



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3/ September 2023



Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ, Groß Gerungs	4-5
Medizin aktuell: Psychokardiologie	6 u. 7
Berichte der Bezirksgruppe Mödling	8
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf, Krems	9 u. 10
Berichte der Bezirksgruppe Horn	11-12
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	13
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten	14
Berichte der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs	15
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, bosomedicus X	16-17
Einschaltung ECA-MEDICAL circumed, 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 Pribasng, FA f. Innere Medizin, Stockerau

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

Ehrenpräsident
Franz Fink

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

Ich hoffe, Ihr hattet alle einen schönen und erholsamen Sommer!



Besuch des Reha-Zentrums Felbring

Am Anfang des Sommers, im Juni, habe ich mich mit meinen beiden Stellvertretern, Walter Bogad und Sophie Dlapa bei Prim. Dr. Johannes Mikl im Reha-Zentrum Felbring vorgestellt.

Herr Dr. Mikl gab uns einen äußerst interessanten Einblick in das Reha-Zentrum am Fuße der Hohen Wand, von dem ich kurz berichten möchte.

Felbring bietet Rehabilitation im Bereich der Herzkrankheiten an. Neben Bewegungstherapie, gesunder Ernährung und rehabilitativer Pflege wird hier auch psychologische Beratung und Behandlung angeboten, um bei der Krankheitsverarbeitung und Schmerzbewältigung zu unterstützen.

Wir bedanken uns bei Prim. Dr. Mikl herzlich für die informative Vorstellung seines Institutes!



Abb: Das Logo des Reha-Zentrums Felbring – ein gebrochenes und mit Gold wieder repariertes Herz
v.l.n.r: Walter Bogad, Prim. Dr. Johannes Mikl, Anita Paiha, Sophie Dlapa

Informationen des Landesverbandes NÖ

Neue Homepage des Niederösterreichischen Herzverbandes

Wie bereits im letzten Herzjournal angekündigt, wurde unsere Homepage überarbeitet. Bitte, schaut euch unter der Adresse www.herzverband-noe.at das Ergebnis an.

Unser junger Webdesigner, Raphael Herzan, hat die Homepage neu aufgebaut – und wir finden, das ist ihm wirklich sehr gut gelungen!

Hier stellt sich unser neuer Webmaster nun vor:

Mein Name ist Raphael Herzan und ich wurde 1999 in Wien geboren. Derzeit wohne ich im niederösterreichischen Breitenfurt.

Seit meiner Kindheit gilt mein Interesse der Luftfahrt, daher war es mein Ziel, in dieser Branche beruflich Fuß zu fassen. 2022 habe ich die Lehre zum Luftfahrzeugtechniker mit Matura bei Austrian Airlines erfolgreich abgeschlossen. Anschließend hat sich firmenintern die Möglichkeit ergeben, in die IT zu wechseln. Da ich mich nebenbei auch sehr intensiv mit Computern beschäftige, habe ich diese Gelegenheit wahrgenommen.

Als Ausgleich zum Technischen ist mir auch die soziale Komponente ein Anliegen. Aus diesem Grund engagiere ich mich ehrenamtlich beim Österreichischen Roten Kreuz als Rettungssanitäter.

Von meinem Vater, der Mitglied beim Herzverband ist, habe ich erfahren, dass die Homepage neu gestaltet und künftig gewartet werden soll. Somit bin ich mit dem Herzverband in Kontakt gekommen, um diese Aufgabe zu übernehmen.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei Raphael für seine Arbeit und die Bereitschaft, die Homepage zu betreuen.

Nun wünsche ich euch und euren Familien einen schönen Herbst und alles Gute!
Bleibt gesund!

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes



Von ganzem
Herzen kund

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

- Rehabilitations- und Präventionszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kompetente medizinische Betreuung gepaart mit Herzlichkeit
- Maßgeschneiderte Therapiepläne für Bewegung, Ernährung und Entspannung
- 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!

Wenn Herz und Seele leiden....

Manchmal trifft einen eine Herzerkrankung wie ein Blitz aus heiterem Himmel und verändert schlagartig das gesamte Leben – manchmal führt sie langsam und schrittweise zu Veränderungen in vielen Bereichen des Alltags.

In jedem Fall löst die Diagnose einer Herzerkrankung bei den meisten Betroffenen Gefühle von Verunsicherung und Angst bis hin zu Todesangst aus:

Welche Untersuchungen/Therapien erwarten mich? Wird sich die Erkrankung verschlechtern? Wird noch einmal etwas z.B. ein Infarkt passieren? Wie wird sich mein Leben verändern? Was kann/darf ich noch machen? Werde ich wieder arbeiten können? Wird sich meine Partnerschaft verändern?

Aber auch Gefühle von Wut und Trauer sind möglich: Warum gerade ich? Warum gerade jetzt? Wieso hat mein Körper mich im Stich gelassen?

Oftmals müssen Betroffene nach einem Ereignis erst langsam das Vertrauen zu ihrem Körper und ihrer Gesundheit wiederfinden – etwas, was für viele vorher komplett selbstverständlich war und zutiefst erschüttert wurde.

Die medizinische Behandlung konzentriert sich dabei meist auf die körperlichen Ursachen und Folgen der Herzerkrankung, während die Behandlung der Psyche zu kurz kommt.

Psychokardiologie – Was ist das?

Eigentlich ist es gar nicht verwunderlich, dass Herz und Seele so eng miteinander verbunden sind, wird doch das Herz in allen Kulturen als Sitz der Seele und Zentrum des Lebens angesehen. Jeder kennt Redewendungen wie „es fällt einem ein Stein vom Herzen“, „das Herz rutscht einem in die Hose“ oder „jemandem sein Herz ausschütten“. Diese Wechselbeziehung zwischen Herz und Psyche wird in dreierlei Hinsicht wirksam:

(1) Chronischer Stress, Niedergeschlagenheit und permanente Angst erhöhen das Risiko, eine Herzerkrankung zu entwickeln.

(2) Herzerkrankungen können psychische Probleme auslösen beziehungsweise verstärken.

(3) Psychische Probleme im Rahmen einer Herzerkrankung vermindern die Lebensqualität, führen zu schwereren Symptomen, zu häufigeren Krankenhausaufenthalten und erhöhen die Sterblichkeit.

Mit diesen wechselseitigen Einflüssen vom Herz auf die Psyche und umgekehrt von der Psyche aufs Herz befasst sich die Psychokardiologie.

Depressive Verstimmung

Erhebungen zufolge leiden 20-50% von einer Herzerkrankung Betroffene zu irgendeinem Zeitpunkt ihrer Erkrankung unter depressiven Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Antriebslosigkeit. Glücklicherweise bessern sich bei vielen die psychischen Beschwerden mit zunehmender körperlicher Erholung von selbst. Bei 15-20% bleiben jedoch ausgeprägte depressive Symptome bestehen, die den weiteren Verlauf der Herzerkrankung ungünstig beeinflussen können.

Das Erkennen einer relevanten depressiven Verstimmung bei Herzpatient*Innen wird dadurch erschwert, dass Müdigkeit, Erschöpfung, Appetitmangel oder Schlafstörungen sowohl Folgen der Herzerkrankung als auch Folgen der psychischen Belastung sein können.

Umso wichtiger ist es für Betroffene, Angehörige und Behandler*Innen, derartige Probleme anzusprechen, weil durch eine entsprechende – meist psychotherapeutische - Behandlung sowohl die Lebensqualität als auch der Langzeitverlauf der Herzerkrankung verbessert werden können.

Angst und Panik

Die Konfrontation mit einer möglicherweise lebensbedrohlichen Erkrankung löst auf viele Arten Angstgefühle aus: die Angst in der Wartezeit auf Eingriffe, die Angst, dass etwas schiefgehen könnte, die Angst vor Schmerzen, die Angst vor Hilflosigkeit, die Angst, dass die Beschwerden zurückkommen, die Angst, dass es wieder zu einem Ereignis z.B. Infarkt kommt, die Angst vor den Folgen für den Alltag und letztendlich die Angst zu versterben. Diese Ängste und Befürchtungen sind eine ganz normale menschliche Reaktion. Umso mehr verwundert es, dass viele Betroffene große Scham empfinden, ihre Ängste gegenüber dem medizinischen Personal zu äußern. Manchmal hilft schon ein einzelnes Gespräch, um viele Ängste zumindest verringern zu können.

Wie Angst Herzbeschwerden auslösen und verschlechtern kann und umgekehrt Herzbeschwerden Angst auslösen und verschlimmern können, zeigt sich besonders gut bei Herzrhythmusstörungen. Der Teufelskreis der Angst veranschaulicht diesen Zusammenhang. Um hier einen Ausstieg aus dem Teufelskreis zu ermöglichen, sind vor allem verständliche medizinische Aufklärung und das Erlernen von Entspannungstechniken hilfreich.



1 Psychophysiologischer Teufelskreis der Angst (modifiziert nach Margraf und Schneider)

Trauma – posttraumatische Belastungsstörung

Herzerkrankungen – vor allem, wenn sie plötzlich auftreten wie z.B. bei einem Infarkt – können auch ein Trauma auslösen. Man geht davon aus, dass etwa jeder/e vierte Patient*In nach einem plötzlichen Herzereignis unter einer sogenannten posttraumatischen Belastungsstörung leidet. Die Kombination aus Todesangst, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein kann noch lange Zeit danach wie bei einem schweren Unfall zu plötzlich auftretenden quälenden Erinnerungen und Alpträumen führen. Davon sind auch Träger eines implantierbaren Defibrillators (ICD) betroffen. Nach anfänglicher Erleichterung über die Implantation belasten schließlich tatsächliche oder jederzeit mögliche Schockabgaben, die Abhängigkeit von einem Gerät sowie die Veränderungen im beruflichen und privaten Alltag durch Auslöser des ICD. Wenn die psychischen Beschwerden auf das Erleben eines Traumas zurückzuführen sind, kann über eine gezielte Traumatherapie oft überraschend rasch Abhilfe geschaffen werden.

Fazit

Das Wissen über die enge Beziehung zwischen Herz und Psyche findet zunehmend Beachtung in der „Herzmedizin“. Psychologische Betreuung im Rahmen von Spitalsbehandlungen und Rehabilitation sowie eigene psychokardiologische Ambulanzen, Stationen und Rehabilitationseinrichtungen werden laufend ausgebaut, können den Bedarf aber bei weitem nicht decken. Wichtig für die Unterstützung herzkranker Patient*Innen ist eine gute und enge Zusammenarbeit zwischen den „körperlich – medizinischen“ Behandler*Innen und den „psychologisch – psychotherapeutischen“ Behandler*Innen, die optimalerweise auch gut über die körperlichen Grundlagen und Folgen von Herzerkrankungen Bescheid wissen sollten. Darüber hinaus sollten alle Beteiligten – Patient*Innen, Angehörige und Behandler*Innen – dafür sensibilisiert werden, dass psychische Probleme im Rahmen von Herzerkrankungen häufig sind, diese offen ansprechen, Unterstützung anbieten und sich nicht scheuen, Unterstützung auch anzunehmen.

Dass man eine möglicherweise lebensbedrohliche Erkrankung „nicht locker wegsteckt“, ist ganz normal, nichts, wofür man sich schämen sollte, und kein Zeichen von Schwäche. Es ist erwiesen, dass Unterstützung die Lebensqualität verbessern und den Verlauf der Herzerkrankung günstig beeinflussen kann.

Über mich

Ich bin seit 2007 Herzchirurgin an der Abteilung für Herzchirurgie im Universitätsklinikum St. Pölten. In diesen Jahren habe ich gesehen, was für einen großen Einschnitt eine Herzerkrankung beziehungsweise Herzoperation für das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen bedeutet und wie viele Patient*Innen psychische Unterstützung bräuchten, für die im klinischen Alltag kaum die Möglichkeit besteht. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, eine Ausbildung in psychotherapeutischer Medizin zu absolvieren, um Patient*Innen bereits während des Krankenhausaufenthaltes bestmöglich unterstützen zu können. Darüber hinaus habe ich in St. Pölten in Uniklinikum – Nähe eine Wahlarztordination mit Schwerpunkt psychotherapeutische Medizin, in der ich Herzpatienten*Innen und ihre Angehörigen auch außerhalb eines Klinikaufenthaltes begleiten möchte.



Priv.Doz. Dr. Karola Trescher; MSc
Oberärztin an der Abteilung für Herzchirurgie
Universitätsklinikum St. Pölten

www.dr-trescher.at

info@dr-trescher.at

Berichte aus den Bezirksgruppen

Auf der Webseite des NÖ Herzverbandes (<http://www.herzverband-noe.at/>) sind alle weiteren Fotos aller Bezirksgruppen, von dieser Ausgabe enthalten. Von der Startseite aus in voller Bildschirmgröße zu sehen.

MÖDLING

Wanderung in den Prater

Am 10. Mai haben 22 gehfreudige HerzerIn, bei schönem, sonnigen, aber nicht zu heißem Wetter, die immer wieder beliebte Wanderung in den Prater gemacht. Die Mittagspause konnten wir sogar auf der überdachten Terrasse des Gasthauses zum „Heustadlwasser“ genießen, obwohl es ein bisschen windig war. Nach schmackhafter Stärkung traten wir den Rückweg an. Zu unserer Überraschung durften wir den mit der Liliputbahn zurücklegen, worüber wir auch nicht böse waren!!



Unseren Abschlussheurigen vor der Sommerpause verbrachten wir, so wie jedes Jahr, nur leider mit Corona-Pausen, beim Heurigen „ENIGL“ in Mödling. Der Einladung sind mehr als 50 Personen gefolgt und wir wurden, wie bisher auch, mit sehr gutem Essen sowie Trinken verwöhnt. Die Stimmung war sehr gut und es haben sich alle bestens amüsiert. Unsere Physiotherapeutin und Vorturnerin Karin Mattes ist ebenfalls gekommen. Es war auch der erste Abschlussheurige mit den neuen Damen vom Vorstand Frau Anita Paiha und Frau Mag. Sophie Dlapa!



Wanderung rund um den Eichberg

Am 4. Juli trafen wir uns am Gießhübl. Der Wettergott hat es gut mit uns gemeint, es war zum Wandern ganz angenehm. Unser Weg führte uns rund um den Eichberg, der unter dichten Bäumen sehr schattig und kühl war. Vorbei an der Waldandacht ging es wieder retour zum Parkplatz. Fürs leibliche Wohl sorgten wir anschließend beim Heurigen in Perchtoldsdorf, da am Gießhübl leider keine Einkehrmöglichkeit offen hatte.



Wanderung Helenental

Unsere August Wanderung begann in Baden beim Hotel-Cafe-Sacher. Am „Wegerl im Helenental“ wanderten wir bis zur Cholera-Kapelle. Das Wetter war sehr durchwachsen und leider begann es dann auch zu regnen. Gott sei Dank hatten wir da aber schon das Gasthaus erreicht. Zum Glück war unser Maxi mit seiner Gattin direkt mit dem Auto zum Gasthaus gekommen und hat dann größtenteils den Transport der Wanderer zum Ausgangspunkt übernommen, denn es regnete dann schon heftig.



GÄNSERNDORF

Unterwasser Reich Schrems

Unser diesjähriger Saisonabschluss vor der Sommerpause wurde nicht wie in den vergangenen Jahren in unserem Stammlokal dem Barbaraheim abgehalten, wir verbanden den Abschluss mit einem Tagesausflug am 06. Juli 2023 ins Unterwasser Reich in Schrems, 28 Herzerl machten sich mit unserem Chauffeur Mario gut gelaunt auf den Weg.

Nach zwei Stunden Fahrt erreichten wir Schrems, bei der ersten Station unseres Ausfluges, der Ausstellung „Im Reich der Unterwasserwelt“ erhielten wir Einblick in die Tier- und Pflanzenwelt am und im Wasser, bezogen auf den Standort Waldviertel. Von mikroskopisch kleinen Lebewesen über verschiedene Fische, Larven, Käfer bis zu Krebsen konnte man anhand von Bildern, Texttafeln, Aquarien und Tiermodellen die Vielfalt des Lebens unter Wasser bewundern. Im Freigelände konnte man beobachten wie die Fischotter in ihrem Gehege ihre Scheu völlig ablegten, als sie von der Tierpflegerin mit Futter ans Ufer gelockt wurden.



Nach dem Besuch im Unterwasser Reich erreichten wir nach einer kurzen Fahrt das urige Gasthaus mitten im Wald, die WALDSCHENKE Schreiber, ein wirklich sehr nettes Lokal mit sehr gutem Essen und freundlicher Bedienung.



Gestärkt nach dem Mittagessen stand eine Wanderung durch den wunderschönen Wald am Programm, vorbei an vielen Heidelbeersträuchern mit jeder Menge reifer Früchte, da konnte niemand widerstehen und alle schwärmten aus, um die Beeren zu genießen.

Berichte aus den Bezirksgruppen

Vor der Heimreise kehrten wir noch einmal in der Waldschenke ein um uns zu stärken, um 17:30 Uhr ging es dann zurück nach Gänserndorf.



Es war wieder ein gelungener Ausflug bei schönem Wetter, alle waren zufrieden und freuen sich schon auf unseren nächsten Ausflug.

Unser nächstes Highlight

Vom 04.-07. Dezember 2023 sind die Gänserndorfer Herzerl am Dresdner Advent.

LG aus Gänserndorf SJ

KREMS



Unser jüngstes Mitglied Michaela Wintersberger wurde 50 Jahre alt.



HORN

Radwandertag

Am Samstag, den 10. Juni 2023 fand unser 2. Radwandertag in Horn statt. Treffpunkt 10 Uhr bei der Taffatalbrücke, gemeinsam radelten wir Richtung St. Bernhard nach Poigen. Die von Maria bestens vorbereitete Tour führte uns weiter nach Grünberg zur Hubertuskapelle, wo wir eine kleine Rast machten und die Geschichte der Kapelle erfuhren. Weiter ging es neben Wiesen, Feldern und Waldabschnitten nach Brunn an der Wild und zurück nach Poigen zum Schwimmbiotop. Unsere fleißigen Mitglieder bereiteten in der Zwischenzeit eine köstliche Jause vor.



Nach dieser ausreichenden Stärkung und dem gemütlichen Beisammensein mit tollen und lustigen Gesprächen nahmen wir die Rückfahrt in Angriff. Und dann war er da, der Regenschauer! Aber der kurze Regenschauer hat unsere Freude an Bewegung nicht mindern können.



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

Patient*innentagen „funktionNIEREN“

Der Vereine GND-WNB, Selbsthilfe Niere und VNOÖ luden am 24. und 25. Juni 2023 zu Informationstagen „funktionNIEREN“ unter dem Motto 2023 „Kennenlernen & Verstehen“ im Campus Horn ein. An beiden Tagen moderierte Claus Pohnitzer, Veranstalter und Obmann der Selbsthilfe Niere, die Fachvorträge und Workshops für Betroffene und Angehörige.



Auch die Horner Herzerl waren mit dabei. Am Sonntag, den 25. Juni 2023 eröffneten wir bei strahlendem Sonnenschein die Veranstaltung auf der Stadtseebühne. Unter der Leitung von unserer Maria konnte man uns eifrig zu flotter Musik bei verschiedenen Übungen bewundern. Gemeinsame Bewegung ist wichtig für die Gesundheit, macht Spaß und fördert Freundschaften. Wir möchten uns bei Claus und seinem Team sehr herzlich bedanken, es war eine großartige und sehr informative Veranstaltung.



DANKE an alle, die dabei waren!!

Berichte aus den Bezirksgruppen

Sommerpause - Urlaubszeit

Am Donnerstag, den 29. Juni 2023 wurde nach dem Turnen zum gemeinsamen Abschlussessen eingeladen. Wie gewohnt trafen wir uns im Landesklinikum Horn zur gemeinsamen Bewegung mit Maria. Es war schön, dass so viele Herzerl mitgemacht haben und wir hatten mächtig viel Spaß. Nach der Anstrengung ging es ins Restaurant SEEDECK. Dort wurden wir bereits herzlich empfangen.

Zu Beginn gab es Informationen über die geplanten Aktivitäten. Wir überraschten unsere liebe Ute zu ihrem runden Geburtstag. Happy Birthday! Ohne dich, gäbe es die Gruppe nicht.

DANKE, dass es dich gibt!



Danach war gemütliche Unterhaltung angesagt. Mit köstlichen Speisen und kühlen Getränken wurde für unser Wohlbefinden gesorgt. Wir genossen den schönen und lauen Sommerabend. Die Horner Herzerl wünschen einen erholsamen, angenehmen Sommer. Wir sehen uns zum Turnen im September!



Ausflug ins Romantik Theater

Am Dienstag, den 1. August 2023 machten wir einen Ausflug ins schöne Weinviertel, zwar bei Regen, aber dieses schöne Ambiente des Romantik Theaters hat uns von Anfang an verzaubert. Ganz herzlich begrüßt wurden wir von Roland Baumgartner, Komponist, Dirigent und Intendant. Nach dem fürstlichen Sekt-Wein-Empfang mit Musik fand eine lustige Zauber- vorstellung statt.



Beim kulinarischen „Romantik-Dinner“ in der Theater-taverne gab es einige Gesangseinlagen. Anschließend spielte das symphonische Kammerorchester das Karnivalskonzert „Ein Fest der Freude“. Der Höhepunkt des Unterhaltungstages war die humoristische Operette „Karneval in Venedig“ mit den berühmten Darstellern der Opern- und Operettenwelt, die uns durch einschlägigen Humor zum Lachen brachten. Dieses außergewöhnliche Ambiente bietet uns eine Zeitreise in eine phantastische Theaterwelt und lässt uns vom ersten Augenblick des Eintretens in eine Zauberwelt versinken.

Nach diesem Theaterevent ließen wir im Weingut Respiz-Hof Kölbl in Röschitz den Tag bei köstlicher Jause und gutem Wein gemütlich ausklingen. Fredy, unser Buschauffeur brachte uns mit seinen VIP Class „Marek Reisen“ gesund und glücklich wieder nach Hause. Es war ein gelungener Ausflug.

DANKE an alle, die dabei waren!



Ute Pichl und Gertrude Gundinger

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Die Bezirksgruppe Korneuburg lud zu einem Grillnachmittag ein.

Ferdinand Hackl war unser Grillmeister und es gab Bratwurst und Käsekrainer mit selbst gebackenem Brot und Tsatsiki.



Auch Getränke hatten wir reichlich. Peter Piry stellte uns seinen Garten bzw seine angenehm kühle Garage als Location zur Verfügung.

Es war sehr gemütlich und alle unterhielten sich gut sodass der Grillnachmittag bis in den Abend andauerte.



Wandern am 31.5.2023



Treffpunkt: Um 14 Uhr beim Parkplatz Goldenes Bründl
Bei schönem Wanderwetter gingen wir den neuen Naturerlebnisweg Goldenes Bründl. Karli Keiler begleitete uns und erzählte an 12 Stationen von Besonderheiten und Skurrilitäten von Einst und Jetzt. Nach der Erkundung des neuen Erlebniswanderweges Goldenes Bründl kehrten wir im Asperlkeller ein, wo wir den schönen Wandertag ausklingen ließen.

Text von Alexandra Springer

Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Da uns in den Ferienwochen der Turnsaal nicht zur Verfügung steht haben wir, und auch wegen der heißen Tage, das Turnen ausgesetzt. Auch die Wander- und Walkinggruppe verzichtet an solchen Tagen auf diese Tätigkeiten. Ich hoffe, dass im September alle Teilnehmer gesund und gut erholt wieder bei den Aktivitäten dabei sein können!



Zur
Erinnerung
an die Mai
und Juni
Aktivitäten



WAIDHOFEN/YBBS

Die Bezirksgruppe Waidhofen a.d. Ybbs feiert 10-jähriges Bestehen

Aus diesem Anlass haben wir uns einen besonderen Ausflug vorgenommen.

Der 29. Juni 2023 war ein Bilderbuchtag. Strahlend blauer Himmel, angenehme Temperatur, ideal für unseren Ausflug.

Die Autofahrt führte von unserem Ausgangsort Waidhofen über Amstetten, Grein, dem linken Donauufer entlang durch den Strudengau und Nibelungengau in die Wachau bis zu unserem Ziel Krems/Donau.

Die an der Grenze zwischen Stein und Krems durch das Architekturbüro Marte. Marte entstandene und im Jahr 2019 eröffnete Landesgalerie zeigt heuer die Ausstellung „vom Barock in die Gegenwart“. Schon das Gebäude, nach modernsten Gesichtspunkten errichtet, stellt ein Kunstwerk dar.

Die Ausstellung zeigt Werke der Künstler Martin Johann Schmidt, besser bekannt unter „Kremser Schmidt“ über die Künstler des Biedermeier Waldmüller u. Gauermann über Kokoschka und Schiele zu den Künstlern der Gegenwart Nitsch u. Lassnig u.a.



Besonders beeindruckend war, dass unsere Führerin uns zu jeder Epoche die Veränderungen der Darstellung der einzelnen Künstler näher brachte und so unsere Eindrücke schärfte.

Nach Beendigung der Führung durch die Ausstellung, die sich über zwei Etagen erstreckt, konnten wir uns noch auf der Terrasse über einen besonderen Blick einerseits in Richtung Donau und Stift Göttweig und dank der besonderen Architektur des Gebäudes andererseits in Richtung Stein erfreuen.

Nach diesem kulturellen Hochgenuss sorgten wir auch für unser leibliches Wohl und genossen das Mittagessen.



Darnach begaben wir uns zur Schiffsanlegestelle der DDSG. Pünktlich legte die MS Wachau in Richtung Melk ab. Wie schon erwähnt, bei wunderbarem Wetter genossen wir die gemütliche Schiffsreise und ließen die Eindrücke der wunderschönen Wachau auf uns wirken.



In Melk angekommen wurden wir wieder von unserem Autobus aufgelesen und nach Hause gebracht. Etwas müde in Waidhofen angekommen, von den vielen Eindrücken, aber zufrieden über einen gelungenen Tag mit nachhaltiger Wirkung.

Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN

Diesmal haben wir unseren Maiausflug erst am 2. Juni gemacht und die Verschiebung hat sich ausgezahlt. Wir sind ausgehend vom Aubad entlang der kleinen Tulln nach ½ Stunde bei der Fa. Breitwieser, Stone World, angekommen und haben bei einer Führung das ganze Ausmaß dieser riesigen Hallen mit Marmor- und Natursteinen sowie der gigantischen Werkzeuge für die Weiterverarbeitung besichtigen dürfen. Anschließend sind wir noch sehr gut verköstigt worden.



Am 23. Juni haben wir, wie jedes Jahr, unseren Ausflug in die Garten Tulln gemacht, diesmal konnte uns Ernst wieder einige interessante Dinge erzählen. Ein kurzer Regenschauer hat unsere Runde schon nach 1 Stunde beendet und wir waren im Restaurant der Garten Tulln im Trockenem bei Kaffee und Kuchen.



Am 26. Juni hatten wir „Schluss“ im goldenen Schiff und unsere 3 Therapeutinnen sowie Obfrau und Obfraustellvertreter erhielten Gutscheine. Unsere Finanzkraft Erika wurde mit einem Praskac Gutschein verabschiedet, da sie etwas weiter weg zieht. Es war eine sehr harmonische Feier bei sehr gutem Essen und Trinken.



Berichte aus den Bezirksgruppen



Zu guter Letzt hat unsere ehemalige Therapeutin Renate die Führungskräfte zu sich zu einer Jause eingeladen und es wurde auch gleich unsere neue Finanzkraft Annemarie vorgestellt.



Es war wie immer ein sehr schöner Abschluss vom Turnjahr 2022/23 und wir freuen uns schon auf die Eröffnung 2023/24.

Wir wünschen allen erholsame Ferien bis September.

Elfriede Aspermayer

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 67,90
unverb.
Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

circumed® Regeneration

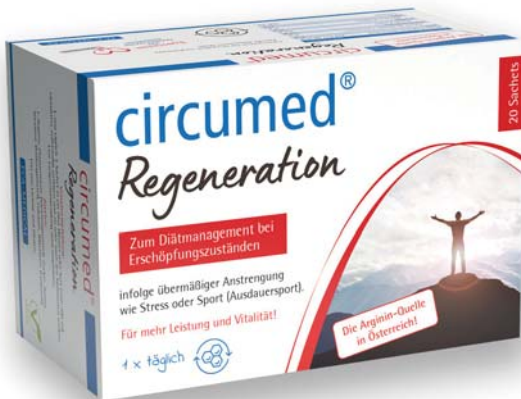
In Ihrer Apotheke

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



ECA-MEDICAL



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Die Arginin-Quelle in Österreich!

BEITRITTSERKLÄRUNG

Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4/3/29, Mobil: 0664/73 02 36 35

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?



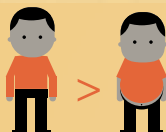
KURZATMIGKEIT?



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. Oktober 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 Zirkel, 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