



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 2/ Juni 2022



Burg Liechtenstein

## Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	3
Einladung zur Generalversammlung	4
Herzlichen Dank an das Orthopädische Spital Speising in Wien, Groß Gerungs	5
BOSO - 55 Jahre Blutdruck-Selbstmessung	6
Medizin aktuell: Aneurysma im Gehirn	7 u. 8
Medizin aktuell: Grünes Blattgemüse schützt das Herz	9
Medizin aktuell: Carotisstenose, Sommerwünsche	10 u. 11
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Gänserndorf	12
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	13
Berichte der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs, BOSO	14
BAYER	15
Berichte der Bezirksgruppe Horn	16
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, ECA	17
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Beitrittserklärung	18
NOVARTIS, Achten Sie auf ihr Herz? Herzstark	19

## Informationen der Bezirksgruppen

### GÄNSERNDORF

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

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

### GR. GERUNGS

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

Auf Grund der Corona-Pandemie können leider auch im 3. Quartal 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 ehrenamtliche Mitarbeiter-Innen zur Führung neuer Bezirksgruppen in Baden, Mistelbach etc., und einen Obmann oder Obfrau sowie eine weitere Obmann-Stellvertreterin 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 Rehabilitationszentrum  
Bad Tatzmannsdorf

# Einladung

zu der am **Mittwoch den 15. Juni 2022**,  
um **10 Uhr** im Saal der **ÖGK 1. Stock**,  
in **2340 Mödling, Josef Schleussner -**  
**Straße 4, stattfindenden**



# Generalversammlung

mit der **Neuwahl des Vorstandes des NÖ Herzverbandes**

## TAGESORDNUNG

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Präsidenten
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Genehmigung des Protokolls der letzten Generalversammlung
5. Gedenken an die verstorbenen Mitglieder
6. Bestellung der Wahlkommission
7. Berichte:
  - a) des Präsidenten
  - b) des Präsident- Stellvertreters
  - c) des Kassiers und der Rechnungsprüfer
  - d) Entlastung des Vorstandes
  - e) **Neuwahl des Vorstandes**
  - f) Berichte der Bezirksgruppen
  - g) Allfälliges

Wahlberechtigt sind alle Mitglieder, welche den Mitgliedsbeitrag 2022 bezahlt haben!

**Wir sind auf der Suche eines neuen Präsidenten oder einer  
Präsidentin und eines 2. Stellvertreters oder Stellvertreterin!**

Wahlvorschläge und Anträge zu Änderungen der Tagesordnung, sind bis **spätestens 8 Tage vor  
der Generalversammlung**, beim NÖ Landessekretariat, schriftlich oder per E-Mail einzubringen!

-----  
Unsere, bis voriges Jahr langjährige Kassier- Stellvertreterin Frau Helga Speglic feiert heuer im Juli ihren 80. Geburtstag. Auch unsere langjährige Schriftführerin Frau Ilse Kreuzwiesner feiert im Juli ihren 70. Geburtstag. Ebenso feierten unser langjähriges Mitglied Herr Hansi Tötzl und seine Gattin Renate, im Mai ihren  
80. Geburtstag.

Der Vorstand des NÖ Herzverbandes wünscht allen Jubilaren alles Gute und  
vor allem viel Gesundheit!

Alles Gute und einen schönen Sommer wünscht Euch und Euren Familien  
Euer Franz Fink

## Ein herzlicher Dank an das Orthopädische Spital Speising in Wien!

Ich Waltraut HRDY aus Mödling, wurde Anfang April 2022, wegen einer Hüft- Operation von meinem Orthopädischen Chirurgen, Herrn OA Dr. Christian Krasny, auf der Station C1 in Speising operiert. Nach der Operation, die ohne Komplikationen verlief, erfolgten bald die ersten Schritte mit Hilfe der Therapeuten.

Nach einigen Tagen konnte ich bereits auf die Abteilung für Akutgeriatrie und Remobilisation in Speising transferiert werden



OA Dr. Christian Krasny

Meinen herzlichen Dank möchte ich der ganzen Orthopädischen Chirurgischen Abteilung und auch der Abteilung in der AGR, sowohl den Ärzten, als auch dem ganzem Personal aussprechen.

Auch im Namen einiger unserer Herzpatienten, die auch im KH Speising ebenfalls sehr gut behandelt wurden, möchte ich DANKE sagen.

Waltraut HRDY

Ehrenobfrau der Bez. Gr. Mödling des NÖ Herzverbandes



Von ganzem  
Herzen kund

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

### Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Um unser Herz zu stärken braucht unser Körper Ausdauertrainingsreize. Beim Ausdauertraining bewegt man sich idealerweise mit moderater Intensität, dafür aber länger. Das bewirkt nicht nur eine Stärkung der aktiven Bewegungsmuskulatur, sondern insbesondere auch eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Klassische Ausdauersportarten sind zum Beispiel Radfahren, Nordic Walken, Wandern, Schwimmen, Langlaufen, Eislaufen, Laufen, CrossTrainer, Rudern und Inlineskaten. Die optimale Ausdauersportart zu finden ist leicht, es ist diejenige, die uns am besten liegt. Legen Sie sich ein regelmäßiges Trainingsprogramm zu. Mit 3 x 30 Minuten/Woche erzielen Sie einen herzkreisläufigen Effekt.

**Mag. Martin Miehle, Sportwissenschaftler**





# 1967-2022 55 Jahre Blutdruck- Selbstmessung mit boso

Vor 55 Jahren wurde mit boso die medizintechnische Basis für die Blutdruckselbstmessung der medizinischen Fachwelt vorgestellt<sup>1</sup> – ein Meilenstein für Adhärenz

Als die Mediziner Dr. Eberhard Behner und Dr. Botho Schmid 1967 zum ersten Mal in einer wissenschaftlichen Publikation die Blutdruckselbstmessung zu Hause empfahlen, konnten sich wahrscheinlich nur die wenigsten vorstellen, welche Revolution dies für die Therapiezielerreichung bedeuten würde.

Es ist heute kaum vorstellbar, dass vor nicht einmal sechs Jahrzehnten der Blutdruck nur von einem Arzt gemessen werden konnte und gemessen wurde. Lange Wege und Wartezimmerzeiten sowie die maximal wöchentliche Blutdruckkontrolle durch den Hausarzt wurden von den Autoren als limitierende Faktoren angeführt, welche eine ausreichende Blutdrucküberwachung nahezu unmöglich machten.

Die wesentliche Erkenntnis, dass der Erfolg der ambulant durchgeführten Blutdruckeinstellung nur von Dauer ist, wenn eine ausreichende Blutdrucküberwachung gewährleistet wird, führte zu dem progressiven Schritt einer Miteinbeziehung des Patienten an Überwachungsuntersuchungen.

## Wissenschaft trifft unternehmerische Innovation.

Behner und Schmid beschrieben 1967 weltweit erstmals in ihrer medizinischen Publikation die „Blutdruckselbstkontrolle für den Laien“<sup>1</sup>. Dabei charakterisierten sie auch eine Kernanforderung des Messgeräts für die Blutdruckselbstmessung: „...bedarf es eines Gerätes, das die Bedienung mit einer Hand erlaubt“.

Die Suche nach einem dafür geeigneten Messsystem führte die beiden Ärzte - nach Sichtung der verfügbaren Messgeräte - zum Hersteller Bosch+ Sohn, welcher gerade ein neuartiges Blutdruckmesssystem mit exakt den gewünschten Eigenschaften entwickelt und produziert hatte. Der innovative Verschluss des „boso privat“ mit dem in der Manschette fix integrierten Stethoskop und dem präzisen Druckmanometer bot genau die gewünschten Eigenschaften. Das „boso privat“ Blutdruckmessgerät ermöglichte erstmals die Messung des Blutdrucks mit einer Hand und damit die Selbstmessung durch den Laien.

Das „boso privat“ war damit das erste Blutdruckselbstmessgerät, das in einer wissenschaftlichen Arbeit von Mediziner empfohlen wurde.

## Der Beginn einer aktiven Mitwirkung des Patienten in der Hypertonietherapie.

Die Selbstmessung des Blutdrucks wurde für die Patienten schnell zur Selbstverständlichkeit. Eine Entwicklung, die nicht nur die Therapieführung der Ärzte unterstützte, sondern bis heute ein wesentlicher Beitrag zur Prävention möglicher Spätkomplikationen der Hypertonie ist.

Für boso war die „Erfindung“ der Selbstmessung der Beginn einer erfolgreichen und bis heute andauernden Beziehung zu den Patienten und zur Medizin. Seit damals steht boso wie kaum ein anderer Hersteller für Innovationen sowie höchste Qualität und Zuverlässigkeit bei den Selbstmessgeräten. Aber nicht nur dort: auch bei den professionellen Geräten für Ärzte und Kliniken ist boso sehr engagiert tätig.



Auch 55 Jahre nach der „Erfindung“ der Selbstmessung freuen wir uns auf eine Fortsetzung der Erfolgsgeschichte.

**BOSCH  
+SOHN** **boso**

<sup>1</sup> E. Behner u. B. Schmid, .Med. Klin.1967 Feb 3;62(5):166-167

# Aneurysma im Gehirn

**Ein Aneurysma ist eine lokale Aus-sackung eines Blutgefäßes, die sich aufgrund einer Schwächung oder Schädigung der Gefäßwand entwickelt. Aneurysmen können überall im Körper auftreten. Neben der Hauptschlagader (Aorta) sind besonders häufig die Blutgefäße des Gehirns betroffen.**

Ein Aneurysma entwickelt sich langsam und zunächst meist ohne Symptome. Häufig zeigt sich ein Hirnaneurysma erst, wenn es platzt und eine Hirnblutung verursacht. Dies ist ein ernster Notfall mit ausgeprägten Symptomen, der eine sofortige stationäre Aufnahme erfordert, kann aber auch mit milden Symptomen einhergehen. Seltener wird ein Hirnaneurysma entdeckt, bevor es reißt – dann meist durch einen Zufallsbefund.

## Was ist ein Aneurysma?

Bei einem Aneurysma wölbt sich die Wand eines Blutgefäßes nach außen und bildet eine sack- oder spindelförmige Ausbuchtung. Es entsteht durch eine Schädigung oder Schwächung der Gefäßwand oder ist angeboren. Ein Aneurysma kann überall im Körper auftreten, am häufigsten sind die Hauptschlagader (Aorta) und Schlagadern (Arterien) im Gehirn betroffen.

Ein Aneurysma im Gehirn wird auch als cerebrales oder intrakranielles Aneurysma bezeichnet. Das Gehirn wird über vier große Arterien mit Blut versorgt, die sich in kleinere Gefäße verzweigen. Meist bilden sich Aneurysmen an den Arterien der Hirnbasis an Verzweigungen der Gefäße.

Hirnaneurysmen können einen Durchmesser von wenigen Millimetern bis zu einigen Zentimetern erreichen. Je größer das Aneurysma ist und

je schneller es wächst, umso größer ist die Gefahr, dass das Blutgefäß reißt und eine Hirnblutung entsteht. Eine solche Ruptur kann mitunter lebensbedrohlich sein.

## Welche Ursachen hat ein Aneurysma im Gehirn?

Ein Hirnaneurysma entwickelt sich meist langsam im Laufe des Lebens. Dabei spielen vor allem Alterungsprozesse eine Rolle (z.B. die Elastizität der Gefäßwand nimmt ab). Mit zunehmendem Alter (ab dem 40. Lebensjahr) steigt das Risiko für die Entstehung eines Hirnaneurysmas an. Weitere Risikofaktoren sind:

- **Bluthochdruck,**
- **Rauchen,**
- **Arteriosklerose,**
- **erhöhter Alkoholkonsum,**
- **Fälle von Aneurysmen in der direkten Verwandtschaft (geringes Risiko),**
- **Geschlecht: Frauen sind häufiger betroffen als Männer.**

Auch schwere Kopfverletzungen, Drogenmissbrauch, eine krankhafte Einengung der Aorta (Aortenisthmusstenose) oder bestimmte genetische Erkrankungen (z.B. autosomal-dominante polyzystische Nierenerkrankung, Marfan-Syndrom, Ehlers-Danlos-Syndrom) können zur Entstehung eines Aneurysmas beitragen. Ein Aneurysma kann auch angeboren sein. Nicht immer lässt sich bei einem Hirnaneurysma eine eindeutige Ursache feststellen.

## Welche Symptome können auftreten?

Viele Hirnaneurysmen zeigen erst Symptome bei einem Riss (Ruptur). Durch das Einreißen tritt Blut aus dem Gefäß aus, und es entsteht eine Hirnblutung (genauer Subarachnoidalblutung). Durch das austretende Blut kann es zu einer Hirndrucksteigerung, zu Gefäßkrämpfen mit Hirninfarkten bis zum Koma oder Tod kommen.

Eine solche Hirnblutung ist ein lebensgefährlicher Notfall, der rasche ärztliche Hilfe erfordert! Die Symptome setzen meist plötzlich ein. Typisch sind:

- plötzlich einsetzender, sehr starker Kopfschmerz („Vernichtungskopfschmerz“),
- Nackensteife,
- Übelkeit und Erbrechen sowie
- Bewusstseinsstörungen bis zur Bewusstlosigkeit.

Die Ruptur eines Hirnaneurysmas ist ein akuter Notfall! Rufen Sie sofort die Rettung (144)!

Seltener können Hirnaneurysmen auch ohne Ruptur Beschwerden verursachen, v.a. wenn ein großes Aneurysma gegen Nerven oder Gewebe im Gehirn drückt. Die möglichen Symptome sind abhängig von der Lage des Aneurysmas. Dazu zählen unter anderem:

- Sehstörungen (z.B. Doppelbilder),
- Schmerz rund ums Auge oder oberhalb des Auges,
- Bewegungsstörungen des Auges,
- Sprach- oder Hörstörungen,
- bisher unbekannte Kopfschmerzen,
- Gleichgewichtsstörungen,
- Krampfanfälle sowie
- Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis.

Es ist aber auch möglich, dass ein Hirnaneurysma nie Beschwerden verursacht und ein Leben lang unentdeckt bleibt.

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Ein Hirnaneurysma wird durch bildgebende Verfahren diagnostiziert. Bei Verdacht auf ein nicht gerissenes Aneurysma wird meist eine Magnetresonanztomographie (MRT) oder auch eine computertomographische Angiographie (CT-Angio) durchgeführt. Auch eine spezielle Form der Angiographie, die digitale Subtraktionsangiografie (DSA), kann eingesetzt werden. Bei Verdacht auf eine Ruptur wird mittels Computertomographie (CT) und

eventuell einer Lumbalpunktion eine mögliche Hirnblutung abgeklärt.

### Wie erfolgt die Behandlung eines Hirnaneurysmas?

Die Therapie eines Hirnaneurysmas hängt von dessen Lage, der Größe und dem Risiko einer Ruptur ab. Auch das Alter und der Gesundheitszustand der Patientin/des Patienten werden bei der Wahl der Therapie berücksichtigt.

- Bei einem **kleinen Aneurysma** mit geringem Risiko einer Ruptur schlägt die Ärztin/der Arzt regelmäßige Kontrolluntersuchungen vor. Eventuell werden Medikamente zur Blutdrucksenkung verordnet und Änderungen des Lebensstils empfohlen, um das Risiko eines Fortschreitens des Aneurysmas zu senken, z.B. Rauchstopp, gesunde Ernährung mit Verbesserung der Fettqualität, regelmäßige Bewegung, Halten des Normalgewichts bzw. Gewichtsreduktion etc. In regelmäßigen Abständen werden Kontrolluntersuchungen durchgeführt.
- Bei einem **großen Aneurysma** kann ein geplanter, neurochirurgischer Eingriff im Spital notwendig werden.
- Eine **akute Ruptur** bzw. eine **Hirnblutung** erfordert eine Notoperation.

### Operationsmethoden

- **Coiling:** Bei diesem endovaskulären Eingriff werden über einen kleinen Schnitt in der Leiste mittels Mikrokatheter kleine Metallspiralen („Coils“) in das Aneurysma geschoben und die Aussackung damit ausgefüllt. Durch die Coils gerinnt das Blut im Aneurysma, in weiterer Folge entstehen Vernarbungen. Das Aneurysma wird nicht mehr von Blut durchflossen, und es besteht keine Gefahr mehr für eine Ruptur.
- **Clipping:** In einer offenen Operation am Gehirn bringt die Chirurgin/der Chirurg an der betroffenen Stelle des Gefäßes eine Klammer („Clip“) an. Dadurch wird das Aneurysma von der Blutzufuhr abgeklemmt. Das Risiko für Komplikationen (z.B. Wundinfektionen) sowie die Regenerationszeit sind bei der offe-

nen Operation etwas höher als bei einem endovaskulären Eingriff. Welche Operationsmethode infrage kommt ist von verschiedenen Faktoren abhängig und muss individuell abgeklärt werden.

### Was kann ich selbst tun?

Die Entstehung eines Aneurysmas kann nicht immer verhindert werden. Nicht rauchen und das Vermeiden von Bluthochdruck senken jedoch das Risiko eines Aneurysmas im Gehirn.

- Wurde ein kleines Aneurysma diagnostiziert, sind Änderungen im Lebensstil empfehlenswert. Dazu zählen Raucherentwöhnung für Raucherinnen/Raucher und Maßnahmen, um den Blutdruck zu senken, z.B. ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, eingeschränkter Alkoholkonsum oder Halten des Normalgewichts.
- Zur Erzielung eines möglichst guten Therapieerfolges sollten ärztlich verordnete Medikamente vorschriftsmäßig eingenommen werden.

### Wohin kann ich mich wenden?

Zur ersten Abklärung von Beschwerden, die auf ein Gehirnaneurysma hindeuten, können Sie sich an folgende Ärztinnen/Ärzte wenden:

- Ärztin/Arzt für Allgemeinmedizin,
- Fachärztin/Facharzt für Neurologie
- Fachärztin/Facharzt für Neurochirurgie

Bei Bedarf werden Sie zur weiteren Abklärung bzw. Behandlung an eine Spezialambulanz für Neurologie bzw. Neurochirurgie überwiesen.

**Text:** <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/arterien/aneurysma-gehirn>

Aus: Herzjournal Tirol Ausgabe 122/3



[pixabay.com/de/photos/dahlie-rosa-blume-sommerblumen-4380165/](https://pixabay.com/de/photos/dahlie-rosa-blume-sommerblumen-4380165/)



# Grünes Blattgemüse schützt das Herz

**Täglich nur eine kleine Portion grünes Blattgemüse kann das Risiko für Herzerkrankungen erheblich senken. Grund dafür ist das im Gemüse enthaltene Nitrat, das sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Das ist das Ergebnis einer dänischen Ernährungsstudie, die in der Zeitschrift „European Journal of Epidemiology“ erschienen ist.**

Bei Personen, die häufig nitratreiches Gemüse aßen, war der obere Blutdruckwert etwa 2,5 mmHg niedriger als bei Mitbürgern, die das nicht taten. Außerdem war ihr Risiko für Herzerkrankungen um 12 bis 26 Prozent geringer. Die optimale Menge an nitratreichem Gemüse war eine Tasse rohes bzw. eine halbe Tasse gekochtes

Gemüse pro Tag – mehr schadet zwar nicht, brachte aber keine zusätzlichen Vorteile.

Besonders vorteilhaft wirkte sich das Gemüse auf Verengungen der Blutgefäße in den Beinen aus: Sie waren bei den Gemüseliebhabern zu 26 Prozent seltener zu beobachten. Auch Herzinfarkte, Schlaganfälle und Herzinsuffizienz kamen bei ihnen seltener vor.

„Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nötig, um den Nitratspiegel zu erhöhen: Die Studie hat gezeigt, dass eine Tasse grünes Blattgemüse pro Tag ausreicht, um die Vorteile für Herzkrankheiten zu nutzen“, sagt die Ernährungsforscherin Dr. Catherine Bondonno von der australischen Edith Cowan University. Um das zu erreichen, sind beispielsweise grüne Smoothies geeignet. Bondonno empfiehlt, einfach eine

Tasse Spinat mit einer Banane oder Beeren zusammen zu mixen. Vom Entsaften rät sie ab, weil dabei wertvolle Ballaststoffe verloren gehen.

Die Forscher untersuchten Daten von über 50.000 Menschen aus Dänemark, die über einen Zeitraum von 23 Jahren an der dänischen Studie zu Ernährung, Krebs und Gesundheit teilnahmen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache und fordern jedes Jahr rund 17,9 Millionen Todesopfer.

**Text:** Dr. Karen Zoufal

**Quelle:** DOI 10.1007/s10654-021-00747-3

<https://www.aponet.de/artikel/gruenes-blattgemuese-schuetzt-das-herz-23944>

Aus: Herzjournal Tirol, Ausgabe Nr. 122/3



[pixabay.com/de/photos/grün-smoothie-belaubt-grünes-spinat-422995/](https://pixabay.com/de/photos/grün-smoothie-belaubt-grünes-spinat-422995/)

# Carotisstenose

**Unter einer Carotisstenose (auch Karotisstenose) versteht man die Verengung der inneren Halsschlagadern (auch Kopfschlagadern oder Karotisarterien genannt), die das Gehirn mit Blut versorgen. Sie entsteht meist durch Arteriosklerose, also durch Ablagerungen im betroffenen Blutgefäß. Risikofaktoren dafür sind v.a. Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und erhöhte Blutfette. Eine Carotisstenose kann im Gehirn zu Durchblutungsstörungen führen und ist eine der häufigsten Ursachen für einen Schlaganfall.**

Die Halsschlagader (Arteria carotis communis) verläuft links und rechts seitlich am Hals und ist für die Blutversorgung des Kopfes wesentlich. Sie teilt sich jeweils in zwei Äste auf, die unterschiedliche Regionen versorgen:

- **Äußere Karotisarterie (Arteria carotis externa):** versorgt Gesichtsmuskulatur sowie Gewebe der Schädeloberfläche.
- **Innere Karotisarterie (Arteria carotis interna):** versorgt das Gehirn.

In den allermeisten Fällen wird eine Carotisstenose durch Arteriosklerose verursacht. Die Symptome richten sich v.a. nach der Ausprägung der Verengung.

## Welche Ursachen hat eine Carotisstenose?

Verengungen (Stenosen) der inneren Karotisarterien führen zu einer verminderten Blutversorgung des Gehirns. Die Ursache dafür ist in mehr als 90 Prozent aller Fälle die Arterioskle-

rose. Diese häufigste und wichtigste krankhafte Veränderung der Arterien kann über unterschiedliche Mechanismen über Jahre chronisch fortschreiten.

Die Ablagerung von Blutfetten, Blutgerinnseln, Bindegewebe und auch Kalk in den Gefäßwänden führt zur Bildung sogenannter arteriosklerotischer Plaques. Dadurch werden die Blutgefäße zunehmend verengt oder auch akut verschlossen.

Häufige Ursachen für Arteriosklerose sind u.a.:

- **Bluthochdruck,**
- **fettreiche Ernährung,**
- **Diabetes mellitus,**
- **Bewegungsmangel,**
- **Rauchen.**

Die Gefahr einer Carotisstenose kann reduziert werden, indem Risikofaktoren für Arteriosklerose vermieden werden. Empfohlen werden v.a.:

- **ausgewogene Ernährung,**
- **ausreichende Bewegung,**
- **maßvoller Alkoholkonsum,**
- **Nichtrauchen.**

## Welche Symptome können auftreten?

Je nach Ausprägung der Gefäßveränderungen sind keine Beschwerden bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen möglich. Unterschieden werden vier Stadien der Carotisstenose.

### • **Asymptomatische Carotisstenose (= Stadium I)**

Im Anfangsstadium treten meist keine Symptome auf, weil die Schlagader nur geringfügig verengt ist.

### • **Symptomatische Stenose Stadium II**

Die Arterie ist bereits stärker verengt. Möglich sind vorübergehende Sehstörungen, Schwindelanfälle, Sprachstörungen oder Lähmungserscheinungen. Die Beschwerden

bilden sich meist innerhalb von 24 Stunden zurück. Diese zeitlich begrenzten Warnsymptome werden als transitorische ischämische Attacke (TIA) bezeichnet.

Halten sie länger als einen Tag an, spricht man von einem „kleinen Schlaganfall“. Das sogenannte prolongierte reversible ischämische neurologische Defizit (PRIND) zeigt ein ähnliches Beschwerdebild wie TIA.

Dieses entwickelt sich allerdings langsamer und bildet sich innerhalb von 24 Stunden und drei Wochen vollständig zurück. TIA und PRIND treten häufig als Vorboten eines schweren Schlaganfalls mit bleibenden Schäden auf.

### • **Stadium III:**

Carotisstenose mit frisch diagnostiziertem Schlaganfall.

### • **Stadium IV:**

Zustand nach einem Schlaganfall mit bleibenden Schäden.

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Die exakte Diagnose erfolgt mittels verschiedener bildgebender Verfahren. Die Therapie umfasst medikamentöse und operative Optionen. Neurologische Ausfallserscheinungen lenken den Verdacht auf eine fortgeschrittene Carotisstenose. Es folgt eine körperliche Untersuchung, insbesondere im Bereich des Halses und beider Arme. Weiters können folgende bildgebende Diagnoseverfahren zum Einsatz kommen:

- Duplexsonographie,
- Magnetresonanztomografie (MRT),
- Computertomografie (CT),
- digitale Subtraktionsangiographie (DSA) unter Anwendung eines Kontrastmittels.

### Wie erfolgt die Behandlung einer Carotisstenose?

Bei Verengungen der Halsschlagader können je nach Ausprägung und individuellen Risikofaktoren folgende Optionen allein oder kombiniert zur Anwendung kommen:

#### Medikamente

Alle Patientinnen/Patienten mit Carotisstenose benötigen eine optimale medikamentöse Therapie. In erster Linie kommen Blutverdünner (Thrombozytenfunktionshemmer) sowie Medikamente zur Behandlung der kardiovaskulären Risikofaktoren zum Einsatz. Diese senken z.B. den Blutdruck, die Blutfette oder den Blutzucker.

### Beseitigung der Gefäßverengung (Revaskularisation)

- Bei **asymptomatischen Carotisstenosen** wird individuell entschieden, ob sie beseitigt werden sollen. Dabei spielen u.a. das Alter der/des Betroffenen und ihre/seine Lebenserwartung eine Rolle.
- Bei **symptomatischen Stenosen** wird eine operative Revaskularisation angestrebt. Zur Auswahl stehen die Entfernung der Gefäßablagerungen (Thrombendarteriektomie oder Eversionsthrombendarteriektomie) oder die Ballondilatation mit anschließender Einsetzung eines Stents (Karotisangioplastie).

**Text:** <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/arterien/carotisstenose>

Aus: Herzjournal Tirol Ausgabe 122/3



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

## 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

#### Wanderung am 26.4.2022

Der erste Wandertag nach dem Lockdown führte uns bei schönem Wetter in den Schlosspark nach Laxenburg. Wir waren 24 Wanderer und gingen eine große Runde vom Haupteingang über die Franzensburg und den Forstmeisterkanal zu unserem Mittagessen im Restaurant Flieger & Flieger, wo wir schon von Fam. Fink erwartet wurden.

Nach dem Essen ging es über das Alte Schloss zurück zum Haupteingang, wo unser Wandertag endete.



### GÄNSERNDORF

In der ersten Ausgabe des HJ 2022 habe ich berichtet, dass Dank Omikron unsere Aktivitäten bis voraussichtlich Ende Februar eingestellt sind und wir hoffen, dass ab März wieder gestartet werden kann.

Dieser Wunsch hat sich leider nicht erfüllt, wir konnten Anfang März einmal Turnen dann war es auch schon wieder vorbei.

Coronabedingt durften wir wegen dem erneutem Betretungsverbot auf unbestimmte Zeit nicht mehr ins Barbraheim und leider hat es auch einige Mitglieder unserer Gruppe erwischt, so konnten wir erst am 21. April wieder mit dem Turnen beginnen.

Es ist fast unmöglich in dieser Zeit langfristig Planungen vorzunehmen, ich hoffe aber doch, dass zumindest bis zur Sommerpause unsere Treffen abgehalten werden können.

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

Bilder gibt es diesmal keine.

# Berichte aus den Bezirksgruppen

## KORNEUBURG

Am 24.02. 2022 wanderten wir bei starkem Wind den Donaugarben in Stetten entlang. Gemütlicher wurde es beim Heurigen.



Wanderung am 07.04.2022: Wir wanderten bei Frühlingswetter auf den Stettner Berg. Bunte Schmetterlinge begleiteten uns und wir konnten wunderschön blühende Sträucher und Blumen sehen. Der Weg war leicht zu gehen und alle fühlten sich sehr wohl. Als Abschluss der Wanderung kehrten wir noch beim Heurigen ein.



# Berichte aus den Bezirksgruppen

## Waidhofen an der Ybbs

### Waidhofen turnt wieder!

Nach einer langen, von Corona aufgezwungenen Pause, fieberte die Waidhofner Herzturngruppe dem Beginn einer neuen Turnsaison entgegen.

Am 08.03. war es dann soweit. Zwei Physiotherapeutinnen – Laura und Nina – trainieren mit uns abwechselnd jede Woche, um uns wieder auf „Vordermann“ zu bringen und jeden einzelnen unserer Muskeln zu stählen. Dabei sind sie sehr einfallreich, das gewünschte Ziel zu erreichen.

Eine weitere Neuerung ist, dass wir jetzt in einer neu adaptierten Sporthalle unsere Trainingsstunden ableisten können.

Die Stadt Waidhofen/Ybbs hat keine Mühen und vermutlich auch Kosten gescheut, denn die neue Halle spielt alle „Stückerl“, ist sie doch mit zahlreichen technischen Raffinessen ausgestattet:

Optisch sehr ansprechend der graue Boden von dem sich die farbigen Markierungen für diverse Wettkämpfe deutlich abheben, die Sprossenwände aus schönem Holz gefertigt, das Dach höher als früher und Licht durchflutet, die Sanitäreanlagen großzügig und modern. Auch die Fassade ist sehr ansprechend und die gärtnerisch gestalteten Außenanlagen mit Parkbuchten sind noch in Arbeit.

Ein geplanter Ausflug zu dem im Mai 2021 eröffneten Haus der Wildnis in Lunz am See kam leider nicht zustande.

Weitere Nachrichten aus Waidhofen erfolgen in der nächsten Ausgabe des Herzjournals.

R.S.

# 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

# DIAGNOSE HERZINSUFFIZIENZ

**Achten Sie auf sich  
und Ihr Herz**

Bis zu 300.000 ÖsterreicherInnen leiden an Herzschwäche, in der Fachsprache auch Herzinsuffizienz genannt. Sie ist damit eine der meistverbreiteten Erkrankungen Österreichs.<sup>1</sup> Herzinsuffizienz ist eine Erkrankung, bei der das Herz viel härter arbeiten muss, um den Körper mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen.<sup>2</sup>

Da aufgrund der Herzinsuffizienz weniger Blut durch den Körper zirkuliert, können eine Reihe von Symptomen auftreten, wie z.B.:<sup>3</sup>

- › Kurzatmigkeit
- › Müdigkeit, Schwäche, Schwindel
- › Schwellungen in den Beinen und Knöcheln (Wassereinlagerungen)
- › Eingeschränkte Belastbarkeit
- › Chronischer Husten, Keuchen

Ein bedeutender Risikofaktor für Herzinsuffizienz ist der Lebensstil. Ungesunde Ernährung, zu wenig

Bewegung, übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum führen maßgeblich zu Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes.<sup>2,3</sup>

Herzinsuffizienz ist daher oft Folge einer anderen Erkrankung. Zu den häufigsten Ursachen zählen dabei:

- › Herzinfarkt
- › Hoher Blutdruck
- › Koronare Herzerkrankung (KHK)
- › Herzrhythmusstörungen
- › Komorbiditäten, wie z.B. Diabetes

Eine Herzinsuffizienz kann zwar nicht geheilt werden, jedoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, um die Erkrankung zu kontrollieren.<sup>2</sup> Eine frühzeitige, gut eingestellte pharmakologische Therapie ist ein wichtiger Schritt.<sup>3</sup>

Mit freundlicher Unterstützung von



## LITERATUR:

(1) Herz Gesund – Gut leben mit Herzschwäche. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.879002&portal=oeg-kportal> (zuletzt aufgerufen: März 2022)

(2) National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI. Heart failure. Verfügbar unter: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-failure> (Zuletzt aufgerufen: Februar 2022)

(3) Mayo Clinic. Heart failure – symptoms & causes. Verfügbar unter: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142> (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)

# Berichte aus den Bezirksgruppen

## HORN

### HERZ - Stammtisch

Nach längerer Pause, aufgrund der leider noch immer bestehenden Einschränkungen durch die COVID Pandemie, konnten wir am Freitag, den 29. April 2022 im Landgasthof KNELL in Mold den ersten HERZ - Stammtisch im laufenden Jahr abhalten.

20 Mitglieder unserer Bezirksgruppe sind der Einladung unserer Bezirksleitern Gerti gefolgt und konnten bei besten Wetterbedingungen einige gemütliche und informative Stunden im neu angelegten Gastgarten verbringen



Neben dem regen Gedankenaustausch wurden auch wieder einige Informationen nähergebracht. Der neu erstellte Folder des Österreichischen Herzverbandes Landesverband NÖ – Bezirksgruppe Horn mit den gesamten Kontaktdaten und wichtigen Informationen wurde allen anwesenden Mitgliedern ausgeteilt.



Außerdem wurde uns eine Übersicht über die geplanten

ten Aktivitäten und Veranstaltungen unserer Bezirksgruppe für das 1. Halbjahr 2022 nähergebracht.



Ab Mai, so wie in den letzten zwei Jahren, starten wir mit dem gemeinsamen Turnen im Museums Garten. Unsere liebe Physiotherapeutin Cornelia ist zurzeit in Karenz. Wir haben Verstärkung in unserem Team bekommen, Maria Doppler! Sie ist unsere neue Vorturnerin und wir freuen uns schon riesig auf viele lustige und anspruchsvolle Bewegungs- und Koordinationsübungen mit ihr.

Neben den traditionellen Koronarturneinheiten, die wir wieder im neu adaptierten Horner Museums Garten abhalten dürfen, sind auch einige neue Ideen in unser Programm eingearbeitet worden.

Wir werden versuchen eine Nordic Walking Gruppe zu organisieren bzw. es ist auch schon ein Termin für eine Radtour im Horner Becken vorgesehen.

Nachdem es unsere Bezirksgruppe schon seit 10 Jahren gibt, ist anlässlich dieses Jubiläums am Samstag, den 3. September 2022 ein Dankgottesdienst in der Stadtpfarrkirche Horn mit anschließender Agape im Pfarrhof vorgesehen.

Wir freuen uns schon auf viele neue und alte Gesichter!



Autor: Karl Schleinzner



## Berichte aus den Bezirksgruppen

### TULLN

Osterbaum samt Osterhasen haben unseren ersten Ausflug in diesem Jahr eröffnet, er fand bei sehr schönem Wetter statt und führte uns nach **LANGENLEBARN**. Wir trafen uns gleich in der Tulbinger Str./ Ecke Tullner Str. und marschierten dann zielstrebig zum Treppelweg und weiter rund um die **Lagune** (Dorflacke) zum **Naturspielplatz**, welcher von unserer Dorferneuerung errichtet wurde.



Es war zwar nur eine kleine Wanderung, doch auch diese machte uns müde und durstig. Danach gab es bei unserer Finanzkraft ERIKA anlässlich Ihres **80. Geburtstages** eine Gulaschparty. Wir waren diesmal 7 Gehfreudige und haben diesen Ausflug sehr genossen, da es der Erste seit Corona war. Bei der Party waren wir seltsamerweise gleich 15 Personen.



Es war wie immer ein sehr schöner Abschluss.

Elfriede Aspermayer

ECA-MEDICAL

## Der Weißdorn bei Herzensangelegenheiten

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

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



**koromed®**  
Weißdorn-Kapseln



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

# Berichte aus den Bezirksgruppen

## ST. PÖLTEN

Mit großer Freude können wir wieder die normalen Turnstunden abhalten und die Muskeln sind froh für unsere Gesundheit etwas zu tun! Auch die Walkingaktivitäten werden wieder reichlich genützt. Der Spaß bei unseren Stammtischen kommt auch wieder voll auf seine Rechnung! Manche haben trotz Corona (natürlich mit Einhaltung der vorgegebenen Regeln) kleine Wanderungen unternommen und wir hoffen, dass wir bald einen neuen Wanderführer finden, der uns wieder in größerem Ausmaß die Natur erkunden lässt!

Allen unseren Mitgliedern wünscht die Bezirksgruppe St. Pölten eine gesunde und schöne Sommerzeit!



## 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, Postaussendungen, 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.<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/gesundheit/stationaere\\_aufenthalte/spitalsentlassungen\\_nach\\_ausgewaehnten\\_diagnosen/index.html](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: 31. Juli 2022**

### **Werden auch Sie Mitglied**

Werden auch Sie Mitglied der Selbsthilfegruppe Herzverband Niederösterreich und nützen 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

<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> Dr. med. Hubert Wallner, 5020 Salzburg, Aighofstraße 45/2, Telefon 0662/ 230648
<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