



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 2/ Juni 2023



Blick in das Brühlertal

Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
Medizin aktuell: Zuckerersatz, Groß Gerungs	5, 6 u. 7
Medizin aktuell: Long Covid	8
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Tulln	9 u. 10
Berichte der Bezirksgruppe Horn	11
BAYER	12
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg, bosomedicus X	13
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten	14 u. 15
Berichte der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs, VITACTIV®- ECA-MEDICAL	16 u. 17
Sommerwünsche, 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
Jeden Donnerstag von 16-17 Uhr Stammtisch,
anschließend von 17-18 Uhr Turnen unter
Leitung eines Dipl. Bewegungstherapeuten im
Veranstaltungsraum des NÖ Landespflegeheimes
in Gänserndorf Barbaraheim, Wiesengasse 17

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 Jahr 2023 keine Termine wahrgenommen
werden. Wir hoffen im Jahr 2024 wieder durch-
starten 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 Physio-
therapeutin

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 Räumlichkei-
ten 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 Sport-
halle 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. Diens-
tag 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 Physiothera-
peuten um 17 Uhr im Turnsaal der Landesberufs-
schule 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

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

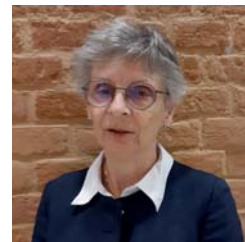
Dr. Andreas Pribasnig, FA f. Innere Medizin, Stockerau

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

Bad Tatzmannsdorf

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

Am 20.4.2023 fand die erste reguläre Vorstandssitzung des NÖ Herzverbandes für das Jahr 2023 statt – gleichzeitig auch die erste in meiner Amtszeit.



Neben den Vorstandsmitgliedern durfte ich auch die meisten Leiter unserer Bezirksstellen begrüßen.

Ihre Berichte waren sehr interessant und aufschlussreich.

In den meisten Bezirken konnte nun – zum Teil nach pandemiebedingter Pause - das Training für Herz- und Kreislaufpatienten wieder im vollen Umfang angeboten werden.

Zusätzlich werden im heurigen Jahr noch viele weitere tolle Aktivitäten angeboten – bitte informiert euch bei den jeweiligen Kontaktpersonen.

Ich danke jedenfalls allen Bezirksstellenleitern und Bezirksstellenleiterinnen und deren Stellvertretern und Stellvertreterinnen für ihren Einsatz für den NÖ Herzverband!

Ebenfalls bedanke ich mich bei Herrn Eckhard Deisenberger für seinen Bericht als Kassier für das vergangene und das laufende Jahr.

Vielen Dank für diese sehr verantwortungsvolle Arbeit!

Im Rahmen der Sitzung wurde auch der langjährige Betreuer unserer Homepage, Herr Dr. Erich Nix verabschiedet.

Unser Ehrenpräsident, Herr Franz Fink, würdigte seine Arbeit in einer festlichen Ansprache und überreichte ihm eine Urkunde und Geschenke.

Ich bedanke mich hier ebenfalls noch einmal bei Dr. Nix und wünsche ihm alles Gute für die Zukunft.

Dr. Nix hat die Homepage des Herzverbandes seit 2011 betreut, er legt nun die Arbeit in die Hände eines Jüngeren – aber davon berichte ich dann in der nächsten Ausgabe des Herzjournals.



von links nach rechts
Anita Paiha, Sophie Dlapa, Franz Fink, Erich Nix

Bis dahin alles Gute für euch und eure Familien!

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes

ZUCKERERSATZ

Wie gut sind Xylit, Stevia, Erythrit?



Auf der Suche nach süßen, kalorienarmen Alternativen zu Haushaltszucker bieten sich verschiedene Ersatzstoffe an. Welche Vorteile und Nachteile haben Zuckeraustausch- und Süßstoffe?

Die Gefahren durch zu hohen Zuckerkonsum sind bekannt. Immer mehr Menschen suchen deshalb Alternativen. Doch die Vielfalt an Süßungsmitteln ist mittlerweile verwirrend.

Allein normaler Haushaltszucker hat viele Namen: Rübenzucker, Rohrzucker, Rohrzucker, Saccharose oder Sucrose. Chemisch gesehen bezeichnet all das aber mehr oder weniger das gleiche: nämlich eine Substanz aus den beiden süßen Grundbausteinen Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker).

Glukose ist das Molekül, das als Blutzucker in unseren Adern kursiert und unseren Zellen Energie spendet. Sie steckt, ebenso wie Fruktose, in Früchten und anderen Pflanzen.

Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig, Birnenkraut oder Apfelsüße klingen zwar wie gesunde Süßungsalternativen - bestehen zum überwiegenden Teil aber letztlich aus Zucker. Sie bringen lediglich mehr Mineralstoffe mit. Gegenüber dem hohen Zuckergehalt ist der Vitaminanteil dieser eher teuren Süßungsmittel verschwindend gering. Immerhin punkten sie geschmacklich.

„NORMALE“ ZUCKERARTEN ENDEN AUF -OSE

In Fertigprodukten haben Süßungsmittel oft seltsame Namen. Grundsätzlich verbergen sich Zuckerarten hinter allen Stoffen, die auf -ose enden: Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker), Isoglukose und Co. Flüssiger Zucker heißt meistens Sirup, Mais-

sirup oder Glukose-Fruktose-Sirup beispielsweise. Im Körper werden alle diese Verbindungen wiederum in die Grundbausteine Glukose und Fruktose zerlegt.

ZUCKERERSATZ: ES GIBT ZWEI GRUPPEN

Wenig Kalorien und kein Einfluss auf den Blutzucker: Das versprechen Zuckerersatzprodukte. Bei diesen gibt es im Prinzip zwei Gruppen: Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe im engeren Sinne. Alle diese Ersatzstoffe tragen E-Nummern, denn sie gehören zu den Lebensmittel-Zusatzstoffen, die in der EU vor ihrer Zulassung auf gesundheitliche Unbedenklichkeit geprüft werden und dem Verbraucher Vorteile bringen müssen.

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE: DIE SÜßEN STOFFE AUF -IT

Zu den Zuckeraustauschstoffen gehören

- › Xylit (E 967)
- › Erythrit (E 968)
- › Sorbit (E 420)
- › Mannit (E 421)
- › Isomalt (E 953)
- › Maltit (E 965)
- › Lactit (E 966).

Sie sind ganz anders aufgebaut als der „echte Zucker“, chemisch gesehen handelt es sich um sogenannte Zuckeralkohole.

Vorteile: Zuckeralkohole werden ohne Insulin verstoffwechselt, verursachen also keinen relevanten Blutzuckeranstieg. Sie haben deutlich weniger Kalorien als Zucker und sind nicht kariogen, fördern also keinen Karies. Produkte, die mit Zuckeralkoholen gesüßt sind, dürfen laut Gesetz als „zuckerfrei“ be-

zeichnet werden. Xylit und Maltit haben die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker, die anderen Zuckeraustauschstoffe süßen ungefähr halb so stark.

Nachteile: Bei einem Konsum von mehr als 20 bis 30 g pro Tag können Zuckeraustauschstoffe Durchfall verursachen. Produkte mit Zuckeralkoholen müssen deshalb den Hinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ tragen. Schon bei Mengen von 10 bis 20 g auf einmal können Blähungen und Durchfälle auftreten. Unverträglichkeiten kommen häufiger vor, und Menschen mit Reizdarm reagieren selbst auf kleinste Mengen empfindlich.

DREI WICHTIGE ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE: XYLIT, ERYTHRIT UND SORBIT

Der Zuckeralkohol **Xylit** bringt neben seiner Süße keinen auffälligen Beigeschmack mit. Das weiße Pulver ähnelt üblichem Zucker in Aussehen und Konsistenz. Er steckt seit Langem in vielen zuckerfreien Kaugummis, da es vor Karies zu schützen scheint. Xylit süßt ähnlich stark wie Zucker, enthält aber nur etwa 50 Prozent der Kalorien. Ausgangsstoffe sind Reste von Birkenholz („Birkenzucker“), anderen Hölzern, von Maiskolben oder auch Stroh. In einem komplexen Verfahren gewinnt die Industrie daraus den Süßstoff. Wegen seiner abführenden Wirkung muss auf Produkten, die mehr als zehn Prozent des Xylit enthalten, ein entsprechender Hinweis stehen. Für Hunde können schon wenige Gramm Xylit tödlich sein.

Käse und Früchte wie Weintrauben, Birnen und Melonen enthalten natürliches **Erythrit**. Industriell wird der Zuckeralkohol meist durch Gärung aus Mais gewonnen. Erythrit ist mit nur 20 kcal pro 100 g ein Kalorienzweig, unterscheidet sich optisch und in der Konsistenz kaum vom herkömmlichen Zucker, süßt aber nur halb so stark. Studien zufolge löst es seltener Durchfall und Blähungen aus als andere Zuckeralkohole. Die Süßkraft ist allerdings nur halb so stark wie die von Zucker.

Auch **Sorbit** zählt zu den Zuckeralkoholen. Das weiße Pulver wird unter Einsatz von Enzymen aus Weizen- oder Maisstärke hergestellt. Sorbit enthält zwar nur rund 60 Prozent der Kalorien von Zucker, süßt allerdings auch nur halb so stark. Deshalb nimmt man am Ende oft mehr, sodass der Effekt „Kalorien sparen“ selten hinkommt. Die Nahrungsmittel-Industrie setzt Sorbit auch als Feuchthaltemittel ein. In der Natur kommt es in den Früchten der Eberesche, in Äpfeln, Birnen und Pflaumen vor.

SÜSSSTOFFE IM ENGEREN SINNE

Neben den Zuckeraustauschstoffen stehen derzeit zehn in der EU zugelassene Substanzen, nämlich die „künstlichen“ Süßstoffe und Süßstoff auf Stevia-Basis.

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)

- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 952)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E 955)
- Thaumatin (E 957)
- Neohesperidin DC (E 959)
- Stevia (Steviolglykosid) (E 960)
- Neotam (E961).

Vorteile: Süßstoffe sind nicht kariogen, wirken sich nicht auf den Blutzucker aus und führen nicht zur Insulinausschüttung. Sie werden nicht wie Nahrungsmittel verstoffwechselt, sondern quasi unverändert wieder ausgeschieden. So liefern sie keine relevanten Kalorien. Selbst wenn Süßstoffe Energie enthalten (Aspartam und Thaumatin beispielsweise), kommt aufgrund ihrer enorm hohen Süßkraft so wenig davon zum Einsatz, dass die Kalorien zu vernachlässigen sind.

Nachteile: Produkte mit Aspartam müssen den Hinweis tragen „enthält eine Phenylalaninquelle“, denn Menschen mit der seltenen erblichen Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie müssen eine strenge Diät einhalten und dürfen diese Produkte nicht zu sich nehmen.

BEISPIEL STEVIA - SÜSSSTOFF „AUS DEN TROPEN“

Stevia ist seit 2011 als Süßungsmittel in der Europäischen Union zugelassen. Es wird aus der gleichnamigen Pflanze gewonnen, die in tropischen und subtropischen Regionen Südamerikas wächst. Ein Naturprodukt ist es jedoch nicht. Der Rohstoff wird intensiv behandelt, um daraus den Süßstoff Steviolglykosid zu gewinnen. Stevia ist süßer als Zucker, enthält jedoch nahezu keine Kalorien und wirkt sich kaum auf den Blutzucker aus. Aber: Es hat einen metallischen, lakritzartigen, leicht bitteren Beigeschmack - besonders bei hoher Dosierung. Zum Backen eignet es sich wegen des geringen Volumens nicht so gut.

SCHADEN DIE ERSATZSTOFFE DER GESUNDHEIT?

Süßungsmittel einer Gruppe haben teilweise ähnliche Eigenschaften, doch die Wirkungen im Körper können von Stoff zu Stoff erheblich variieren. Bislang sind nur wenige Daten untersucht. Daher gelten Zuckerersatzprodukte unter Ernährungswissenschaftlern insgesamt noch als „Black Boxes“: Das heißt, man weiß wenig darüber, welche Effekte die Stoffe im menschlichen Organismus auslösen können, insbesondere langfristig, bei regelmäßigem Konsum.

ZUCKER-ALTERNATIVEN SIND ZUM ABNEHMEN EHER NICHT GEEIGNET

Aktuelle Forschungen zeigen, dass der Körper bezüglich des Hunger- und Sättigungsgefühls unterschiedlich auf verschiedene Zuckerersatzstoffe reagieren kann. Insgesamt scheint es aber so zu sein, dass die

durch Süßstoffe eingesparte Kalorienmenge meist im Anschluss durch andere Nahrungsmittel wieder ausgeglichen wird: Wer Süßstoffe statt Zucker verwendet, nimmt daher in der Regel nicht ab.

HINWEISE AUF VERÄNDERUNGEN DER DARMFLORA

In mehreren Tierstudien und auch in einer Studie an Menschen gibt es Hinweise, dass einzelne Süßstoffe das Darmmikrobiom verändern und den Glukose-Insulin-Stoffwechsel doch beeinflussen. Für konkrete Empfehlungen ist die Datenlage jedoch noch nicht ausreichend. Dennoch empfehlen einige Forscher, beim Konsum von Süßstoffen Vorsicht walten zu lassen. Süßstoffe sind chemische Substanzen, die zufällig im Labor gefunden wurden und die süß schmeckten. Aber aus evolutionärer Sicht ist der Organismus nicht an Aufnahme dieser Substanzen gewöhnt.

Foto: AdobeStock

Quelle:

www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zuckerersatz-Wie-gesund-sind-Xylit-Stevia-Erythrit,zucker386.html

BESSER WENIGER SÜSS ESSEN

Bei allen zugelassenen Ersatzstoffen gilt: Es gibt derzeit keine Belege für Giftigkeit oder Gesundheitsrisiken, wenn sie in üblichen Mengen verzehrt werden. Dennoch kommt das Bundeszentrum für Ernährung zu der Einschätzung: „Besser ist es jedoch, seine Ernährungsgewohnheiten insgesamt zu überdenken und generell möglichst wenig zu süßen.“ Statt auf Zuckeraustauschstoffe zu bauen, ist es sinnvoller, auf Lebensmittel mit natürlicher Süße setzen und weniger gesüßte Produkte zu konsumieren. Denn auch wenn Zuckerersatzstoffe den Blutzucker nicht ansteigen lassen, können sie die Lust auf Süßes befeuern - und machen dadurch nur noch empfindlicher für süße Verlockungen.

Aus Herzjournal Tirol, Ausgabe 128/1

Foto vom Herzjournal des Tiroler Herzverbandes übernommen



Von ganzem
Herzen xund

herz**kreislauf** ●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Unsere Leistungen im Überblick

- Modern und freundlich eingerichtete Zimmer mit Dusche, WC, Sat-TV, Radio, Telefon, Balkon, Safe und Bademantel
- Herzgesunde Küche unter dem Motto „regional & saisonal“
- Wohlfühlbereich mit Hallenbad, Soft-Sauna und Soft-Dampfbad
- Fitnessraum „Kardio-Fit Raum“
- Einzigartige Alleinlage im Waldviertel (Wanderwege, Naturlehrpfad, Motorikpark®, Mental-Stationen rund ums Haus)
- Individuelle Angebote unter www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebote

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



Ihr privater Gesundheitsaufenthalt

Abschalten und genießen - verbringen Sie Ihren Privaturlaub in unserem Haus und tun Sie Ihrem Herzen Gutes!

Genießen Sie das Waldviertel direkt vor unserem Haus. Bizarre Granitformen, tiefgrüne Wälder und rauschende Bäche - all das entdecken Sie auf unseren gut beschilderten Lauf-, Rad- und Wanderstrecken!

Buchen Sie jetzt Ihren Gesundheitsaufenthalt in einer der schönsten Regionen Österreichs und profitieren Sie dabei von unseren individuellen Angeboten!

Vertrauen Sie auf unsere 40-jährige Erfahrung - bei uns ist Ihr Herz in guten Händen!



Millionen Menschen haben hierzulande nicht nur Bekanntschaft mit Sars-CoV-2, sondern auch mit Long Covid gemacht. Die meisten hatten zuvor einen milden Krankheitsverlauf. Wie hoch ist das individuelle Risiko für Folgen einer Coronainfektion?

Das dicke Ende kommt für manche, wenn die eigentliche Erkrankung durchgestanden ist: Wer sich mit Sars-CoV-2 ansteckt, leidet nicht selten noch Monate später unter Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Atemnot. Wie sich schnell im Verlauf der Pandemie zeigte, gilt das auch für jene, die es anfangs gar nicht so schwer erwischt hat. Mediziner bezeichnen diese Spätfolgen als Long oder Post Covid.

NEUN VON ZEHN BETROFFENEN HATTEN ZUVOR EINEN MILDEN VERLAUF

Eine große Übersichtsstudie zeigt nun, wie hoch das Risiko ist, nach einer Sars-CoV-2-Infektion Long Covid zu entwickeln. Ein überraschendes Ergebnis: Neun von zehn Long Covid-Betroffenen hatten zuvor nur einen leichten oder moderaten Krankheitsverlauf.

Ein Team um Sarah Wulf Hanson hatte die bislang umfassendste Datenauswertung zu diesem Thema vorgenommen. In diese flossen 54 Studien mit insgesamt 1,2 Millionen Menschen aus 22 Ländern ein – darunter auch aus Deutschland.

MÜDIGKEIT, GEHIRNNEBEL, ATEMNOT

Als Long-Covid werteten die Forschenden alle Fälle, in denen die Patienten berichteten, noch mindestens drei Monate nach der Infektion und über einen Zeitraum von mindestens zwei Monaten über eines oder mehrere der folgenden drei Long Covid-Hauptsymptome zu leiden:

- anhaltende Müdigkeit mit körperlichen Schmerzen oder Stimmungsschwankungen
- kognitive Probleme/“Gehirnnebel“ (Vergesslichkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten)
- anhaltende Atemprobleme (Kurzatmigkeit, anhaltender Husten)

Andere Beschwerden aus der umfassenden Liste möglicher Long Covid-Symptome wurden nicht berücksichtigt – beispielsweise Muskelschmerzen (Myalgien) oder Geschmacksverlust.

Mindestens eines der drei Hauptsymptome traf auf immerhin 6,2 Prozent der vormalig mit Sars-CoV-2 Infizierten zu. Experten schätzen, dass sich in Europa 60 bis 80 Prozent der Bevölkerung mit dem Virus angesteckt haben. Auf die deutsche Bevölkerung

hochgerechnet bedeutet dies: Drei bis vier Millionen Menschen litten oder leiden unter Long Covid.

FAST DIE HÄLFTE DER INTENSIVPATIENTEN BETROFFEN

Bei schwereren Krankheitsverläufen war das Risiko für Long Covid zwar für den einzelnen Patienten höher – und angesichts der Verheerungen, die das Virus im Körper anrichten kann, verwundert das auch nicht. So lag die Long Covid-Wahrscheinlichkeit für intensivmedizinische Behandelte bei 45 Prozent, für die übrigen Patienten und Patientinnen, die wegen Covid im Krankenhaus behandelt werden mussten, bei 27 Prozent.

Die Ergebnisse zeigen dennoch, dass Long Covid auch für Menschen mit leichten und moderaten Verläufen ein reales Risiko darstellt. 6,2 Prozent, das bedeutet etwa einer von 17 Menschen.

FRAUEN DOPPELT SO HÄUFIG BETROFFEN

Das galt insbesondere für Frauen: Sie entwickelten doppelt so häufig Long Covid wie Männer. Das könnte darauf zurückzuführen sein, dass Long Covid zumindest bei einem guten Teil der Fälle auf einer Autoimmunreaktion beruhen könnte. Auch andere Autoimmunstörungen wie beispielsweise Rheuma, Multiple Sklerose und Typ-1-Diabetes treten bei Frauen deutlich häufiger auf als bei Männern.

Für Kinder und Jugendliche unter 20 war das Long Covid-Risiko am niedrigsten: Sie erkrankten mit wiederum halb so großer Wahrscheinlichkeit wie erwachsene Männer.

NOCH KEINE DATEN ZUR OMIKRONWELLE

Ganz lassen sich die Zahlen nicht auf die aktuelle Situation übertragen. Denn die Daten umfassen noch nicht die Omikron-Welle, die seit Herbst 2021 die Welt überrollt. Bei Omikron verlaufen die Infektionen anscheinend nicht nur im Schnitt milder, sie scheinen auch seltener Long Covid nach sich zu ziehen, schreiben die Forschenden.

Ebenfalls offen bleibt die Frage, in welchem Maße die Corona-Impfungen das Risiko für Long Covid nach einer Durchbruchinfektion beeinflussen. Denn Angaben zum Impfstatus flossen nicht in die Studien ein. Dass die Impfungen einen Einfluss haben, bleibt unbestritten: Wer sich ansteckt, erkrankt häufiger leicht – und senkt auch so sein persönliches Long Covid-Risiko.

Quelle:
Christiane Fux

[www.netdoktor.de/
news/long-covid-
wie-hoch-ist-das-
risiko-wirklich](http://www.netdoktor.de/news/long-covid-wie-hoch-ist-das-risiko-wirklich)

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

Bei unseren wöchentlichen Turnstunden steigt die Teilnehmerzahl wieder langsam auf den Stand vor der Pandemie.

Die Stimmung ist ausgezeichnet und es wird gescherzt und viel gelacht.

Am 13.3. wanderten wir vom Parkplatz in Gießhübl zum Salzstanglerwirt auf der Kugelwiese. Nach einem ausgezeichneten Mittagessen ging es gut gelaunt nach Hause.



Bei unserem Stammtisch am 23.3. gab es einen interessanten Vortrag rund um Diabetes, der von Fr. Helmhacker/Fa. Roche in launiger Art, durch Fragen und Antworten aufgelockert, gehalten wurde.



Am 4.4. wanderten wir von Mödling, quer durch Wr. Neudorf, nach Biedermannsdorf und nach dem Mittagessen entlang des Mödlingbaches zurück.



Den Höhepunkt hatten wir am 18.4. bei einem geführten Spaziergang (2 Stunden) durch die Gassen des Alten Wien.

Abseits der Touristenrouten kamen wir durch enge Gassen, Hinterhöfe, versteckte Plätze und sahen historische Bauwerke, hörten viele Anekdoten (lieber Augustin, Basilisk, Straßennamen etc.). Was uns besonders angenehm aufgefallen ist: wir wurden nicht mit Unmengen von Jahreszahlen gequält und konnten mit dem Fremdenführer so sprechen, als wäre er aus unserer Gruppe.



Berichte aus den Bezirksgruppen



Nachruf

Leider müssen wir uns von unserem langjährigen Freund, Hrn. Johannes Pokorny, verabschieden.
Wir denken gerne an die vielen schönen Lesungen bei unseren Adventfeiern.
Danke Johannes, ruhe in Frieden.



TULLN

Eins, zwei, drei und schon ist Ostern wieder vorbei. Unser erster Ausflug in diesem Jahr fand bei sehr schönem Wetter statt und führte uns, auch wie im Vorjahr, wieder nach LANGENLEBARN.

Wir sind wieder, zum Eingewöhnen, eine nicht zu große Runde gegangen und trafen uns gleich in der Tulbinger Str./Ecke Tullner Str., marschierten dann zielstrebig zum Treppelweg und weiter rund um die Lagune (Dorflacke). Die eine Seite gingen wir der Dorflacke entlang

und die zweite Seite führte uns entlang der Donau zurück bis zum Ausgangspunkt.



Es war zwar nur eine kleine Wanderung, doch auch diese machte uns müde und durstig. Danach gab es bei unserer Finanzkraft ERIKA wieder eine Gulaschparty. Wir waren diesmal 9 Gehfreudige und haben diesen Ausflug sehr genossen. Bei der Party gab es dann die wundersame Vermehrung und wir waren gleich 12 Personen.



Es war wie immer ein sehr schöner Abschluß.

Elfriede Aspermayer

Berichte aus den Bezirksgruppen

HORN

HERZ-Stammtisch

Am ersten Donnerstag im Monat findet im Anschluss des Koronartrainings der Herz-Stammtisch statt. Dieser dient zum Informationsaustausch über Veranstaltungen, Vorträge und vieles mehr. Im Jänner feierten wir Josef's 90igsten Geburtstag. Alles Gute!



Kinoabend

Am 9. Februar schauten wir uns gemeinsam den Film „Der Fuchs“ im Stadtkino Horn an. Eine wahre Geschichte eines jungen österreichischen Soldaten, der im Zweiten Weltkrieg einen Fuchswelpen trifft und durch die innige Freundschaft mit ihm den Glauben an die Liebe findet. Ein sehr berührender Film.



Faschingsturnen

Wir wollten den Fasching gebührend verabschieden und feiern. Bei unserem Turnen am 16. Februar waren wir ein wenig verkleidet. Zu Beginn stimmte uns ein mit Luftschlangen dekoriertes Tisch ein, auf dem köstliche Krapfen und Getränke von Gerti und Maria vorbereitet waren. Von uns vielen Dank dafür.

Los ging es mit verschiedenen Übungen, die wir fleißig mitmachten. Danach hatten wir uns eine Stärkung verdient, und ließen uns die Krapfen gut schmecken. So gestärkt wurde dann zu lustiger, schwungvoller Musik ein Faschingstanz gemeinsam erarbeitet. Als Abschluss zogen wir in einer Polonaise durch den Festsaal.



Kabarett „Für immer und ewig“

Dank unserem Organisationstalent Gerti sicherten wir uns Karten für das neue Programm „Für immer und ewig“ vom Kabarettisten Walter Kammerhofer am Samstag, den 1. April im Vereinshaus Horn. Unter den fast 400 Besuchern waren wir mit einer sehr starken Abordnung von 20 „Horner Herzeileins“ mit Vereins T-Shirt vertreten und verlebten einen kurzweiligen und sehr lustigen Abend. Im Anschluss hatten wir noch die Gelegenheit ein Gruppenfoto mit Walter zu machen und verbrachten noch einige gemütliche Stunden bei sehr guter Verpflegung und bester Laune im Kreise der Gemeinschaft.



Nordic Walking



Am 21.4. war es wieder so weit. Bei traumhaftem Wetter walkten wir eine Runde im Bezirk. Das Nordic Walking findet 1x im Monat statt. Bei Interesse bitte melden!

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

HERZINSUFFIZIENZ

Was können Sie selbst tun, um eine Verschlechterung zu vermeiden?¹



Herzinsuffizienz ist eine ernstzunehmende Krankheit, aber fortschrittliche Behandlungsmöglichkeiten haben die Perspektive in den letzten Jahren verbessert. Sollten Sie von einer Herzinsuffizienz betroffen sein, können Sie selbst maßgeblich zum Behandlungserfolg beitragen.

REGELMÄSSIG DIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN

Die medikamentöse Behandlung steht im Vordergrund der Herzinsuffizienztherapie, lindert die Symptome, reduziert das Risiko der Hospitalisierungen, steigert die Lebenserwartung und Ihre Lebensqualität. Ein früher Therapiebeginn hilft das rasche Fortschreiten der Herzinsuffizienz aufzuhalten. Die Behandlung wird oft in Kombination aus verschiedenen Medikamenten eingesetzt und an die Begleiterkrankungen angepasst.

Es ist besonders wichtig, den Empfehlungen, wie und wann die Medikamente einzunehmen sind, zu folgen, da diese entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung sind. Freunde und Familie können bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme unterstützen, um den Therapieerfolg sicherzustellen.

AKTIV WERDEN

Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt können leichte körperliche Aktivitäten, wie z.B. Spaziergänge, Nordic Walken oder ruhiges Schwimmen, helfen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Der Arzt kann Ihnen helfen eine gesunde Bewegungsroutine zu entwickeln.

GESUND ERNÄHREN

Der Arzt kann Ihnen empfehlen, die Menge an Salz, Alkohol und Fett in der Ernährung zu verringern und ggf. das Gewicht zu reduzieren.

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Rauchen kann bestehende Schäden am Herzmuskel verschlimmern, wodurch es für das Herz noch schwieriger wird, Blut durch den Körper zu transportieren.

Um einen Behandlungserfolg zu erzielen, ist Ihre Mithilfe wichtig!

Mit freundlicher Unterstützung von Bayer Austria GmbH



LITERATUR:

(1) Herzinsuffizienz: Therapie & Rehabilitation. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/herzinsuffizienz/therapie.html> (zuletzt aufgerufen: April 2023)

Freigabenummer: PP-VER-AT-0160-1-2023-04

Foto:
Uwe Umstaetter/
Getty Images/Bayer

Quelle:
© 2023 Bayer

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Unser erster Kegelnabend am 29.3. war ein voller Erfolg und wir hatten viel Spaß. Wir hatten sogar "Fans", die uns anfeuerten. Einer Wiederholung steht nichts im Wege.



Wanderung am 01.03.: Bei schönem Wetter wandern wird die Kellergasse entlang.



Wanderung am 17.03. Richtung Klein-Rötz
Treffpunkt war der Hauptplatz in Mannhartsbrunn. Bei Sonnenschein mit starkem Wind gingen wir durch den Wald Richtung Klein Rötz. Im Wald waren wir gut geschützt vor den heftigen Windböen.

An einer Lichtung angekommen hatten wir eine gute Aussicht auf die Burg Kreuzenstein. Insgesamt waren wir ca. 5 km unterwegs und kehrten zum Abschluss der Wanderung in das Gasthaus Stich ein, wo wir bei gutem Essen und Trinken den stürmischen aber doch schönen Wandertag ausklingen ließen.



boso medicus X

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

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 67,90

unverb.
Preiseempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Selbst ein Regen konnte eine kleinere Gruppe nicht vom Walking am Montag abhalten. Man sieht immer wieder mit welcher Freude sie an dieser Aktivität teilnehmen und die gemeinsame Mittagspause bei einem Heurigen durch eine kulinarische Stärkung genießen. Und nicht zuletzt die Gewissheit haben, für die Gesundheit etwas getan zu haben.



Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Gott sei Dank gibt es auch Montage mit Schönwetter, wo wieder eine größere Gruppe auf dem Weg zum Wetterkreuz blühende Bäume und auf der Wiese die ersten Frühlingsblumen bestaunen konnte.



An dieser Stelle einmal ein Dankeschön an unseren Ludwig, der diese Gruppen immer noch durch unsere schöne und interessante Umgebung führt!



„60 Jahre“ jung!

Unsere langjährige, von allen sehr geschätzte und beliebte Therapeutin „Lisi“ Semler, feierte am 12. April ihren 60. Geburtstag. Mit Ende des Jahres tritt sie ihren verdienten Ruhestand an. Gott sei Dank bleibt sie uns aber weiterhin erhalten! Mit ihrem Humor und ihrer Überzeugungskraft bringt sie uns immer wieder, auch manchmal anstrengende, Bewegungsabläufe bei, aber am Ende der Stunde sind wir alle froh etwas für unsere Gesundheit getan zu haben! Wir hoffen, dass sie in Zukunft mehr Zeit für Ihre Hobbys hat und besonders als junggebliebene Oma noch viele Ausflüge mit ihren „zwei Buben“ unternehmen kann! Das Radeln von ihrem Heimatort Neidling zur Arbeitsstelle (es ging manchmal auch ein bisschen bergauf) ins Krankenhaus wird sie ja hoffentlich nicht vermissen! Nochmals alles Gute und noch viele gesunde und zufriedene Jahre!

Die Turnteilnehmer der
Bezirksgruppe St. Pölten

Berichte aus den Bezirksgruppen

WAIDHOFEN/YBBS

Bericht über den Ausflug der Waidhofner Bezirksgruppe des NÖ-Herzverbandes nach Lunz/See am 20.04.2023:

Nach langer Pause unternahm die Bezirksgruppe Waidhofen/Y. am 20. 04. 2023 einen Ausflug nach Lunz am See zum „Haus der Wildnis“.

Die Anfahrt führte von Waidhofen a.d.Ybbs flussaufwärts über Hollenstein – Göstling – an unser Ziel.

Im Haus der Wildnis angekommen, wurden wir von unserem Guide Gerhard, einem ehemaligen Biologielehrer empfangen. Nach einer kurzen Begrüßung erklärte er anhand eines Modells die Kern- und Erweiterungsgebiete des Wildnisgebietes Dürrenstein. Die derzeitige Fläche beträgt insgesamt 70 km², davon 4 km² Urwald und befindet sich zwischen 600 und 1878 m Seehöhe. Dieses Wildnisgebiet teilen sich in NÖ die Gemeinden Gaming, Lunz am See und Göstling sowie in der Steiermark die Gemeinden Wildalpen und Landl.

Seit Juli 2017 sind ca. 25% des Wildnisgebietes UNESCO Weltnaturerbe, es ist ein Naturschutzgebiet gemäß niederösterreichischen sowie steirischen Naturschutzgesetz und liegt im Europaschutzgebiet Ötscher-Dürrenstein. Das große Herz des Wildnisgebietes, den sogenannten Rothwald, stellte der damalige Besitzer Baron Albert von Rothschild 1875 unter seinen Schutz. Es ist eine Primärwildnis und der letzte große Urwaldrest des Alpenbogens mit je einem Drittel Bewuchs von Rotbuche, Tanne und Fichte.

Nach der Erklärung des Modells wurden wir zu zwei großen Aquarien mit Fischbesatz geführt, wobei ein Becken mit heimischen Bachforellen und Bachsaiblingen, das zweite Becken mit Weißfischen versch. Art besetzt ist.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Der Vergleich der beiden Becken machte auf die Gefahren des Klimawandels aufmerksam. Durch die Erhöhung der Wassertemperatur wird das Algenwachstum und somit die Ernährungsmöglichkeit der Fischfauna beeinflusst.

Als weiteren Punkt wurde über den Lebensraum Wald insbesondere über die Tatsache der Kommunikation der Bäume untereinander und der unterirdischen Pilznetzungen berichtet. Die Information der Bäume untereinander betrifft die Warnung und Hilfestellung bei Gefahr z.B. Borkenkäferbefall durch vermehrten Harzfluss und vieles mehr.

Das komplexe Bild der Holzersetzer und Bodenlebewesen ist in großen Zügen bekannt, trotzdem ist unser Wissen, im Vergleich zu den vielen noch offenen Fragen der Bodenbiologie, noch recht bescheiden, meinte Gerhard.

Den Abschluss bildete eine halbkreisförmige große Medienwand mit Darstellungen aus dem Kerngebiet, des sogenannten Urwaldes. Wenn auch nicht augenscheinlich in der Natur wahrgenommen, so wird durch die Panoramaschau der Wald als etwas Geheimnisvolles, ob der Vielfalt und Schönheit in seinem Wesen nicht zu Erfassendes wahrgenommen und verursacht Staunen und Demut vor dem Schöpfer.

Gerhard machte auch besonders auf den Schutz des Wildnisgebietes vor menschlichen Einflüssen aufmerksam, so sind ausschließlich die markierten Wanderwege zu benutzen! Einblicke in den Rothwald und andere normalerweise nicht erreichbare Gebietsteile gewähren die Führungen der Wildnisgebietsverwaltung.

Das anschließende Mittagessen auf der Terrasse des Seerestaurants bei strahlendem Sonnenschein und mit Blick auf den Lunzer-See und dem dahinterliegenden noch schneebedeckten Scheiblingstein, war der krönende Abschluss eines mehr als gelungenen Ausflugs.

rs

VITACTIV[®]

... zur optimalen Versorgung mit B-Vitaminen

In Ihrer Apotheke



- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei

ECA-MEDICAL



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

Foto: Pixabay

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?



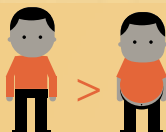
KURZATMIGKEIT?



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: 31. Juli 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“

Betrifft Namens- und Adressänderungen

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

Wichtiger Hinweis

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

Alle Adressen der Landesverbände auf einen Blick

Österreichischer Herzverband-Präsident:	Univ.-Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/ 694517
Bundesgeschäftsführer:	Helmut Schuller, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/ 69 45 17
WIEN:	Präsident: Robert Benkö, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 -28, Telefon 01/ 33 074 45
NIEDERÖSTERREICH:	Präsidentin: Anita Paiha, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4, OG Zi 3/29, Mobil: 0664/ 73 02 36 35
OBERÖSTERREICH:	Präsident: Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon 0676/ 645 44 34, E-Mail: wolfgang.zillig@gmail.com
STIERMARK:	Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0650/401 33 00
SALZBURG:	Präsident: Dr. med. Hubert Wallner, 5020 Salzburg, Aiglhofstraße 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