



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESV ERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4/ Dezember 2023



Winterlandschaft in Tirol

Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ, Groß Gerungs	4-5
Medizin aktuell: Wenn das Herz zu schwach wird, Mag. Dr. Lukas Fiedler	6-7
Medizin aktuell: Grünes Blattgemüse schützt das Herz	8
Einschaltung Pfizer	9
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, ECA-C-med	10-11
Einschaltung Groß Gerungs	12-13
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg, Krems	14
Berichte der Bezirksgruppe Horn	15-16
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, Gänserndorf	17-18
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, boso medicus X	19-20
Mitgliedsbeitrag 2024, Beitrittserklärung	21
Mitgliedsausweis 2024, ECA Vitactiv	22
NOVARTIS, Achten Sie auf ihr Herz? Herzstark	23

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 1. Quartal 2024 keine Termine wahrge-
nommen werden. Wir hoffen im Laufe des
Jahres 2024 wieder durchstarten zu können.

HORN

Kontaktperson: Gertrude Gundinger
Grafenberger Straße 1b/9, 3730 Eggenburg
Tel: 0676/ 59 75 538
E-Mail: gertrude.gundinger@herzverband-noe.at
Training für Herz- und Kreislaufpatienten
Jeden Donnerstag von 17-18 Uhr im Festsaal des
Landeskrankenhauses Horn unter Leitung einer 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: renaete.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 Physiotherapeuten Maximilian Gattinger

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

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

Ehrenpräsident
Franz Fink

Informationen des Landesverbandes NÖ

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



Am 29.09.2023 war **Weltherztag**. Aus diesem Grund fand am 30.09.2023 in Rust „**Wandern mit Herzschwäche und Herbert Prohaska**“ statt.



Es waren zahlreiche Wanderbegeisterte dabei. Die Tour führte über den Ruster Hauptplatz zum Hafen. Nach einer Bootsfahrt kehrten wir im Katamaranrestaurant ein, wo uns gleich die Tamburizza Tanz- und Gesangsgruppe mit kroatischen Liedern aufspielte.

Bei einer kurzen Ansprache betonten Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf-Maximilian Berger (KH der Barmherzigen Brüder Eisenstadt) und OA Priv. Doz. Dr. Deddo Mörtl (ULK St. Pölten) wie wichtig die ärztliche und pflegerische Betreuung der Patienten mit Herzschwäche ist.

Anschließend gab es ein gutes Mittagessen.

Zum Schluss begeisterte uns noch einmal die Tamburizza Tanzgruppe. Wir wurden die ganze Zeit von zwei Personen des Roten Kreuzes mit Defi und Notfallrucksack begleitet.

Herzlichen Dank für die tolle Organisation



Nun wünsche ich allen einen stressfreien und vor allem einen gesunden Advent.

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes

v.l.n.r. Plank Daniela (vom Herzverband Burgenland Präsident Stellvertreter),
Prim. Dr. Berger (KH Eisenstadt), OA Dr. Mörtl (KH St.Pölten), Anita Paiha



Von ganzem Herzen xund

herz**kreislauf** ●●●
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 2812 8681-0, Mail: info@herz-kreislauf.at
www.herz-kreislauf.at



Xunde Tipps für zuhause

Auf unserem **Herz.Blog** finden Sie zahlreiche Tipps rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Freuen Sie sich auf herzgesunde Rezepte, vielfältige Bewegungsübungen und erfahren Sie, wie Sie zu mentaler Erholung finden.

Zusammengestellt werden diese Tipps von unserem kompetenten Team aus Diätologinnen, Therapeuten und Psychologen.

Tun Sie Ihrem Herzen Gutes und profitieren Sie von den Tipps unserer Experten!

Besuchen Sie unsere Website
www.herz-kreislauf.at/herzblog
oder einfach **QR-Code** scannen!



FROHE WEIHNACHTEN!

WIR WÜNSCHEN ALLEN MITGLIEDERN,
SPONSOREN UND GÖNNERN
EIN FROHES WEIHNACHTSFEST UND
EIN GUTES NEUES JAHR 2024.

ALLEN HERZPATIENTEN ALLES GUTE UND
BALDIGE BESSERUNG.

DER VORSTAND DES NÖ HERZVERBANDES

Wenn das Herz zu schwach wird:

Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist ein kritischer medizinischer Zustand, von dem weltweit Millionen von Menschen betroffen sind. Diese chronische Krankheit entsteht, wenn die Pumpleistung des Herzens nicht mehr ausreicht, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen, was zu einer Kaskade von Komplikationen führt. Das Verständnis der Ursachen, Symptome, Stadien und Therapien der Herzinsuffizienz ist entscheidend für eine Vorsorge aber auch eine effektive Behandlung dieser lebensbedrohlichen Erkrankung.

Ursachen der Herzinsuffizienz

Eine Herzinsuffizienz kann auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein. Die häufigsten sind koronare Herzkrankheiten, Bluthochdruck und frühere Herzinfarkte. Diese Erkrankungen führen häufig zu einer Schädigung der Herzmuskulatur, wodurch diese geschwächt wird und nicht mehr in der Lage ist, das Blut effektiv zu pumpen. Andere Faktoren wie primäre Herzmuskelerkrankungen, Herzklappenerkrankungen und angeborene Herzfehler können ebenfalls zur Entwicklung einer Herzinsuffizienz beitragen. Darüber hinaus können bestimmte Lebensgewohnheiten wie übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Fettleibigkeit das Risiko für die Entwicklung einer Herzinsuffizienz erhöhen.

Symptome der Herzinsuffizienz

Die Symptome der Herzinsuffizienz können je nach Stadium und Schweregrad der Erkrankung variieren. Im Frühstadium können die Patienten unter Müdigkeit, Kurzatmigkeit und eingeschränkter körperlicher Belastbarkeit leiden. Im weiteren Verlauf der Erkrankung können sich die Symptome verschlimmern und zu anhaltendem Husten, Flüssigkeitsansammlungen, die zu Schwellungen in den Beinen, Knöcheln oder im Bauchraum führen, sowie zu einem unregelmäßigen oder schnellen Herzschlag führen. Die Patienten haben möglicherweise auch weniger Appetit und müssen nachts häufiger urinieren. Diese Symptome können die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen und erfordern sofortige ärztliche Hilfe.

Stadien der Herzinsuffizienz

NYHA-Klasse I (leicht): In diesem Stadium haben die Patienten keine Einschränkungen bei ihren körperlichen Aktivitäten. Sie können normalen Tätigkeiten nachgehen, ohne Symptome einer Herzinsuffizienz wie Müdigkeit, Herzklopfen oder Kurzatmigkeit zu verspüren.

NYHA-Klasse II (leicht bis mittelschwer): Patienten in diesem Stadium erfahren leichte Einschränkungen bei körperlichen Aktivitäten. Sie fühlen sich in Ruhe oder bei leichter Anstrengung wohl, aber anstrengendere Aktivitäten können zu Symptomen wie Müdigkeit, Herzklopfen oder Kurzatmigkeit führen.

NYHA-Klasse III (mäßig): Patienten in diesem Stadium erfahren erhebliche Einschränkungen bei körperlichen Aktivitäten. Während sie sich in Ruhe wohlfühlen, können schon geringe Anstrengungen zu Symptomen der Herzinsuffizienz führen. Die Patienten können sich müde und kurzatmig fühlen oder bei normalen Aktivitäten Herzklopfen verspüren.

NYHA-Klasse IV (schwer): Patienten in diesem Stadium sind nicht mehr in der Lage, körperliche Aktivitäten ohne Beschwerden auszuüben. Sie können auch im Ruhezustand Symptome einer Herzinsuffizienz verspüren, was ihre Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Jede körperliche Aktivität kann zu verstärkten Beschwerden führen, und es können Symptome wie starke Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Herzklopfen auftreten.

Durch die Einteilung der Patienten in diese NYHA-Funktionsklassen kann der Schweregrad der Herzinsuffizienz besser eingeschätzt werden und geeignete Behandlungspläne zusammengestellt werden. Dieses Klassifizierungssystem hilft bei der Behandlung und Pflege von Patienten und ermöglicht es den medizinischen Fachkräften, Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität und der Gesamtprognose des Patienten zu ergreifen.

Therapie der Herzinsuffizienz

Die Behandlung der Herzinsuffizienz zielt darauf ab, die Symptome zu lindern, die Lebensqualität des Patienten zu verbessern und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Medikamente wie ACE-Hemmer (Angiotensin-Converting-Enzyme), Betablocker und Diuretika werden häufig verschrieben, um die Symptome zu lindern, die Beinödeme zu reduzieren und den Blutdruck zu senken. Änderungen des Lebensstils, einschließlich einer salzarmen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Gewichtskontrolle, spielen eine entscheidende Rolle bei der Behandlung der Herzinsuffizienz. In fortgeschrittenen Fällen können medizinische Geräte wie Herzschrittmacher, implantierbare Kardioverter-Defibrillatoren (ICDs) oder ventrikuläre Hilfsgeräte (VADs) empfohlen werden, um die Herzfunktion zu regulieren und lebensbedrohliche Rhythmusstörungen zu verhindern. Für ausgewählte Patienten kann eine Herztransplantation die einzige langfristige Behandlungsmöglichkeit sein.

Schlussfolgerung

Herzinsuffizienz ist eine ernsthafte Erkrankung, die eine rasche Diagnose und umfassende Behandlung erfordert. Das Verständnis der zugrundeliegenden Ursachen, das Erkennen der ersten Symptome und das Eingehen auf die verschiedenen Stadien der Herzinsuffizienz sind entscheidend für die Umsetzung eines wirksamen Behandlungsplans. Durch eine Kombination aus Medikamenten, Änderungen des Lebensstils und - in schweren Fällen - fortgeschrittenen medizinischen Eingriffen kann das medizinische Fachpersonal die Prognose und die Lebensqualität von Patienten mit Herzinsuffizienz deutlich verbessern. Weitere Forschung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit sind jedoch unerlässlich, um dieses globale Gesundheitsproblem zu bekämpfen und seine Prävalenz zu verringern.



Mag. Dr. Lukas Fiedler
Salitergasse 26/1/1
2380 Perchtholdsdorf
Webseite: www.lukasfiedler.at
Telefon: 0664/2021434

Grünes Blattgemüse schützt das Herz

Täglich nur eine kleine Portion grünes Blattgemüse kann das Risiko für Herzerkrankungen erheblich senken. Grund dafür ist das im Gemüse enthaltene Nitrat, das sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Das ist das Ergebnis einer dänischen Ernährungsstudie, die in der Zeitschrift „European Journal of Epidemiology“ erschienen ist.

Bei Personen, die häufig nitratreiches Gemüse aßen, war der obere Blutdruckwert etwa 2,5 mmHg niedriger als bei Mitbürgern, die das nicht taten. Außerdem war ihr Risiko für Herzerkrankungen um 12 bis 26 Prozent geringer. Die optimale Menge an nitratreichem Gemüse war eine Tasse rohes bzw. eine halbe Tasse gekochtes

Gemüse pro Tag – mehr schadet zwar nicht, brachte aber keine zusätzlichen Vorteile.

Besonders vorteilhaft wirkte sich das Gemüse auf Verengungen der Blutgefäße in den Beinen aus: Sie waren bei den Gemüseliebhabern zu 26 Prozent seltener zu beobachten. Auch Herzinfarkte, Schlaganfälle und Herzinsuffizienz kamen bei ihnen seltener vor.

„Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nötig, um den Nitratspiegel zu erhöhen: Die Studie hat gezeigt, dass eine Tasse grünes Blattgemüse pro Tag ausreicht, um die Vorteile für Herzkrankheiten zu nutzen“, sagt die Ernährungsforscherin Dr. Catherine Bondonno von der australischen Edith Cowan University. Um das zu erreichen, sind beispielsweise grüne Smoothies geeignet. Bondonno empfiehlt, einfach eine

Tasse Spinat mit einer Banane oder Beeren zusammen zu mixen. Vom Entsaften rät sie ab, weil dabei wertvolle Ballaststoffe verloren gehen.

Die Forscher untersuchten Daten von über 50.000 Menschen aus Dänemark, die über einen Zeitraum von 23 Jahren an der dänischen Studie zu Ernährung, Krebs und Gesundheit teilnahmen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache und fordern jedes Jahr rund 17,9 Millionen Todesopfer.

Text: Dr. Karen Zoufal

Quelle: DOI 10.1007/s10654-021-00747-3

<https://www.aponet.de/artikel/gruenes-blattgemuese-schuetzt-das-herz-23944>

Aus: Herzjournal Tirol, Ausgabe Nr. 122/3



pixabay.com/de/photos/grün-smoothie-belaubt-grüns-spinat-422995/

Ich messe meinen **Puls**,
weil mein Herz für diese

 Momente schlägt.

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.



Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Mehr Informationen auf www.herzstolpern.at

 **Herzstolpern**

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

EINE INITIATIVE VON



Bristol Myers Squibb™

 Pfizer



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

Zusätzlich zu unseren wöchentlichen Turnstunden hatten wir einige interessante Unternehmungen.

Am 5. September marschierten wir von Baden nach Sooß, wo wir uns, nach einem Fußmarsch von ca. 2 Stunden, bei einem Heurigen stärken konnten. Danach ging es wieder zurück nach Baden.



Am 19. September fuhren wir mit dem Bus nach Graz und wurden durch die Altstadt geführt. Unser Guide Barbara erzählte uns viele Anekdoten und wir haben viel über die bezaubernde Stadt gehört. Nach dem Mittagessen, bei dem wir die Präsidentin des Steirischen Herzverbandes, Frau Dr. Jutta Zirkel und den Bundesgeschäftsführer des Österreichischen Herzverbandes, Herrn Helmut Schuster begrüßen konnten, fuhren wir auf der Apfelstraße zu einem Apfelbauern und deckten uns mit guten Äpfeln ein. Danach ging es nach Hause.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Am 10. Oktober waren wir in Bad Schönau. Wir wurden durch das Kurhaus geführt und erfuhren viel über die Heilmethoden mit CO₂. Nach dem Mittagessen wurden wir von Dir. Wagenhofer auf Kaffee und Kuchen eingeladen. Danach gab es eine Wanderung durch den Kurpark zur Teufelmühle und zurück zum Autobus.



Es ging weiter nach Krumbach in die Eisgreisslerei, ein Paradies für unsere "Süßen".



Danach ging es wieder zurück nach Mödling



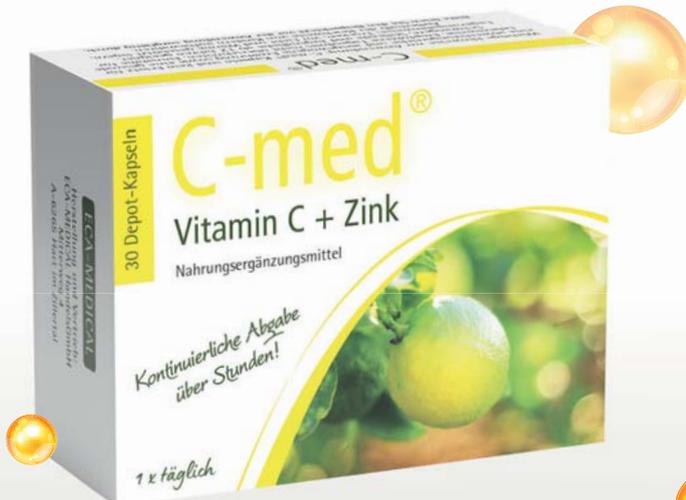
C-med[®]

Vitamin C + Zink

Für das Immunsystem!

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

*Kontinuierliche Abgabe
über Stunden!*



ECA-MEDICAL

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

NEUER SCHWUNG FÜR HERZ UND KREISLAUF!



Von ganzem Herzen xund

Unter dem Motto „Von ganzem Herzen xund“ betreut das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs seit 40 Jahren Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eingebettet in die Waldviertler Natur in absoluter Ruhelage bietet das kardiologische Kompetenzzentrum die ideale Umgebung, den Weg in ein gesünderes Leben zu finden.

Individuelle Therapiepläne

Das Therapieprogramm ist auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung aufgebaut. 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. Während des Aufenthaltes wird dies unter fachkundiger Betreuung unserer Ärzte und Therapeuten wieder erlernt.

Um die Leistungsfähigkeit und die individuelle Trainingsherzfrequenz zu ermitteln, wird zu Beginn ein Belastungs-EKG durchgeführt. 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 der Bewegung stellen auch die Entspannung und Ernährung einen wichtigen Bestandteil der Rehabilitation dar. 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. 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 hintan zu halten.

Xund und fit mit Herz-Resort



Gleich vor dem Haus erstreckt sich das Xund und fit mit Herz-Resort. 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.: +43 2812 8681-0

E-Mail: info@herz-kreislauf.at

Internet: www.herz-kreislauf.at

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Unser erster Wandertag nach der Sommerpause fand am 14.09.2023 statt.

Unser Treffpunkt war um 14 Uhr beim Donaublick in Korneuburg. Bei herrlichem Wetter wanderten wir ein Stück der Donau entlang stromabwärts. Retour wanderten wir über einen Weg, der uns bei schönen Apfelbäumen vorbei führte. Insgesamt waren wir 6 km unterwegs. Wieder beim Ausgangspunkt angekommen kehrten wir beim Donaublick ein um unseren schönen Wandertag ausklingen zu lassen.



Wanderung 12.10.2023

Wir gingen bei schönem Wandertag den 2. Teil des neuen Naturerlebnisweges Goldenes Bründl.



KREMS

In Krems wurden Geburtstage gefeiert: hier ein Foto von Frau Hermine Wagner anlässlich ihres 80. Geburtstages
Auch Herr Alfred Klett feierte seinen 82. Geburtstag!



Berichte aus den Bezirksgruppen

HORN

Minigolf

In der Sommerpause hatten wir Dank unserem Mitglied Karl die Gelegenheit eine Runde Minigolf zu spielen. Am 25. August trafen wir uns am Minigolfplatz des USV Kainreith/Walkenstein. Vor dem Start verwöhnten uns Karl und seine Partnerin Anni mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee. Herzlichen Dank dafür! Währenddessen hörten wir von Karl so manche Informationen und Erklärungen. Dann ging es los. Bahn für Bahn wurde so gut es geht von allen gemeistert. Bei jeder Bahn gab es von Karl Tipps zur Technik und Spielweise. Der Ehrgeiz packte jeden von uns und am Ende waren wir uns einig, dass es ein schöner und lustiger Nachmittag bei sehr heißem Wetter war.

Nach dem Spiel kehrten wir in der Nachbarortschaft beim Heurigen Forster ein. Mit gutem Essen, Trinken und angeregter Unterhaltung ging der Tag zu Ende. Aber nicht ohne neuen Termin für September.



Am 22. September, bei angenehmen Temperaturen, fanden sich wieder unternehmungsfreudige Herzerl auf dem Minigolf in Walkenstein ein. Auch diesmal war die Unterhaltung hervorragend. Es war ein lustiger, unterhaltsamer Nachmittag, der beim Heurigen Forster zu Ende ging.



Sommerpause vorbei – neues Turnjahr

Endlich war es wieder soweit und auf dem Kalender war der 7. September zu sehen. Der Start für ein neues Turnjahr. Freudig und herzlich begrüßten wir uns wieder. Gut erholt und gelaunt waren wir wie gewohnt zur Stelle. Mit Schwung und Elan ging es los. Ab nun heißt es wieder jede Woche „Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für uns nichts mehr tut!“. Die gemeinsame Bewegung mit Maria macht Spaß und tut gut. Nach der Stunde blieben wir noch beisammen zum HERZ-Stammtisch und wir stärkten uns mit Kaffee und Kuchen. Nach der Sommerpause gab es viel zu erzählen.

Gesundheitsfest

Am Samstag, den 9. September war viel los in Horn. Im Kunsthaus fand das erste Gesundheitsfest der Stadtgemeinde Horn statt. Eine Vielzahl von Ausstellern bot Infos und Wissenswertes rund um die Gesundheit. Die Besucher konnten an diesem Tag sehen, wie vielfältig das Gesundheitsangebot ist. Über den Tag verteilt gab es ein buntes Rahmenprogramm mit Workshops, Mitmachmöglichkeiten, Tanzvorführungen, Yoga, Turnen mit den Horner Herzileins, Gymnastik und für die jüngsten Besucher waren viele verschiedene Spielstationen vorbereitet. Es lohnte sich für alle, sich Zeit zu nehmen und zu kommen. Für Jung und Alt war der Tag reich an Erlebnissen und Eindrücken.



Vielen, vielen lieben Dank für die großartige Unterstützung der Horner Herzileins.

HERZ-Bewegung

Die HERZ-Bewegung findet im Freien alle 2 Wochen auf einem Freitag statt. Nächster Termin 24.11. Bei Interesse bitte melden!

Berichte aus den Bezirksgruppen

Medizinkabarett PETER & TEKAL

Öffentlichkeitsarbeit ist uns sehr wichtig und daher nutzen wir die Gelegenheit um gemeinsam zu lachen. Als ich, Leiterin der Bezirksgruppe, den Hinweis vom Medizinkabarett mit dem Titel „Wechselwirkung“ hörte, war klar, das ist ein perfekter Abend für meine „Horner Herzerl“.

Am Samstag, den 7. Oktober veranstaltete die Gesunde Gemeinde Weitersfeld im Rahmen „10 Jahre Gesundes Weitersfeld“ ein Medizinkabarett mit Peter & Tekal im Widdersaal des Gemeindegasthauses. Der Arzt Ronny Tekal sowie sein Patient Norbert Peter zeigten mit ihrem Programm, dass nicht nur eine Krankheit, sondern auch Lachen ansteckend sein kann. Weil alles mit allem ja dann doch irgendwie zusammenhängt. Die Rolle der Patientin Frau Kratochvil sorgte für wahre Lachstürme.



Besonders gefreut hat uns, dass uns die beiden Künstler von der Bühne aus begrüßten und im Anschluss für Fotos bereitstanden.



Ganz besonders freute mich, dass unter meiner Herzgruppe auch meine Familie, Freunde und Transplantierte dabei waren! Schön, dass es euch gibt! Herzlichen Dank an Ronny Tekal und Norbert Peter.

VORTRAG „Hoher Blutdruck“

Am Montag, den 16. Oktober veranstaltete die Gesunde Gemeinde Eggenburg im Rahmen „Treff.Punkt Gesundheit“ den Vortrag über „Hoher Blutdruck – Der Stille Killer“ mit Herrn Prim. Univ.-Prof. Dr. M. H. Hirschl im Festsaal des Rathauses in Eggenburg. Es war ein interessanter und empfehlenswerter Vortrag.

Familienwandertag

Wie jedes Jahr am 26. Oktober 2023, Nationalfeiertag, fand auch heuer wieder der Familienwandertag des Alpenvereines und der Pfadfindergruppe Horn statt.



Der leichte Rundweg von 6 km wurde von einer kleinen Gruppe bei diesem strahlenden Wetter leicht gemeistert und anschließend stärkten wir uns im Ziel



Wir, die „Horner Herzerl“ wünschen allen von Herzen himmlische Weihnachten mit viel Ruhe, Frieden und Besinnlichkeit sowie für das neue Jahr viel Glück, Gesundheit, Zeit und Zufriedenheit.

Autorin: Gerti Gundinger und Ute Pichl



Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN

Unser September Ausflug führte uns diesmal nach Absdorf in die Kellergasse. Mit Herrn Schmit von der LÖSSIADE haben wir eine sehr interessante Kellergassen-Führung gemacht. Ein Keller steht neben dem anderen und das Besondere daran ist, dass es über der ersten Kellergassenreihe gleich noch eine Kellergasse gibt, d.h. auf der rechten Seite hat man die Dächer von der darunterliegenden Kellergasse. Ein ca. 60 Jahre alter Keller war besonders interessant, die Türe war grün und nicht gerade sondern unten nach rückwärts versetzt angebracht. Der Grund dafür war, dass sich diese Türe immer von selbst schloss wenn man hineinging.



Den Abschluss bildete, nach einer Weinverkostung in einem der 3 Keller, eine gemütliche Brettljause mit Sturm bei herrlichem Wetter, diesmal waren wir leider nur 8 Interessenten.



Unser Oktober Ausflug ging diesmal ins HAUS DER DIGITALISIERUNG in Tulln. Wir hatten eine sehr gute und interessante Führung. Vom ersten Apple Computer, dem ersten Handy, über Laufschuhe mit eingebauten Sensoren welche sich selbst dem Fuß anpassen und zuschnüren, bis zu einer Armprothese mit welcher man die Finger bewegen kann, gab es noch viel mehr zu bestaunen.

Es war zum Teil schon so futuristisch, dass man Angst bekommen kann wenn man an die Zukunft denkt. Übrigens die Außenglasfront ist ein digitaler Fernseher, bestehend aus einzelnen Bildelementen.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Diesmal waren wir 17 Wissbegierige und haben die digitale Show sehr genossen.
Ein gruseliges HALLOWEEN an Alle.



Elfriede Aspermayer



**DIE BEZIRKSGRUPPE GÄNSERNDORF
WÜNSCHT ALLEN
EIN BESINNLICHES WEIHNACHTSFEST
GLÜCK UND GESUNDHEIT FÜR 2024**



Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Unsere Turngruppe St. Pölten ist am 5. Oktober zu einer kleinen Forschungsreise in die Welt des Waldes aufgebrochen und hat das Haus der Wildnis In Lunz am See besucht. Mit einer zweistündigen Führung wurde uns das Wildnisgebiet Dürrenstein, des einzigen Urwaldes der Alpen, in sehr kompetenter Weise nähergebracht. Ist doch der Urwald Dürrenstein ein seit der letzten Eiszeit vor 12.000 Jahren ein von Menschen nicht genutzter 7.000 Hektar großer Wald, der als UNESCO-Weltnaturerbe einzigartig in nächster Nähe liegt. Im besuchten Haus der Wildnis kann in sehr verständlicher Form die Fauna und Flora des Waldes dargestellt und erklärt werden.

Danach ging es zum Mittagessen und Verarbeiten der Eindrücke des Gesehenen in den Zellerhof. Bei der darauffolgenden Wanderung entlang der Südseite des Lunzer Sees sahen wir den Wald gleich mit anderen Augen. Dieser drei Kilometer lange Weg führt entlang des Sees durch einen Buchenwald, der für unsere Wälder in den Alpen so endemisch ist wie wir zuvor im Museum erfahren haben.

Beim Abschluss nach der Heimfahrt konnten wir das Gesehene und Erfahrene in unserem Stammlokal, Gasthof Seeland, bei Kaffee und Kuchen noch weiter verinnerlichen.

Einzigartig bei diesem Ausflug war auch das traumhafte Wetter und der Umstand, dass alle Teilnehmer mit großem Interesse der Einblick in die Natur faszinierte.



Am 23.10.2023 legten auch eine große Schar der Walkinger bei wunderbarem Wetter fast gesamt sieben Kilometer von Heiligenkreuz bis zum Arkadenheurigen zurück. Nach einer Stärkung ging es zurück gleich leichter.





*Die Bezirksgruppe St. Pölten
wünscht allen Mitgliedern
ein gesegnetes Weihnachtsfest und
viel Gesundheit für 2024!*



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

3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 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
Herzrythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

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 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.

Mitgliedsausweis
2024



ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel



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. Jänner 2024

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 2024** bitte den im Herzjournal abgedruckten Zahlschein verwenden. Besten Dank

Betrifft Namens- und Adressänderungen

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

Wichtiger Hinweis

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

Alle Adressen der Landesverbände auf einen Blick

Österreichischer Herzverband-Präsident:	Univ.-Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/ 694517
Bundesgeschäftsführer:	Helmut Schulter, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/ 69 45 17
WIEN:	Präsident: Robert Benkö, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 -28, Telefon 01/ 33 074 45
NIEDERÖSTERREICH:	Präsidentin: Anita Paiha, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4, OG Zi 3/29, 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
STIEIRMARK:	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