



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4/ Dezember 2022



## Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4-5
Vorstellung der neuen Präsidentin Frau Anita Paiha, Vorstellung des Herzverbandes NÖ im Universitätsklinikum und Fachtagung Kardiologie St. Pölten	
Besuch in der PVA SKA-RZ Hohegg für Herzkreislauf u. Atemwegserkrankungen	
ECA Vitactiv D3, D3+K2, Weihnachtswünsche	6
Medizin aktuell: Blutzucker Management	7
Medizin aktuell: Informationsplattform Cardioaktiv.at von OA Mag. Dr. Lukas Fiedler	8 u. 9
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Korneuburg	10
BOSO medicus X, Gänserndorf mit Weihnachtswünsche	11
Herz-Kreislauf- Zentrum Groß Gerungs	12 u. 13
Berichte der Bezirksgruppe Horn	14
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, Einschaltung Groß Gerungs	15
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten	16
Zahlschein für Mitgliedsbeitrag 2023, Beitrittserklärung	17
Mitgliedsausweis, ECA C-med	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 1. 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 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 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](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

**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](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 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!

Bei einer kleinen Vorstandssitzung am 30. September 2022, gab ich bekannt, dass ich aus privaten gesundheitlichen Gründen mein Amt als Obmann so bald wie möglich zurücklegen möchte. Es hat sich nun unser neues Mitglied Frau DGKP Anita PAIHA bereit erklärt, sich bei der außerordentlichen Generalversammlung am 17. November 2022, als neue Obfrau bei der Wahl zur Verfügung zu stellen, wofür ich sehr dankbar bin.



### Vorstellung von Frau Anita Paiha

Mein Name ist Anita Paiha. Ich wohne in Wr. Neudorf. Seit August 2021 bin ich im Ruhestand. Ich war als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester in der kardiologischen Ambulanz im Krankenhaus Mödling beschäftigt.

Daher war ich gleich begeistert als ich eine Anzeige in der Gemeindezeitung über den NÖ Herzverband gesehen habe.

Nach meinem Beitritt zum Verband habe ich erfahren, dass der Präsident Herr Fink zurücktreten will.

Nach einigen Überlegungen habe ich mich entschieden, für das Amt der Präsidentin zur Verfügung zu stehen.

Ich freue mich auf mein neues Aufgabengebiet.

Anita Paiha



### Vorstellung des Herzverbandes NÖ im Universitätsklinikum St. Pölten

Am 7. September 2022 konnten sich die Vorstandsmitglieder des NÖ Herzverbandes, Franz Fink, DI Walter Bogad, Mag. Sophie Dlapa und DGKP Anita Paiha, im Universitätsklinikum St. Pölten, bei Frau Prim. Prof. Dr. Julia Mascherbauer, Leiterin der Kardiologie in St. Pölten, vorstellen! Es wurden ihr die Tätigkeiten und Arbeiten unserer Selbsthilfegruppe vorgestellt und ersucht, uns auch bei den Ärzten im Univ. Klinikum und auch bei den Privatordinationen, bekannt zu machen. Dazu wurden auch unsere Folder übergeben!

Frau Prim. Prof. Dr. Mascherbauer schilderte uns die Arbeiten in der Kardiologie, die Neuerungen im Herzkatheter Labor, das sehr überlastet ist.

**Daher wäre ein dritter Herzkatheter-Tisch auch für die vielen Patienten von St. Pölten und Umgebung dringend notwendig, was wir als Selbsthilfegruppe sehr unterstützen!**

Zum Schluss sagte uns Frau Prof. Dr. Mascherbauer, dass am 8. Oktober 2022 die Kardiologie des Univ. Klinikum St. Pölten eine Fachtagung „**Kardiologie St. Pölten 2022**“ veranstalten wird und wir uns als Selbsthilfegruppe des NÖ Herzverbandes dort mit einem Informationsstand vorstellen könnten. Das Angebot haben wir sehr gerne angenommen!

Wir bedanken uns nochmals bei Frau Prim. Prof. Dr. Mascherbauer für das gute Gespräch und für die Einladung am 8. Oktober nach Grafenegg!

### Besuch der Fachtagung Kardiologie St. Pölten 2022

Auf Einladung von Frau Prof. Dr. Mascherbauer, Primaria der Kardiologie am Universitätsklinikum in St. Pölten, präsentierte sich der NÖ Herzverband bei der Fachtagung „**Kardiologie St. Pölten 2022**“ am 8. Oktober 2022 in Grafenegg.

Gleich bei Ihrer Begrüßungsrede stellte Frau Prim. Prof. Dr. Mascherbauer auch die Selbsthilfegruppe des NÖ Herzverbandes vor.

So hatten alle Teilnehmer der Tagung die Gelegenheit uns kennenzulernen.

Bei verschiedensten Vorträgen wurden die Behandlungsmöglichkeiten von Herz-Kreislaufkrankungen, die einem ständigen Wandel und Fortschritt unterliegen, vorgestellt. Neue Medikamente, Implantate und innovative Therapiemethoden wurden dargestellt und im Auditorium diskutiert.

Verschiedene Fachexperten der Kardiologie besprachen Themen wie z.B. Herzschrittmacher, Herzklappen, Möglichkeiten der Behandlung über das Herzkatheterlabor, Herzinsuffizienz, Lungenhochdruck, die Möglichkeit der medikamentösen oder operativen Behandlung und viele andere mehr.

# Informationen des Landesverbandes NÖ

Wir haben an diesem langen Tag viel Neues über die Herausforderungen der modernen Kardiologie gehört.



Abb: Franz Fink, Sophie Dlapa, Anita Paiha



Abb: Franz Fink, Anita Paiha, Dr. Mascherbauer, Sophie Dlapa

## Besuch bei der Pensionsversicherungsanstalt SKA-RZ Hohegg für Herz-Kreislauf und Atemwegserkrankungen

Auf Einladung von Herrn Prim. Dr. Roland Winkler, die leider pandemiebedingt schon mehrmals verschoben werden musste, stellte sich der NÖ Herzverband im SKA-RZ Hohegg bei Herrn Primarius Dr. Roland Winkler, der das Rehasentrum Hohegg seit 2020 leitet, am 17. Oktober 2022 vor.

Herr Primarius Winkler erzählte uns zuerst, dass sich seit 2020 das Verhältnis von Herz-Kreislaufferkrankten zu Atemwegserkrankten, die das Rehasentrum Hohegg besuchen, von 60:40, also 60% Herz-Kreislaufferkrankte, 40% Atemwegserkrankte, umgekehrt hat. Derzeit gibt es als Folge von Corona 40% Herz-Kreislaufferkrankte und 60% Atemwegserkrankte.

Dr. Winkler sind die Ziele und die Arbeit des Herzverbandes bekannt.

Er betonte, wie wichtig es ihm ist, den Herzpatienten nach der Reha eine Möglichkeit anzeigen zu können, wie mit Unterstützung der Selbsthilfegruppe Herzverband der Alltag gesünder gemeistert werden kann. Eine Änderung des Lebensstils sowie der Gedankenaustausch mit Gleichbetroffenen in der Gruppe spielen dabei eine große Rolle.

Wir übergaben Herrn Primarius Dr. Winkler auch einige Folder des Herzverbandes, die er den Patienten bei der Entlassung mitgeben wird.

Wir bedanken uns bei Herrn Primarius Dr. Winkler für das Gespräch.

Franz Fink, Präsident des NÖ Herzverbandes  
Anita Paiha  
Sophie Dlapa

Mit diesen Berichten möchte ich mich bei Ihnen, bei Euch verabschieden. Danke für die jahrelange gute Zusammenarbeit auch an alle Vorstandsmitglieder und Bezirksgruppen Leiter\*innen, Ärztinnen, Ärzte und Institutionen! Vielleicht können wir uns bei Veranstaltungen irgendwo wieder einmal sehen?

Alles Gute und bleibt gesund, das wünsche ich Euch und Euren Familien mit herzlichen Grüßen

Euer Franz Fink  
(ehemaliger Präsident des NÖ Herzverbandes)

# VITACTIV® D3

14.000 I.E.-Kapseln  
vegetarische Kapseln



ECA-MEDICAL

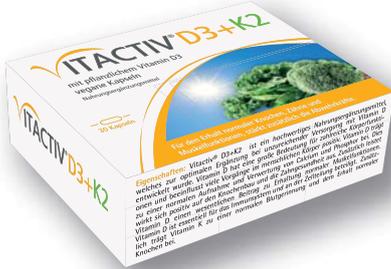
Für den Erhalt normaler Knochen,  
Zähne und Muskelfunktionen,  
stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte.

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

# VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3  
vegane Kapseln



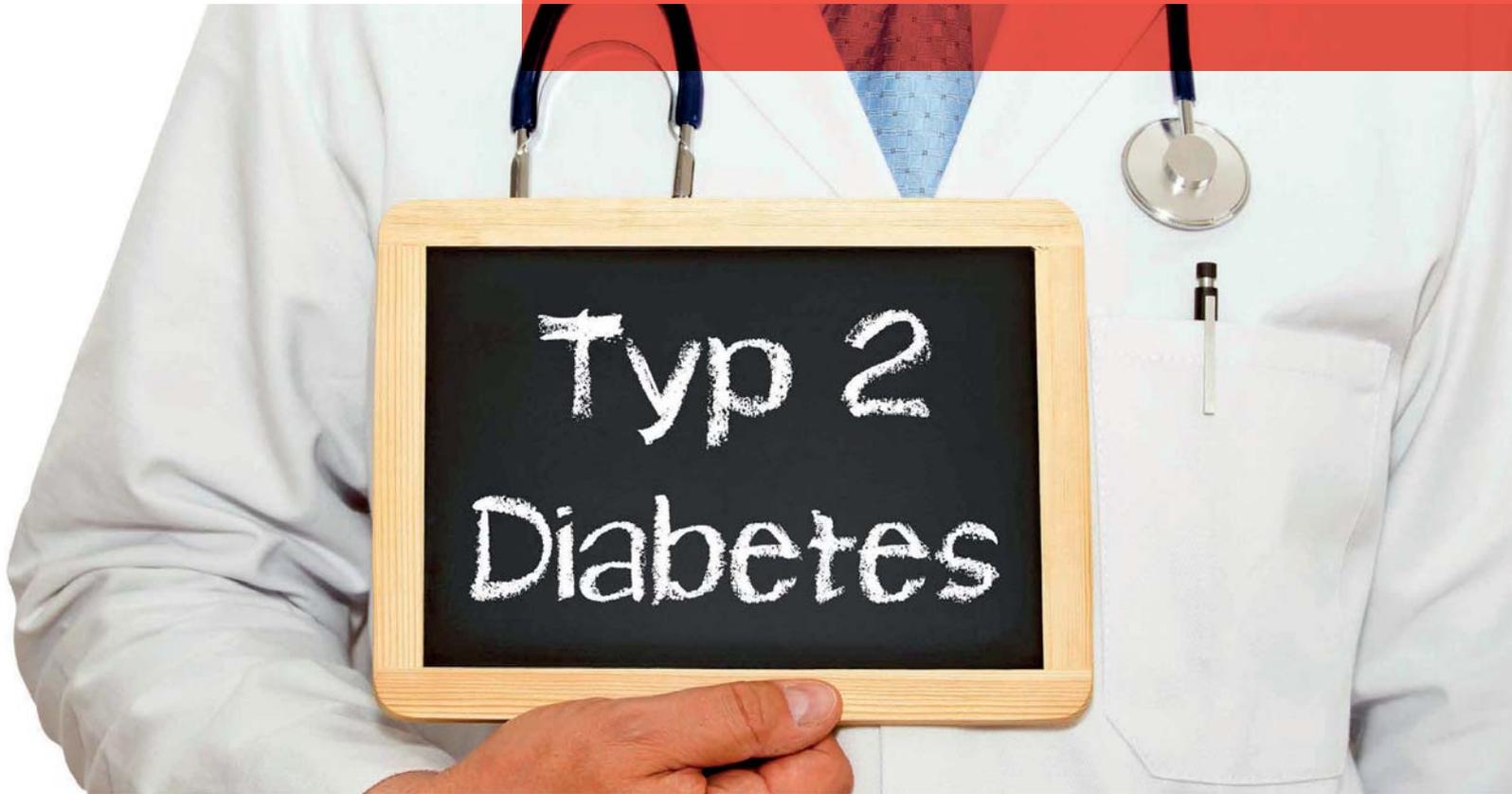
Vers. 01.15/07/21



[pixabay.com/illustrations/3883394](https://pixabay.com/illustrations/3883394)

# 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.

### **Eine neue Informationsplattform für Patient\*innen von der österreichischen kardiologischen Gesellschaft ÖKG. Cardioaktiv.at**

Informationsplattform - Unter [www.cardioaktiv.at](http://www.cardioaktiv.at) werden von einem österreichischen Expertenteam unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. Peter Siostrzonek regelmäßig neue und aktuelle Themen aus der Herz-Kreislauf-Medizin für Patient\*innen aufbereitet und veröffentlicht. Diese Plattform bietet industrie-unabhängige, hochqualitative, medizinische Information von österreichischen Experten verfasst.

Mag. Dr. Lukas Fiedler über die Intention der neuen Informationsplattform: „Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass die Gesundheits-Bildung der Patienten und deren Angehörigen die Krankheitslast verringern kann. Es werden Erkrankungen verhindert und deren Auswirkungen reduziert“. Die Einbeziehung von Patient\*innen und Angehörigen fördert nicht zuletzt einen rationelleren Einsatz der Ressourcen im Gesundheitswesen. Als Kardiologen wünschen wir den Patienten, dass sie über ihre Erkrankung möglichst gut informiert sind. Weiters möchten wir von der ÖKG die Patient\*innen über den gesunden Lebensstil, die hohe Bedeutung von körperlicher Aktivität, Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen informieren. Um diesem wichtigen Anliegen Rechnung zu tragen, hat die Österreichische Kardiologische Gesellschaft ÖKG die neue Informationsplattform [www.cardioaktiv.at](http://www.cardioaktiv.at) konzipiert. Cardioaktiv.at bietet hochqualitative medizinische Informationen zum Thema Herzmedizin und Herzgesundheit in verständlicher Form für Patient\*innen und interessierte Laien. Die Seite, deren Inhalte auch über Facebook geteilt werden können, wird laufend über aktuelle Neuigkeiten auf dem Gebiet der Herzmedizin berichten und zusätzlich Ratschläge und Tipps zur Erhaltung der Herzgesundheit beinhalten. Das grundlegende Konzept der Informationsplattform: Führende Kardiolog\*innen aus Österreich verfassen ehrenamtlich, regelmäßig komplexe Themen in leicht erfassbarer Sprache zusammen und geben Tipps und Ratschläge zur Vorbeugung von Herzerkrankungen sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Bei [cardioaktiv.at](http://cardioaktiv.at) handelt es sich um eine unabhängige Information für Patient\*innen, so kann die Seite ohne externes Industrie-Sponsoring betrieben werden. Die Seite ist in vier Sektionen gegliedert. Unter „Aktuell“ finden sich bahnbrechende Neuigkeiten aus der Welt der Kardiologie. So wird z.B. über eine kürzlich veröffentlichte und in der Fachwelt viel beachtete Studie berichtet, bei der ein Kochsalz-Ersatzprodukt getestet wurde. Die Rubrik „Wissenswertes“ bringt kurze Übersichten über Herzerkrankungen, Diagnose- und Therapieverfahren, etwa über „Vorhofflimmern: Wie kann ich vorbeugen?“

Die derzeit verfügbaren Beiträge werden laufend durch weitere aktuelle Artikel ergänzt. Es sind hier Artikel zu den unterschiedlichsten Themen zu finden. Unter anderem Lungenhochdruck, auch pulmonale Hypertension genannt, bezeichnet eine Drucksteigerung und Widerstandserhöhung im Lungenkreislauf. Oder Ursachen der Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Die ist eine ernst zu nehmende Krankheit, bei der das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen, um einen stabilen Stoffwechsel in Ruhe oder unter körperlicher Belastung zu gewährleisten. Aber es finden sich auch praktische Tipps

wie „Autofahren bei Herzrhythmusstörungen“ . Die Fahrtauglichkeit bei Herzrhythmusstörungen sowie bei Schrittmacher- oder Defibrillator-Trägern stellt eine komplexe Thematik dar, bei der eine individuelle Beratung erforderlich ist.

Unter „Sprechstunde“ wird auf häufig in der Praxis gestellte Fragen eingegangen z. B. Herzschrittmacher, worauf muss ich achten und in der Rubrik „Gesundes Herz“ gibt es von kompetenter Seite Ratschläge für den Erhalt oder die Wiedererlangung der Herzgesundheit, etwa wie durch vorbeugende Lebensstil Maßnahmen und das frühzeitige Erkennen von Störungen der Herzfunktion das Auftreten von Vorhofflimmern oft vermieden werden könnte. Die ÖKG möchte interessierten Leser\*innen durch diese Plattform die Möglichkeit bieten, sich frühzeitig über geeignete gesundheitsfördernde Maßnahmen zu informieren oder gebotene abklärende Untersuchungen oder Therapien zu kennen und entsprechend wahrzunehmen.



OA Mag. Dr. Lukas Fiedler

Meine medizinischen Ambitionen haben mich schon früh ins Ausland gebracht. So durfte ich schon während des Studiums an der Universität Wien wissenschaftliche Aufenthalte in den USA und der Schweiz absolvieren. Meine klinische Ausbildung habe ich im LKH St. Pölten begonnen. Dort habe ich die Turnusausbildung und den Beginn meiner internistischen Facharztausbildung absolviert. Im Jahr 2006 wechselte ich in das LKH Mödling wo ich meine kardiologische Ausbildung absolviert habe. Im Jahr 2009 habe ich die Facharztausbildung abgeschlossen und im Jahr 2012 das Additivfach für Kardiologie und später dann das Zusatzfach Angiologie absolviert. Während meiner Ausbildung habe ich eine 2-jährige Spezialausbildung für kardiale Elektrophysiologie im Herzzentrum Leipzig durchlaufen. Seit 2017 bin ich leitender Oberarzt an der 2. medizinischen Abteilung im LKH Wiener Neustadt, wo ich den gesamten interventionellen Bereich leite. Klinisch bin ich sowohl in der Akutversorgung des Herzinfarktnetzwerkes Niederösterreich als auch in der interventionellen Rhythmologie tätig. Zusätzlich betreibe ich eine Wahlarztordination in Mödling.



Über diesen QR-Code können Sie die Cardioaktiv.at Seite direkt laden.

# 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

Seit dem Schulbeginn im September haben wir jeden Donnerstag unsere Turnstunde genossen und es kamen von Woche zu Woche mehr Teilnehmer. Im Oktober hatten wir eine Wanderung durch Brunn, bei der uns unser Führer, Hr. Dr. Krickl, historische und kulturelle Juwelen der Gemeinde zeigte und erklärte.



Ebenfalls im Oktober hatten wir beim Stammtisch einen Vortrag über Diät. Unter dem Titel "Mit Leichtigkeit und Genuss Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Co unterstützen" brachte uns Diätologin, Fr. Theresa Vierlinger zum Thema Diät alles Wissenswerte näher. Sie beantwortete unsere Fragen während und nach dem Vortrag und es entwickelte sich eine rege Diskussion.



## KORNEUBURG

Wanderung vom 29.09.2022.  
Treffpunkt: Um 14 Uhr beim Parkplatz Michlfarm in Korneuburg  
Wir unternahmen bei gutem Wetter einen Rundgang durch die Korneuburger Au, wo wir auch bei einem glasklaren Gewässer und einem alten hohen Baum vorbeikamen und wir bei dieser Gelegenheit nette Fotos von unserer Wandergruppe machten. Danach gingen wir zu unserem Ausgangspunkt zurück und ließen die Wanderung in der Michlfarm bei Essen und Trinken ausklingen.



Text: Alexander Springer-Zana



Männergesundheitstag am 22.10.2022

## Berichte aus den Bezirksgruppen

Treffpunkt war der Parkplatz am Bisamberg. Bei angenehmen Wanderwetter waren wir ca. 5km auf dem Bisamberg und der Elisabethhöhe unterwegs, danach kehrten wir wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück. Gegen Ende des Wandertages ließen wir uns bei gemütlichem Zusammensitzen in Stetten beim Heurigen Pfaffl die sehr empfehlenswerten Mehlspeisen, Salzstangeln und Getränke gut schmecken.



Text: Alexander Springer-Zana



# boso medicus X



Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät  
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020



### Testsieger

Blutdruckmessgeräte Oberarm  
Stiftung Warentest 9/2020



Bestellung vor Ort:



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.



## NEUER SCHWUNG FÜR HERZ UND KREISLAUF!



### Mitten in der Natur

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

### Individuelle Therapiepläne

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

### Das richtige Maß Bewegung

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

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

### Zusammenspiel Bewegung, Ernährung und Entspannung

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



### Den Weg fortsetzen

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

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

## Xund und fit mit Herz-Resort



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

## Angebot Begleitpersonen

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



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

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

## Das Rehabilitationsprogramm umfasst folgende Maßnahmen:



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

## Information und Reservierung

### HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM GROSS GERUNGS

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



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

## HORN

### Besuch im Museum Horn

Am 24. August 2022 trafen sich einige Kunst- und Kulturinteressierte Herzerl im Museum Horn. Obwohl wir voriges Jahr im Juli die Führung mit Frau Luser gemacht hatten, hat sie uns heuer mit einigen Neuigkeiten überrascht. Nachdem 2020 der Vorplatz neu gestaltet wurde, hat man angefangen die Innenräume des Museums neu zu konzipieren und die große agrartechnische Sammlung von Ernst Mader noch einmal zu erweitern.

Die Sammlung „Mensch-Boden-Technik – 7500 Jahre Landwirtschaft“ ist in der Maderhalle zu sehen. Das Angebot ist sehr vielfältig von Antikenkabinett, Mineralienausstellung, Lapidarium, diversen Sonderausstellungen bis zu interaktiven Stationen für Kinder. Einen großen Dank an Frau Luser für die interessante Führung.



Anschließend ließen wir uns im Restaurant Öhlknecht Hof kulinarisch verwöhnen.

### Minigolf

Am 9. September 2022 hatten wir die Gelegenheit eine Runde Minigolf zu spielen. Unser Mitglied Karl berichtete, dass in Walkenstein – Gemeinde Sigmundsherberg - eine Minigolfanlage des USV seit Mai 2022 in Betrieb ist und er organisierte einen Termin.

Am Nachmittag trafen wir uns auf dem Platz. Nachdem alle spielfreudigen Herzerl gekommen waren, versuchten wir unser Glück. In kleinen Gruppen nahmen wir Bahn für Bahn in Angriff. Wenn auch so mancher Schlag nicht gelang, so war die Stimmung die ganze Zeit recht fröhlich. Nicht gefallen haben uns nur die Regenwolken am Himmel. Wir hatten Glück. Erst als alle ihr Spiel beendet hatten, fielen die ersten großen Regentropfen.



Anschließend kehrten wir beim Heurigen Forster in Rodingersdorf ein. Wir stärkten uns mit gutem Essen und Trinken und plauderten und lachten noch längere Zeit.



### Familienwandertag

Am Nationalfeiertag fand der jährliche Familienwandertag des Alpenvereins Horn statt. Vom Festgelände aus ging es nach Mödring, wo wir das Dorfmuseum Illy besichtigten, um anschließend den Rückweg anzutreten. Trotz Nieselregen war die Stimmung sehr fröhlich und alle genossen die kleine Wanderung.



Wir, die Horner Herzileins wünschen Dir von Herzen himmlische Weihnachten mit viel Ruhe, Frieden und Besinnlichkeit und für das neue Jahr viel Glück, Gesundheit, Zeit und Zufriedenheit.



Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

# Berichte aus den Bezirksgruppen

## TULLN

Im Oktober haben wir einmal TULLN auf den Spuren EGON SCHIELE'S besucht, Treffpunkt war die Dreifaltigkeitssäule am Hauptplatz. Von dort führte uns der Weg über die Kirchengasse zur EGON SCHIELE Volksschule (ehemals VS1), diese wurde im September feierlich eröffnet, danach ging es am Römermuseum vorbei zur MARC AUREL Statue an der Donau. Entlang der Donau gelangten wir dann zum EGON SCHIELE Denkmal vor dem EGON SCHIELE MUSEUM. Mit Kopfhörern ausgestattet haben wir die Kindheit des Egon Schiele erkundet, Bilder waren leider nur sehr wenige zu besichtigen, dann sind wir zu unserem Endziel, die Konditorei WAGNER, gewandert und haben u.a. eine herrliche SCHIELE TORTE verspeist. Wir waren diesmal 11 Wissbegierige und haben den Ausflug mit köstlichem Abschluss sehr genossen. Ein gruseliges HALLOWEEN an Alle.



Elfriede Aspermayer



Von ganzem Herzen xund

herzkreislauf●●●  
zentrum GROSS GERUNGS

### Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

- Rehabilitations- und Präventionszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kompetente medizinische Betreuung gepaart mit Herzlichkeit
- Maßgeschneiderte Therapiepläne für Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Ruhelage im Waldviertel (Wanderwege, Motorikpark, Naturlehrpfad, Mental-Stationen rund ums Haus)

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

#### Information:

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs  
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs  
Tel.: +43(0)2812-8681-0, Mail: info@herz-kreislauf.at  
www.herz-kreislauf.at

### Stolz, Motivation und gute Vorsätze

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

Mag. Andreas Fuka, Klinischer und Gesundheitspsychologe



# Berichte aus den Bezirksgruppen

## ST. PÖLTEN

Am 6. Oktober hielt Herr Dr. Heribert Waitzer in unserem Kulturheim einen Vortrag über CHOLESTERIN SENKEN - Neue revolutionäre Therapien.

Einige unserer Turnteilnehmer waren anwesend und fanden diesen Vortrag sehr interessant. Ohne Cholesterin könnten wir nicht leben — es ist wesentlich am Aufbau von Zellmembranen und Hormonen beteiligt. Zu hohes Cholesterin kann zu Gefäßverkalkungen und in weiterer Folge zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen! Daher empfiehlt es sich auch weiterhin auf ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung zu achten!

## WANDERUNGEN

Am 10. Oktober war unsere Walkingrunde von Traismauer über den „Sandbichler“ nach Stollhofen unterwegs. Nach einer guten Heurigenstärkung führte der Weg durch das Dorf zurück zum Ausgangspunkt.



Am 24. Oktober ging es für 16 Walker bei bedecktem Himmel von Reichersdorf über den Parapluiberg nach Nußdorf. Nach einer Mittagspause wurde der Rückweg noch bei trockenem Wetter und vorbei an bunten Weinrieden angetreten.



Allen unseren Mitgliedern wünschen wir ein  
gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute mit  
viel Gesundheit für das Jahr 2023!

Die Bezirksgruppe St. Pölten



[pixabay.com/photos/314825](https://pixabay.com/photos/314825)



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	
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	
Betrag	30+ Beleg +

## BEITRITTSERKLÄRUNG

### Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

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

E-Mail: [herzverband-noe@aon.at](mailto:herzverband-noe@aon.at) Homepage: [www.herzverband-noe.at](http://www.herzverband-noe.at)

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

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

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

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

PLZ./Ort: .....Straße:.....

Tel.: .....E-Mail: .....

Datum: .....Unterschrift: .....

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

Mitgliedsausweis  
2023



## Für das Immunsystem!

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

In Ihrer Apotheke

# C-med®

## Vitamin C + Zink

Depot-Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel



**ECA-MEDICAL**

*Kontinuierliche Abgabe über Stunden!*

# 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 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: 31. Jänner 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

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