



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4/ Dezember 2021



## Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	3
Beitrag von Präsident Franz Fink	4
Bericht über Sponsoring eines Defibrillators	5
Herzliche Glückwünsche lieber Franz, boso medicus X	6
Medizin aktuell: Dem Cholesterin ein Schnippchen schlagen	7
Medizin aktuell: Die Angst ums Herz	8-9
Groß Gerungs	10-11
Apothekerkammer	12
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, St. Pölten	13-14
Berichte der Bezirksgruppe Horn	15
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, ECA C-med	16
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf, Groß Gerungs	17
Bristol/Pfizer - Herzstolpern	18
Berichte der Bezirksgruppe Hollabrunn	19
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	20
Zahlschein für Mitgliedsbeitrag 2022, Beitrittserklärung	21
Mitgliedsausweis, ECA VITACTIV	22
NOVARTIS, Achten Sie auf ihr Herz? Herzstark	23

## 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 1. Quartal 2022 keine Termine wahrgenommen werden. Wir hoffen, zu einem späteren Zeitpunkt im 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 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 neuen Turnsaal der Egon Schiele VS (VS1) in der Kirchengasse 30/3430 Tulln

### 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](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 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](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 etc. und eine 2. Obmannstellvertreterin  
oder Obmann-Stellvertreter beim Landesverband in NÖ.**

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!



Unsere meisten Bezirksgruppen konnten Anfang September die Koronarturnstunden mit dem 3-G Nachweis und den örtlichen Vorschriften wieder aufnehmen. Wofür wir alle sehr dankbar sind.

Leider hat sich in den letzten Wochen wieder gezeigt, dass die Infektionszahlen sehr stark steigen und wir auf eine vierte Welle zusteuern. Da es immer noch sehr viele Impf-Unwillige gibt, auch im weiteren Bekanntenkreis, appelliere ich an alle, sich doch impfen zu lassen, denn sonst werden wir laut Experten die Pandemie nie los!

**Am Mittwoch den 27. Oktober** wurden alle Selbsthilfegruppen in NÖ, vom Dachverband NÖ Selbsthilfe, zur 3. Selbsthilfe-Fachexkursion ins Schloss Thalheim bei Kapellen eingeladen. Auch fünf Personen vom NÖ Herzverband konnten den sehr interessanten Vorträgen beiwohnen. Die Vortragenden waren: Frau Mag. Sonrid Venturini von der Österr. Gesundheitskasse, Frau LAbg. Doris Schmidl, in Vertretung von Frau LH Mikl-Leitner, Herr Mag. Mag. (FH) Konrad Kogler, Vorstand der NÖ Landesgesundheitsagentur, Frau Mag. Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin der Gesundheitsvorsorge „Tut gut!“, Frau Dr. Marianne Bernhard vom Österr. Brustkrebs-Früherkennungsprogramm und Dr. Christian Fohringer, Chefarzt beim Roten Kreuz unter der Notruf Nr. 1450, Rückblick und Vorschau. Wir bedanken uns beim Dachverband für die Einladung, für die sehr gute Organisation und bei den Vortragenden für die ausgezeichneten Berichte.

**In eigener Sache:** Da unsere 2. Obmann-Stellvertreterin beim NÖ Herzverband Frau Martha Dürauer, schon seit Anfang des Jahres sehr krank ist und nichts mehr machen konnte, suchen wir dringend einen Ersatz. Vielleicht gibt es unter den Mitgliedern, Freunden oder Bekannten welche, die erst kurz in Pension sind und eine sinnvolle ehrenamtliche Aufgabe in der Selbsthilfegruppe für Herzpatienten übernehmen könnten. Wenn Sie Freude im Umgang mit Menschen in einer Gemeinschaft haben, auch mit Ärzten und Gesundheitsinstitutionen Kontakte pflegen können und etwas Kenntnisse am PC mitbringen, nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf!

**Unser langjähriger Bundesgeschäftsführer des Österr. Herzverbandes, Herr Helmut Schulter, feierte im Oktober 2021 seinen 80. Geburtstag. Im Namen des Vorstandes des NÖ Herzverbandes gratuliere ich ihm recht herzlich und wünsche ihm noch viele erfolgreiche gesunde Jahre!**

Ich möchte auf diesem Wege allen Mitgliedern, Ärzten und Sponsoren ein Danke sagen und Ihnen, sowie allen Herzpatienten ein frohes Fest, viel Glück und Gesundheit und für 2022 ein friedliches neues Jahr wünschen.

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

Herzlichen Dank für das Sponsoring des



**ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS**  
**Schach dem Herztod!**



Die Bezirksgruppe Korneuburg mit der Leiterin Frau Rosa Hackl, freut sich über ihren neuen Defibrillator, den sie vom Österreichischen Herzfonds erhielt.

**Der Niederösterreichische Herzverband bedankt sich ganz herzlich für das großzügige Sponsoring des Österreichischen Herzfonds!**



*Frohe Weihnachten!*

*Wir wünschen allen Mitgliedern, Sponsoren  
und Gönnern ein frohes Weihnachtsfest und  
ein gutes neues Jahr 2022.*

*Allen Herzpatienten alles Gute und  
baldige Besserung.*

*Der Vorstand des NÖ Herzverbandes*

## Herzlichen Glückwunsch lieber Franz !

Der 80. Geburtstag ist es wert, dass man Dich auch würdig ehrt.

Es sind nicht die Jahre Deines Lebens, die zählen. Was wirklich zählt, ist das Leben innerhalb dieser Jahre und das ist erfüllt von unermüdlicher Arbeit für Deinen NÖ. Herzverband.

Seit 30 Jahren widmest Du Deine Zeit, Deine Kraft und Deine Erfahrung dem Wohle der Herzpatienten. Wie vielen hast Du schon geholfen, in ein lebenswertes Leben zurück zu finden.



Auch im Bundesverband des Österreichischen Herzverbandes warst Du immer ein besonderer Mensch und hast uns mit Deiner Erfahrung wertvolle Tipps gegeben.

Wir alle sind Dir sehr zu Dank verpflichtet und so möchte ich Dir im Namen des Österreichischen Herzverbandes - Bundesverband , alles Gute zu Deinem Jubiläum wünschen.

Helmut Schulter

Ich persönlich wünsche Dir von ganzem Herzen noch viele gesunde und glückliche Jahre und danke Dir für Deine Freundschaft.

Alles Gute Dein Helmut

Der NÖ Landesverband schließt sich den Wünschen an und gratuliert sehr herzlich.

## 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.

# Dem Cholesterin ein Schnippchen schlagen

**Erhöhte Cholesterinkonzentration im Blut ist ein Risiko für Atherosklerose und damit für einen Herzinfarkt. Wie Sie durch gezielte Ernährung Einfluss auf das Cholesterin nehmen können.**

Im Blut werden Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“) und LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“) gemessen, wobei letzteres das Maß für das Atheroskleroserisiko ist, da es sich an den Gefäßwänden ablagern kann.

Cholesterinsenkende Maßnahmen sind die Reduktion der gesättigten Fettsäuren, eine Erhöhung des Anteils an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und die Steigerung des Ballaststoffes Beta-Glucan in der Ernährung.

## Fettsäuren wirken unterschiedlich

Gesättigte Fettsäuren sind in fettreichen, tierischen Lebensmitteln

und in Kokosöl zu finden und erhöhen das Gesamtcholesterin im Blut. Bei der Lebensmittelauswahl sollten fettes Fleisch, Wurst, sehr fettreicher Käse usw. durch fettarme Produkte ausgetauscht werden. Die Verwendung von Rahm, Schlagobers, Creme fraiche und Butter sollte eingeschränkt und der Verzehr von Schokolade, Kuchen und Gebäck reduziert werden. Ebenso empfiehlt es sich auf Kokosfett, Kokosöl und fettreiche Fertigprodukte zu verzichten. Positiven Einfluss hat eine Erhöhung der Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren, die durch die alleinige Verwendung von Rapsöl oder Olivenöl beim Kochen erreicht werden kann.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren v.a. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die LDL-Cholesterinkonzentration im Blut aus und wirken Entzündungen im Körper entgegen. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Fische, Leinöl und Leindotteröl, Nüsse und Kerne. Die genannten Öle können in der

kalten Küche eingesetzt werden. Empfohlen werden täglich 30 g Nüsse und 2 Fischportionen pro Woche.

## Beta Glucan- ein Ballaststoff mit guter Wirkung

Ballaststoffe, vor allem Beta Glucane haben nachweislich eine cholesterinsenkende Wirkung, indem sie Gallensäuren und Cholesterin im Darm binden und ausscheiden. Die Leber wird ange-regt, aus dem Cholesterin im Blut neue Gallensäure zu produzieren und somit kommt es zur Cholesterinsenkung.

Die dafür empfohlene Menge Beta-Glucan ist in z.B. in 6 Esslöffeln Haferkleie oder 8 Esslöffeln Haferflocken enthalten. Haferflocken oder Haferkleie kann man als Porridge genießen, sie passen gut in Suppen oder Saucen als Bindemittel, in Laibchen oder können Bestandteil von Brot oder Teigen sein.

Generell trägt ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, mit einem täglichen Konsum von fettarmen Milchprodukten, regelmäßigem Fischkonsum und Reduktion des Fleischkonsums zu einer positiven Wirkung auf unsere Herzgesundheit bei.



Mariella Istok  
Diätologin im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs



Das Herzbrot mit herzwirksamen Zutaten wurde von den Diätologinnen des Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs entwickelt.



Verband der Diätologen Österreichs

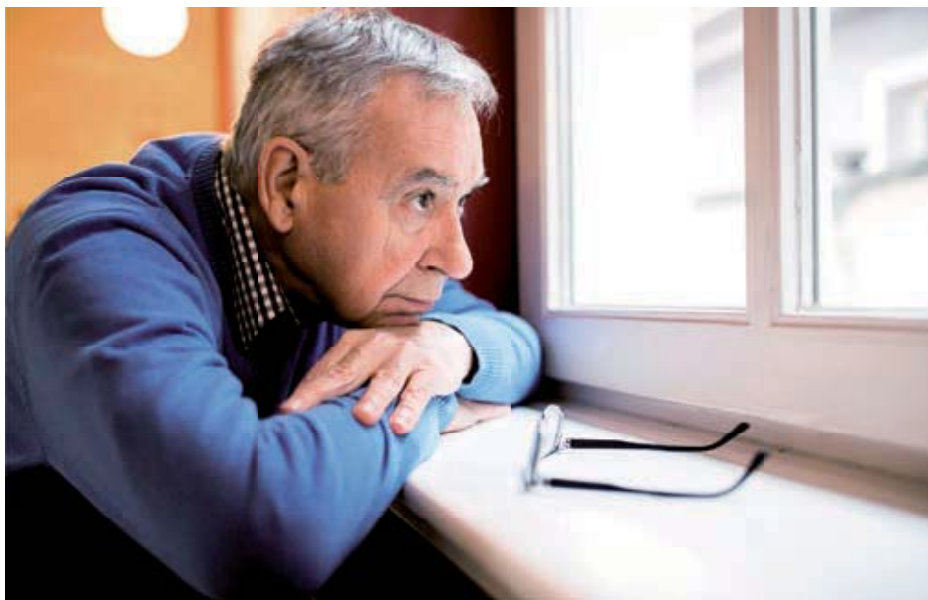
# Die Angst ums Herz

**Nach einem überstandenen Herzinfarkt oder infolge eines anderen Problems mit dem Herzen entstehen oft massive Ängste, Depressionen oder andere psychische Störungen. Damit diese nicht dauerhaft werden, sollte man aktiv werden und nicht nur den Körper behandeln lassen.**

Angststörungen und Depressionen beeinflussen die Entwicklung und den Verlauf von kardiologischen Erkrankungen negativ; sie erhöhen das Risiko eines Herzinfarkts und generell einer koronaren Herzkrankheit (KHK; umgangssprachlich wird sie Arterienverkalkung genannt, welche zu verschiedenen Folgeerkrankungen des Herzens führen kann).

Der Zusammenhang zwischen Psyche und Herz ist jedoch auch in der Gegenrichtung gegeben: Ein überstandener Herzinfarkt oder die Diagnose einer KHK oder die Durchführung einer Bypass-Operation und sogar das bloße Einsetzen eines Stents kann die Psyche enorm belasten. Dies kann zu Angststörungen und Depressionen führen, was wiederum schlecht für die Herzgesundheit ist. Probleme des Körpers und der Psyche schaukeln sich also auf, ein „Teufelskreis“ kann entstehen, wenn man nicht auch die Psyche behandelt. „Mindestens jeder Vierte hat nach einer KHK mit längerfristigen psychischen Problemen zu kämpfen. 25 bis 30 Prozent bekommen psychische Folgeerkrankungen, die sie vorher noch nicht hatten“, sagt Dr. Hans Morschitzky, Psychotherapeut in Linz.

**Die möglichen psychiatrischen Diagnosen nach Herzproblemen sind vielseitig:**



- Posttraumatische Belastungsstörung: Ein Herzinfarkt führt oft zu einer PTBS. Man realisiert, dass man hätte sterben können, durchlebt immer wieder dieses Ereignis und fürchtet einen neuen Infarkt
- Depressionen: Jeder Fünfte erleidet nach einer KHK eine Depression
- Angst- und Panikstörungen
- Anpassungsstörungen: ängstlich-depressive Reaktionen
- Somatoforme autonome Funktionsstörungen („Herzphobie“)
- Agoraphobie („Platzangst“): Betroffene haben zum Beispiel Angst, alleine das Haus zu verlassen oder gar zu verreisen, denn sie brauchen die sichere Nähe der medizinischen Versorgung
- Psychologische Faktoren oder Verhaltensfaktoren bei Herzkrankheiten.

## Schock durch Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens

Im Folgenden wird ein typisches Problem dargestellt, das viele Menschen bewältigen müssen, die einen Herzinfarkt hinter sich haben oder eine Operation am Herzen, oder denen „bloß“ vorsorglich ein Stent gesetzt wurde, damit

sie keinen Gefäßverschluss erleiden. Jede dieser Situationen kann die erste ernsthafte Auseinandersetzung mit der Möglichkeit des eigenen Todes bedeuten; es wird die eigene Sterblichkeit drastisch vor Augen geführt, für viele ein Schockerlebnis.

Zudem treten häufig Wiedererkrankungsängste auf. Diese Ängste können massiv ausfallen und die Persönlichkeit der Betroffenen zumindest vorübergehend verändern. Aus selbstsicheren Menschen können verängstigte, hilflose, verunsicherte Wesen werden, die sich aus der Bahn geworfen fühlen. Die Unsicherheit, wie es nun weitergeht, mangelnde Informationen und ein starkes Angstgefühl können sich festsetzen und bei fehlender Therapie ein dauerhaftes Problem werden.

## Körperliche Beschwerden durch Ängste

Ängste verursachen zudem häufig körperliche Beschwerden in Herz- und Magengegend, die kaum von echten Herzbeschwerden unterschieden werden können. Viele Betroffene such-



en daher wiederholt Ärzte auf, um den körperlichen Zustand kontrollieren zu lassen, da sie eine Wiedererkrankung befürchten. „Oft werden Beschwerden fälschlicherweise auf das Herz projiziert. So kommt es wegen Schmerzen im Brustbereich auch zu Panikattacken, die mitunter auf nichts anderem beruhen, als auf Verspannungen im Brust- oder Nackenbereich. In diesen Fällen kann Bewegung, Sport und Physiotherapie hilfreich sein“, sagt Morschitzky.

### Depressionen behandeln

Aufgrund der Sorgen rund um das Herz rutschen viele Patienten in eine Depression. Viele wenden sich an ihren Hausarzt, der ihnen häufig Antidepressiva verschreibt. „Das Problem ist, dass bestimmte Antidepressiva den Blutdruck erhöhen können, während sich die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahmemerker für das Herz-Kreislaufsystem zwar durchaus positiv auswirken können, aber wegen anderer Nebenwirkungen öfter nicht gut vertragen werden. Kommt es etwa infolge einer zu hohen Dosierung zu Nebenwirkungen, sollte man sich an einen Facharzt wenden, also an einen Psychiater oder einen Internisten mit psychosomatischer Zusatzausbildung, der die Medikation überprüft und gegebenenfalls ändert“, rät Morschitzky.

### Körperliche Fitness zurückerlangen

Menschen ziehen sich nach einem Herzproblem häufig zurück, selbst wenn das körperliche Problem gelöst wurde und keine Gefahr eines Infarktes besteht. Sie schonen sich übermäßig und vermeiden jede Anstrengung. Dadurch sinkt die körperliche Fitness, das Herzkreislaufsystem wird geschwächt und es steigt die Gefahr einer Depression und von Angststörungen. „Viele fürchten jedes Herzklopfen und trauen sich absolut nichts mehr zu. Am besten findet man wieder Vertrauen zu seinem Körper und damit Kraft und Stärke, wenn man unter Anleitung von geschultem Personal und am besten unter ärztlicher Anleitung mit körperlichem Training beginnt. Entweder in einer Reha oder in speziellen Fitnessstudios, die ärztlich betreut

werden. Dadurch macht man die Erfahrung, dass der Körper noch funktioniert und man ihn fordern kann. Gelingt das, kann man auch selbstständig wieder sporteln, wie zum Beispiel in der Gruppe „walken“, rät der Therapeut.

### Mentale Stärkung

Regelmäßige Bewegung wie zum Beispiel Nordic Walking ist auch für die Psyche enorm wichtig. Zudem fördert körperliche Bewegung den Nachtschlaf. Ein bedeutender Punkt, da viele Angstpatienten Schlafprobleme haben und um diese zu beseitigen häufig zu Schlaftabletten greifen. Bei Schlafproblemen sollte man tagsüber körperlich aktiv sein und auf einen Schlaf tagsüber verzichten.



Bei ständigen Angstgedanken wird immer wieder das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet. Ein Vorgang, der das Nervensystem überaktiviert und auf Dauer schädigt. Eine Psychotherapie kann dem entgegenwirken. Auch Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Yoga oder Qi Gong können helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

### Der Partner ist kein Therapeut

Wenn ein Problem mit dem Herzen einen Menschen plötzlich ängstlich-depressiv macht, leidet darunter auch der Partner. Für ihn stellt sich die Frage,

wie er mit der neuen Situation umgehen soll. Morschitzky rät:

- Seien Sie verständnisvoll für die Ängste und einführend
- Herzangstpatienten unternehmen selten etwas allein, sie brauchen anfangs jemand an ihrer Seite, der notfalls einen Arzt rufen könnte. Unternehmen Sie daher möglichst viel gemeinsam mit dem Partner. Gehen Sie mit ihm spazieren oder machen Sie gemeinsam Sport oder Ausflüge und gehen Sie gesellschaftlichen Anlässen nicht aus dem Weg.
- Sie sind nicht der Therapeut ihres Partners. Unterstützen Sie ihn so gut Sie können, doch übernehmen Sie nicht die medizinische Verantwortung. Wenn der Partner ständig von seinem medizinischen Problem

spricht, schlagen Sie vor, dies mit dem Arzt zu besprechen. Würden Sie ständig und immerzu nur über das gesundheitliche Problem sprechen, würde Sie das selbst so schwächen, dass Sie bald keine Stütze mehr sein können. Grenzen Sie sich daher ab, wenn es nötig ist.

**Text:** Dr. Thomas Hartl, <https://www.meinegesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.816597&portal=meinegesundheitportal>

**Foto:** AdobeStock

Aus: Herzjournal Tirol Ausgabe Nr. 121  
Fotos: Vom Herzjournal des Tiroler Herzverbandes übernommen

## NEUER SCHWUNG FÜR HERZ UND KREISLAUF!



### Mitten in der Natur

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs liegt in herrlicher Ruhelage im Waldviertel. Rund um unser Haus gibt es zahlreiche Möglichkeiten Natur, Ruhe und Bewegung zu genießen. Eine ideale Umgebung für Herz-Kreislauf-Patienten zum Gesunden.

### Individuelle Therapiepläne

Das Therapieprogramm ist auf die drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung ausgelegt. Wir gehen auf jeden einzelnen Patienten ein und stellen nach einer Erstuntersuchung individuelle Therapiepläne zusammen. Ärzte sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger sind rund um die Uhr vor Ort und bieten höchste Sicherheit.

### Das richtige Maß Bewegung

Viele Patienten, die sich nach einem Ereignis im Herz-Kreislauf-Bereich bei uns im Haus befinden, wissen nicht in wie weit sie sich körperlich belasten dürfen und erlernen dies in Zusammenarbeit mit unseren Ärzten und Therapeuten im Laufe ihres 3- bis 4-wöchigen Aufenthaltes. Zu Beginn wird ein Belastungs-EKG durchgeführt, um die Leis-

tungsfähigkeit der Patienten und deren individuelle Trainingsherzfrequenz zu ermitteln. Im Anschluss erhält jeder Patient ein individuelles Trainingsprogramm, welches sich aus einem Mix aus Ausdauertraining, Krafttraining und anderen Bewegungseinheiten zusammensetzt.

### Zusammenspiel Bewegung, Ernährung und Entspannung

Neben Bewegung, sind auch Entspannung und Ernährung ein wichtiger Bestandteil der Rehabilitation. Zur Aufarbeitung des psychologischen Traumas, welches oft in einem direkten Zusammenhang mit einem Herzereignis steht, begleiten klinische- und Gesundheitspsychologen die Patienten im Einzelgespräch bzw. führen die Patienten durch eine Entspannungseinheit. Die Diätologinnen begleiten bei der Ernährungsumstellung bzw. Anpassung. Durch eine Bioimpedanzanalyse kann die Körperzusammensetzung sichtbar gemacht und der genaue Energiebedarf eines Patienten errechnet werden, um eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten. In zahlreichen Vorträgen erhalten Patienten zudem viele wertvolle Informationen.



### Den Weg fortsetzen

Um den hier erzielten Therapieerfolg zu festigen ist es ganz wichtig, dass man auch zu Hause den eingeschlagenen Weg fortsetzt. Damit hat man trotz Herzerkrankung gute

Chancen die Lebensspanne zu verlängern und weitere Ereignisse hinten zu halten.

## Xund und fit mit Herz-Resort



Gleich vor dem Haus grenzt das Xund und fit mit Herz-Resort an. Es besteht aus dem Xundwärts-Parcours (Motorikpark) zur Schulung von Koordination und Kraft, dem Naturlehrpfad mit viel Wissenswertem über die Waldviertler Natur, den Mental-Stationen zum Entspannen und den Xundwärts-Routen durch die herrliche Natur. Auf den zahlreichen Lauf- und Nordic-Walking Strecken findet jeder seine ideale Route.

## Angebot Begleitpersonen

Wenn sich das Leben total verändert, ist es schön, wenn man jemanden hat, der einem



Halt gibt. Deshalb sind Partner bei uns herzlich willkommen. Einerseits um den Patienten auf dem Weg in ein neues Leben zu begleiten – und andererseits auch um sich selbst zu erholen. Wir freuen uns jedenfalls

darauf, Patienten gemeinsam mit ihrem Partner /ihrer Partnerin bei uns im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs begrüßen zu dürfen.

## Das Rehabilitationsprogramm umfasst folgende Maßnahmen:



- ◆ Analyse der Ernährungsgewohnheiten mit Instruktion einer „herzgesunden“ Diät, nachhaltige Gewichtsreduktion
- ◆ Überprüfung und Optimierung der laufenden medikamentösen Therapie
- ◆ Kontrolliertes körperliches Training (Ausdauer und Kraft) mit Festlegung der optimalen Trainingsintensität
- ◆ Entspannungsmethoden und Stressmanagement
- ◆ Im Bedarfsfall psychologische Beratung zur Lebensstiländerung
- ◆ Informationsvorträge
- ◆ Raucherberatung

## Information und Reservierung

### HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM GROSS GERUNGS

Kreuzberg 310  
3920 Groß Gerungs  
Tel.: 02812-8681-0  
E-Mail: [info@herz-kreislauf.at](mailto:info@herz-kreislauf.at)  
Internet: [www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)



[www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at)



Bei meiner  
Gesundheit geh' ich

**auf Nummer sicher.**

*Helmut, 80, Graz*

## 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

#### 11. September Gesundheitstag in Mödling

Der Mödliner Gesundheitstag fand heuer am 11. September im Schulpark bei der Europahalle, statt. Das Motto lautete „Herzensangelegenheit“. Natürlich stand für die Besucher wieder eine Gesundheitsstraße zur Verfügung.

Wir, die „Mödliner Herzerln“, waren wie jedes Jahr auch mit dabei und haben mit unserer Physiotherapeutin einige Turnübungen zum Besten gegeben!



#### Busfahrt nach Pulkau am 4. Oktober

Unsere erste größere Ausflugs-Kulturfahrt inklusive Wanderung, nach der Corona-Pause am 4. Oktober, ging nach Pulkau.

Der erste Programmpunkt war eine Stadtführung durch das wunderschöne Pulkau, sowie anschließend eine Wanderung auf einem Rundwanderweg. Das Wetter war natürlich, wenn Englein reisen, sehr schön sonnig und warm.

Zum Mittagessen fuhren wir mit dem Bus nach Weitersfeld zum Gasthof „Kurz“. Frisch gestärkt ging es weiter zum Schloss „Schrottenthal“, wo wir eine tolle Schlossbesichtigung erleben durften.

Den schönen Ausflugs-tag beendeten wir noch vor der

Heimreise bei einem Heurigen, wo für das leibliche Wohl nochmals gesorgt wurde!



Zum Abschluss gratulierten Alle noch recht herzlich unserem Präsidenten Herrn Franz Fink zu seinem 80. Geburtstag. Wir wünschten ihm alles Gute, Gesundheit und Freude, sowie vielen Dank für die Arbeit in der Gruppe Mödling!

Vielen Dank für den wunderschönen Tag auch noch an Familie Engel, sowie Familie Potucek, die den Ausflug vorbereitet haben.

#### Wir turnen wieder!

Nach einer langen Ruhephase sind wir in der glücklichen Lage unseren Körper und die noch vorhandenen Muskeln wieder ein bisschen zu trainieren, bzw. zu bewegen und auch viel Spaß dabei zu haben!

Wie man vielleicht erkennen kann!



## Berichte aus den Bezirksgruppen

*Leider mussten wir uns von unserer lebensfrohen Wanderfreundin  
Frau Linde Dostal verabschieden.*

*Wir danken Dir für viele schöne Wanderungen und 25 Jahre Treue!*

*In ganz lieber Erinnerung!*

*Die Mödlinger HerzerIn!*



### ST. PÖLTEN

Wie die Fotos hier zeigen konnten wir einen Teil unserer Aktivitäten wieder aufnehmen. Unsere Turn- und Walkingteilnehmer hatten sich darüber sehr gefreut! Leider suchen wir noch immer nach einem Wanderführer, aber wir hoffen, dass uns das auch noch gelingen wird. Eine kleine Gruppe macht ohnehin kurze Touren!



Da wir heuer Corona bedingt keine Weihnachtsfeier veranstalten, möchten wir auf diesem Wege allen unseren Mitgliedern ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2022 wünschen!

Die Bezirksgruppe  
St. Pölten



## HORN

### Kulturgenuss in der Heimat

Am Donnerstag den 29. Juli war es soweit. Pünktlich um 10:00 Uhr trafen sich einige Kulturbegleiter im Museum der Stadt Horn.

Das Museum Horn, auch bekannt als Höbarth- und Madermuseum wurde benannt nach Museumsgründer Josef HÖBARTH bzw. Ernst MADER, einem Landwirt aus Breitenreich, welche beide leidenschaftliche Sammler waren und ihre Exponate zur Verfügung stellten.

Frau Renate Luser, eine sehr kompetente und nette Stadtführerin begrüßte uns. Sie erzählte einiges über die Gründung und den Werdegang des Museums sowie über die Sonderausstellungen. Bei der Führung hörten und lernten wir viel Neues. Vor allem viele Objekte, die heute nicht oder sehr selten in Verwendung sind, konnten von den interessierten Zuhörern bestaunt werden.

Nach dem Museumsbesuch erwartete uns noch eine sehr informative Stadtführung durch Horn. Hier erfuhren wir zu den Sehenswürdigkeiten viel historischen Hintergrund. So lernt man seine Heimat auf ganz andere Art und Weise kennen.

Den kulinarischen Teil des wunderschönen Tages verbrachten wir bei einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Öhlnknechtshof Horn.

Herzlichen Dank an alle, die dabei waren.



Die Horner Herzileins wünschen eine besinnliche Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gesundes neues Jahr 2022!

## Sommerquartier

Nachdem wir uns entschlossen haben unsere wöchentlichen Turneinheiten im Freien zu absolvieren, war es ab August wieder soweit. DANK der Unterstützung des Museums Horn unter der Leitung von Herrn Anton Mück, durften wir unser Sommerquartier im Museumsgarten beziehen.

Unsere Chefin Gerti gab den „Startschuss“ und wir trafen uns, unter Einhaltung der 3-G-Regel, jeden Donnerstag zur „Bewegungstherapie“ in gemütlicher und entspannter Atmosphäre.

Es ist immer schön liebe Freunde zu treffen und Gemeinsames zu unternehmen.



## Familienwandertag

Am Nationalfeiertag nahmen wir beim 12. Familienwandertag des Alpenvereins Horn teil. Der leichte Rundweg von 6 km wurde bei traumhaften Herbstwetter problemlos gemeistert.



Autorin: Ute Pichl



# Berichte aus den Bezirksgruppen

## TULLN

### Hurra, wir haben einen neuen Turnsaal!!

Nach 1 ½ Jahren im Gymnastikraum im Hallenbad mit 120 m<sup>2</sup> sind wir jetzt seit Oktober im ganz neugebauten Turnsaal der Egon Schiele VS (ehemals VS 1) mit 200 m<sup>2</sup>. Das spornt natürlich gleich zu mehr Freude am Turnen an.



Unser Oktober Ausflug begann diesmal in Zeiselmauer und führte uns mit unserer Therapeutin Heidi, zum Römerrundgang. Wir waren fast 2 Std. unterwegs und 10 wackere Gehwillige. Zwischendurch wurden wir auch von einer kleinen Herde brauner Schafe begrüßt, welche sich den Blättern des Knöterich verschrieben haben.

Als Abschluss haben wir dann im Gasthaus Rödl in Muckendorf wieder eine gelungene Wanderung ausklingen lassen.



Noch liebe Grüße zu Halloween!

Elfriede Aspermayer



## Für das Immunsystem!

C-med® Vitamin C + Zink Depot-Kapseln enthalten hochdosiertes Vitamin C und Zink für ein funktionierendes Immunsystem. Die Depot-Kapseln setzen 400mg Vitamin C (500% NRV) und 15mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.

# C-med®

## Vitamin C + Zink

Depot-Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel



Vers. 01 05/10/2021

In Ihrer Apotheke



ECA-MEDICAL

*Kontinuierliche Abgabe über Stunden!*



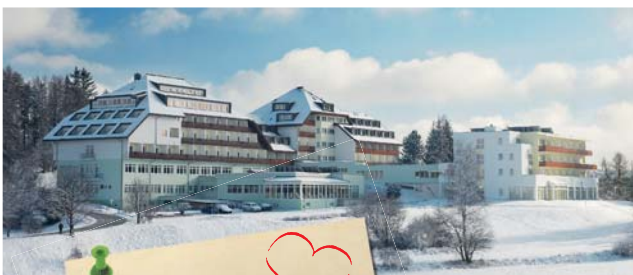
## GÄNSERNDORF

Aus Gänserndorf gibt es wie schon die letzten eineinhalb Jahre Corona bedingt nicht viel Neues zu berichten.

Wir konnten im September wie geplant zumindest wieder regelmäßig unsere Stammtische und Turnstunden abhalten, wir mussten zwar wegen der Lokalitäten Anfang September etwas improvisieren, das war aber nicht schlimm, alle waren froh, dass alles wieder halbwegs normal ist. Zurzeit dürfen wir wieder in unserem angestammten Lokal im Landespflegeheim Gänserndorf unsere Turnstunden abhalten und in der Cafeteria uns zum Stammtisch treffen, wofür wir der Leitung sehr dankbar sind. Es ist zwar auch nicht wie vor der Pandemie, aber Maske tragen und den Impfpass herzeigen wenn man das Haus betritt, das kennt man ja auch aus anderen Bereichen.

Das Jahr 2021 neigt sich langsam dem Ende zu, in der Hoffnung das es 2022 besser wird, darf ich Euch und Euren Angehörigen im Namen der Bezirksgruppe Gänserndorf auf diesem Weg frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr wünschen.

JS



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

### Stolz, Motivation und gute Vorsätze

Mit dem Jahreswechsel beginnt die Zeit der guten Vorsätze. Um die Motivation für den neuen Vorsatz langfristig aufrechtzuerhalten, lassen Sie sich von der Kraft der Emotionen unterstützen. Ein Kandidat ist der oft zu Unrecht negativ besetzte „Stolz“. Forschungsergebnisse zeigen, dass der Stolz auf eine konkrete Leistung, dazu motiviert, härter und länger an den darauf folgenden Herausforderungen zu arbeiten. Halten Sie Rückschau auf bewältigte Herausforderungen, gelöste Probleme, geschaffte Arbeiten oder gute Taten. Nehmen Sie sich dann bewusst Zeit sich über diese Erlebnisse zu freuen. Sprechen Sie es auch ruhig laut aus: „Ich kann stolz auf mich sein.“ Formulieren Sie Ihre Ziele, Pläne, Vorsätze mit diesem positiven Gefühl im Rücken.



Mag. Andreas Fuka, Klinischer und Gesundheitspsychologe



Ich messe meinen **Puls**,  
weil mein Herz für diese

**Momente** schlägt.

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.



Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen auf [www.herzstolpern.at](http://www.herzstolpern.at)

 **Herzstolpern**

**Achten Sie auf Ihren Rhythmus**

Eine Initiative von

 | 

## HOLLABRUNN

### Waldbaden – Ötscheraufstieg – Erlebnisweg - Kellerkatzenweg

Die Gruppe Hollabrunn ist, was die einzelnen Mitglieder betrifft, sehr rührig. Von Seiten des Herzverbandes müssen wir uns jedoch mit den wohlmeinenden Worten des Präsidenten Franz Fink zufriedengeben, der uns ermuntert, zu Hause mit Philip oder alleine zu turnen.

Wir in Hollabrunn haben allerdings gute Möglichkeiten, etwa was das Waldbaden betrifft. Immerhin gibt es vor unseren Toren den größten Eichenmischwald Mitteleuropas, in dem kürzlich der Erlebnisweg eröffnet wurde. Dem Waldbaden oder dem Veranstalten einer Waldlesung, wie auf dem Foto (Elisabeth Schöffl-Pöll – Mitte) zu sehen, steht also nichts im Wege. 21 Stationen laden ein, sich aktiv mit dem Wald zu befassen und so ein Cool-Cat-Diplom zu erwerben.

Dazu wurde Hollabrunn kürzlich sogar unter die neun schönsten Plätze Österreichs gewählt. Nominiert worden war die Sitzendorfer Kellergasse in Hollabrunn, auch Kellerkatzenweg genannt, die in viereinhalb Kilometern an Hand von Tafeln, der Reblaus-Skulptur, der Kellerkatze und der Weinberggoaß Auskunft über die Kellergassen- und Kellerkatzenkultur gibt. Beide Erlebniswege werden von uns Herzturnern fleißig angenommen.

Marianne Schnepf wiederum war mit ihrer Mutter in den Ötschergräben wandern. Sie begingen den Platz bereits, als sie Kind war (Foto!). Marianne liebt das Wandern in den Bergen und auch zu Hause in Schöngrabern und Umgebung. So bleibt sie fit und gesund!



Möge der Winter uns wenigstens mit Schnee entlohnen, damit wir Rodeln und Schifahren können. Ja, Hollabrunn hat auch eine Piste am Fahndorfer Berg, ist aber für Langlauf mehr als geeignet! So grüßen wir alle Leser/innen und Herzturner/innen aufs Herzlichste und wünschen Turnbruder und Heurigenwirt Hansi Schmid und seiner Leopoldine, die einen schweren Verlust erleiden mussten, alles Gute.

Elisabeth Schöffl-Pöll, Redaktion

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### KORNEUBURG

Am **29.09.2021** war unser Wanderziel Manhartsbrunn. Renate und Hans zeigten uns ihren Heimatort. Wir wanderten durch den Wald bei schönem Wetter. Anschließend kehrten wir ins Hotel Stich ein, wo wir den schönen Nachmittag ausklingen ließen.



Am **04.10.2021** führte uns die Wanderung auf den Buschberg. Bei schönem Herbst Wetter wanderten wir eine Runde am Buschberg. Einige von uns gingen bis zum Gipfelkreuz wo wir eine schöne Aussicht genossen.



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	
Prüfziffer	
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet	
Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung : 25 €	
Zeitungsabo: 10 €	Spende:
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
006	
30+ Beleg +	
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	

## BEITRITTSERKLÄRUNG

### Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

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

E-Mail: [herzverband-noe@aon.at](mailto:herzverband-noe@aon.at) Homepage: [www.herzverband-noe.at](http://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, Postausendungen, Herz-Journal verwendet werden.

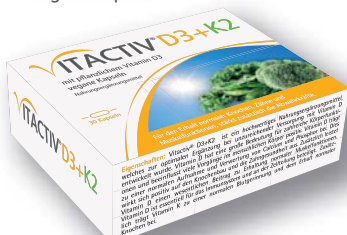
Mitgliedsausweis  
2022



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



**VITACTIV® D3+K2**  
mit pflanzlichem Vitamin D3  
vegane Kapseln



Vers. 01 15/07/21

ECA-MEDICAL

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

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel



# Achten Sie auf Ihr Herz?

## Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache weltweit. Deshalb ist es wichtig der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken. Herzinsuffizienz ist eine solche Herz-Kreislauf-Erkrankung, und sie ist eine wahre Volkskrankheit: Die Erkrankung betrifft weltweit ca. 26 Millionen Menschen.<sup>1</sup> Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.<sup>2</sup>

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!



### ERSCHÖPFUNG?



### KURZATMIGKEIT?



### GESCHWOLLENE BEINE?



### ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



### UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?



Kennen Sie das? Dann sprechen Sie schnellstmöglich und offen mit einem Arzt darüber!

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:

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

<sup>1</sup> Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.

<sup>2</sup> Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2018 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: [https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheitsstationaere\\_aufenthalte/spitalsentlassungen\\_nach\\_ausgewaehlten\\_diagnosen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheitsstationaere_aufenthalte/spitalsentlassungen_nach_ausgewaehlten_diagnosen/index.html), zuletzt abgerufen am 14.09.20

**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. Jänner 2022**

#### **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 2022** 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 Schulter, 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