

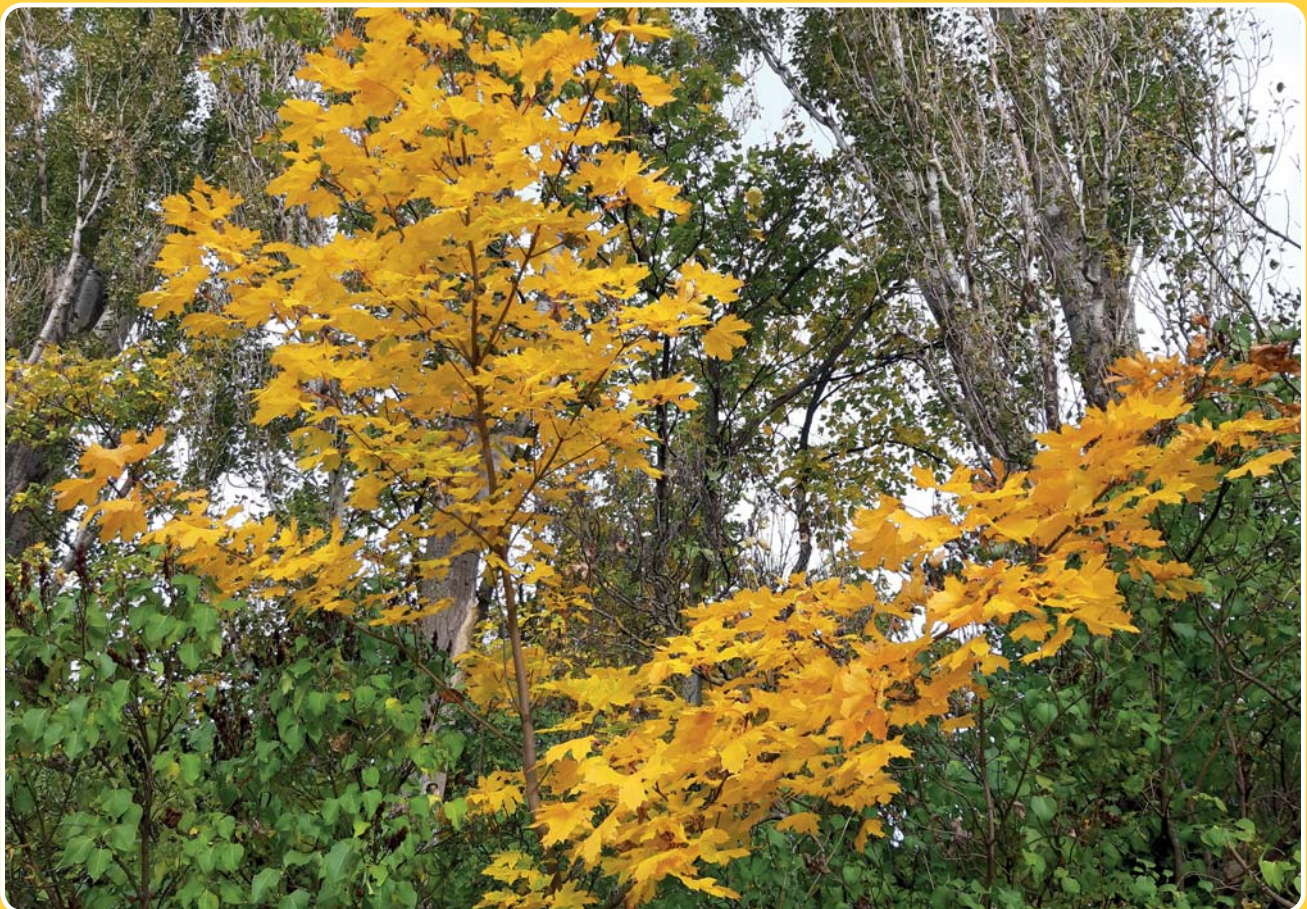


ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3/ September 2021



Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	3
Beitrag von Präsident Franz Fink	4
Medizin aktuell: Astra Zeneca: Leben mit Herzschwäche	5
Medizin aktuell: Medikament Sport bei Vorhofflimmern von OA Mag.Dr. Lukas Fiedler	6-7
Berichte der Bezirksgruppe Mödling	8
Berichte der Bezirksgruppe Horn	9
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, ECA Vitactiv	10
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Groß Gerungs	11
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	12
Berichte der Bezirksgruppe Hollabrunn, Gänserndorf	13
Neue Beitrittserklärung inkl. Datenschutz Einverständniserklärung, boso medicus X	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 4. Quartal 2021 keine Termine wahrgenommen werden. Wir hoffen im neuen Jahr 2022 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 Landeskrankums 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.
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

Training für Herz-und Kreislafpatienten

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

Training für Herz-und Kreislafpatienten

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

STADTGRUPPE ZWETTL

Kontaktperson: DGKS Waltraud Melzer

Tel: 0676/ 640 55 32, E-Mail: waltraud.melzer@a1.net

Training für Herz-und Kreislafpatienten

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

E-Mail: 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 Kreislafpatienten 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!



Leider war es durch die Corona Pandemie und durch die neuen Mutationen wie die Delta-Variante, mit ein paar Ausnahmen, nicht möglich sich bei den Turnstunden in den Turnsälen wieder einmal persönlich zu treffen.

So mussten wir die für uns schon gewohnten Turnübungen zu Hause vorm Fernseher mit Philip oder alleine machen.

Wichtig für uns Herzpatienten ist, dass wir in Bewegung bleiben und nicht einrosten. Des Weiteren hoffe ich, dass wir alle schon voll immunisiert geimpft sind. Es bringt uns auch viele Vorteile bei Besuchen von Kulturveranstaltungen, Restaurants und auch bei den verschiedensten Reisen, als wenn wir immer wieder testen gehen müssten.

Jetzt hoffen wir alle, dass es im September wo die Turnsäle in den Schulen wieder öffnen, möglich sein wird, unsere gemeinsamen Aktivitäten mit unseren PhysiotherapeutInnen wieder machen zu können.

Beim Landesverband war es nach außen hin zwar etwas ruhig.

Aber im Hintergrund gingen selbstverständlich die anfallenden Arbeiten, wie die Büroarbeiten, Mitgliederevidenz, Kassaverwaltung, Zusammenstellung für das Herz-Journal, die Homepage am laufenden halten, etc., weiter.

So wurden ab 01. April 2021 mit Antrag auf Änderungen bei der Vereinsbehörde und mit Umlauf-Beschlüssen der Vorstandsmitglieder (durch die Vereinsbehörde genehmigt) die neuen Kassiere Herr und Frau Deisenberger im Vereinsregister eingetragen.

Auch die Verlegung des Vereinssitzes des Landesverbandes von St. Pölten nach Mödling in unser Landessekretariat wurde mit vorheriger Statuten-Änderung durch Umlauf-Beschluss bei der Vereinsbehörde beantragt und mit Bescheid genehmigt.

Die Verlegung unserer Bank von St. Pölten zur Raiffeisen Regionalbank in Mödling, siehe auch die Eintragung auf Seite 3, war mit diversen Änderungen und Arbeiten verbunden.

Ich wünsche Euch Allen viel Gesundheit, hoffentlich ohne CORONA, einen erholsamen Rest-Sommer und Herbst, am besten zu Hause im schönen Österreich, bis es dann wieder ohne zu großes Risiko möglich sein wird, auch in andere Länder zu reisen.

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

Leben mit Herzschwäche

In den letzten zehn Jahren hat sich in der Therapie der Herzschwäche viel weiterentwickelt. Dementsprechend gibt es ab September 2021 aufgrund neuer Therapieoptionen und Erkenntnissen neue Empfehlungen der europäischen kardiologischen Gesellschaft zur Therapie der Herzschwäche. Sprechen Sie mit Ihrem behandelten Arzt ob Ihre Therapie angepasst werden sollte!

Was ist eine Herzschwäche?

Von einer Herzschwäche, medizinisch als Herzinsuffizienz bezeichnet, spricht man, wenn das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Das passiert, wenn sich entweder die Herzkammer nicht mit genügend Blut füllen kann oder, wenn das Herz nicht mehr genügend Kraft hat, das Blut durch den Körper zu pumpen.

Wie erkenne Sie eine Herzschwäche?

Sie sind beim Treppensteigen schnell außer Atem und erleben einen allmählichen körperlichen Leistungsabfall?



Dahinter könnte eine Herzschwäche stecken. Auch Wassereinlagerungen sind ein häufiges Symptom. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt, denn eine frühe Diagnose und Behandlung kann Ihnen helfen, ein längeres und aktiveres Leben zu führen.

Wie kommt es zu einer Herzschwäche?

Unterschiedliche Vorerkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, ein früherer Herzinfarkt, koronare Herzerkrankungen oder Diabetes können zur Entwicklung einer Herzschwäche führen. Auch Vorerkrankungen in der Familie erhöhen das Risiko eine Herzschwäche zu entwickeln.

Was bedeutet die Diagnose Herzschwäche für Sie?

In den letzten zehn Jahren hat sich viel in der Therapie der Herzschwäche verändert, sowohl Medikamente als auch technische Geräte (Herzschrittmacher, Defibrillatoren) wurden weiterentwickelt. Hierdurch hat sich die Prognose als auch die Lebensqualität von Betroffenen deutlich verbessert. Wichtig ist, die vom betreuenden Arzt vorgeschriebene Therapie einzuhalten und regelmäßige Kontrolltermine wahrzunehmen. Eine regelmäßige Messung von Blutdruck, Herzfrequenz und Gewicht kann dabei helfen, eine Verschlechterung der Herzschwäche frühzeitig zu erkennen.

Sind Sie von Herzschwäche betroffen? Unter diesem QR Code können Sie eine Patientenbroschüre herunterladen.

Mit freundlicher Unterstützung von
AstraZeneca
ID AT-5214 08/2021



Medikament Sport bei Vorhofflimmern

Vorhofflimmern ist die häufigste Rhythmusstörung, die den Menschen betreffen kann. 2-3% der österreichischen Bevölkerung leidet unter Vorhofflimmern und es besteht eine große Dunkelziffer. Patienten mit Vorhofflimmern leiden an unangenehmen Anfällen von Herzklopfen, das Herz rast mit einer Frequenz von 150 Schlägen pro Minute und darüber. Diese Anfälle kommen häufig aus dem Nichts und verursachen viele verschiedene Symptome. Oftmals kommt es zu Herzklopfen, Luftnot, Schwindel aber auch Angstgefühl und Beklemmungsgefühl in der Brust. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten um Vorhofflimmern zu behandeln. Zuerst wird meist eine medikamentöse Therapie unternommen. In weiterer Folge sind elektrische Kardioversionen oder auch eine Ablation (Verödung) von Vorhofflimmern erforderlich. Was die meisten Patienten aber nicht wissen ist, dass sie selbst einiges gegen Vorhofflimmern unternehmen können.

Für Patienten mit Vorhofflimmern sind regelmäßiger Sport und eine Gewichtsreduktion ganz entscheidend um neuerliche Episoden von Vorhofflimmern zu vermeiden.



OA Mag. Dr. Lukas Fiedler
Landeskrankenhaus Wiener Neustadt

Wie soll ein Herzpatient trainieren?

Patienten mit Vorhofflimmern wird ein regelmäßiges Ausdauertraining empfohlen. Die Belastung sollte hier niedrig dosiert sein. Ein guter Parameter hierfür ist, wenn man unter Belastung noch mit dem Trainingspartner plaudern kann, ohne zu sehr außer Atem zu gelangen. Die Dauer sollte möglichst 20-30 Minuten drei- bis fünfmal pro Woche sein. Es bieten sich Aktivitäten wie rasches Gehen, Joggen, Rudern, Walken, Radfahren, Ergometer Training aber auch Tanzen oder Schwimmen an. Viele Patienten argumentieren, dass ihnen die Zeit fehlt, um sich körperlich zu betätigen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass dies schwierig sein kann. Ich selbst habe mir daher angewöhnt, die Nachrichten auf dem Fahrradergometer anzusehen und kann so simultan für Körper und Geist einen Mehrwert schaffen und meine zeitlichen Ressourcen schonen.

Gewichtsreduktion durch Sport wirkt besser als Medikamente

Wenn ein Vorhofflimmerpatient seine Belastungsgrenze, durch Training, um 50 Watt steigern kann, dies entspricht einem schnelleren Gehen, wird das Risiko für neuerliches Vorhofflimmern um mehr als ein Drittel gesenkt. Mit einer zusätzlich Gewichtsreduktion von zehn Prozent ist eine Steigerung der Belastbarkeit um mehr als 50 Prozent möglich. In diesem Fall könnte das Risiko erneuter Vorhofflimmeranfälle sogar um drei Viertel senken. Ein so großer Effekt auf die Reduktion von Vorhofflimmern ist mit einem Medikament kaum erzielbar. Besonders beeindruckend ist eine Studie, die zeigte, dass Patienten, die zu einer Katheterablation geplant waren, durch Gewichtsreduktion signifikant seltener diese Ablation benötigten, da sie frei von Vorhofflimmern waren. Die positiven Effekte von Ausdauerbewegung zeigen sich auch bei Patienten nach einer Katheterablation. Wenn man die Risiken aggressiv behandelt und die Patienten vermehrt trainieren, werden die Langzeitergebnisse der Ablation weiter verbessert. Besonders relevant ist die Tatsache, dass man durch regelmäßiges Training der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern vorbeugen kann und so das Schlaganfall- und Sterblichkeitsrisiko selbst senken kann.

Welche Rolle spielt Krafttraining?

Jeder Patient mit Vorhofflimmern sollte auch ein niedrig dosiertes Krafttraining absolvieren. Ältere Menschen sind besonders häufig von dieser Rhythmusstörung betroffen. Bei ihnen ist das Risiko zu stürzen im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung deutlich erhöht. Durch Krafttraining können Stürze reduziert werden und die Patienten kommen im Alltag besser zurecht. Sport und Ausdauerbewegung sind für Patienten mit Vorhofflimmern für eine Verbesserung ihres Herzleidens ebenso entscheidend wie für Patienten mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche, koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck. Die individuelle Trainingsdosis sollte immer mit dem Arzt ermittelt werden. Hier bietet sich eine Belastungsergometrie beim Kardiologen an. Hier kann auch der optimale Trainingspuls evaluiert werden.

Einfluss des Sportes auf die Psyche

Patienten mit Herzerkrankungen und Vorhofflimmern haben häufig durch ihre Beschwerden und durch die damit einhergehende Leistungsminderung auch psychische Probleme wie Depressionen und Ängste. Sport ist auch hier ein sinnvolles und ein äußerst effektives Medikament um diese Erkrankungen zu lindern. Die wenigsten wissen, dass das Herz kaum trainierbar ist. Allerdings ist die restliche Körpermuskulatur bis ins hohe Alter sehr gut trainierbar. Bei regelmäßigem Training wird die muskuläre Arbeit immer ökonomischer und dadurch reduzieren sich die Beschwerden bei Herzerkrankungen drastisch. Bedeutet, dass die Leistungsfähigkeit deutlich besser wird und die Belastung für das Herz aber reduziert wird, weil die Muskulatur die Energie besser ausschöpfen kann. Diese Effekte aber auch der Ausstoß endogener (körpereigener) Endorphine stabilisieren dann die psychische Situation des Patienten und tragen zu einer höheren Lebensqualität und Lebensfreude bei.

Daher ist aus kardiologischer Sicht eine körperliche Aktivität bei der überwiegenden Mehrheit der Patienten ein Medikament mit wenig Nebenwirkungen. Wenn Sie sich unsicher sind ob und welcher Form sie körperlich trainieren sollen, dann fragen sie ihren Arzt.

Mag. Dr. Lukas Fiedler

Facharzt für Innere Medizin

Zusatzfach Kardiologie und Angiologie

Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin, Kardiologie und Nephrologie des LK Wiener Neustadt

Tel: +43 664 2021434

Email: herzlichst@lukasfiedler.at

Homepage: www.lukasfiedler.at

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

Schlosspark Laxenburg am 16. Juni 2021

Am 16. Juni war eine kleine Wanderung im Schlosspark Laxenburg geplant. Es sind 25 wanderlustige Herzfreunde gekommen.

Doch leider war der Wettergott sehr, sehr positiv gestimmt und hat uns zu viel Hitze beschert! Deshalb ist aus der Wanderung ein gemütliches Beisammensein im Restaurant „Flieger“, inklusive leiblichem Wohl, geworden!

Unseren Geburtstagskindern Maxi Meier, 80 Jahre, sowie Helga Neubauer, 75 Jahre, wurde herzlichst gratuliert!

I.K.



Unserem Mitglied Linde Dostal, die schon über 25 Jahre eine treue HERZ-Wanderbegleitung ist, im Nachhinein die allerbesten Glückwünsche zum 90. Geburtstag! Wir danken für viele, schöne, ideenreiche Wanderungen!

Das Herz-Team Mödling



GESUNDHEITSTAG IN MÖDLING

Am 11. September findet in Mödling der Gesundheitstag im Museumspark von 9.30 Uhr bis 16.00 statt.

Schwerpunkt : „**Herzensangelegenheiten**“

Auch die Gesundheitsstraße mit Cholesterin -, Blutdruck -, Blutzucker – Kontrolle, sowie Seh- und Hörtest, stehen zur Verfügung.

Ort: Europa-Sport-Mittelschule, Lerchengasse 18

Wir freuen uns, euch begrüßen zu dürfen!

Waltraut Hrdy



HORN

Das 1. Treffen 2021

Am 5. Juli 2021 war die Freude groß. Nach sehr sehr langer Zeit haben wir uns endlich wieder verabredet. Treffpunkt war das im Bezirk allseits bekannte Landgasthaus „Zum Knell“ in Mold. Unsere liebe Chefin Gerti hat vorab Plätze reserviert, da über 30 „Herzileins“ beim ersten Treffen dabei sein wollten.

Bei wunderschönem Wetter machten wir es uns im neu renovierten Gastgarten gemütlich. Sofort gab es reichlich an Gesprächsstoff unter uns „Herzerl“. Wir wurden reichlich kulinarisch verwöhnt und konnten sehr schöne gemeinsame Stunden genießen.

Für unsere Physiotherapeutin Connie war es auch ein Abschied, da sie uns von nun an nicht mehr weiter betreuen wird. Der Grund: sie bekommt ein Baby. Als Überraschung und kleines Dankeschön gab es eine Windeltorte.

Connie, wir freuen uns sehr mit dir und wünschen dir alles Liebe für die Zukunft.

Spät und sehr gut gelaunt gingen wir auseinander. Das nächste Treffen wurde bereits vereinbart.



Steirisch guad

Am 22. Juli 2021 war es wieder soweit: wir trafen uns beim Heurigen „Zum alten Weinstock“ in Mühlfeld. Mit dem Wetter hatten wir wieder Glück und so konnten wir einen gemütlichen, lauen Sommerabend im Freien genießen.

Unsere Gaumen erfreuten sich an Spezialitäten aus der Steiermark wie z.B. Salate mit Kürbiskernöl oder auch Kürbiskuchen.

Es dauerte nicht lange und die Luft war mit lebhaftem Geplauder erfüllt.

Es tat gut, seine Freunde wiederzusehen. Mit der Sonne verabschiedete sich dann auch unsere Runde. Zum Abschluss gab uns unsere liebe Gerti einen Ausblick aufs nächste Treffen.

Autorin: Ute Pichl

„Blumen können nicht blühen, ohne die Wärme der Sonne. Menschen können nicht Mensch-werden, ohne die Wärme der Freundschaft.“

Phil Bosmans



Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN

Nun haben wir es doch noch erwartet, dass wieder ein halbwegs normales Leben in Gang gekommen ist und so haben wir uns nach einem Jahr wieder einmal auf der **Garten Tulln** getroffen.



Das Wiedersehen war sehr emotional, wir waren rund 18 Mitglieder und 2 Therapeutinnen. Das Wetter war diesmal sehr heiß und nach dem Besuch einiger Gärten hat es sich unsere Therapeutin Ulli gemeinsam mit unserem ältesten Mittturner Willi (93 Jahre) in einer Doppelliege bequem gemacht. In einem der Gärten graste sogar ein Elefant aus Draht. Unsere vorletzte Station war der Bibelgarten mit einem schönen Sonnensegel.



Zum Abschluss haben wir uns dann ins Restaurant auf die Terrasse gerettet, unseren Durst gestillt, und eine sehr gute Joghurthimbeertorte genossen.



Es war nach so langer Zeit wieder einmal ein sehr schöner Nachmittag und wir hoffen, dass im September das Turnen wieder beginnen kann.

Elfriede Aspermayer

VITACTIV® D3
14.000 I.E.-Kapseln
vegetarische Kapseln



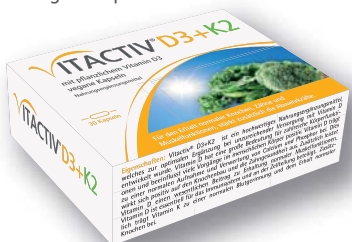
ECA-MEDICAL

Für den Erhalt normaler Knochen,
Zähne und Muskelfunktionen,
stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte.

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

VITACTIV® D3+K2
mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



Vers. 01 15/07/21



Berichte aus den Bezirksgruppen

St. Pölten

Leider hat uns das Virus noch immer nicht verlassen, aber wir hoffen, dass wir unsere Aktivitäten doch im Herbst wieder beginnen können. Wir werden uns rechtzeitig telefonisch melden um nähere Informationen zu geben.

Wie im Herz-Journal Nr. 1/2021 schon zu lesen war hat Ludwig Track sein "Amt" als Wanderführer zurückgelegt. Wir würden uns sehr freuen, wenn jemand in der Wandergruppe Interesse hätte diese Aufgabe zu übernehmen!

Noch schöne und gesunde Sommertage wünschen

Helga und Hans Speglic



Von ganzem
Herzen xund

herzkreislauf ●●●
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

Den individuellen Zugang in der Raucherentwöhnung finden

Ein wesentlicher Punkt für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung mit einem dauerhaften Rauchstopp ist es, sich mit seiner persönlichen Raucher Geschichte auseinanderzusetzen. Es gibt nämlich so viele Gründe zu rauchen wie es Raucherinnen und Raucher gibt. Ich begleite unsere Patienten beim Finden der eigenen Geschichte. Erst dann, wenn einem Raucher klar wird, was das Rauchen - neben den üblicherweise angegebenen Gründen wie Gewohnheit, Langeweile oder Stressabbau - wirklich für ihn bedeutet, kann er sich bewusst damit auseinandersetzen. So gelingt es viel leichter, erfolgreiche Lösungen und alternative Verhaltensweisen zu finden. **Mag.a Margit Gorgi, Klinische- und Gesundheitspsychologin**



Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.



Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Am **15.6.2021** ging es los: wir durften im Freien wieder turnen. Die hohen Temperaturen hinderten uns weitere Turnstunden abzuhalten. Am 20.07. konnten wir bei angenehmer Temperatur turnen. Hoffentlich können wir im September den normalen Turnbetrieb wieder aufnehmen.

Am **16.06.2021** war unser Wanderziel ein Nebenarm der Donau.

Wir starteten um 14 Uhr und unser Weg führte uns durch die Korneuburger Au um unser Ziel zu erreichen. Dort angekommen verweilten wir beim Wasser und unter alten Bäumen.



Danach gingen wir zu unserem Ausgangspunkt zurück und kehrten beim Donaublick ein, wo Josef unser gemütliches Beisammensein per Fotos festhielt und wir den schönen Nachmittag gut gelaunt ausklingen ließen.



Berichte aus den Bezirksgruppen

HOLLABRUNN

Bekenntnis einer Herzturnerin

Bergsteigen wüll i net
Schifohrn kann i net
Bauch-Bein-Po mog inet
Yoga liegt ma net
Gi gong gfreit mi net
Shiatsu brauch i net
Skateboard fohrn derf i net
Limbo-Dance soll i net
Jui-Jitsu tua i net
Spike-Ball kenn i net
Badminton spül i net



Oder is es vielleicht
für oll des scho z'spät?
Elisabeth Schöffl-Pöll

Eva Gröger schreibt: Ich hoffe, dass wir im September wieder turnen können!
Das hofft mit ihr die gesamte Gruppe Hollabrunn unter der organisatorischen Leitung von Elfriede Jurkovitz und der sportlichen Leitung von Martin Wittmann.

GÄNSERNDORF

Aus Gänserndorf gibt es Corona bedingt nicht viel zu berichten.
Wir konnten im Juni, mit Bewilligung der Bezirkshauptmannschaft Gänserndorf für die Zusammenkunft von mehr als 10 Personen, dreimal turnen.
Trotz der Auflagen und der hohen Temperaturen waren unsere Turnstunden gut besucht und alle freuten sich über das Wiedersehen nach so langer Zeit.
Leider steigen die Infektionszahlen wieder und wir hoffen, dass wir im September wie geplant mit unseren Aktivitäten nach der Sommerpause beginnen können.



BEITRITTSERKLÄRUNG

Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4/3/29, Tel.: 02236/860296, (auch Anrufbeantworter)

E-Mail: herzverband-noe@aon.at Homepage: www.herzverband-noe.at

o Mitgliedsbeitrag: Euro 25,00, inklusive Zusendung 4 x Herz-Journal pro Jahr

- Ich bestelle nur das Abonnement des Herz-Journals: Euro 10,00 pro Jahr

Durch Ihren Beitritt helfen Sie mit, unsere Selbsthilfeorganisation zu vergrößern und zu stärken.
Ihre Anmeldung bitte an obige Adresse senden! Sie wird vom NÖ HV vertraulich behandelt.

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

PLZ./Ort:Straße:.....

Tel.:E-Mail:

Datum:Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österr. Herzverband verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen, Herz-Journal verwendet werden.

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. Preisempfehlung Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at

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:

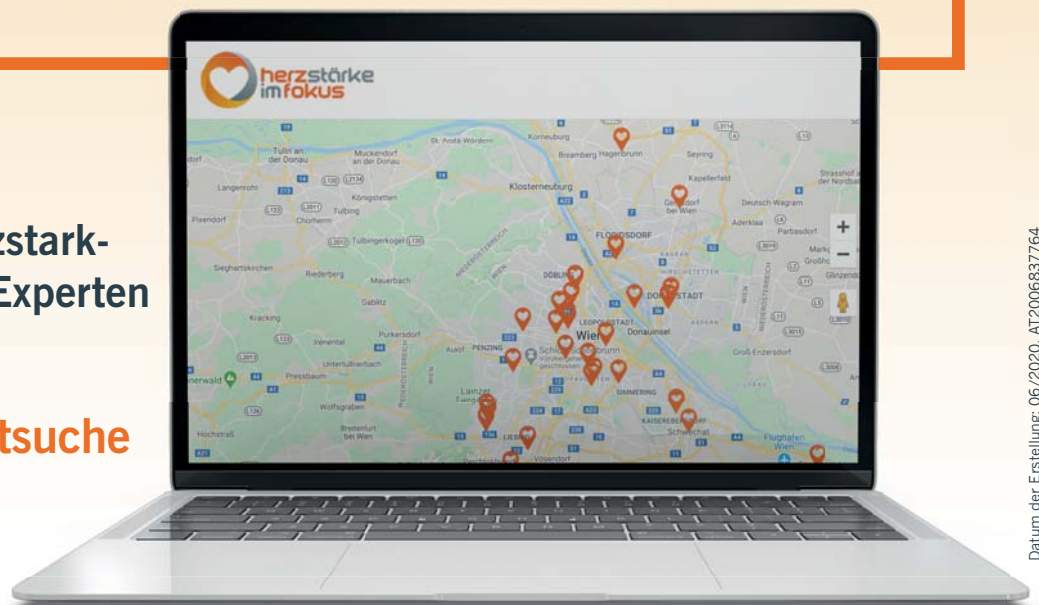
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

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



* Die angeführten Ärzte sind Herzspezialisten, welche in die Aufnahme der Liste 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

Patient.Partner Infoline:
0800/203909

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

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. Oktober 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“**

Betrifft Namens-und Adressänderungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine Änderung Ihrer persönlichen Anschrift. Wir danken herzlich 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

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