

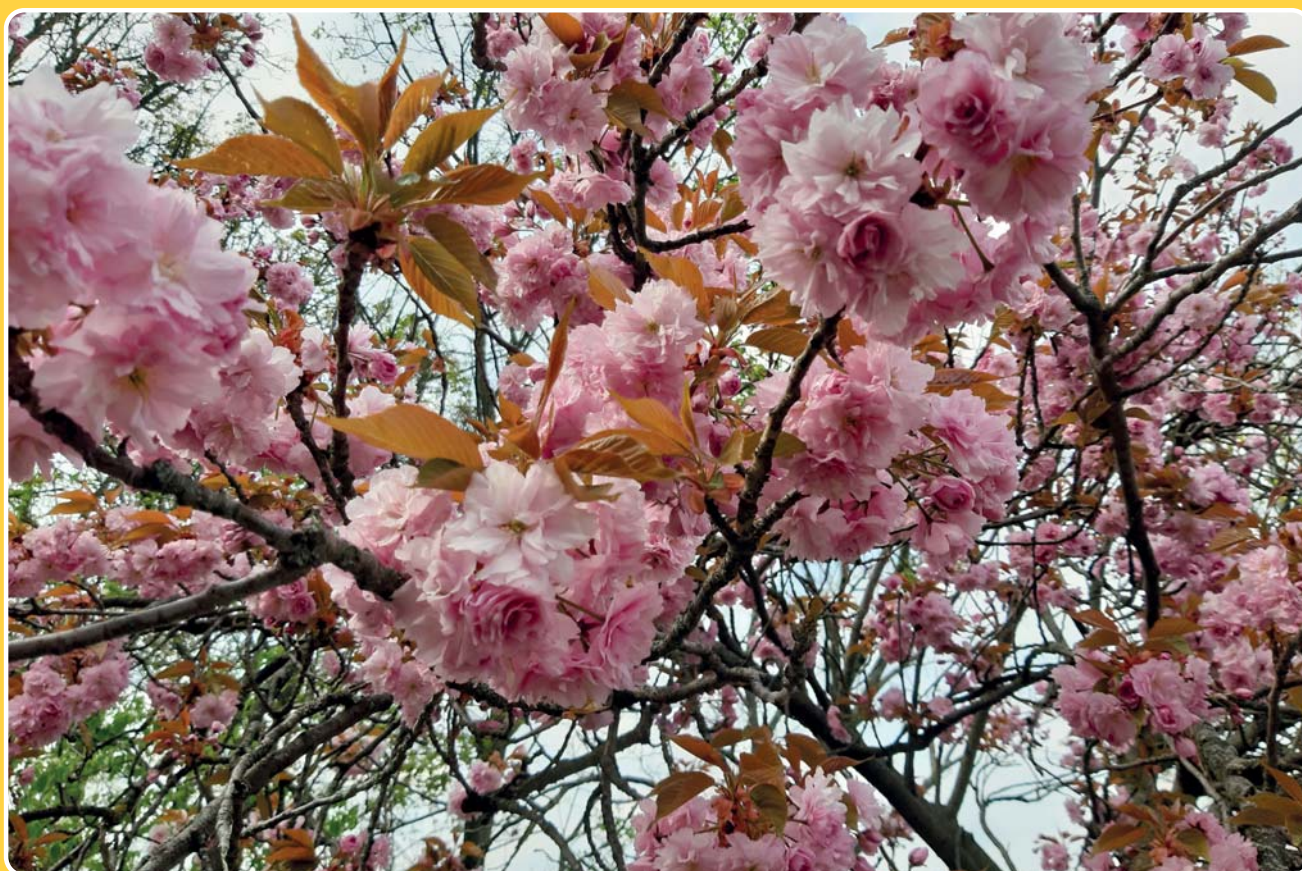


ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1/ März 2023



Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4-5
Amtsübergabe an Frau Präsidentin Frau Anita Paiha, Verabschiedung von Herrn Franz Fink Ehrung im Rahmen der 12. NÖ-Selbsthilfe-Landeskonferenz im Landtagssaal in St. Pölten	
Medizin aktuell: ECA circumed® Regeneration	6
Medizin aktuell: ECA Vitactiv® D3, ECA Vitactiv® D3+K2	7
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Gänserndorf	8 u. 9
Berichte der Bezirksgruppe Horn	10 u. 11
Berichte der Bezirksgruppe Krems	12
boso medicus X	13
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten	14
Berichte der Bezirksgruppe Tulln	15
Berichte der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs, Ostergrüße	16
Zahlschein für Mitgliedsbeitrag 2023, Groß Gerungs	17
Mitgliedsausweis, 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 2. Quartal 2023 keine Termine wahrgenommen werden. Wir hoffen, zu einem späteren Zeitpunkt im Jahr 2023, 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. oder 2. Dienstag bzw. 1. oder 2. Mittwoch im Monat. Mehrmals jährlich werden Wanderungen mit höherem Schwierigkeitsgrad angeboten. Auskunft: Hr. Lefevre Tel: 0676/5000418
Stammtisch
Jeden 3. oder 4. 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
Stammtisch
Jeden 2. Donnerstag im Monat nach dem Turnen im Gasthof Seeland, Goldeggerstraße 114, 3100 Waitzendorf. Wanderungen werden nur im kleinen Kreis privat unternommen.
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 18 bis 19 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

Präsidentin: Anita Paiha

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 Mascherbauer, 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. Simon Papai, Leiter d. Int. Abteilung LK Waidhofen/Ybbs

Prim. Dr. Johannes Mikl, Leiter des Reha-Zentrums Felbring

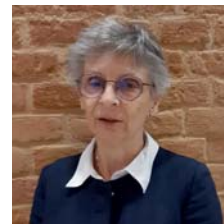
Dr. Andreas Pribasnig, FA f. Innere Medizin, Stockerau

Prim. Doz. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Leiterin des Rehabilitationszentrum
Bad Tatzmannsdorf

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

Ich darf Sie an dieser Stelle das erste Mal als neue Präsidentin des österreichischen Herzverbandes, Landesverband Niederösterreich recht herzlich begrüßen!

In der Ausgabe 4/Dezember 2022 des Herzjournals habe ich mich ja schon kurz vorgestellt. Ich freue mich über meine neue Aufgabe und hoffe, dass ich die vielfältigen Herausforderungen, die dieses Amt mit sich bringt, gut bewältigen werde.



Anita Paiha

Franz Fink, unser langjähriger Präsident des NÖ Herzverbandes hat am 17. November 2022 bei der Außerordentlichen Generalversammlung sein Amt aus gesundheitlichen und privaten Gründen zurückgelegt.

Bei der Neuwahl durch die anwesenden Mitglieder der Generalversammlung, wurde ich dann einstimmig zur neuen Obfrau gewählt.

Als meine erste Amtstätigkeit durfte ich unseren Herrn Fink als Ehrenpräsidenten des NÖ Herzverbandes vorschlagen, was von den Mitgliedern der Generalversammlung einstimmig bestätigt wurde. Herr Fink nahm die Ehrenpräsidentschaft an und wir sind alle sehr dankbar dafür, dass er uns mit seiner langjährigen Erfahrung unterstützen wird.

Obfrau-Stv. DI Walter Bogad und Ehrenobfrau Waltraut Hrdy überreichten Präsente im Namen des NÖ Landesverbandes und der Bezirksgruppe Mödling.



Amtsübergabe
von links nach rechts: Franz Fink, Anita Paiha, Sophie Dlapa



Verabschiedung-Geschenkübergabe
von links nach rechts: Ilse Kreuzwiesner, DI Walter Bogad, Franz Fink



Verabschiedung Franz Fink
von links nach rechts: DI Walter Bogad, Ilse Kreuzwiesner, Franz Fink, Anita Paiha, Eckhard Deisenberger, Sophie Dlapa, Christian Lefevre

Ehrungen im Rahmen der 12. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz im Landtagssaal in St. Pölten

Mit den Worten „Meine größte Wertschätzung für 27.000 Menschen in den Niederösterreichischen Selbsthilfegruppen, die einander täglich helfen“ eröffnete Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner am 23.11.2022 die Selbsthilfe-Landeskonferenz 2022.

Im Rahmen dieser Veranstaltung sprach der Dachverband NÖ Selbsthilfe dem Österreichischen Herzverband, Landesverband NÖ Dank und Anerkennung aus.

Die Urkunde für besondere Verdienste und die ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich der Selbsthilfe in Niederösterreich sowie für das 35-jährige Bestehen des Österreichischen Herzverbandes Landesverband NÖ, wurde an unseren Ehrenpräsidenten Franz Fink übergeben. Frau Waltraut Hrdy, Gründungsmitglied und langjährige Obfrau der Bezirksgruppe Mödling, durfte auch als Begleitperson mitkommen.

Wir gratulieren recht herzlich zu dieser Auszeichnung!



Ehrung Dachverband St. Pölten

von links nach rechts: Ronald Söllner, Vorstand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe
Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Franz Fink, Ehrenpräsident des NÖ Landesverbandes,
Mag. Bernhard Wurzer, Generaldirektor der ÖGK-NÖ,
Mag. Mag. Konrad Kogler, Vorstand der NÖ Gesundheitsagentur

Damit möchte ich meinen ersten Bericht beenden.

Mit herzlichen Grüßen

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Landesverbandes

circumed® Regeneration

circumed® Regeneration hilft die tägliche Versorgung mit Arginin und Folsäure bei erhöhtem Mehrbedarf oder bei bestehenden Defiziten zu sichern.

Durch die kombinierte Anwendung von hochdosiertem Arginin und Folsäure können bei sportlichen Aktivitäten, Belastungen, in der Regeneration und in Erholungsphasen nach diversen Herz- Kreislaufkrankungen positive synergistische Effekte zum Schutz der Gefäße und zur Verbesserung der Durchblutung erzielt werden. circumed® Regeneration hilft aber auch bei altersbedingter abnehmender Elastizität der Gefäße, diese länger in gutem Zustand zu erhalten und kann auch langfristig als Ernährungszusatz angewendet werden.

„Power-Duo“ für gesunde Gefäße: Arginin + Folsäure in circumed® Regeneration

circumed® Regeneration enthält die natürliche Aminosäure L-Arginin in hoher Konzentration, die in Kombination mit Folsäure einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Blutzirkulation sowie zum Schutz der Endothelzellen an der Innenwand der Blutgefäße leistet. Es entlastet den Organismus in Stresssituationen und verhilft dem Körper zu schnellerer Erholung.

L-Arginin

Aus der Aminosäure L-Arginin, einem körpereigenen Eiweißbaustein, wird der natürliche, gefäßaktive Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet. »NO« wird für die Erweiterung der Blutgefäße, die Regulation der Durchblutung und des Blutdruckes sowie für den Schutz und die optimale Funktion der Blutgefäßinnenwand benötigt.

Folsäure

Folsäure ist ein B-Vitamin und spielt bei Erwachsenen eine Schlüsselrolle in der Senkung eines erhöhten Homocysteinspiegels im Blut und leistet somit einen wertvollen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Homocystein ist ein Nebenprodukt des menschlichen Stoffwechsels und sorgt bei unzureichendem Abbau für Gefäßwandverhärtungen.

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!



Vitactiv® D3 + K2

Vitactiv® D3+K2 ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit den Vitaminen D3 und K entwickelt wurde. Vitamin D3 hat eine große Bedeutung für zahlreiche Körperfunktionen und beeinflusst viele Vorgänge im menschlichen Körper positiv. Vitamin D3 trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Dies wirkt sich positiv auf den Knochenbau und die Zahngesundheit aus. Weiters leistet Vitamin D einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion. Vitamin D3 ist essenziell für das Immunsystem und an der Zellteilung (Zellerneuerung) beteiligt.

Das Vitamin K2 trägt zusätzlich zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Vitactiv D3 + K2 Kapseln sind physiologisch genau richtig für die tägliche Einnahme bei Erwachsenen geeignet. Die chemischen Formen Cholecalciferol und Menachinon-7 sind die idealen Strukturen zur Aufnahme und sofortigen Einbindung in den Stoffkreislauf des Organismus.

Worauf Sie achten sollten:

Da beide Vitamine zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine gehören, können sie im Körper angereichert werden. Um eine mögliche Überdosierung zu verhindern, klären sie zuvor die Einnahme und Ihren Bedarf mit Ihrem Arzt durch entsprechende Laboruntersuchungen ab. Vitamin K2 darf nicht bei Patienten eingenommen werden, die Blutgerinnungshemmer einnehmen.

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



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



Unsere Dezemberwanderung führte uns von Mödling in die Vorderbrühl und zurück.



Am 14. Dezember 2022 haben wir eine besinnliche Adventfeier und zugleich das 35-jährige Bestehen unserer Bezirksgruppe gefeiert.

Am 12. Jänner 2023 begann das Turnen und am 17. Jänner ging unsere Wanderung, wie jedes Jahr, in den Schlosspark nach Laxenburg.

Leider gab es auch einige Todesfälle und wir mussten uns von Frau Oberndorfer, Frau Pertl, Frau Simlinger und Frau Kaukal verabschieden. Wir werden sie in lieber Erinnerung behalten.

GÄNSERNDORF

Adventfahrt 30.11.2022 nach Steyr

Am 30. November 2022 fand nach längerer Pause wegen Corona wieder unser traditioneller Adventausflug statt. Dieses Jahr haben wir uns für den Adventmarkt in Steyr entschieden.

Nach der Ankunft hatten wir bis zum Mittagessen noch etwas Zeit, die wir für einen Spaziergang durch die Altstadt von Steyr nutzten. Das hervorragende Mittagessen wurde uns im Schwechaterhof serviert. Dieses Lokal ist sehr zu empfehlen, falls mal jemand in Steyr ist.

Nach dem Essen ging es mit einer Führung durch die Krippenausstellung und durch die Christkindl Kirche weiter, auch ein Besuch im Postamt Christkindl stand am Programm.

Zum Abschluss besuchten wir noch den Adventmarkt, wo wir bei einem heißen Punsch den schönen Tag ausklingen ließen, bevor es wieder Richtung Gänserndorf ging.



Mitgliederversammlung und Weihnachtsfeier

Am 15. Dezember 2022 fand die 2. Mitgliederversammlung in diesem Jahr statt an der 42 Mitglieder teilnahmen. Nach dem Bericht des Obmannes und des Kassiers begann unsere diesjährige Weihnachtsfeier, bei der für das leibliche Wohl ausreichend gesorgt war und ausgiebig über die vielen Aktivitäten nach den Coronaerleichterungen der Bezirksgruppe im vergangenen Jahr geplaudert wurde.

Einen HERZLICHEN Dank an alle Mitglieder, die mit ihren Kuchen das reichhaltige Buffet aufwerteten.



Veranstaltungen der Stadtgemeinde Gänserndorf: Wir waren auch im vergangenen Jahr wieder bei Veranstaltungen der Stadtgemeinde Gänserndorf eingeladen und haben daran teilgenommen.

HORN

HERZ-Andacht zur 10-Jahr-Feier

Es war einmal vor gar nicht langer Zeit, da wünschte sich jemand in Horn eine Gruppe für Herzpatienten. Das war leichter gesagt, als getan. Am 18. Juni 2012 ging dieser Wunsch in Erfüllung!



Denn im Landesklinikum Horn fand ein Vortrag mit Herrn OA Dr. Döller zum Thema „Blutdruck“ statt und anschließend stellte sich der NÖ Herzverband mit seinem Anliegen, eine Gruppe in Horn zu gründen, vor. Vorort eine Gruppe zu gründen war eine Herzensangelegenheit und wurde in die Tat umgesetzt. Nun vergehen die Jahre wie im Fluge.

Am 27. August 2022 war es dann so weit, wir feierten unseren 10. Geburtstag im Pfarrhof Horn. Aufgrund der Situation von Corona haben wir die Feier nur auf die Mitglieder und Ehrengäste beschränkt.

Schon am Vormittag wurde von mehreren Herzerln und von lieben Freunden emsig hergerichtet und dekoriert. Wir richteten alles im Pfarrsaal und im Pfarrhof her, weil das Wetter sehr unbeständig war.



Um 14 Uhr ging es los. Der Empfang fand im Pfarrsaal statt, weil es in Strömen regnete. Zu Beginn wurde mit Sekt oder Sekt-Orange angestoßen. Unsere Chefin Gerti hielt eine kurze Ansprache und begrüßte alle Gäste. Ganz herzlich begrüßen durften wir die ehemalige Vizebürgermeisterin Gerda Erdner. Sie ist seit Beginn der Gründung dabei und sie ist eine liebevolle, zuverlässige und hilfsbereite Wegbegleiterin unserer Gruppe. Herzlichen Dank Gerda!

In Vertretung von Herrn Bürgermeister durften wir

recht herzlich Frau Claudia Langer, Stadträtin von Horn begrüßen. Frau Erdner und Frau Langer hielten ebenfalls eine kurze und berührende Ansprache. Anschließend berichteten wir über die Entstehungsgeschichte der Gruppe, wie alles begann.

Als Anerkennung und Überraschung für ihr großes Engagement und steten Bemühungen erhielt unsere Chefin Gerti eine Torte mit ihrem Bild darauf und Blumen.



Wir stärkten uns mit Kaffee und selbstgemachten Mehlspeisen. In der Zwischenzeit kam Herr Pater Albert Groß OSB.

Da das Wetter inzwischen freundlich war, wurde im Freien für die Herz-Andacht vorbereitet und alle nahmen Platz. Pater Albert zelebrierte die Andacht. Musikalisch umrahmt wurde diese von Lisa Eisner mit der Gitarre. Gemeinsam sangen wir, lasen die Kyrie, die Fürbitten und eine Geschichte „Das Brot der Liebe“ vor.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Gerti und Maria überreichten uns ein buntes Geschenk, ein kleines Weckerl aus Brotteig in einer Faltschachtel mit Herz, welches perfekt zur Geschichte passte.



Mit einem Dankgebet, dem Segen und dem Schlusslied „Der Herr segne Euch..“ beendeten wir eine wunderschöne und berührende Andacht.



Anschließend machte Gerti mit uns noch einige meditative Übungen, Teile des HerzKreises. Der HerzKreis ist ein Set von 12 Bewegungen, in denen sich Ausdruck, Atmung und innere Haltung zu einem ganzheitlichen psychosomatischen Übungskonzept verbinden. Den Tag ließen wir noch gemütlich plaudernd ausklingen. Währenddessen gab es ein Stück einer mit verschiedenen Köstlichkeiten belegten Riesen-Laugenbrezen. Für Speis und Trank war natürlich gesorgt. Es war ein einmaliger Tag, der lange in Erinnerung bleiben wird. Ein Wohlfühltag. Großer Dank an diejenigen, die vor, während und nach der Feier so großartig geholfen haben und einen riesengroßen DANK an ALLE, dass ihr dabei wart.



Weihnachtsfeier

Am Donnerstag, den 8. Dezember 2022 fand im See-deck Horn die Weihnachtsfeier statt. Endlich nach über 2 Jahren coronabedingter Pause konnten wir gemeinsam lachen, singen und Zeit miteinander verbringen. Herr Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender vom Dachverband NÖ Selbsthilfe folgte unserer Einladung und kam mit einem riesengroßen Geschenk. Er überreichte uns persönlich die Urkunde zum 10-jährigen Bestehen. Das ist eine große Wertschätzung an uns und ein Dank für die ehrenamtlichen Tätigkeiten. Herzlichen DANK Ronald!

Weitere Ehrengäste durften wir begrüßen: Gerda Erdner, unsere Mitbegründerin, Claudia Langer in Vertretung des Bgm., Cornelia Weiner, unsere Physiotherapeutin mit ihrem Sohn Fabian und mit ihrer besten Freundin Pia und viele „alte“ und „neue“ Gesichter.



Nach einer kurzen Ansprache und Begrüßung, dankte Gerti allen, dass sie sich Zeit genommen hatten, mit uns ein paar gemütliche Stunden zu verbringen. Gerti ließ die letzten zwei Jahre Revue passieren.



Unser Programm war sehr abwechslungsreich, denn wir hatten das Weihnachtsgesangsbuch „Klingendes Horn“ wieder dabei, sangen miteinander und Claudia unterstützte uns mit ihrer Gitarre. Dazwischen haben uns einige Herzeileins die Freude gemacht, Geschichten und Gedichte aus der Adventzeit vorzutragen. Es war wirklich alles dabei, lustige Geschichten, besinnliche Gedichte und Worte „einfach zum Nachdenken“. Unsere kleine „Bescherung“ brachte allen Mitgliedern ein Geschenk. Anschließend verwöhnten wir unseren Gaumen mit leckerem Essen, plauderten, lachten und das gemütliche Beisammensein dauerte noch bis in die späten Abendstunden. Wir verabschiedeten uns herzlich in ein neues, glückliches und vor allem gesundes Jahr.

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

Berichte aus den Bezirksgruppen

KREMS

Am 03.08.2022 feierten wir mit einem Busausflug ins Waldviertel unseren 10. Jahrestag. In Arbesbach kauften wir zur Verkostung Mohnzelten. Wir besuchten den Bärenwald in Arbesbach, anschließend fuhren wir nach Moidrams zum Bergwirt, wo wir uns unser vorbestelltes Mittagssmahl schmecken ließen.



Zum Abschluss fuhren wir zur Firma Sonnentor, wo uns bei einer Führung und Verkostung die Ideologie von Sonnentor nahegebracht wurde und alle noch die Gelegenheit im Shop einzukaufen nutzten.

Abfahrt in Krems: 09:00 Uhr

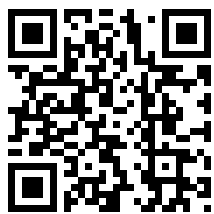
Ankunft in Krems: ca. 17:00 Uhr.



Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.

Bestellung vor Ort:



Testsieger

Blutdruckmessgeräte Oberarm
Stiftung Warentest 9/2020



Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020

ST. PÖLTEN

Am 15. Dezember hatten wir im kleinen Kreis unsere Weihnachtsfeier abgehalten. Das Stammlokal Seeland hatte uns einen festlich geschmückten Tisch vorbereitet, der uns schon ein bisschen auf Weihnachten einstimmte. Einige Teilnehmer zeigten uns per Video ihre Schiffsreise nach Grönland und eine Reise nach Uganda, es wurde mit großem Interesse aufgenommen! Am Ende war es doch ein schöner und besinnlicher Jahresabschluss!



Nach Ferienende begannen wieder unsere Turnstunden und was uns besonders freut, seit ein paar Wochen kamen auch einige neue Teilnehmer dazu.

An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nützen unseren langjährigen Therapeutinnen, Elisabeth und Tatjana, einmal danken, dass sie uns immer mit neuen Übungen überraschen und ein offenes Ohr für unsere Sorgen und Anliegen haben.

Die Walkinggruppe nahm auch trotz Wind und Schnee wieder ihre Tätigkeiten auf. Marschierten manchmal ca. fünf Kilometer auf Schneewegen durch die dünne schneebedeckte Landschaft! An einem Montag ging es sogar bei starkem Wind von Heiligenkreuz über den Mittelpunkt von NÖ zu einer verdienten Stärkung nach Unterau. Mit all diesen Tätigkeiten starten wir wieder mit voller Kraft für unsere Gesundheit ins neue Jahr!



Gleichzeitig möchten wir auf diesem Wege unseren Mitgliedern ein frohes und gesundes Osterfest wünschen!

Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN

Heuer haben wir wieder unseren letzten Spaziergang im Nov. gemacht - wie immer – Ausgangspunkt Nibelungenbrunnen und weiter entlang der Donau bis zu unserem ersten Halt im Kleintierzüchterverein, wo eine kleine Verpflegung auf uns wartete und weiter entlang der Garten Tulln zurück zum Nibelungenbrunnen.

Das Wetter war recht angenehm und wir waren 10 Weihnachtsspaziergänger. Der Abschluß beim Punschstand fiel leider ins Wasser da wir nur zu dritt waren, alle anderen hatten keine Zeit, ja ja der Weihnachtsstress.

Auch unsere Weihnachtsfeier konnten wir wieder ohne Maske durchführen. Die Feier war sehr schön und es gab wieder kleine Geschenke für unsere Therapeutinnen Gabi und Ulli, sowie für unsere Finanzkraft Erika, dem Obfraustellvertreter Ernst und auch für mich.



Für ein bisschen Weihnachtsstimmung habe ich diesmal mit einem Foto der Krippe aus der Kirche in Radenci/ Slowenien gesorgt.



Ich wünsche allen ein wunderschönes Neues Jahr 2023 vor allem GESUNDHEIT.

Elfriede Aspermayer

WAIDHOFEN/YBBS

Jahresabschluss – Weihnachtsfeier der Herzgruppe Waidhofen/Ybbs am 15. Dezember 2022

Die Weihnachts- und Jahresabschlussfeier 2022 fand diesmal im Gasthof u. Konditorei Ettl in St. Leonhard am Wald statt.

St. Leonhard am Wald ist ein sehr idyllisch gelegener Ort auf über 700 m Seehöhe und gehört zur Statutarstadt Waidhofen a.d.Ybbs. Bei freier Sicht wird man mit wunderschönen Ausblicken zur Donauniederung bis tief ins Waldviertel, im Süden mit dem Blick auf den Ötscher und im Westen zu den Kalkvoralpen bis hin zum Traunstein belohnt. Leider hat sich an diesem Tag die Hoffnung auf eine Fahrt durch eine tief verschneite Landschaft nicht erfüllt.

Im Gasthof Ettl angekommen freuten sich schon alle auf die gemütliche warme Gaststube. Nachdem das vorzügliche dreigängige Mittagmahl eingenommen war, erfolgte durch die Obfrau u.a. ein kurzer Bericht über die vergangenen drei Jahre. Schließlich war die letzte Weihnachtsfeier im Jahr 2019, die nächsten Jahre waren wir durch Corona weitgehend zur Untätigkeit, das Herztturnen betreffend, verurteilt.

Nach diesen Informationen wurde der festlich besinnliche Teil des Tages mit musikalischen Darbietungen unseres Herztturners Mag. Bruno Dürauer eingeleitet. Herr Dürauer sorgte als ausgezeichnete Musiker mit seiner Gitarre für Überraschung und Begeisterung. Die Sangesfreudigen gaben einige Weihnachtslieder zum Besten und zwischen den dargebotenen Musikstücken wurden von Frau Lotte Brandstetter, sehr gekonnt, heitere und besinnliche Gedichte vorgetragen, die ebenfalls großen Anklang fanden. An dieser Stelle nochmals unser Dank für die aktive Mitgestaltung an Frau Brandstetter und Herrn Dürauer.



Die Zeit verging wie im Flug, ein gelungener Nachmittag ging viel zu rasch zu Ende. Pünktlich um 16.00 Uhr wurde der Großteil der Teilnehmer wieder vom Shuttlebus abgeholt, der sie sicher bis zu deren Haustür brachte. Der Rest trat mit eigenem Auto die Heimreise an.

RS



Bild: pixabay.com/de/photos/ostern-ei-osterfest-osterhase-3170569/

Ein schönes Osterfest

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

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

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT  **RAIFFEISENREGIONALBANK MÖDLING**
BANKSTELLE MÖDLING

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma Österr. Herzverband Landesverband NÖ	
IBAN EmpfängerIn AT37 3225 0000 0079 4537	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWWGTD	
EUR	Betrag Cent
Zahlungsreferenz	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung : 25 € Zeitungsabo: 10 € Spende:	

EmpfängerIn Name/Firma Österr. Herzverband Landesverband NÖ	
IBAN EmpfängerIn AT37 3225 0000 0079 4537	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWWGTD	
Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt	
EUR	Betrag Cent
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet	
Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung : 25 €	
Zeitungsabo: 10 €	
Spende:	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
006	
30+ Beleg +	
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	



Von ganzem Herzen 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
- Einzigartige Alleinlage im Waldviertel (Wanderwege, Naturlehrpfad, Motorikpark, Mental-Stationen rund ums Haus)

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Information und Reservierung:
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

Gemeinsame Auszeit nehmen

Wir sind spezialisiert auf Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen für Herz- und Gefäßpatienten. Ihre Gesundheit und die Ihres Partners steht bei uns an erster Stelle. Verbringen Sie den Rehabilitationsaufenthalt gemeinsam mit Ihrem Partner. Wenn sich das Leben auf einen Schlag total verändert, ist es schön, wenn man jemanden hat, der einem Halt und Sicherheit gibt. Bestreiten Sie den Weg gemeinsam und lernen Sie mit der Erkrankung und der Situation besser umzugehen. Während Sie in der Therapie sind, kann Ihr Partner die schöne Waldviertler Landschaft genießen. Auf unserem Naturlehrpfad oder auch im Motorikpark® lassen Sie Ihre Seele baumeln und genießen den gemeinsamen Aufenthalt.

Wir freuen uns, Sie gemeinsam bei uns begrüßen zu dürfen!





BEITRITTSERKLÄRUNG

Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

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

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

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

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

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

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

PLZ./Ort:Straße:.....

Tel.:E-Mail:

Datum:Unterschrift:

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

Achten Sie auf Ihr Herz?

Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

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

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

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



ERSCHÖPFUNG?



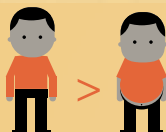
KURZATMIGKEIT?



GESCHWOLLENE BEINE?



ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?



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

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:

www.herzstark.at/arzt

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

² Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2020 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf zuletzt abgerufen am 25.01.2023.

**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 Präsidentin Anita Paiha, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4,
OG Zi 3/29, Tel: 02236/ 86 02 96

Redaktion: Brigitte Steiner, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4/ OG Zi 3/29,
Tel: 02236/86 02 96

Druck: Schmidbauer GmbH, Wiener Straße 103, 7400 Oberwart

Erscheinungsort, Herstellungsort: Mödling

Verlagspostamt: 1000 Wien

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Medienzweck: „NÖ Herz-Journal“ ist das Informationsblatt des Österreichischen
Herzverbandes, Landesverband NÖ, auf Basis der gültigen Statuten zur Wahrung der
Interessen der Mitglieder.

Österreichische Post AG

MZ 02Z034195 M

Österr. Herzverband-Landesverband NÖ, Josef Schleussner-Straße 4/3/29, 2340 Mödling

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an den Absender
2340 Mödling, Josef Schleussner-Straße 4/3/29
Erscheinungsort: 2340 Mödling
Verlagspostamt: 1000 Wien

Nächster Redaktionsschluss: 30. April 2023

Werden auch Sie Mitglied

Werden auch Sie Mitglied der Selbsthilfegruppe Herzverband Niederösterreich und nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, die Ihnen der Herzverband bietet. Bitte die Beitrittserklärung ausfüllen, ausschneiden, in ein Kuvert stecken, frankieren und in den Postkasten werfen. Wir werden uns mit Ihnen in Verbindung setzen und Sie eingehend über unsere Aktivitäten informieren.

**„Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für
uns nichts mehr tut“**

Zahlscheine

Für die **Bezahlung der Mitgliedsbeiträge 2023** bitte den im Herzjournal abgedruckten Zahlschein verwenden. Besten Dank

Betrifft Namens- und Adressänderungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine Änderung Ihrer persönlichen Anschrift. Wir danken herzlichst für Ihre Bemühungen.

Wichtiger Hinweis

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Die Wanderführer übernehmen keine Haftung.

Alle Adressen der Landesverbände auf einen Blick

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