



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3/ September 2022



Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	
Generalversammlung mit Neuwahl, neue Stellvertreter:innen	4-5
Medizin aktuell: Blutzucker Management	6
Medizin aktuell: Besondere Formen des Bluthochdrucks	7 u. 8
Medizin aktuell: Masken, warum sie immer noch sinnvoll sind	
ECA Cicumed	9 u. 10
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Groß Gerungs	11 u. 12
Berichte der Bezirksgruppe Horn	13
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf	14
BAYER - Diagnose Herzinsuffizienz	15
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	16
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, BOSO medicus X	17
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, 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 Kreislaufpatienten

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

GR. GERUNGS

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

Auf Grund der Corona-Pandemie können leider auch im 4. Quartal 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 Kreislaufpatienten
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 Kreislaufpatienten
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 Kreislaufpatienten
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 Kreislaufpatienten
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 Kreislaufpatienten
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 Kreislaufpatienten
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- Kreislaufpatienten
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 Landesklinikum Hollabrunn unter der Leitung eines
Dipl. Gesundheitstrainers.

STADTGRUPPE ZWETTL

Kontaktperson: DGKS Waltraud Melzer

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

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 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Führung neuer Bezirksgruppen in Baden, Mistelbach etc., und wo es noch keine Herzverband- Selbsthilfe- Bezirksgruppen in NÖ gibt!

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

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

Der ärztliche Beirat des Landesverbandes NÖ

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

Prof. Dr. Harald Mayr, FA für Kardiologie, St. Pölten

Prim. Prof. Dr. Julia Marscherbauer, Leiterin 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

Am Mittwoch den 15. Juni 2022,
fand um 10 Uhr im Saal der ÖGK,
in 2340 Mödling, Josef Schleussner -
Straße 4, die

Generalversammlung



mit der Neuwahl des Vorstandes des NÖ Herzverbandes statt!
Folgende Personen wurden zu vertretungsbefugten Mitgliedern des Vorstandes gewählt:

Präsident:	Franz FINK	2345 Brunn / Geb.
Präsident- Stellvertr.	DI Walter BOGAD	2345 Brunn / Geb.
	Mag. Sophie DLAPA	2345 Brunn / Geb.
Schriftführerin:	Ilse KREUTZWIESNER	2345 Brunn / Geb.
Schriftführer- Stellvertr.:	Christian LEFEVRE	2351 Wr. Neudorf
Kassier:	Eckhard DEISENBERGER	2340 Mödling
Kassier- Stellvertr.:	Christian HERZAN	2384 Breitenfurt
Rechnungsprüfer:	Wilhelm SCHÜTZ	2512 Oeynhausen
	Elfriede ASPERMAYER	3425 Langenlebarndorf
Redaktion f. HJ:	Brigitte STEINER	2344 Ma. Enzersdorf

Mit herzlichem Gruß
Franz Fink
Präsident des NÖ Herzverbandes
Tel.: 0664 / 73 02 36 35
E-Mail: franz.fink@herzverband-noe.at

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

Mit Frau Mag. Sophie DLAPA ist es gelungen eine neue Stellvertreterin von mir zu finden!

Ich stelle mich vor:
Sophie Dlapa,
Stellvertreterin des Präsidenten des NÖ Herzverbandes



Auf einer Anschlagtafel meiner Heimatgemeinde Brunn am Gebirge habe ich vor einiger Zeit einen Aufruf gelesen, dass der NÖ Herzverband freiwillige Mitarbeiter sucht. Da ich mir bereits darüber Gedanken gemacht habe, wie ich meine freie Zeit nach meiner Pensionierung im Herbst 2022 sinnvoll nutzen kann, habe ich mich gleich beim Präsidenten, Herrn Franz Fink, gemeldet – ja, und jetzt hoffe ich, einen sinnvollen Beitrag zur Idee des Herzverbandes leisten zu können!

Ich bin gebürtige Kärntnerin aus dem Lavanttal und bin 1979 zum Studium nach Wien gekommen. Seit 1986 lebe ich in Brunn am Gebirge und habe viele Jahre in der HAK und der HTL im Schulzentrum Ungargasse, 1030 Wien, als Lehrerin für kaufmännische Gegenstände gearbeitet. In meiner Freizeit betreibe ich alle möglichen Sportarten, lese viel und gehe gern ins Theater.

Auf jeden Fall freue ich mich jetzt auf neue, spannende Aufgaben beim NÖ Herzverband!

Sophie Dlapa

Auch der frei gewordene Kassier- Stellvertreterposten konnte mit Herrn Christian HERZAN neu besetzt werden!

Geboren wurde ich Christian HERZAN 1963 in Wien und wohne seit 2002 im niederösterreichischen Breitenfurt.



Ich bin verheiratet und als Familienmensch stolzer Vater von zwei Kindern. Kraft und Energie finde ich in der Natur. Nicht nur Musik zählt zu meinen großen Leidenschaften, ich lasse mich auch gerne durch diverse Biographien inspirieren.

Beruflich war ich ausschließlich in kaufmännischen Bereichen tätig. Davon 30 Jahre im Finanzierungssegment einer großen Bank. In diesem Konzern habe ich zuletzt zwei Projekte innerhalb der Rechtsabteilung verantwortet.

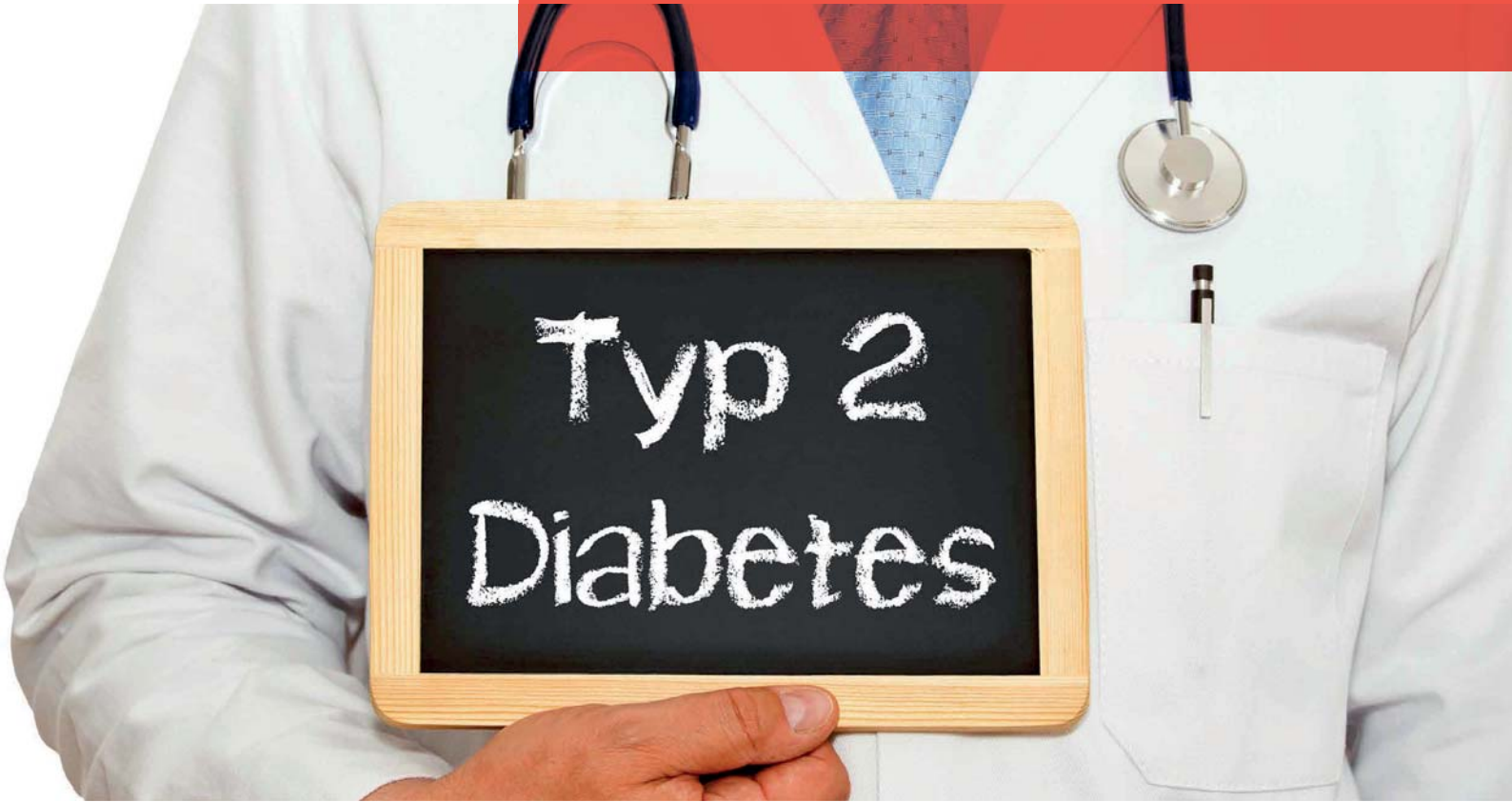
Seit Jänner 2022 engagiere ich mich in einer Volksschule im Direktionssekretariat.

Ich möchte mich bei beiden Herrschaften recht herzlich bedanken, dass sie sich für den NÖ Herzverband zur Verfügung gestellt haben und wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg!

Euer Franz Fink
Präsident des NÖ Herzverbandes

BLUTZUCKER- MANAGEMENT

**Neue Therapien gegen Diabetes Typ 2
schützen auch Herz und Blutgefäße**



Steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an, erhöht sich auch das Risiko für andere Erkrankungen. Im schlimmsten Fall führen die Folgen von Diabetes Typ 2 zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Neue Therapien setzen deshalb gleich auf mehreren Ebenen an. Sie behandeln nicht nur den Diabetes Typ 2, sondern können noch dazu das Herz und die Blutgefäße schützen.

Bei Diabetes Typ 2 setzt der Körper zu wenig vom körpereigenen Hormon Insulin frei. Das wiederum hat einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge. Durch diese Erkrankung kann es zu ernststen Schäden im Körper kommen – wie etwa an den Augen, den Nieren, den Nerven, den Blutgefäßen und am Herzen.

ERHÖHTES RISIKO FÜR HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

Problematisch sind die Schäden am Herz-Kreislauf-System, da diese einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen können. Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 ist dieses Risiko deutlich erhöht. Mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind alle Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße gemeint.

NEUE THERAPIEN BIETEN MEHRWERT

Menschen mit Diabetes Typ 2 können selbst viel für ihre Gesundheit tun. Denn die größten Risikofaktoren bei dieser Erkrankung sind Bewegungsmangel und Übergewicht. Betroffene müssen daher besonders darauf achten, dass sie sich viel bewegen und sich gesund ernähren.

Wenn das alles nicht ausreicht, dann kommen Medikamente zum Einsatz. So lässt sich der Blutzuckerspiegel im Körper gut einstellen. Mittlerweile gibt es neue Therapien, die sogenannten GLP-1 - Rezeptoragonisten. Diese setzen auf drei Ebenen an:

1. Sie regulieren den Blutzucker.
2. Sie schützen das Herz-Kreislauf-System.
3. Sie helfen auch dabei, dass die Waage einige Kilos weniger anzeigt.

Diabetes Typ 2 und seine Folgeerkrankungen sind gut behandelbar. Ärztinnen und Ärzte beraten gerne zu den verschiedenen Therapieformen und zu einem gesunden Lebensstil.

Besondere Formen des **BLUTHOCHDRUCKS**



Der Blutdruck – also der Druck des Blutes auf die Gefäßwand – ist nicht an allen Stellen des Kreislaufsystems gleich groß. Außerdem hängt er von verschiedenen Faktoren ab, die sich einzeln oder im Zusammenspiel unterschiedlich auswirken. Dementsprechend gibt es verschiedene Formen von Bluthochdruck. Einige müssen behandelt werden, bei anderen ist das nicht nötig.

ARTERIELLER BLUTHOCHDRUCK IM KÖRPERKREISLAUF

Wenn von Blutdruck gesprochen wird, ist meist der arterielle Blutdruck gemeint, der am Arm oder Handgelenk gemessen wird. Er spiegelt in der Regel den Druck im Körperkreislauf wider. Bluthochdruck (Hypertonie) bedeutet dann, dass der obere (systolische) Wert über 139 mmHg beträgt und/oder der untere (diastolische) Wert bei 90 mmHg oder mehr liegt. Wenn das ein Dauerzustand ist, sprechen Mediziner auch von einer manifesten Hypertonie. In diesen Fällen werden blutdrucksenkende Maßnahmen ergriffen, um Folgeschäden vorzubeugen.

WEISSKITTEL- ODER PRAXIS-HYPERTONIE

Der Blutdruck steigt bei Stress an. Deshalb ergeben Blutdruckmessungen beim Arzt oft höhere Werte

als im Alltag. Vor einer Therapieentscheidung muss deswegen die sogenannte „Praxis-Hypertonie“ ausgeschlossen werden. In der Regel erfolgt das durch eine Langzeit-Blutdruckmessung.

MASKIERTE HYPERTONIE

Gelegentlich tritt aber auch der umgekehrte Effekt ein: Die in der Praxis gemessenen Werte sind normal, im Alltag steigt der Blutdruck aber regelmäßig oder dauerhaft auf hohe Werte. Fachleute sprechen dann von einer „maskierten Hypertonie“. Diese wird nicht selten übersehen. Blutdruckmessungen zu Hause helfen beim „Demaskieren“. Bei Anzeichen wie Nervosität, Schwindel, Schlafstörungen, Ohrensausen und/oder spontanem Nasenbluten sollte eine Langzeit-Blutdruckmessung erfolgen. Erweist es sich dabei, dass der Blutdruck über lange oder sehr lange Zeitspannen hinweg erhöht ist, sollte eine blutdrucksenkende Therapie erwogen werden.

STRESSINDUZIERTER HYPERTONIE

Eine maskierte Hypertonie ist in der Regel eine stressinduzierte Hypertonie. Wenn sie nur hin und wieder, also in besonders stressigen Momenten auftritt, lässt sie sich mit Stressmanagement fast immer gut in den Griff bekommen. Lösen schon weniger stressige Momente den Bluthochdruck aus, so dass praktisch den ganzen Tag über immer wieder Hochdruckphasen die Gefäße belasten, ist sicher eine tiefere Stressreduktion – z. B. durch einen Lebensstilwechsel – angebracht. Auch Medikamente stehen zur Verfügung, diese wirken aber in der Regel nicht nur in den Stresszeiten, so dass in ruhigen Phasen der Blutdruck unter Umständen zu weit unter den Normalwert sinkt.

MORGENHYPERTONIE

Der Blutdruck ändert sich im Laufe des Tages. Während wir schlafen, ist er am niedrigsten. Schon kurz vor dem Aufwachen fährt der Körper ihn wieder hoch. Wenn das nicht gut klappt, kann es zu einer orthostatischen Hypertonie kommen, die sich z.B. durch Schwindel beim Aufstehen bemerkbar macht. Funktioniert das Hochfahren zu gut, also schießt der Blutdruck zu steil und zu weit nach oben, nennt man das Morgenhypertonie. Wer ohnehin schon an Bluthochdruck leidet, hat in diesen ersten Morgenstunden ein nochmals erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

BLUTDRUCKUNTERSCHIEDE IM/AM KÖRPER

Der arterielle Blutdruck im Körperkreislauf ist – zu-

mindest im Liegen – normalerweise überall gleich. Wenn allerdings Arterien verengt sind, kann der Blutdruck in den dahinterliegenden Bereichen geringer ausfallen.

Verengte Becken- und/oder Beinarterien zum Beispiel erkennt man daran, dass der Blutdruck am Knöchel geringer ist als am Arm. Das wird für die ABI-Untersuchung (Knöchel-Arm-Index) bei Verdacht auf eine periphere Arterielle Verschlusskrankheit genutzt.

Sind die Blutgefäße, die von der Aorta zu den Armen hin abzweigen, unterschiedlich gut durchlässig, unterscheidet sich der Blutdruck, der am rechten Arm gemessen wird, von dem des linken Arms. Der höhere Blutdruck entspricht eher dem im restlichen Körper. Darum sollte man bei der ersten Messung ermitteln, welcher Arm das ist, und diesen dann für die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks nutzen.

ISOLIERTE SYSTOLISCHE ODER DIASTOLISCHE HYPERTONIE

Viele gehen davon aus, dass bei den oben genannten Formen des Bluthochdrucks sowohl oberer als auch unterer Blutdruckwert in etwa gleichem Maße erhöht sind. Das ist zwar oft so, aber nicht immer.

ISOLIERTE SYSTOLISCHE HYPERTONIE (ISH)

Es gibt auch die Variante, dass der obere (systolische) Blutdruck deutlich über dem Normalwert liegt, der untere (diastolische) aber nicht oder kaum. Fachleute sprechen von einer isolierten systolischen Hypertonie (ISH), wenn bei der konventionellen Blutdruckmessung am Arm der systolische Wert höher als 140 mmHg und der diastolische unter 90 mmHg liegt.

Dieses Phänomen tritt mit fortschreitendem Lebensalter immer häufiger auf – mehr als 75 % der über 70-jährigen Hypertoniker haben diese Form. Deshalb wird die ISH auch oft als „Altershochdruck“ bezeichnet. Ursache dieses Phänomens ist die nachlassende Elastizität der Arterien. Wenn das Herz sich zusammenzieht und einen Schwall Blut in die Aorta pumpt, kann eine jüngere Schlagader sich ein wenig ausdehnen und so den Druck abmildern. Wird das Gefäß steifer, liegt gewissermaßen der volle Druck im System an.

Der ständige starke Wechsel zwischen hohem und normalem Blutdruck belastet die Gefäße deutlicher, als es ein gleichmäßiger Bluthochdruck tut. Darum sollte die ISH unbedingt behandelt werden.

ISH kann auch in der Jugend auftreten (juvenile ISH). Betroffen sind insbesondere große, schlanke sportliche Jugendliche und junge Männer. Mit speziellen Methoden kann man nachweisen, dass die zentralen Blutdrücke (also die in den großen Schlagadern) normal sind, es aber zu einer Verstärkung nach außen hin kommt – also auch in den Arterien, wo der Blutdruck ja klassischerweise gemessen wird. Die juvenile ISH legt sich in der Regel bis zum 30. Lebensjahr und muss sehr selten behandelt werden.

ISOLIERTE DIASTOLISCHE HYPERTONIE

Bei dieser Form der Hypertonie bewegt sich der obere Blutdruckwert im Normbereich, der untere liegt jedoch bei 90 mmHg oder höher. Die Forschung hierzu steckt wegen der nicht allzu großen Zahl an Fällen noch in den Kinderschuhen. Es scheint aber auch bei dieser Form ein (im Vergleich zu Normaldruck) erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko zu geben.

SEKUNDÄRE HYPERTONIE

Von einer sekundären Hypertonie spricht man, wenn diese Folge einer anderen Erkrankung ist. Beispielsweise führen Nieren- oder hormonelle Erkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion oder Morbus Chushing oft zu Bluthochdruck. Mehr dazu finden Sie im Hauptartikel Bluthochdruck.

VENÖSER BLUTHOCHDRUCK

Der Blutdruck in den Venen ist sehr niedrig und hängt von Art und Lage der Vene ab. In den kleinsten Venen, die das Blut gewissermaßen in den Geweben „einsammeln“, liegt er bei 15 – 20 mmHg, in den großen Venen des Körperkreislauf um die 10 mmHg. Wenn man steht, erhöht sich der Druck durch die Schwerkraft allerdings – in den Venen am Fußrücken beträgt dann auch schon mal um die 95 mmHg.

Wenn es in den Venen zu Stauungen kommt, z. B. bei einer Venenschwäche, oder sie verengt sind, kann der venöse Blutdruck ansteigen. Dadurch kann sich die Venenschwäche noch verschlimmern.

Im Alltag meint der venöse Bluthochdruck den leichter messbaren Wert in den Armen bzw. den Beinen. Kardiologisch von Bedeutung ist aber auch der zentrale Venendruck. Er ist nur mit etwas mehr Aufwand zu messen. Das ist der Blutdruck vor dem rechten Vorhof des Herzens in der oberen Hohlvene. Er liegt bei 3 – 5 mmHg, also nur minimal über null.

PULMONALE HYPERTONIE

Die pulmonale Hypertonie (Lungenhochdruck) ist eine seltene und schwerwiegende Erkrankung, bei der der Blutdruck im Lungenkreislauf erhöht ist. Ursache ist häufig eine Linksherzschwäche, aber auch chronische Lungenkrankheiten können zu Lungenhochdruck führen.

PORTALE HYPERTONIE (PFORTADERHOCHDRUCK)

Die Pfortader ist eine Vene, die in die Leber hinein führt. In ihr strömt Blut, in dem sich Stoffwechselendprodukte und mit der Nahrung aufgenommene Stoffe befinden. In der Leber werden z.B. Giftstoffe aus dem Blut entfernt und Nährstoffe so verstoffwechselt, dass sie später in den anderen Organen genutzt werden können. Wie in anderen Venen kann es auch hier zu Stauungen kommen. Problematisch ist der entstehende Pfortaderhochdruck, weil sich das Blut andere, leichter passierbare Venen sucht und so an der Leber vorbeiführt.

Aus: Herzjournal Tirol Ausgabe 125

Foto vom Herzjournal des Tiroler Herzverbandes übernommen

Foto: AdobeStock

Quelle:
Ulrike Jonack
www.kardionet.de/tipps/bluthochdruck-arteriell-venoese-lunge

MASKEN *Warum sie immer noch sinnvoll sind*



Die Masken sind gefallen: Ob im Restaurant, im Supermarkt oder Club. Seit Anfang April ist die Maske jenseits von Hotspots nur noch im öffentlichen Verkehr und in medizinischen Situationen Pflicht. Angesichts von Inzidenzen zwischen 1000 und 2000 Infizierten pro Hunderttausend Einwohnern wöchentlich, finden das die einen paradox und riskant, andere aber angesichts verfügbarer Impfungen und der weniger häufig schwer krankmachenden Omikronvariante längst überfällig.

Fest steht: Dass die Maskenpflicht aufgehoben wurde, heißt nicht, dass die Pandemie zu Ende ist und Masken überflüssig sind. Im Gegenteil: Tatsächlich spricht viel dafür, sie noch eine Weile freiwillig zu tragen.

JA, DAS WUSSTEN WIR SCHON, ABER NOCHMAL: FFP-2 MASKEN SCHÜTZEN

Das wichtigste Argument ist deutlich älter als diese Pandemie: Masken schützen vor Atemwegsinfekten. Wie gut das funktioniert, haben kürzlich noch einmal Wissenschaftler der Universität Göttingen nachgeprüft.

Das Ergebnis: Tragen eine infizierte und eine nicht-infizierte Person jeweils gut sitzende FFP2-Masken, beträgt das Ansteckungsrisiko nach 20 Minuten selbst auf kürzeste Distanz kaum mehr als ein Promille. Sind beide ohne Maske unterwegs, dauert es selbst bei einem Abstand von drei Metern keine fünf Minuten, bis sich die ungeimpfte Person mit fast

100-prozentiger Sicherheit ansteckt, erklären die Forscher.

Im Vergleich dazu schützen sogar schlecht sitzende Masken noch erheblich: Die Ansteckungswahrscheinlichkeit liegt dann bei etwa vier Prozent.

Fazit: Auch wenn es inzwischen so abgenutzt erscheint, macht es das Argument nicht weniger schlagkräftig: Masken schützen den Träger und seine Umwelt.

MASKEN FILTERN OMIKRON BESONDERS GUT

Jede Variante von Sars-CoV-2 wartet mit etwas anderen Eigenschaften auf. Daher haben die Göttinger Forscher untersucht, wie sich die Omikron-Variante auf die Effektivität des Maskenschutzes auswirkt: „Die Ergebnisse unserer Analysen waren für uns überraschend“, erklärt Forschungsgruppenleiter Mohsen Bagheri vom Max-Planck-Institut für Dynamik und Selbstorganisation (MPIDS). Offenbar können Schutzmasken Omikron sogar besser aus der Atemluft filtern als die Deltavariante des Virus.

Der Grund: Omikron verbreitet sich stärker in den oberen Luftwegen und weniger stark in der Lunge. (Das ist, nebenbei bemerkt, ein Grund dafür, dass eine Omikron-Infektion etwas seltener schwer verläuft). Infektiöse Tröpfchen, die sich in den oberen Atemwegen bilden, sind aber größer als die, die aus der Lunge herausgeatmet werden. Deswegen bleiben sie noch zuverlässiger im Maskenvlies hängen.

MIT OMIKRON STECKEN SICH MEHR MENSCHEN AN

Omikron verbreitet sich rasant. Allerdings ist schwer herauszufinden, ob es sich tatsächlich auch aus sich heraus in einer „immunologisch naiven“ Bevölkerung ohne durch Impfung oder vorangegangenen Viruskontakt stärker ausbreiten würde, als beispielsweise das ebenfalls hochansteckende Deltavirus. Oder ob es erfolgreicher ist, weil es teilweise den Immunschutz unterläuft.

Für die Entscheidung pro oder contra Maske macht das keinen Unterschied. Das Risiko, sich anzustecken oder das Virus weiterzugeben, ist zwar für Geimpfte auch bezüglich Omikron deutlich niedriger, aber im Vergleich zu anderen Virusvarianten, hoch. Also, ob geimpft oder ungeimpft: Maske tragen ist nach wie vor in vielen Situationen sinnvoll – auch beim kurzen Supermarktbesuch.

(Wobei man an dieser Stelle noch einmal sofort und deutlich sagen muss: Dies gilt für das Risiko, sich anzustecken, nicht für das Risiko schwer zu erkranken. Davor schützt die Impfung auch bei einer Omikron-Infektion sehr zuverlässig!)

HOHE INZIDENZ – HOHE ANSTECKUNGSGEFAHR

Die Hauptkritik an der Aufhebung der Maßnahmen bezieht sich auf die aktuelle Situation mit sehr hohen Inzidenzen. Die Wahrscheinlichkeit, sich ohne Maske anzustecken, ist derzeit besonders gegeben.

Ein kleines, wenn auch extrem vereinfachtes, Rechenexempel: Eine Inzidenz von 1000 bedeutet, dass sich einer von 100 Menschen im Verlauf von 7 Tagen infiziert. In einem voll besetzten Kinosaal mit 50 Plätzen liegt die Wahrscheinlichkeit demnach bei fifty-fifty, dass ein Infizierter unter den Kinogängern ist. Da man dort meist mindestens 90 Minuten verbringt ist die Wahrscheinlichkeit bei beidseitigem Maskenverzicht sehr hoch, dass man sich ansteckt, wenn der Infizierte ebenfalls keine Maske trägt.

OMIKRON IST NICHT HARMLOS

Dass Omikron die häufiger schwer krankmachende Deltavariante verdrängt hat, war ein Geschenk der Evolution. Der Anteil der Infizierten, die sich im Krankenhaus behandeln lassen müssen, liegt mit 30 Prozent um fast ein Drittel niedriger als unter Delta-Infizierten. Diese traf ein derart schwerer Verlauf etwa einen von zehn Ungeimpften.

Dass es in der Omikronwelle vergleichbar weniger sind, die so schwer erkranken, ist natürlich eine gute Nachricht. Aber es sind immer noch sieben von hundert Ungeimpften, die es trifft. Hinzu kommen die

aufgrund von Vorerkrankungen und Medikamenten besonders Gefährdeten, die trotz Impfung keinen ausreichenden Impfschutz aufbauen können.

Auch wenn man selbst nicht dazugehört, schützt das Tragen einer Maske, dass man unwissentlich Gefährdetere direkt ansteckt oder zur Ausbreitung des Virus beiträgt, was diese Menschen über Umwege gefährdet.

MASKEN SCHÜTZEN VOR LONG COVID

Wer jung und gesund ist, fühlt sich gegenüber dem Virus meist gut gewappnet. Allerdings haben auch vergleichsweise milde Verläufe einer Sars-CoV-2-Infektion häufig Langzeitfolgen. Denn das Virus dringt über einen Rezeptor in die Körperzellen ein, der überall im Körper verbreitet ist. So kann es nahezu alle Organsysteme befallen. Auch vor diesen schützen Sie sich naturgemäß, wenn Sie eine Maske tragen.

Zwischen zehn und 30 Prozent der Menschen leiden nach der Genesung unter anderem an Atemlosigkeit und Herzproblemen, Leber- und Nervenschäden. Besonders verbreitet und schwer zu behandeln ist ein chronisches Erschöpfungssyndrom. Mit der normalen Erschöpfung gesunder Menschen ist sie nicht zu vergleichen. Schon geringe Belastungen können dann einen völligen Zusammenbruch bewirken, der zudem mit Schmerzen einhergehen kann.

Aus: Herzjournal Tirol Ausgabe 125

Foto vom Herzjournal des Tiroler Herzverbandes übernommen

Foto: AdobeStock

Quelle:
Christiane Fux
www.netdoktor.de/news/warum-masken-noch-immer-sinnvoll-sind/

circumed® Regeneration

In Ihrer Apotheke

1 x täglich



Zum Diätmanagement bei Erschöpfungszuständen infolge übermäßiger Anstrengung wie Stress oder Sport (Ausdauersport).

Für mehr Leistung und Vitalität!



- zur Rekonvaleszenz
- zur Stärkung bei Erschöpfungszuständen
- schützt die Gefäße und fördert die Regeneration



Die Arginin-Quelle
in Österreich!

ECA-MEDICAL



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

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

Nachdem das Turnen nach den Pandemie-Einschränkungen wieder angelaufen war, machten wir eine Wanderung am 31.5. von Mödling nach Gumpoldskirchen. Bei großer Hitze machten sich 28 Wanderer durch die Weingärten auf den Weg. Am Ende unserer Kräfte erreichten wir unser Ziel, den Adventure-Golf in Gumpoldskirchen.

Dort warteten bereits 4 Personen, die nicht gehen konnten, auf uns und verbrachten, bei bestem Essen, die Mittagszeit mit den Wanderern.

Bei drückender Hitze gingen nur mehr 8 Personen den Weg zurück nach Mödling.

Unsere Obfrau Sylvia hat ihr Auto in der Früh zum Ziel gestellt und nach dem Essen die Ersten nach Mödling gefahren. Dann kamen sie und Gerhard mit den Autos zurück und holten in mehreren Fahrten den Rest der müden Truppe.



Vielen Dank an Sylvia und Gerhard!

Berichte aus den Bezirksgruppen

Am 2.6. hatten wir unseren Abschlussheurigen und es kamen 60 Personen und alle freuten sich wieder miteinander zu plaudern. Es war ein wunderschöner Abschluss eines Turnjahres und wir freuen uns schon auf das Nächste.



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

Kochbuch Herzgesund essen 100 alltagstaugliche Rezepte

„Essen was das Herz begehrt.“ Eine bewusste Ernährung stellt einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung und zur Unterstützung bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Worauf es bei einer herzgesunden Ernährung ankommt, zeigen Ihnen viele Tipps und Rezepte in unserem Kochbuch. Es ist besonders empfehlenswert Salz bei der Zubereitung von Speisen möglichst durch Kräuter zu ersetzen. Ausgewählte Öle, wie zum Beispiel Leinöl, Leindotteröl, Rapsöl oder Walnussöl sind eine weitere Grundlage, um das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen.

Haben Sie jetzt Lust auf herzgesunde Rezepte bekommen? Das Buch ist im Fachhandel unter der ISBN-Nummer 978-3-7088-0744-7 erhältlich oder kann während Ihres Aufenthaltes bei uns im Haus erworben werden.



Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.



HORN

Endlich wieder ...

Nach dem HERZ – Stammtisch war die Vorfreude auf das dort angekündigte Turnen sehr groß. Im Mai bezogen wir wieder unser Sommerquartier, den schönen Garten im Museum Horn. Danke für die Unterstützung. Der Wettergott meinte es gut mit uns. Sehr schnell war unsere neue Übungsleiterin Maria in der Gruppe aufgenommen und wir folgten fleißig Ihren Anweisungen.



Sie freute sich sehr über die vielen Teilnehmer und die eifrige Mitarbeit. Zu allen Übungen gab sie genaue Erklärungen und Begründungen. Jede einzelne Übung wurde immer genau vorgezeigt und mit wissenswerten Informationen kombiniert. Zusätzlich wurden wir mit der richtigen Atemtechnik vertraut gemacht. Wir haben daher beschlossen, dass wir keine Sommerpause machen, sondern so lange wie es möglich ist uns immer am Donnerstag im Museumgarten zu treffen.

Nordic Walking

Am Freitag, den 13. Mai 2022 trafen sich vier Gehfreudige zum gemeinsamen Nordic Walking. Vom Festgelände aus marschierten wir bei idealen Wetterbedingungen, gut ausgerüstet und auf gepflegtem Feldweg in die Nachbarortschaft Mödring. Wir waren fast 2 Stunden unterwegs, vergnügt und in einem für alle passendem Tempo.



Im Herbst starten wir wieder mit Nordic Walking!

Autorin: Ute Pichl

Radwandertag der Horner Herzileins

Am Samstag, den 11. Juni 2022 trafen sich fast ein Dutzend Radler bei der Taffatalbrücke in der Nähe des Horner Stadtparks. Pünktlich nahmen wir bei besten Wetterbedingungen die ca. 10 km lange Route in Angriff. Die von Gerti und Maria bestens vorbereitet und organisierte Tour führte uns Richtung Westen entlang der Taffa, vorbei an Frauenhofen und St. Bernhard nach Poigen. Bei bester Stimmung, inkl. Trink- und Fotopause erreichten wir unseren Zielort sehr rasch. Dort warteten bereits viele unserer Herzileins, die ein tolles Picknick vorbereitet hatten. Unser genaues Ziel war das naturnahe Schwimmbiotop mit Grillplatz, ein sehr idyllisches Plätzchen.



Hier wurden wir nicht nur toll empfangen, sondern auch bestens bewirtet. Wir bedanken uns bei allen welche die Mühen der Vorbereitung auf sich genommen haben. Nach ein paar Stunden der ausgiebigen Mittagsrast nahmen wir wieder die Rückfahrt in Angriff.



Der Radwandertag war ein voller Erfolg. DANKE an alle!! Wir freuen uns auf eine Wiederholung nächstes Jahr!

Autor: Karl Schleinzer

GÄNSERNDORF

Wir feierten 10-jährige Reaktivierung der Bezirksgruppe Gänserndorf

Die Bezirksgruppe Gänserndorf besteht bereits seit 1988, es fanden aber nach dem Tod des Gründers und Obmann Josef Zver 2010 keine Aktivitäten mehr statt. Im März 2012 kam es zur Reaktivierung der Bezirksgruppe Gänserndorf.

Nach dem es im März 2022 wegen Corona nicht möglich war die Jubiläumsfeier im eigentlichen Monat der Reaktivierung zu veranstalten, entschloss sich der Vorstand diese auf den Sommer zu verschieben. Am 30. Juni 2022 war es dann so weit, im Veranstaltungssaal des Landespflegeheims Gänserndorf trafen sich 40 Mitglieder der Bezirksgruppe und als Ehrengast der Präsident des NÖ Herzverbandes Franz Fink mit Gattin um dieses Jubiläum gebührend zu feiern.

Der Direktor des Landespflegeheims war leider verhindert. Er ließ aber ausrichten, dass er sich für die gute Zusammenarbeit der letzten 10 Jahre bedankt, wir auch in Zukunft gern gesehene Gäste für Stammtisch und Turnen im Haus sind und er uns für das Jubiläum und die Zukunft alles erdenklich Gute wünscht.

Nach der Begrüßung und einer kurzen Ansprache von Johann Skrivan und Franz Fink folgte eine kurze Gedenkminute für die in den letzten 10 Jahren verstorbenen Mitglieder.

Wir bedankten uns mit einem kleinen Präsent bei unserem Präsidenten für seinen unermüdlichen Einsatz als Präsident des NÖ Herzverbandes, dem ganzen Team des Landespflegeheims Gänserndorf für die gute Betreuung und natürlich bei unserem Trainer Rudi für seine Trainingseinheiten, um unsere Turngruppe fit und gesund zu erhalten.

Danach folgte die Ehrung der Mitglieder, die von Anfang an, also 10 Jahre, dabei sind. Bei einem Rückblick mittels Power Point Präsentation über die Aktivitäten der Bezirksgruppe der letzten 10 Jahre wurden Erinnerungen wieder geweckt.

Nach dem offiziellen begann der gemütliche Teil des Abends, wir wurden wie immer ausreichend mit Speis und Trank von der Küche des Barbaraheims versorgt, dafür noch einmal recht HERZLICHEN Dank. Es war an diesem Tag ausgesprochen warm, aber es war trotzdem eine gelungene Jubiläumsfeier.



DIAGNOSE HERZINSUFFIZIENZ

**Achten Sie auf sich
und Ihr Herz**



Herzinsuffizienz ist eine chronische Erkrankung. Eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz, auch Dekompensation genannt, ist kein ungewöhnliches Ereignis.¹ Eine Dekompensation bedeutet, dass möglicherweise eine zusätzliche Behandlung oder ein Krankenhausaufenthalt notwendig sein kann.^{1,2} Wenn Sie eine Veränderung bemerken oder sich Sorgen über Ihre Symptome machen, sollten Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin wenden.^{3,4,5}

WIE ERKENNEN SIE EINE DEKOMPENSATION? ^{3,4,5}

- › Verstärkte Gewichtszunahme
- › Verstärkte Luftnot
- › Wassereinlagerungen
- › Neuer oder zunehmender Schwindel
- › Verminderte Leistungsfähigkeit
- › Anhaltende Brustschmerzen
- › Herzrasen
- › Verstärkte Schlafstörungen

WAS KÖNNEN SIE TUN, UM EINE DEKOMPENSATION ZU VERMEIDEN?

Darauf haben Sie selbst Einfluss:⁶

- › Unzureichende oder fehlende Behandlung
- › Absetzen wichtiger Medikamente
- › Körperliche Überanstrengung
- › Erkennen einer langsamen Verschlechterung

Herzinsuffizienz ist heute gut behandelbar, wenn die ärztliche Therapie eingehalten wird. Unterschätzen Sie nicht die Wichtigkeit einer regelmäßigen Einnahme der verordneten Medikamente unter begleitender ärztlicher Kontrolle. Achten Sie auf Veränderungen und halten Sie sich genau an die Empfehlungen Ihres Arztes/Ihrer Ärztin.⁷

Mit freundlicher Unterstützung von
Bayer Austria GmbH



Foto: AdobeStock

Quelle:
© 2022 Bayer

LITERATUR:

- (1) Butler J, Yang M, Manzi AM, et al. J Am Coll Cardiol. 2019;73(8):935–944.
- (2) Mayo Clinic. Heart failure – symptoms & causes. Verfügbar unter: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142> (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)
- (3) NHS. Heart failure. Verfügbar unter: <https://www.nhs.co.uk/conditions/heart-failure/> (Zuletzt aufgerufen: Juli 2021)
- (4) AHA. Classes of heart failure. Verfügbar unter: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure/classes-of-heart-failure> (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)
- (5) AHA. Rise above heart failure. Verfügbar unter: <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Heart-Failure/HF-Symptom-Tracker.pdf> (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)
- (6) Patientenbroschüre Herzinsuffizienz der Pensionsversicherungsanstalt, Stand: 07/2020. Verfügbar unter: <https://www.pv.at/cdscontent/load?contentid=10008.739697&version=1603427968>, zuletzt aufgerufen: 10.2.2022)
- (7) Herzinsuffizienz (sozialversicherung.gv.at)

Freigabenummer: PP-VER-AT-0103-1-2022-04

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Am **1.6.2022** wanderten wir in Manhartsbrunn im Märchen- und Schilderwald. Gestaltet wurde er von der Wandergruppe Manhartsbrunn. Länge cirka 3 - 4 km.



Der Treffpunkt war am **16.06.2022** beim Parkplatz Goldenes Bründl in Oberrohrbach. Bei angenehmen Wanderwetter gingen wir durch den Rohrwald Klosterwald um unser Wanderziel, die Schwedenhöhlen, zu erreichen.

Nach ca. 45 Minuten mussten wir leider umkehren, da es zu regnen begann.

Danach kehrten wir in den nahegelegenen Asperlkeller ein, wo wir unseren Wandertag gemeinsam bei gutem Essen und Trinken ausklingen ließen.



Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Ausflug nach Gallien

Am 9. Juni ging es für langjährige und treue Turnmitglieder in die Erlebniswelt im Waldviertel. Trotz Regen fuhren wir mit einem Bus etwa eine Stunde über Horn nach Gallien. Bei der Ankunft begrüßte uns Herr Bruno bereits im Bus mit einer humorvollen kurzen Entstehungsgeschichte seiner Anlage, die ein reiner Familienbetrieb ist. Nach dem Kauf eines Grundstückes in einem kleinen Tal mitten im Wald eröffnete er mit seiner Frau im Jahre 2004 ein Lokal, das sie in den folgenden Jahren immer vergrößerten und auch einen großartigen Wintergarten errichteten. Mit seinen drei Kindern wurden auch Tipi-Bungalows und Ferienhäuser, auch eine eigene kleine Brauerei errichtet. Nach einer Besichtigung des Freiluftstalles (der Regen hörte Gott sei Dank auf) konnten wir am Rückweg die Bio-Angus Rinder auf der Weide beobachten, diese bleiben das ganze Jahr draußen und bringen auch alleine ihre Kälber zur Welt. An den Ufern der kleinen Seen versuchten Angler ihr Glück. Im groß erweiterten Lokal wurde uns aus eigenen Produkten ein schmackhaftes Mittagessen serviert. Bei der anschließenden Führung durch die Brauerei hörten wir einen

interessanten Bericht über die Entstehung dieser Anlage und des Gallien Bieres, wo wir die verschiedenen Sorten verkosten konnten.

Nach einem guten Kuchen und Kaffee traten wir unsere Heimreise an.

Es war für alle Teilnehmer ein unvergessener und interessanter Ausflug ins schöne Waldviertel. Kaum im Bus begann es auch wieder zu regnen.



boso medicus X

BOSCH + SOHN **boso**

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.



Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN

Diesmal haben wir, im Gegensatz zum Vorjahr, unseren Ausflug am 27. Mai durchführen können. Wir haben mit Ulli einen kleinen Rundwanderweg in Ollern gemacht und uns dann beim Wilden Wirt eine kleine Zaubershow angesehen, natürlich mit gutem Essen und Trinken.

Am 24. Juni haben wir, wie jedes Jahr, unseren Ausflug in der Garten Tulln absolviert, diesmal unter der Führung einer Biologin, die uns einiges erklärt hat und uns ein riesiges ca. 6 m langes Insektenhotel zeigte.

Wir haben diese beiden Ausflüge sehr genossen und uns zum Abschluss ins Restaurant auf die Terrasse gesetzt, unseren Durst gestillt, und eine sehr gute Joghurt-Himbeertorte verspeist.

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



Elfriede Aspermayer

BEITRITTSERKLÄRUNG

Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

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

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

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

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

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

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

PLZ./Ort:Straße:.....

Tel.:E-Mail:

Datum:Unterschrift:

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

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?



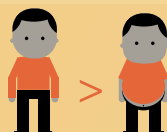
KURZATMIGKEIT?



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: 31. Oktober 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

Österreichischer Herzverband-Präsident:	Univ.-Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/694517
Bundesgeschäftsführer:	Helmut Schuster, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/ 69 45 17
WIEN:	Präsident: Robert Benkö, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 -28, Telefon 01/ 33 074 45
NIEDERÖSTERREICH:	Präsident: Franz Fink, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4, OG Zi 3/29 Telefon 02236/ 86 02 96
OBERÖSTERREICH:	Präsident: Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon 0676/645 44 34, E-Mail: wolfgang.zillig@gmail.com
STEIERMARK:	Präsidentin: Dr. Jutta Zirkel, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0650/401 33 00
SALZBURG:	Präsident: Dr. med. Hubert Wallner, 5020 Salzburg, Aighofstraße 45/2, Telefon 0662/ 230648
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