherem Schwierigkeitsgrad angeboten. Auskunft: Fr. Hrdy Tel: 02236/ 47 3 65  
**Stammtisch**  
Jeden 3. Donnerstag im Monat nach dem Koronarturnen im Restaurant Bachstub'n in Mödling

### ST. PÖLTEN

**Kontaktperson:** Helga Speglic  
Tel: 0688/ 86 79 428  
E-Mail: helga.speglic@herzverband-noe.at  
**Training für Herz- und- Kreislafpatienten**  
Jeden Donnerstag unter Leitung von Physiotherapeuten um 17 Uhr im Turnsaal der Landesberufsschule St. Pölten, Hartauergasse 5  
**Wandergruppe**  
Gewandert wird jeweils am 3. Mittwoch im Monat (Verschiebungen auf Mittwoch der nächstfolgenden Woche sind möglich). Witterungsbedingt wird um telefonische Rücksprache gebeten.  
Auskunft: 0664 93 633 22 oder 0681 84 461 763  
**Nordic Walking**  
Jeden Montag um 11 Uhr im Bezirk St. Pölten. Der Treffpunkt für die jeweils nächste Woche wird am Ende des durchgeführten Trainings vereinbart. Witterungsbedingt ist telefonische Rückfrage montags von 8-10 Uhr möglich.

## Informationen der Bezirksgruppen

### KORNEUBURG

**Kontaktperson:** Rosa Hackl  
Neubergstraße 79, 2100 Stetten

Tel: 0664/ 73 52 03 98, E-Mail: [rosa.hackl@herzverband-noe.at](mailto:rosa.hackl@herzverband-noe.at)

#### Training für Herz-und Kreislaufpatienten

Jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr in der Guggenberger Sporthalle,  
Laaerstraße 38 in Korneuburg unter der Leitung einer  
Dipl. Gesundheitstrainerin.

### HOLLABRUNN

**Kontaktperson:** Elfriede Jurkovitz  
Schwedenstraße 40, 2020 Hollabrunn

Tel: 0699/ 100 69 154, E-Mail: [elfriede.jurkovitz@herzverband-noe.at](mailto:elfriede.jurkovitz@herzverband-noe.at)

#### Training für Herz-und Kreislaufpatienten

Jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr im Gruppenraum der Tagesklinik  
im Landesklinikum Hollabrunn unter der Leitung eines  
Dipl. Gesundheitstrainers.

### STADTGRUPPE ZWETTL

**Kontaktperson:** DGKS Waltraud Melzer

Tel: 0676/ 640 55 32, E-Mail: [waltraud.melzer@a1.net](mailto:waltraud.melzer@a1.net)

#### Training für Herz-und Kreislaufpatienten

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat im Turnsaal der Volksschule Zwettl, Hammerweg 2, von 18:30 bis 19:30 Uhr  
unter der Leitung des Dipl. Trainingstherapeuten Mag. Roland Jachs

## Informationen des Landesverbandes NÖ

### Österreichischer Herzverband Landesverband Niederösterreich

**Präsident:** Franz Fink

Landessekretariat: 2340 Mödling, Josef Schleussner-Straße 4/3/29

Telefon: 02236/ 86 02 96, (auch Anrufbeantworter) oder Mobil: 0664 / 73 02 36 35

Das Büro ist jeden Donnerstag in der Zeit von 10 bis 12 Uhr besetzt.

ZVR-Zahl 387 368 358

Website: [www.herzverband-noe.at](http://www.herzverband-noe.at)

E-Mail: [herzverband-noe@aon.at](mailto:herzverband-noe@aon.at)

**!! Achtung neue Bankverbindung: Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT37 3225 0000 0079 4537, BIC: RLNWATWWGTD**

### In eigener Sache

**Wir suchen interessierte, engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Führung neuer  
Bezirksgruppen in Baden, Mistelbach und wo es noch keine Selbsthilfegruppen für Herz-  
und Kreislaufpatienten in NÖ gibt.**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unser Landessekretariat in 2340 Mödling, siehe oben!

**Der NÖ. Herzverband würde sich über Ihre Mithilfe sehr freuen!**

### Der ärztliche Beirat des Landesverbandes NÖ

Prim. Doz. Dr. Ch. Holzinger, Leiter d. Herzchirurgie, ULK St. Pölten

Prim. a. D. Dr. H. Kassal, Herzchirurgie, ULK St. Pölten

Prim. Dr. H. Mayr, Leiter d. Kardiologie, ULK St. Pölten

OA Priv. Doz. Dr. Deddo Mörtl, ULK St. Pölten

Prim. Dr. Roland Winkler, Leiter Rehabilitationszentrum Hohegg

Univ. Doz. Dr. G. Kronik, FA für Kardiologie, Krems

Prim. Doz. Dr. F. Roithinger, Leiter der II. Internen Abt. LK Wr. Neustadt

Prim. Doz. Dr. Sebastian Globits, Leiter d. HK-Zentrums Groß-Gerungs

Prim. Dr. Martin Gattermeier, Leiter d. Int. Abteilung LK Waidhofen/Y

Prim. Dr. Johannes Mikl, Leiter des Reha-Zentrums Felbring

Dr. Andreas Pribasnig, FA f. Innere Medizin, Stockerau

Prim. Doz. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Leiterin des Rehabilitations-  
zentrum Bad Tatzmannsdorf

### Ehrenmitglied:

Dozent Dr. Axel Wolf

### Sehr geehrte Mitglieder, Patienten, Freunde und Interessierte des NÖ Herzverbandes!

Ich hoffe sehr, sobald Sie diese Zeilen lesen, dass wir uns doch noch einige Male im Turnsaal oder bei Wanderungen vor den Sommerferien persönlich treffen können!



Die Corona Pandemie dauert nun schon sehr lange und es wird erst eine Erleichterung geben, wenn alle auch geimpft sind. Wir als Risikopatienten sollten uns alle auf jeden Fall impfen lassen, um kein Risiko für sich selbst, seine Familie, seine Freunde und sein soziales Umfeld darzustellen.

Wir als Herzpatienten sollten aber auch auf unsere jährliche oder öfters notwendige ärztliche Kontrolle nicht vergessen und uns nicht scheuen, wenn wir Anzeichen von Herzbeschwerden spüren, den Arzt, Ärztin oder die Rettung anzurufen. Lieber einmal zu viel als einmal zu spät zum Arzt gehen!

Wichtig ist auch, dass wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten weiterhin viel bewegen. Sei es zu Hause mit Philipp auf ORF 2, alleine, oder mit diversen anderen Angeboten und Hilfsmitteln. Wenn irgendwie möglich sollte man raus in die frische Luft, spazieren gehen, Nordic Walking oder wieder mit dem Rad fahren.

Die Familie Speglic hat mit 31. März 2021, die Funktion als Kassier und Stellvertreterin krankheitshalber zurückgelegt. Da Herr Speglic sehr bald wieder auf Reha fahren soll, konnten sich nur einige Vorstandsmitglieder am 23. April 2021 bei ihnen persönlich mit Urkunde, Blumen, Glas-Herz und Geschenkkorb, im Namen des gesamten Vorstandes und allen Mitgliedern des NÖ Herzverbandes recht herzlich für die jahrelange Arbeit bedanken. Für die Zukunft wünschen wir ihnen alles Gute und viel Gesundheit.



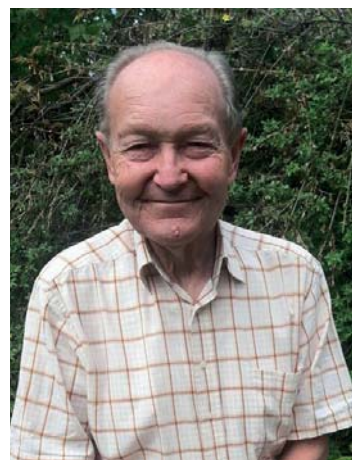
## Informationen des Landesverbandes NÖ

Unser langjähriger Obmann Herr Dr. Peter Winkler (von 1997 bis 2010), feierte im April seinen 80. Geburtstag. Der Vorstand und die Mitglieder des NÖ Herzverbandes gratulierten ihm recht herzlich.

Wir wünschen ihm weiterhin alles Gute und noch viele Jahre beste Gesundheit.



Auch unser langjähriger Obmann - Stellvertreter Herr Maxi Meier (von 2010 bis 2016), feiert im Juni seinen 80. Geburtstag. Der Vorstand und besonders die Mitglieder der Gruppe Mödling gratulieren ihm recht herzlich und wünschen ihm noch viele gesunde Jahre.



Ich wünsche Euch Allen viel Gesundheit, hoffentlich ohne CORONA, einen erholsamen Sommer, entweder zu Hause im schönen Österreich, oder wenn es dann wieder möglich wird, auch in anderen Ländern.

Alles Gute wünscht Euch und Euren Familien euer Franz Fink,  
Präsident des NÖ Herzverbandes

**Nochmals möchten wir erinnern, dass Sie die noch ausstehenden Mitgliedsbeiträge auf unser neues Konto bei der Raiffeisen Regionalbank Mödling, in 2340 Mödling, Hauptstraße 27–29, mit dem abgedruckten Zahlschein im Blattinneren einzahlen!**

**Die Kontonummer lautet:**

**IBAN: AT37 3225 0000 0079 4537, BIC: RLNWATWWGTD**

### Sondenloser Micra™ Herzschrittmacher

In den letzten Jahren konnten implantierte Herzschrittmacher zahlreichen Patienten die Lebensqualität verbessern. Laufend könnte die Technologie und Qualität der implantierbaren Geräte verbessert werden. Längere Laufzeiten der Batterien, verbesserte Sensoren, MRT-tauglichkeit und telemonitorische Abfrage (Fernabfrage) sind nur einige Innovationen der letzten 10 Jahre.

Unverändert blieb aber das Implantationskonzept eines Schrittmachers mit Sonden. Diese werden über eine Armvene (meist von links) in das Herz vorgeschoben und dort mit Mikroschrauben verankert. Der Schrittmacher wird dann in einer Hauttasche unter dem Schlüsselbein mit den Sonden konnektiert und dort implantiert. Entlang der Komponenten des Schrittmachers kann es in bis zu 12% der Fälle zu Komplikationen wie Dislokationen oder Brüchen der Sonden, Blutergüssen oder Infektionen kommen. Bei den Langzeitkomplikationen sind Probleme mit den implantierten Sonden als schwächste Komponente eines konventionellen Schrittmachers identifiziert worden.

Um diese Komplikationen zu reduzieren wurde der sondenlose Schrittmacher entwickelt. Das Konzept dieser Technologie ist es ein Schrittmachersystem, in einer kleinen Kapsel integriert, direkt in das Herz zu implantieren. Diese gelingt über einen Venenzugang über das rechte Bein in den rechten Vorhof des Herzens und von dort in die rechte Herzkammer, wo der Schrittmacher verankert und abgesetzt wird.

Das Micra™-Transkatheter-Schrittmachersystem™ ist mit einer Größe von 26 x 7mm und einem Gewicht von 2g der kleinste und leichteste Schrittmacher der Welt. Die Batterielaufzeit des Gerätes kann zwischen 10 und 14 Jahren betragen.

Für welche Patienten kommt ein Micra™-Schrittmacher in Frage?

1. Für Patienten mit vorübergehendem oder permanentem hochgradigem AV-Block bei Vorliegen von Vorhofflimmern.
2. Für Patienten mit vorübergehendem oder permanentem hochgradigem AV-Block ohne Vorhofflimmern als Alternative zur Zweikammer-Stimulation, wenn die Platzierung von Vorhof-Elektroden als schwierig, risikoreich oder für eine wirksame Therapie nicht notwendig erachtet wird.
3. Für Patienten mit langsamen Herzschlag oder eine Herzfrequenz und Symptomen
4. Für Patienten mit vorübergehendem oder permanentem hochgradigen AV-Block bei Vorliegen von Sinusrhythmus

Der Implantationserfolg dieser Technologie liegt bei 99,6% und einer Komplikationsrate von 1,6%. Diese können Blutergüsse um das Herz oder im Bereich der Einstichstelle an der rechten Leiste sein. Gesamt ist aber die Komplikationsrate deutlich niedriger bei den mittel- und langfristigen Komplikationen der herkömmlichen Schrittmacher Therapie.

In Zukunft wird sich das Einsatzpotential und die Batterielaufzeit dieser Technologie noch weiterentwickeln.



OA Mag. Dr. Lukas Fiedler  
Landeskrankenhaus Wiener Neustadt

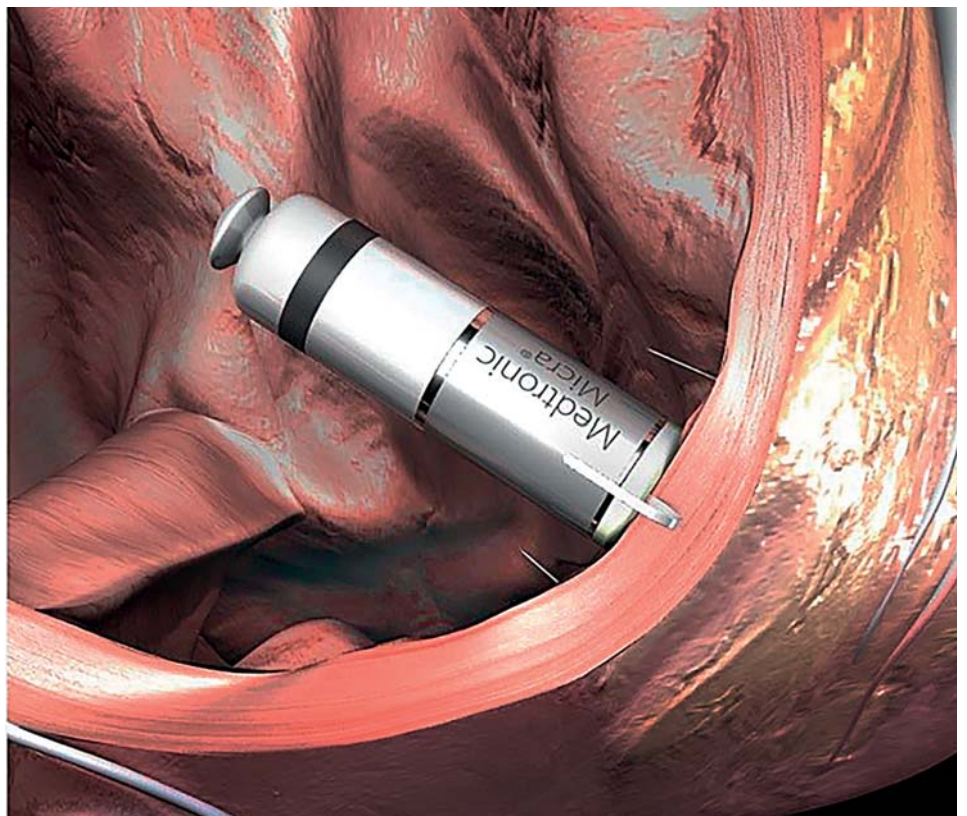
Zusammenfassend haben sondenlose Schrittmacher das Potential, die mit konventionellen Schrittmachern einhergehenden Komplikationen zu reduzieren. Das gilt insbesondere für die Systeminfektion und die Sondendislokation.

OA Mag. Dr. Lukas Fiedler, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie/Angiologie, Spezialgebiet Rhythmologie



Sondeloser Micra™-Schrittmacher

Der Micra™ Transkatheter-  
Schrittmacher  
der Firma Medtronic



# Was hilft bei diastolischer Herzschwäche?

Bei einer diastolischen Herzschwäche wird die linke Herzkammer zunehmend steif. Sie kann sich nicht mehr vollständig mit Blut füllen. Oft bleibt die diastolische Herzschwäche unerkannt oder sie wird mit der systolischen Herzschwäche verwechselt, bei der es zu Problemen beim Blutausschuss kommt. In beiden Fällen treten Symptome wie Luftnot und Leistungsschwäche auf. Für Experten ist die diastolische Herzschwäche im Ultraschall gut zu erkennen. Doch weniger erfahrene Ärzte können die Erkrankung übersehen, obwohl sie 30 bis 50 Prozent aller Fälle von Herzschwäche ausmacht.

## Ursachen der diastolischen Herzschwäche

Bei einer diastolischen Herzschwäche pumpt das Herz normal und wirft auch genug Blut aus. Es kann aber nicht genug Blut aufnehmen, da sich die Herzmuskulatur der linken Herzkammer in Bindegewebe umgewandelt (fibrosiert) und dadurch ihre Elastizität verloren hat. Die linke Herzkammer zieht sich nicht richtig zusammen und entspannt sich nicht ausreichend, um das Herz zwischen den einzelnen Herzschlägen richtig füllen zu können.

## Blut staut sich in Lungenvenen

Dadurch staut sich Blut in den Lungenvenen, Wasser sammelt sich in den Lungen. Das führt zu einem erhöhten Druck in den Lungen und zu Luftnot. Auch weitere Beschwerden wie verminderte Leistungsfähigkeit, Wasseransammlungen in den Beinen oder an den Knöcheln (Ödeme) können auftreten.

## Diastolische Herzschwäche behandeln

- Übergewichtige sollten unbedingt abnehmen, um ihr Herz zu entlasten. Dadurch lässt sich meist auch der Blutdruck senken.
- Denn fast alle Betroffene mit diastolischer Herzschwäche leiden an Bluthochdruck. Ein wichtiger Bestandteil der Therapie ist es, den Bluthochdruck



mit Medikamenten richtig einzustellen. Dadurch sinkt auch der Druck auf die Lungen.

Das Ziel sind Blutdruckwerte von unter 140 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) systolisch und unter 90 mmHg diastolisch. Bei Patienten über 80 Jahre genügen 150 bis 140 zu 90 mmHg.

- Bei Diabetikern sollte der Blutzuckerlangzeitwert (HbA1c) unter 6,5 Prozent liegen.

## Herzrhythmusstörungen behandeln

Viele Betroffene mit diastolischer Herzschwäche leiden auch unter einem Vorhofflimmern. Gelingt es nicht, den normalen Rhythmus wiederherzustellen, sollte die Herzfrequenz mit Medikamenten wie Digitalis, Betablockern oder Verapamil gesenkt werden. Sogenannte Aldosteron-Antagonisten wirken entwässernd und schwemmen das aufgestaute Wasser aus der Lunge.

## Ausdauertraining bessert die Herzschwäche

Ein körperliches Ausdauertraining, zum Beispiel Radfahren, Schwimmen oder Walking, steigert die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Erkrankten mit diastolischer Herzschwäche. Dafür muss das Training mindestens zwei bis drei Mal pro Woche mit einer Pulsbeschleunigung auf Werte zwischen 110 und 130 Schläge pro Minute erfolgen. Die Trainingsdauer sollte 30 Minuten nicht unterschreiten. Muskelkräftigende Übungen, zum Beispiel mit Theraband, können das Ausdauertraining gut unterstützen. Das Training sollte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt beginnen.

**Text:** <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Diastolische-Herzschwaecher-erkennen-und-behandeln,herzschwaecher16.html>

**Fotos:** AdobeStock



## Berichte aus den Bezirksgruppen

Auf der Webseite des NÖ Herzverbandes (<http://www.herzverband-noe.at/>) sind alle weiteren Fotos aller Bezirksgruppen, von dieser Ausgabe enthalten. Von der Startseite aus in voller Bildschirmgröße zu sehen.

### MÖDLING



Derzeit ruhen alle Aktivitäten der Gruppe, aber wir werden, sobald die Situation es zulässt, im Juni, vorsichtig mit Wanderungen und möglicherweise im September mit dem gewohnten Programm beginnen.

Bis dahin werden hoffentlich alle geimpft sein und ein halbwegs normales Leben wieder möglich.

Wir wünschen euch einen schönen Sommer und bleibt gesund.

### GÄNSERNDORF

Aus Gänserndorf gibt es leider nur Trauriges zu berichten

#### Nachruf

Liebenswert, hilfsbereit und immer da, wo es brenzlich und eng wurde.  
So haben wir



Sieglinde Nagl in Erinnerung.

Und so werden wir sie in Erinnerung behalten.

Wir sind dankbar, dass wir ein Stück ihres Lebensweges mit Sieglinde gehen durften.

Wir mussten uns auch von unserem Mitglied

Alfred Kraus verabschieden.



Linde und Fred werden immer einen Platz in unseren Erinnerungen behalten.

NÖ Herzverband Bezirksgruppe Gänserndorf



*Der Vorstand des  
NÖ Herzverbandes wünscht  
allen Mitgliedern einen  
erholsamen Sommer und allen  
Erkrankten baldige Besserung*

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### TULLN

Nun ist schon sehr viel Zeit vergangen und wir können leider noch immer nicht miteinander Turnen. Das Coronavirus ist sehr hartnäckig, aber es ist schon ein Großteil unserer Turnrunde geimpft. Beim letzten Mal habe ich OSTERN als eventuelle Rückkehr zur Normalität angekündigt, doch leider auch nichts, jetzt hoffen wir, dass sich vielleicht die Garten Tulln für ein Wiedersehen ausgeht. Zur Erinnerung habe



ich das Foto von unserer letzten Zusammenkunft gewählt, wo wir uns für den Sommer verabschiedet haben. Meine Magnolie im Garten hat voriges Jahr dank Corona (es war natürlich eine Frostnacht) nur 7 Blüten gehabt, doch heuer zeigt sie ihre ganze Pracht (mit FFP2 Maske).

Man soll und darf die Hoffnung nicht aufgeben. In diesem Sinne wünsche ich Allen eine schöne und gesunde Zeit und freue mich schon sehr auf ein Wiedersehen. GESUND BLEIBEN



Elfriede Aspermayer

# boso medicus X



Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät  
im Konsument 11/2020



Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 59,90

unverb.  
Preiseempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

## HOLLABRUNN

### Herzverband-Mitglieder der Bezirksgruppe Hollabrunn auch in Coronazeiten aktiv

von Elisabeth Schöffl-Pöll

Dem Aufruf der Redaktion nach privaten oder sportlichen Handlungen folgten in erster Linie die weiblichen Mitglieder der Bezirksgruppe Hollabrunn. So meldet Kontaktperson **Elfriede Jurkovitz**, dass sie sich streng an die vorgegebenen Maßnahmen der Bundesregierung in Sachen Corona hält. Sie widmet sich der Haus- und Gartenarbeit, da jetzt alles rasant wächst, auch das, was man nicht will. **Anni Reinbacher** sportelt in Haus, Hof, Garten, Presshaus, Keller und Weingarten. **Eva Gröger** fühlt sich im Schoß der Gruppe nicht so alleine gelassen, obwohl sie es doch seit Dezember 2020 ist. **Erni Gschweidl** beteuert, dass ihr die gemeinsamen Turnstunden sehr fehlen. Als Alternative geht sie mit ihrem Mann regelmäßig eine große Runde spazieren. **Christine Beer** und ihr Franz haben sich ein neues Fitnessgerät angeschafft!!! Es heißt Nelly und ist eine sechs Monate alte griechische Straßenhündin. Sie fordert ziemlich, der tägliche Spaziergang ist daher ein MUSS – sie will nicht in der Ecke stehen und verstauben



**Marianne Schneps** macht gerne eine Fußwallfahrt mit ihrer Mutter nach dem nahen Klein Maria-Dreieichen.

Nun melden sich zum Glück auch Günter und Sepp in Vertretung der männlichen Mitglieder. **Günter Auer** hat sich seinen „springenden Finger“ reparieren lassen. Nun baut er die Möbel für das Kinderzimmer



seines ersten Enkelkinds zusammen, das in wenigen Wochen kommt! Ansonsten waren Spaziergänge angesagt. **Sepp Ebermann** regt Wanderungen zu manchen der 111 Orten im Weinviertel an, die gesehen werden sollen (nach dem gleichnamigen Buch). **Otto Schöffl** erforscht weiterhin die Mühlen, so er nicht



mit Gattin **Elisabeth Schöffl-Pöll** die Fortschritte des neuen VISIO-Erlebnisweges mit 21 Stationen im Hollabrunner Wald, dem größten Eichenmischwald Mitteleuropas, begleitet. Natürlich lassen alle Beiden keine der täglichen Stunde „Turnen mit Philipp“ aus. Elisabeth Schöffl-Pöll hat ihre Corona-Gedanken im Buch „Schatten der Zeit“ veröffentlicht. **Gottfrieda Schinner** erfreut uns mit einem Gedicht, das sie in die Gruppe stellt. Hier ein Auszug:

#### SPÄTER – WANN IST DAS?

Kaum hat der Tag begonnen, ist es schon sechs Uhr abends.

Kaum am Montag angekommen, ist es schon wieder Freitag

...und der Monat ist vorbei

...und das Jahr ist fast vorbei

...und schon sind 30, 40, 50, 60 Jahre unseres Lebens vergangen.

Plötzlich wird uns bewusst, wieviele Menschen wir schon verloren haben!

Ein Zurück gibt es nicht!

Also lasst uns die Zeit genießen, die uns bleibt!

Lasst uns nicht aufhören, die Zeit so zu nutzen, wie es uns gefällt.

Lasst uns Farbe in unseren grauen Alltag bringen!

Lächeln wir über die Dinge des Lebens, die Balsam für unsere Herzen sind.

Wir sollen die Zeit, die uns bleibt, mit Gelassenheit und Zuversicht genießen

Versuchen wir, das Wort „später“ zu eliminieren.

Später ist es vielleicht zu spät!

Die besten Erfahrungen, die beste Familie, die besten Freunde,

**der Tag ist heute,**

**der Moment ist JETZT!**



# Berichte aus den Bezirksgruppen

## ST. PÖLTEN

Die Leiter der Bezirksgruppe St. Pölten wünschen allen Mitgliedern eine erholsame, gesunde Sommerzeit und wir hoffen, dass uns das „Virus“ bald verlässt! Mit der Wander-, Walking- und Turngruppe würden wir uns freuen, wenn wir unsere Aktivitäten im September wieder beginnen könnten!

Helga und Hans Speglic



Zur Erinnerung an schöne Erlebnisse, die wir hoffentlich bald wieder erleben dürfen!



Von ganzem  
Herzen xund

herz**kreislauf** ●●●  
zentrum GROSS GERUNGS

### Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

- Rehabilitations- und Präventionszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kompetente medizinische Betreuung gepaart mit Herzlichkeit
- Maßgeschneiderte Therapiepläne für Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Ruhelage im Waldviertel (Wanderwege, Motorikpark, Naturlehrpfad, Mental-Stationen rund ums Haus)

**Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.**

#### Information:

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs  
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs  
Tel.: +43(0)2812-8681-0, Mail: info@herz-kreislauf.at  
www.herz-kreislauf.at

### Xundheits-Tipp: Bewegung für ein gesundes Herz

**Welche Bewegung ist am besten für das Herz?** Das Ausdauertraining! Es erhöht nicht nur die Muskelkraft der Bewegungsmuskulatur, sondern stärkt auch das Herz. Beispiele wären da etwa Radfahren, Wandern, Nordic Walking und Schwimmen. Tipp: Finden und konzentrieren Sie sich auf die Sportart, die Ihnen am meisten Spaß macht. Legen Sie sich ein regelmäßiges Trainingsprogramm zu. Mit 3 x 30 Minuten/Woche erzielen Sie einen herzstärkenden Effekt. Wichtig dabei ist, sich nicht zu überfordern. Solange man während der Bewegung Sätze flüssig sprechen kann, ist man im grünen Bereich unterwegs. Nie an das körperliche Maximum gehen. Bei Krankheit und vor allem Fieber ist absolute Ruhe und der Gang zum Arzt angesagt. **Mag. Martin Miehle, Sportwissenschaftler**



Xundheitswelt  
Von Natur aus  
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

BESTE GESUNDHEIT  
PARTNERBETRIEB

ZAHLUNGSANWEISUNG  
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT  RAIFFEISENREGIONALBANK MÖDLING  
BANKSTELLE MÖDLING

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma Österr. Herzverband Landesverband NÖ	
IBAN EmpfängerIn AT37 3225 0000 0079 4537	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWWGTD	
EUR Betrag	Cent
Zahlungsreferenz	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung : 25 € Zeitungsabo: 10 € Spende:	

EmpfängerIn Name/Firma Österr. Herzverband Landesverband NÖ	
IBAN EmpfängerIn AT37 3225 0000 0079 4537	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWWGTD	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt
EUR Betrag	Cent
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung : 25 €	
Zeitungsabo: 10 €	Spende:
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
006	
Betrag	30+ Beleg +
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	

# ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich trete dem NÖ. Herzverband bei

Der Jahresbeitrag der Mitgliedschaft, inklusive Zusendung von vier Ausgaben des Herz-Journals beträgt € 25,-

Ich bestelle nur das Abonnement des Herz-Journals um einen Jahresbetrag von € 10,-

Bitte  
Zutreffendes  
ankreuzen!

Vor-und Zuname.....Geb. Datum.....

Adresse.....

PLZ

Ort

Straße

Tel:.....E-mail.....

Datum ..... Unterschrift.....

Ihre Angaben werden vom Niederösterreichischen Herzverband vertraulich behandelt.

**Bitte senden Sie diese Beitrittserklärung an den Niederösterreichischen Landesverband,  
Josef-Schleussner-Straße 4/3/29, 2340 Mödling**

Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten unserer Mitglieder ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen des Datenschutzgesetzes (DSG) und zukünftig der Datenschutzverordnung (DSGVO). Verantwortlicher für die Datenverarbeitung ist die Österreichische Herzverband-Landesgruppe Niederösterreich, Josef-Schleussner-Straße 4/OG ZI 3/29, 2340 Mödling. Verarbeitet werden diejenigen Angaben, die Sie uns im Rahmen Ihres Beitrittes als Mitglied bekanntgeben. Dabei handelt es sich um Kontaktdaten einschließlich des Geburtsdatums (zur eindeutigen Identifikation als Mitglied) und wahlweise Ihres Berufes. Die Datenverarbeitung erfolgt zur Erfüllung unseres vereinspezifischen Zweckes.

Mitgliedsausweis  
2021



# Der Weißdorn in Herzensangelegenheiten

In Ihrer Apotheke!

- ✿ zur Unterstützung der Herzkreislauffunktion
- ✿ zur optimalen Versorgung bei Altersherz
- ✿ für die Gefäßgesundheit
- ✿ zur Unterstützung der Nervenfunktion
- ✿ beruhigend
- ✿ bei nervösen Herzbeschwerden

190 mg Weißdornblätter und -blüten Extrakt (4-6:1)  
mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden  
von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid).



ECA-MEDICAL

**koromed®**  
Weißdorn-Kapseln



Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel für die Unterstützung  
der Herzkreislauffunktion, der Herz- und Gefäßgesundheit.

Vers. 01 15/04/21

# Herzinsuffizienz: Sind Sie schon richtig eingestellt?



Auch wenn Ihre Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bereits mit Medikamenten therapiert wird, kann es sein, dass diese nicht optimal ist. Achten Sie auf Ihre Symptome und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.

Sie nehmen Herzmedikamente und leiden dennoch unter mindestens einem dieser Symptome:

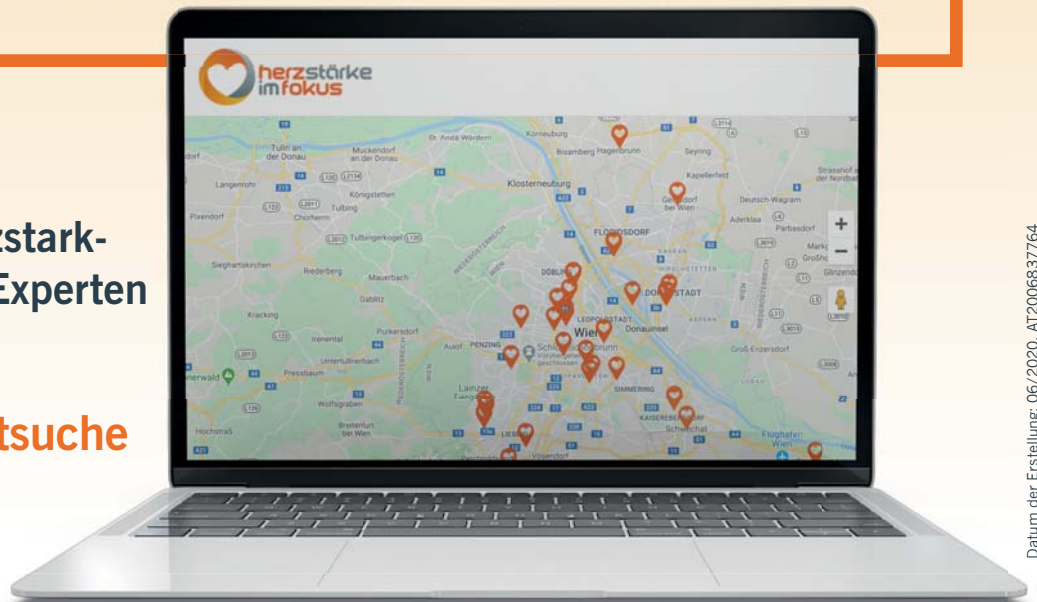
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

Die Anzeichen einer nicht optimalen Medikamenteneinstellung bei Herzinsuffizienz kommen oft schleichend. Daher werden sie leider meist als Zeichen des Alterns fehlinterpretiert.

**Achten Sie auf Ihre Gesundheit und ignorieren Sie nicht Ihre Beschwerden!**

Finden Sie mit der Herzstark-Arztsuche\* einen Herz-Experten in Ihrer Nähe:

[www.herzstark.at/arztuche](http://www.herzstark.at/arztuche)



\* Die angeführten Ärzte sind Herzspezialisten, welche in die Aufnahme der Liste [www.herzstark.at](http://www.herzstark.at) eingewilligt haben. Eine Liste aller Herzspezialisten in Ihrem Bundesland wird von der Ärztekammer Ihres Bundeslandes geführt und ist auf deren Website abrufbar.

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**  
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien  
[www.novartis.at](http://www.novartis.at)

**Patient.Partner Infoline:**  
**0800/203909**

Mo-Do: 9:00-16:00 Uhr,  
Fr: 09:00-13:00 Uhr

[www.herzstark.at](http://www.herzstark.at)

 **NOVARTIS**

**patient  
partner**

**Der NÖ Herzverband trauert  
auch in diesem Quartal  
um mehrere  
verstorbene Mitglieder!**

**Unsere aufrichtige  
Anteilnahme gilt  
deren Familien!**

#### Impressum

Eigentümer, Herausgeber, Verleger: Österr. Herzverband-Landesverband NÖ  
Vertreten durch Präsident Franz Fink, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4,  
OG Zi 3/29, Tel: 02236/ 86 02 96  
Redaktion: Brigitte Steiner, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4/ OG Zi 3/29,  
Tel: 02236/86 02 96  
Druck: Gröbner Druckgesellschaft m.b.H. Steinamangererstraße 161, 7400 Oberwart  
Erscheinungsort, Herstellungsort: Mödling  
Verlagspostamt: 1000 Wien  
Erscheinungsweise: Vierteljährlich  
Medienzweck: „NÖ Herz-Journal“ ist das Informationsblatt des Österreichischen  
Herzverbandes, Landesverband NÖ, auf Basis der gültigen Statuten zur Wahrung der  
Interessen der Mitglieder.

**Österreichische Post AG**

**MZ 02Z034195 M**

**Österr. Herzverband-Landesverband NÖ, Josef Schleussner-Straße 4/3/29, 2340 Mödling**

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an den Absender  
2340 Mödling, Josef Schleussner-Straße 4/3/29  
Erscheinungsort: 2340 Mödling  
Verlagspostamt: 1000 Wien

**Nächster Redaktionsschluss: 31. Juli 2021**

#### **Werden auch Sie Mitglied**

Werden auch Sie Mitglied der Selbsthilfegruppe Herzverband Niederösterreich und nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, die Ihnen der Herzverband bietet. Bitte die Beitrittserklärung ausfüllen, ausschneiden, in ein Kuvert stecken, frankieren und in den Postkasten werfen. Wir werden uns mit Ihnen in Verbindung setzen und Sie eingehend über unsere Aktivitäten informieren.

**„Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für  
uns nichts mehr tut“**

#### **Zahlscheine**

Für die **Bezahlung der Mitgliedsbeiträge 2021** bitte den im Herzjournal abgedruckten Zahlschein verwenden. Besten Dank

#### **Betrifft Namens- und Adressänderungen**

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine Änderung Ihrer persönlichen Anschrift. Wir danken herzlichst für Ihre Bemühungen.

#### **Wichtiger Hinweis**

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Die Wanderführer übernehmen keine Haftung.

## Alle Adressen der Landesverbände auf einen Blick

<b>Österreichischer Herzverband-Präsident:</b>	Univ.-Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/694517
<b>Bundesgeschäftsführer:</b>	Helmut Schuler, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/ 69 45 17
<b>WIEN:</b>	<b>Präsident:</b> Robert Benkö, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 -28, Telefon 01/ 33 074 45
<b>NIEDERÖSTERREICH:</b>	<b>Präsident:</b> Franz Fink, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4, OG Zi 3/29 Telefon 02236/ 86 02 96
<b>OBERÖSTERREICH:</b>	<b>Präsident:</b> Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon 0676/645 44 34, E-Mail: wolfgang.zillig@gmail.com
<b>STEIERMARK:</b>	<b>Präsidentin:</b> Dr. Jutta Zirkel, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0650/401 33 00
<b>SALZBURG:</b>	<b>Präsident:</b> Hubert Kiener, 5020 Salzburg, Georg-N.-von-Nissen-Straße 48/47, Telefon 0680/ 21 78 351
<b>KÄRNTEN:</b>	<b>Präsident:</b> Ing. Dietmar Kandolf, 9020 Klagenfurt, Kampfgasse 20/3, Telefon 0463/ 50 17 55
<b>TIROL:</b>	<b>Präsident:</b> Roland Weißsteiner, 6020 Innsbruck, Maria Theresienstraße 21, Telefon 0512/ 57 06 07
<b>BURGENLAND:</b>	<b>Präsident:</b> Andreas Unger, 7142 Illmitz, Schellgasse 31, Telefon 0699/ 10300308, E-Mail: andreas.unger@bnet.at