



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1/ März 2022



Foto von <https://pixabay.com/de/photos/flieder-blumenkorb-blumen-pflanze> -3366467

Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	3
Beitrag von Präsident Franz Fink, Ostergrüße	4
Medizin aktuell: ECA Vitactiv D3+K2 Tropfen	5
Medizin aktuell: ECA Vitactiv D3+K2 Kapseln und Vitactiv D3	6
Berichte der Bezirksgruppe Mödling	7
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf, Tulln	8
BOSO	9
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg, St. Pölten	10
TAKEDA	11
Berichte der Bezirksgruppe Horn	12
Zahlschein für Mitgliedsbeitrag 2022, Groß Gerungs	13
Mitgliedsausweis 2022, Beitrittserklärung	14
NOVARTIS, Achten Sie auf ihr Herz? 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 2. 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

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

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

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

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 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!



Nun dauert die Corona Pandemie schon zwei Jahre und es kommen immer wieder neue Varianten zu Tage. Die jetzige Omikron Variante ist zwar sehr viel infektiöser als die Vorherigen, aber doch mit deutlich weniger Krankenhaus- und Intensiv-Aufhalten.

Vergessen sollten wir Herzpatienten jedenfalls nicht auf die regelmäßige Einnahme unserer Medikamente und auch nicht zu den vorgesehenen ärztlichen Kontrollen zu gehen. Auch bei entsprechenden Beschwerden uns nicht zu scheuen, den Notruf und die Rettung zu rufen. Vergessen sollten wir auch nicht auf unser bestes Medikament wie Bewegung und Turnen, wenn möglich in der frischen Luft!

Wie es jetzt Anfang Februar aussieht, können wir wieder unsere Koronar-Turnstunden und sonstige Aktivitäten abhalten. Manche Gruppen, die in den Krankenhäusern turnen, müssen noch auf die Freigabe der Turnsäle warten.

An dieser Stelle möchten wir uns auch beim NÖGUS, bei der ÖGK und beim Dachverband, für die Förderung der sekundär- oder tertiären Unterstützung unserer Selbsthilfegruppe für das Jahr 2021 sehr herzlich bedanken. Die aufgewendeten Beträge für die Physiotherapeuten wurden an die Bezirksgruppen bereits ausbezahlt!

Ich möchte Ihnen Allen und euren Familien alles Gute, viel Gesundheit im heurigen Jahr und ein frohes Osterfest wünschen.

Euer Franz Fink, Präsident des NÖ Herzverbandes



Foto von <https://pixabay.com/de/photos/ostern-Verzierung-hintergrund-3144063>

Ein schönes Osterfest

**wünscht allen Mitgliedern,
Sponsoren und Gönnern
der Vorstand
des NÖ Herzverbandes.**

**Allen Herzpatienten wünschen
wir alles Gute
und baldige Besserung**

Vitactiv® D3+K2 Tropfen

Vitamin D3 und Vitamin K2 sind zwei der vier wichtigen fettlöslichen Vitamine und spielen eine fundamentale Rolle im menschlichen Körper. Dabei handelt es sich bei Vitamin D eigentlich um ein Hormon, welches der Organismus mit Zufuhr externer Energie (Sonnenlicht) selbst produzieren kann.

So ist ein erwachsener Mensch in der Lage, mehrere Tausend I.E. (Internationale Einheiten) des Cholecalciferol (Vit. D3) innerhalb einer halben Stunde zu bilden. Voraussetzung dafür ist die Exposition einer ausreichend großen Hautoberfläche.

Dieser Prozess funktioniert jedoch nicht das ganze Jahr über. Von Oktober bis Ostern, so heißt eine Faustregel, reicht die Sonneneinstrahlung für diese Produktionsausmaße nicht mehr aus.

Um Defizite vorzubeugen sind die Tropfen für eine ideale Versorgung des Körpers speziell in den Monaten von Oktober bis April sehr gut geeignet. Defizite äußern sich primär in einem geschwächten Immunsystem zur kalten Jahreszeit. Generell zeichnen sich Tropfen durch einfache Einnahme aus, etwa für Patienten mit Schluckbeschwerden stellen sie eine gute Alternative zu festen Arzneiformen dar.

Vitamin K seinerseits ist den Tropfen beigefügt, um Calcium und Vitamin D3 besser in den Knochenstoffwechsel einzubinden. Das verwendete Vitamin K2 liegt in der Form der höchsten Bioverfügbarkeit vor (MK-7 all trans). Seine blutverdünnende Wirkung sollte dabei bei bereits anderweitig behandelten Patienten (Coumarinderivate wie Warfarin, Phenprocoumon (Marcoumar®) und Acenocoumarol (Sintrom®)) nicht außer Acht gelassen werden.

Zur idealen Versorgung für Knochen, Zähne, Immunsystem und andere Stoffwechselprozesse, welche das Fettgewebe betreffen, ist die Einnahme von Vitactiv® Vit D3+K2 Tropfen im genannten Zeitraum oder bei Mangelzuständen auch ganzjährig unerlässlich. Die Tropfen schmecken neutral und sind zudem vegetarisch.

VITACTIV® D3+K2 TROPFEN

mit pflanzlichem Vitamin K2
vegetarische Tropfen
Nahrungsergänzungsmittel

Zur optimalen Ergänzung einer unzureichenden Vitamin D-Versorgung.

In Ihrer Apotheke

Vitamin D

- trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm bei und ist für deren Verwertung wichtig
- reduziert die Calciumausscheidung über die Nieren und unterstützt daher einen normalen Calciumspiegel im Blut
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- ist an der Mineralisation und der Erhaltung von gesunden Zähnen beteiligt
- spielt eine Rolle bei der Erhaltung einer normalen Muskelfunktion

Vitamin K

- ist für den Knochenstoffwechsel essentiell und leistet einen Beitrag zur Erhaltung gesunder Knochen (Vitamin D + K)
- Vitamin K spielt insbesondere eine wichtige Rolle im Rahmen der Blutgerinnung

ECA-MEDICAL



Vitactiv® D3+K2 Kapseln und Vitactiv® Vit D3 14.000 IE

Vitamin D3 und Vitamin K2 sind zwei der vier wichtigen fettlöslichen Vitamine und spielen eine fundamentale Rolle im menschlichen Körper. Dabei handelt es sich bei Vitamin D eigentlich um ein Hormon, welches der Organismus mit Zufuhr externer Energie (Sonnenlicht) selbst produzieren kann.

So ist ein erwachsener Mensch in der Lage, mehrere Tausend I.E. (Internationale Einheiten) des Cholecalciferol (Vit. D3) innerhalb einer halben Stunde zu bilden. Voraussetzung dafür ist die Exposition einer ausreichend großen Hautoberfläche.

Dieser Prozess funktioniert jedoch nicht das ganze Jahr über. Von Oktober bis Ostern, so heißt eine Faustregel, reicht die Sonneneinstrahlung für diese Produktionsausmaße nicht mehr aus.

Um Defizite vorzubeugen sind sowohl die mit Vitamin K2 kombinierten Kapseln als auch die Kapseln mit 14.000 I.E. Vitamin D3 (einmalige Gabe pro Woche) für eine ideale Versorgung des Körpers speziell in den Monaten von Oktober bis April sehr gut geeignet. Defizite äußern sich primär in einem geschwächten Immunsystem zur kalten Jahreszeit.

Vitamin K seinerseits ist den Kapseln beigelegt, um Calcium und Vitamin D3 besser in den Knochenstoffwechsel einzubinden. Seine blutverdünnende Wirkung sollte dabei bei bereits anderweitig behandelten Patienten (Coumarin-Derivate wie Warfarin, Phenprocoumon (Marcoumar®) und Acenocoumarol (Sintrom®)) nicht außer Acht gelassen werden.

Zur idealen Versorgung für Knochen, Zähne, Immunsystem und andere Stoffwechselprozesse, welche das Fettgewebe betreffen, ist die Einnahme von Vitactiv® Vitamin D3 14.000 1 x pro Woche bzw Vitactiv® D3+K2 Kapseln täglich im genannten Zeitraum oder bei Mangelzuständen ganzjährig ausreichend und komfortabel.

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



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

In Ihrer Apotheke

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



ECA-MEDICAL



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

Wandertag im Prater am 10.11.2021

Es war ein schöner und kalter Spätherbsttag als wir unsere Praterwanderung in Angriff nahmen. Wir gingen kreuz und quer durch Laub übersäte Wege zu unserem Ziel zum Schutzhaus am Heustadlwasser.



Wir kamen hungrig an und einige Gansln mussten ihr Leben lassen und verschwanden in vielen Bäuchen.



Frisch gestärkt nach dem Essen und einem längeren Plauscherl in der Runde, ging es zur S-Bahn Station Praterkai, von wo wir wieder nach Hause fuhren.



Außerdem feierten wir den Geburtstag von Ingrid, der besseren Hälfte unseres Starfotographen Maxi.



Gedanken

Als das Jahr zu Ende ging war es mit der Pandemie recht schlimm.

Wir freuten uns auf's Neue Jahr, doch die Pandemie, sie ist noch immer da.

Doch eines sag ich euch bestimmt, auch Corona ihren Abschied nimmt.

Und dann, ihr lieben Herzilein, wird's wieder für uns sicher sein.

Wir werden wandern, turnen, reisen und auf Corona sch.... (ups, sogt ma ned)



Berichte aus den Bezirksgruppen

GÄNSERNDORF

In der letzten Ausgabe des HJ 2021 konnte ich berichten, dass in Gänserndorf alles wieder halbwegs normal beim Turnen und Stammtisch abläuft.

Leider hat sich das Dank Omikron wieder geändert, wir müssen unsere Aktivitäten bis voraussichtlich Ende Februar einstellen und hoffen, dass wir ab März wieder starten können.

Es ist fast unmöglich in dieser Zeit langfristig Planungen vorzunehmen, ich hoffe aber doch, dass wir im März unsere Mitglieder zu einer kleinen Feier anlässlich der 10-jährigen Neuaufstellung der Bezirksgruppe Gänserndorf einladen können.

Schön wäre auch endlich mal wieder einen oder mehrere Ausflüge gemeinsam zu unternehmen, man wird sehen wie es weitergeht.

Zwei Jahre dauert dieser Wahnsinn schon und es ist kein Ende in Sicht.

Liebe Grüße an alle aus Gänserndorf und das Wichtigste, bleibt gesund.

Neue Bilder gibt es keine aber einige aus besseren Zeiten.

SJ



TULLN

Heuer war es etwas besser als im Vorjahr. Wir konnten wenigstens vom 6. September bis 15. November und dann wieder ab 13. Dezember Turnen gehen und unseren Gemeinschaftsgeist auffrischen.

Coronabedingt ist leider unser November Rundgang – Tulln Nibelungenbrunnen, weiter zur Rosenbrücke, retour entlang der Garten Tulln und zum Abschluss der Adventmarkt – ausgefallen.

Aber diesmal konnten wir eine Weihnachtsfeier veranstalten, das war letztes Jahr nicht möglich. Es war wieder sehr gemütlich mit unserer Therapeutin Gabi und deren Tochter, die demnächst in die Fußstapfen der Mutter tritt, und somit ist ein Fortbestand des Turnens gesichert. Wir konnten auch diesmal für das ST. ANNA KINDERSPITAL € 150,-- spenden.



Für ein bisschen Winterstimmung habe ich am 31. Dezember mit einem Foto aus Innsbruck gesorgt. Ich wünsche allen ein wunderschönes Neues Jahr 2022, es kann nur besser werden und vor allem GESUNDHEIT.



Elfriede Aspermayer



Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.



boso medicus X

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020

Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel.

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Am 11.11.2021 unternahmen wir eine Wanderung in Unterolberndorf im Kreuttal. Der Herbst zeigte sich von seiner nebeligen Seite. Unsere Route führte uns den Rußbach entlang und wir hatten trotz des drüben Wetters viel Spaß.



ST. PÖLTEN

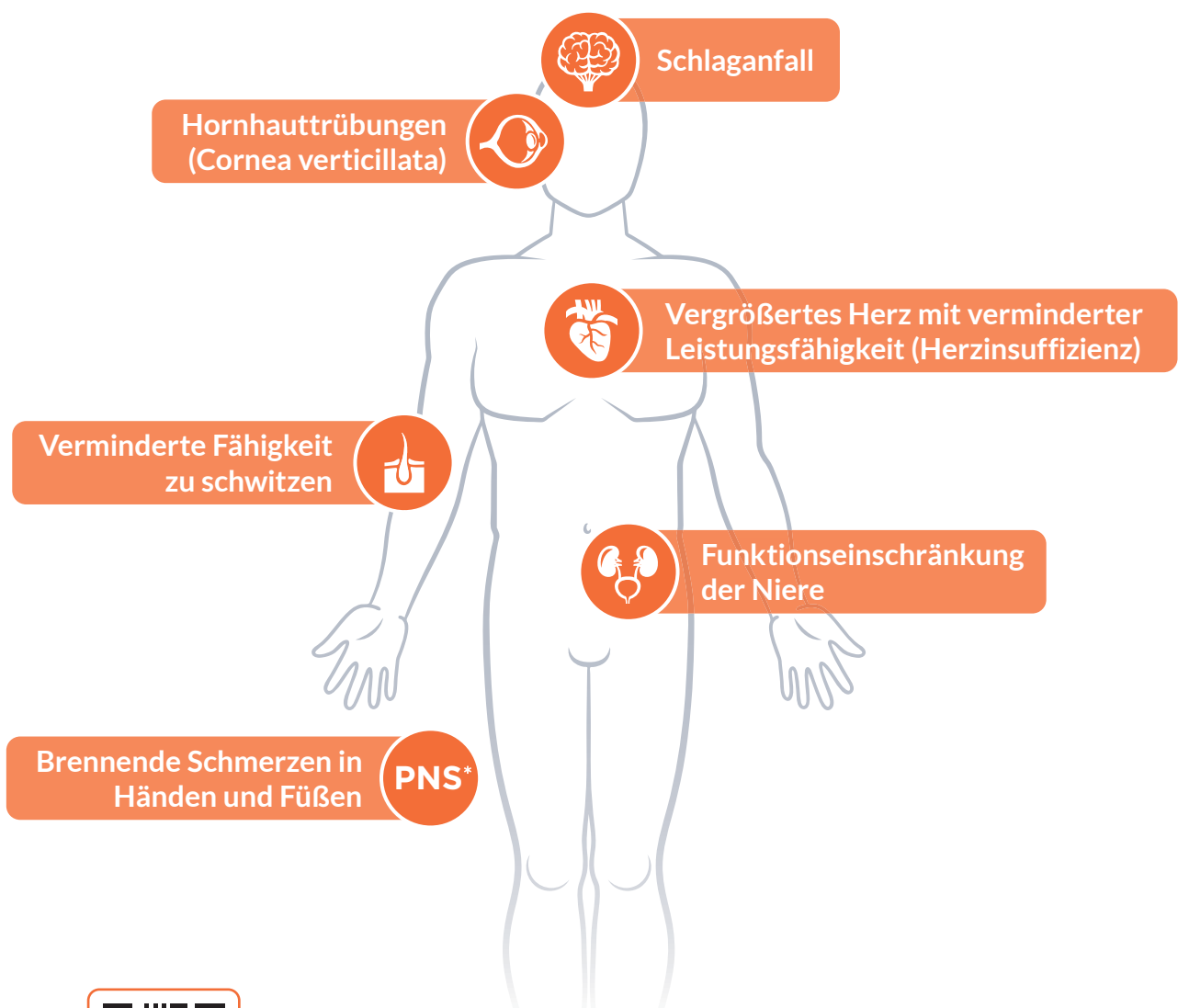
Die Bezirksgruppe St. Pölten wünscht allen Mitgliedern ein frohes und gesundes Osterfest. Leider konnten wir im Herbst 2021 nur wenige von unseren Aktivitäten unternehmen, da uns das „Virus“ wieder eingeholt hatte!

Wir hoffen mit unseren Wander-, Walking- und Turnteilnehmern, dass es bald wieder ein geselliges Treffen geben kann!



Kommen Ihnen diese Beschwerden bekannt vor?

Es könnte die seltene Erkrankung Morbus Fabry sein!



Jetzt **Symptome** online unter www.speicherkrankheiten.at/morbus-fabry überprüfen und mit **Ihrem Arzt besprechen!**

* Peripheres Nervensystem

HORN

5. Juli – Das 1. Treffen 2021

1. Treffen nach sehr langer Zeit im Gasthaus „Zum Knell“ in Mold. Die Freude auf ein Wiedersehen war sehr sehr groß.



22. Juli – Steirisch guad

Gemütliches Beisammensein beim Heurigen „Zum alten Weinstock“ in Mühlfeld.



29. Juli – Kulturgenuß in der Heimat

Besichtigung des Höbarth- und Madermuseums in Horn mit anschließender Stadtbesichtigung mit Frau Luser. Den kulinarischen Teil des Ausfluges verbrachten wir bei einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Öhlknechtshof Horn.



5. August bis Mitte Oktober – Sommerquartier

DANK der Unterstützung des Museums Horn durften wir unser „Sommerquartier“ im Museumsgarten beziehen. Wir turnen wöchentlich in der frischen Luft.



26. Oktober – Familienwandertag



Das war der RÜCKBLICK 2021. Trotz dieser schwierigen Zeit konnten wir gemeinsam turnen, lachen und positiv in die Zukunft blicken.



„Wenn aus Liebe Leben wird, bekommt das Glück einen Namen.“
Hurra, Fabian ist da!
Wir wünschen den stolzen Eltern, Cornelia und Philipp zur Geburt eures Sohnes von Herzen alles Liebe und Gute sowie viel Lebensfreude und Gesundheit!

Am Donnerstag, den 6. September 2012 fand das 1. Koronarturnen im Festsaal des Landesklonikurn Horn statt. In diesem Sinn möchten wir heuer auf unser 10-Jähriges Bestehen anstoßen und gemeinsam mit euch feiern.



Autorin: Gerti Gundinger

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	
30+ Beleg +	
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	



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

Tanken Sie gemeinsam Kraft

Während des Reha-Aufenthaltes ist die Motivation, seinen Lebensstil zu ändern, meist groß. Zurück zu Hause fällt es dann oft schwer das Gelernte umzusetzen. Leichter ist es, wenn der Partner mit auf Reha war, versteht worum es geht und zu Hause bei Ernährung und Bewegung mitmacht. Bei einem gemeinsamen Reha-Aufenthalt lernen beide Partner, wie die Erkrankung zu handhaben ist, welche Medikamente und vor allem welche Verhaltensänderungen notwendig sind, um die Gesundheit zu erhalten. Das stärkt auch das Gefühl, die gesundheitliche Krise gemeinsam zu meistern.



Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs sind Partner herzlich willkommen: www.herz-kreislauf.at/reha/begleitpersonen
Mag. Alexander Urtz, Klinischer- und Gesundheitspsychologe





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, Postausendungen, Herz-Journal verwendet werden.

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.¹ Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.²

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?



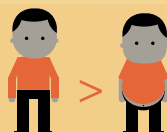
KURZATMIGKEIT?



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

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

² Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2018 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/stationaere_aufenthalte/spitalsentlassungen_nach_ausgewaehnten_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: Schmidbauer GmbH, Wiener Straße 103, 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: 30. April 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

Österreichischer Herzverband-Präsident:	Univ.-Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/694517
Bundesgeschäftsführer:	Helmut Schuller, 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