



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1/ März 2024



Forsythie

Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
Medizin aktuell: Risiken falscher Medikamenten-Einnahme	5-7
Medizin aktuell: ECA Vitactiv D3 + K2	8
Medizin aktuell: ECA Bronchoplant	9
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Gänserndorf	10-13
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	14
Berichte der Bezirksgruppe Horn	15-16
Einschaltung BOSO	17
Berichte der Bezirksgruppe Tulln	18
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Waidhofen/Ybbs	19-20
Mitgliedsbeitrag 2024, Einschaltung Groß Gerungs	21
Mitgliedsausweis 2024, Beitrittserklärung	22
Einschaltung NOVARTIS Cholesterin	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 2. 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: 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 Physiotherapeuten Maximilian Gattinger

Informationen des Landesverbandes NÖ

Österreichischer Herzverband Landesverband Niederösterreich

Präsidentin: Anita Paiha

Landessekretariat: 2340 Mödling, Josef Schleussner-Straße 4/3/29

Tel.: 02236/86 02 96 (auch Anrufbeantworter), 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 Rehabilitationszentrum Bad Tatzmannsdorf

Ehrenpräsident
Franz Fink

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

Am 16. November 2023 war ich mit Sophie Dlapa im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs.

Das Reha-Zentrum ist auf Herz und Gefäße ausgerichtet. Es wird auch schon viel Wert auf die Vorsorge gelegt.

Nach einer Fahrt bei strahlendem Sonnenschein erreichten wir das Reha Zentrum.

Wir wurden von Frau Mag. Karin Flautner und Frau Lydia Wegsada, MA, sehr herzlich empfangen.



v.l.n.r.: Lydia Wegsada, Anita Paiha, Sophie Dlapa, Karin Flautner

Bei Kaffee und Kuchen erhielten wir Informationen über das Reha- Zentrum und den Ablauf der verschiedenen Therapien.

Dann bekamen wir einen virtuellen Einblick über den Tagesablauf der Patienten. Es besteht auch die Möglichkeit Angehörige zu begleiten.

Anschließend führte uns Frau Mag. Flautner durch die Therapieräume und Patientenzimmer.

Das Reha-Zentrum feierte 2023 das 40-jährige Bestehen.

Am Gelände befindet sich auch eine kleine Kapelle. Sie ist der hl. Corona gewidmet. Die Idee kam von den Mitarbeitern, da sie die Pandemie relativ gut überstanden hatten.

Herzlichen Dank an Frau Mag. Flautner und Frau Wegsada, MA.



Nun wünsche ich allen ein frohes und gesegnetes Osterfest.

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes

Krankenhauseinweisungen und Todesfälle:

Risiken falscher Medikamenten-Einnahme



pixabay.com/de/photos/medikamente-tablets-medizin-heilung-1853400/

Jeder kennt diese Hinweise auf Beipackzetteln: „Medikament mit reichlich Flüssigkeit, vor dem Essen, nach dem Essen oder gemeinsam mit einer Mahlzeit einnehmen“. Dass diese Hinweise nicht als Tipp zur leichteren Einnahme gedacht sind, sondern pharmazeutische Anweisungen darstellen, ist vielen Menschen nicht bewusst. Dabei ist die Form der Einnahme entscheidend, ob das Medikament die gewünschte Wirkung erzielt oder ob unerwünschte Nebenwirkungen auftreten – im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohliche.

Untersuchungen zufolge nehmen 50 Prozent aller Patient*innen die ihnen verschriebenen Medikamente entweder überhaupt nicht, nur teilweise oder unvorschriftsmäßig ein. Mit dramatischen Folgen sowohl für das Gesundheitssystem als auch für die Patient*innen: So basiert jede vierte Krankenhauseinweisung auf einer fehlerhaften Medikamenten-Einnahme. Allein bei Herz-Kreislaufpatient*innen führt dies zu 4000 Todesfällen pro Jahr.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass sich jeder zweite Patient nicht an Beipackzettel oder ärztliche Anweisungen hält. Die Fehlerquellen sind vielfältig: Patienten nehmen keine oder die falschen Medikamente, sie nehmen die richtigen Medikamente in zu kleinen oder zu hohen Dosen, aufgrund von Alter und Vergesslichkeit in falschen Intervallen, vielleicht sogar doppelt oder dreifach.

Gerade bei chronischen Krankheiten wie Tuberkulose, insulinpflichtiger Diabetes, Asthma und Grünem Star stellt diese jedoch das Hauptproblem der Behandlung dar.

Aufklärung zur richtigen Einnahme leistet Mag. Gunda Gittler, Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder Linz.

„Auf vielen Beipackzetteln steht zum Beispiel der Hinweis ‘mit reichlich Flüssigkeit einnehmen’. Dieser wird häufig überlesen oder ignoriert. Doch eine ganze Reihe von Medikamenten enthält Säuren und die können die Speiseröhre verätzen, wenn die Kapseln oder Tabletten beim Schluckvorgang hängen bleiben. Zudem ist die Flüssigkeit notwendig, damit die Arznei rascher den Magen verlässt. Die (meisten) Arzneimittel müssen, um zu wirken, in den Darm gelangen. Dazu braucht der Magen ein Signal der Füllung. Das erreicht man durch das Trinken von mindestens 1/4 Liter Wasser“, weist Apothekenleiterin Mag. Gunda Gittler auf die Notwendigkeit hin, sich genau über Einnahme-Modalitäten zu informieren.

Keinesfalls Tabletten teilen, um das Schlucken zu erleichtern

Tabletten dürfen nur nach Anweisung eines Arztes oder Apothekers geteilt werden, auch wenn das Schlucken schwer fällt. Ganz schlecht ist es, den Kopf beim Schlucken ruckartig nach hinten zu werfen. Dabei wird nämlich die Tablette gegen den Gaumen gespült und dort abgebremst. Besonders problematisch ist die Einnahme von Arzneimitteln im Bett. Am besten ist es den Kopf nach vorne zu beugen: Kinn gegen die Brust, bei ansonsten aufrechter Oberkörperhaltung. Durch die nach vorne gebeugte Kopfhaltung rutscht die Tablette direkt nach hinten in den Rachen.

Abbrechen der Behandlung

Von großem Nachteil ist ein grundloses, verfrühtes Abbrechen der Behandlung. Dies kann zu einem Wiederaufflackern der Krankheit oder einer gefürchteten Resistenz führen, z.B. bei einer Antibiotikatherapie gegen Infektionen.

Einnahme vor dem Essen

Vor dem Essen meint, dass der Wirkstoff in den leeren Magen gelangt, mit viel Wasser nachgespült wird und somit schnell in den Darm weiterbefördert wird. So kann die Arznei seine volle Wirkung schnell entfalten. Ein weiterer Grund: Nahrung kann "magensaftresistente" Tabletten unwirksam machen. Nehmen Sie Ihr Medikament **mindestens 1 Stunde (!) vor dem Essen**.

Einnahme während des Essens

Während des Essens werden Medikamente eingenommen, die z. B. magenschädlich sind und so kaum mit der Magenschleimhaut in Berührung kommen. Die Wirkung tritt erst verzögert ein, da der Wirkstoff im Essensgemisch nur langsam in Magen- und Darmwand gelangt, um von dort aufgenommen zu werden.

Einnahme nach dem Essen

Nach dem Essen bedeutet, dass das Essen den Magen bereits verlassen haben muss. Nehmen Sie Ihr Medikament mindestens 2 (!) Stunden nach dem Essen mit viel Wasser ein. Denn Nahrung kann diese Arzneien unwirksam machen. Ein wichtiges Beispiel dafür sind "magensaftresistente" Tabletten. Sie haben einen Überzug, der nur auf leeren Magen stabil bleibt. Dieser Überzug dient entweder dazu das Medikament vor der aggressiven Magensäure zu schützen oder aber den Magen vor dem Medikament.

„Fragen nach, ob Einnahmehinweise verstanden wurden“

„Wir Apotheker fragen daher beim Verkauf der Medikamente genau nach, ob die Einnahmehinweise des Beipackzettels verstanden worden sind. Vom Arzt angeordnete Gebrauchsanweisungen vermerken wir deutlich lesbar auf der Packung und wiederholen die Anweisungen auch mündlich, da manche Menschen eine bessere akustische Aufnahmebereitschaft besitzen“, so Gittler. Aufgeklebte Etiketten mit Name der abgebenden Apotheke erleichtern den Patienten Rückfragen, falls nachträglich Unsicherheiten auftreten.

Auf Nr. Sichergehen: Verblisterte Medikamente aus der Apotheke

Für mehr Sicherheit in der Medikamenten-Einnahme bietet die Apotheke der Barmherzigen Brüder die sogenannte Medikamenten-Verblisterung an. Basierend auf dem Rezept des Arztes werden die Medikamente sortiert und automatisiert nach dem jeweiligen Einnahmezeitpunkt abgepackt. Die Patient*innen können ihre Medikamente als Vorratspack für 14 Tage in der Apotheke der Barmherzigen Brüder bestellen und das zeitaufwändige oder fehlerhafte Einsortieren entfällt.

Mag. Gunda Gittler, MBA, aHPH
Apothekenleitung
Apotheke der Barmherzigen Brüder e.U.
Herrenstrasse 33
4021 Linz

Quelle: Mag. Gunda Gittler, MBA, aHPH



Bild: pixabay.com/de/photos/stone-egg-1232291/

Ein schönes Osterfest

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

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

Vitactiv® D3 + K2

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

Vitactiv® D3 + K2 Kapseln sind für die tägliche Einnahme für Erwachsene dosiert. Die chemischen Formen Cholecalciferol und Menachinon-7 sind die idealen Strukturen zur Aufnahme und sofortigen Einbindung in den Stoffkreislauf des Organismus.

Worauf Sie achten sollten:

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

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



Bronchoplant®

Die Bronchoplant® Serie umfasst eine Vielzahl an wertvollen Produkten, die speziell bei Atemwegsinfekten bei Menschen jeden Alters Anwendung finden.

Die Palette ist aus den Produktkategorien Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika zusammengestellt worden. Dabei wurde insbesondere auch auf die Verträglichkeit und den therapeutischen Nutzen bei Babys und Kleinkindern geachtet. So stellt etwa der Baby Nasenspray als zugelassenes Medizinprodukt eine hochwertige, pflanzliche Alternative zu herkömmlichen, ephedrinhaltigen Arzneimitteln dar. Durch die raffinierte Zusammensetzung mit ätherischem Orangenöl, Meerwasser und Aloe Vera Extrakt reinigt, schützt, pflegt, befeuchtet und lindert der Spray auf schonende Weise ohne Gewöhnungseffekte und unerwünschte Wirkungen wie etwa medikamentös ausgelöste Rhinitis (Rhinitis medicamentosa).

Zum Sortiment gehören weiters das Hustenreizstiller-Heißgetränk mit Akaziengummi, Salbei und Honig zur wohlig warmen Linderung bei trockenem Husten sowie auch der Hustenstiller Sirup mit Isländisch Moos, Malve, Eibisch und Zink. Der Hustensaft zeichnet sich durch einen milden, angenehmen Geschmack aus, ist alkohol- und zuckerfrei und vegan. Auch diese beiden Produkte sind als Medizinprodukte der Klasse 1 zugelassen.

Das Medizinproduktesortiment komplettieren das Trockener Husten-Halsgel und der Nasenspray forte. Das Halsgel mit den natürlichen Auszügen aus Isländisch Moos, Lärche und Wegrauke sowie den ätherischen Ölen aus Thymian, Zitrone und Eukalyptus stellt mit seiner ausgeklügelten Formel einen Schutzfilm im Hals- und Rachenraum her, wirkt beruhigend an entzündeten Stellen und sorgt somit für heilende Effekte, auch bei den Stimmbändern. Der Nasenspray forte wiederum wirkt abschwellend durch hypertonsche Meersalzlösung, schleimlösend, lindernd und schützend durch Auszüge aus echter Aloe Vera, schwarzer Johannisbeere, Bergkiefer, australischem Teebaum und Zitrone.

Die effektive und vielfältige Serie von Bronchoplant® hält noch Kapseln zur Schleimlösung in den unteren Atemwegen bereit. Dieses Nahrungsergänzungsmittel setzt sich aus den drei hochwirksamen ätherischen Ölen von Thymian, Sternanis und Eukalyptus zusammen, ist einfach in der Einnahme und hilft bei Verschleimung, trägt zum Abtransport bei und unterstützt den Organismus bei Schwellungen der Atemwege. Vervollständigt wird die gesamte Palette von den beiden als Kosmetika zugelassenen Brustbalsamen für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Die angenehme Rezeptur mit den wertvollen Ölen aus Eukalyptus, Thymian, Rosmarin, Majoran, Latschenkiefer, Kampfer und Menthol (Menthol nur im Balsam für Erwachsene), sorgt beim Einreiben auf der Brust für ein wohliges Durchatmen bei Atemwegsinfekten sowohl der oberen, als auch der unteren Atemwege.

Bronchoplant® der Hustenstiller

- ✓ Reizhusten
- ✓ Trockener Husten
- ✓ Verschleimung

**Eine komplette Serie
voller Pflanzenkraft
für Ihre Gesundheit!**

- Bronchoplant® Hustensaft
- Bronchoplant® Hustenreizstiller
- Bronchoplant® Bronchialkapseln
- Bronchoplant® Trockener Husten-Halsgel
- Bronchoplant® Baby Nasenspray
- Bronchoplant® Nasenspray forte
- Bronchoplant® Brustbalsam Kind
- Bronchoplant® Brustbalsam



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

Am 5.12.2023 hatten wir eine Krampuswanderung. Es ging dabei quer durch Mödling und es war bitter kalt. Ca. 20 Wanderer kamen daher richtig durchgefroren zum Mittagessen beim Heurigen Enigl an. Doch bei Speis und Trank und guter Unterhaltung wurde uns bald wieder warm.

Am 13.12.2023 hatten wir im Schöffelhaus unsere Adventfeier, die, wie immer, sehr stimmungsvoll war. Nach den Begrüßungen und den von Irmi launig vorgetragenen Geschichten konnten wir noch zwei Geburtstagskinder beglückwünschen. Nach einigen Minuten des Innenhaltens und Gedenken an unsere verstorbenen Mitglieder saßen wir dann noch längere Zeit gemütlich beieinander.



Am 9.1.2024 gingen wir, wie jedes Jahr, im Laxenburger Schlosspark spazieren und zu Mittag ins Restaurant

Flieger&Flieger essen. Dort wurden wir schon von jenen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, erwartet. Nach dem Essen und der Plauderei ging es auf kurzem Weg zurück zum Parkhaupteingang, wo unsere Autos parkten.

Zum Schluss eine kleine Vorschau auf unser nächstes Programm:

Neben dem wöchentlichen Turnen und den monatlichen Wanderungen haben wir zusätzlich Folgendes vor:

9.4. Führung im Waisenhaus Mödling

19.4. Führung in der LFS Warth, Mittagessen in Petersbaumgarten und anschließend Führung im Reha-Zentrum Hohegg, inkl. Vortrag.

14.5. Führung am Spittelberg.

GÄNSERDORF

Advent in Dresden, ein Reisebericht aus Gänserndorf

Dieses Jahr führte uns unser schon zur Tradition gewordene Adventsausflug für 4 Tage nach Dresden.

Am 4. Dezember 2023 ging es los, mit dem Bus fuhren wir über Brünn und Prag in die sächsische Hauptstadt Dresden, wo wir gegen 16:30 Uhr beim Hotel Bilderberg Bellevue in der Neustadt ankamen.

Das Hotel lag günstig man konnte die Altstadt über die Augustusbrücke in wenigen Gehminuten erreichen und wer nicht so gut zu Fuß war, stieg in die Straßenbahn und fuhr zwei Stationen und war ebenfalls in der Altstadt und konnte die Sehenswürdigkeiten wie den Zwinger, die Semperoper, das Residenzschloss, die Frauenkirche, den Striezelmarkt und den Fürstenzug gut zu Fuß erreichen.

Am zweiten Tag stand nach dem Frühstück eine Stadtrundfahrt am Programm, diese dauerte 2 Stunden und man konnte sehr viele Eindrücke sammeln.

Berichte aus den Bezirksgruppen

Nach der Rundfahrt ging es erst einmal zum Striezelmarkt, der von unserer Gruppe einstimmig zum schönsten Adventsmarkt gewählt wurde und den wir auch mehrere Male besuchten.

Am späteren Nachmittag stand eine abendliche Schifffahrt auf der Elbe am Programm, bei der die wunderschön beleuchteten Schlösser entlang der Elbe bestaunt werden konnten.

Danach ging es für einige noch zum Augustusmarkt, der gegenüber von unserem Hotel war und danach ins Hotel zum frisch machen und Abendessen.

Nach dem Abendessen trafen wir uns noch in der Hotel Bar um den schönen erlebnisreichen Tag ausklingen zu lassen.

Der nächste Tag stand zur freien Verfügung, es bildeten sich verschiedene Gruppen, um Dresden auf eigene Faust zu erkunden. Unsere Gruppe entschloss sich für die Besichtigung der Frauenkirche.

Die Geschichte der Frauenkirche:

Die Frauenkirche Dresden blickt auf eine lange Geschichte zurück. Bereits die verschiedenen Vorgängerkirchen waren Maria, der Mutter Gottes, geweiht und trugen den Namen Frauenkirche. Im 18. Jahrhundert entstand der berühmte Kuppelbau George Bährs, der zweihundert Jahre das Stadtbild Dresdens prägte. Kurz vor Ende des Zweiten Weltkrieges zerstört, verblieb die Ruine der Frauenkirche als Mahnmal im Herzen der Stadt, bis 1993 das einmalige Wiederaufbauprojekt begann. Seit 2005 ist die Frauenkirche wieder eine offene Bürgerkirche.



Als Ende des 12. Jahrhunderts die Stadt Dresden entstand, wurde die Frauenkirche die Gemeindekirche der Stadt. Mehrfach wurde der Bau zu klein und umgebaut, bis er schließlich Ende des 15. Jahrhunderts im Stil der Spätgotik umgestaltet wurde.

Danach besuchten wir ein Verkaufslokal der Meissner Porzellan Manufaktur wo es einiges an sehr teurem Porzellan zu sehen gab. Danach ging es zum Adventsmarkt bei der Frauenkirche, und entlang des Fürstenzuges

Der Fürstenzug

Auf einer Länge von 102 Metern reihen sich auf der Augustusstraße in Dresden, zwischen Frauenkirche und Hofkirche, ca. 23.000 Fliesen aus Meißner Porzellan aneinander. Der Fürstenzug ist eines der wohl lebendigsten Kunstwerke unter freiem Himmel, man kann sich nämlich eine ganz schön lange Zeit daran aufhalten, die insgesamt 94 Personen auf dem Fürstenzug zu begutachten. 34 Männer des Bildes entstammen dem Fürstenhaus Wettin und waren zwischen den Jahren 1127 und 1873 in der Position eines Markgrafen, Herzoges, Kurfürsten oder Königs. Des Weiteren sind 59 Künstler, Wissenschaftler, Soldaten, Kinder, Bauern und Handwerker sowie 44 Pferde und zwei Windhunde abgebildet. Übrigens, die 94. Person wurde erst 2006 durch die lebensgroße Darstellung des Fürstenzuges bei der 800-Jahr-Feier Dresdens entdeckt, da man von ihr auf dem Bild nur Kopfbedeckung und Fahne sah.

.....zum Striezelmarkt auf einen Glühwein. Weiter ging es zum Postplatz über die Augustusbrücke zum Augustusmarkt.

Der Augustusmarkt, Dresdens zweitgrößter Weihnachtsmarkt, hat sich zu einem besonderen Highlight in der Weihnachtslandschaft der Elbmetropole gemausert. Mit seinem jungen und international anmutenden Ambiente und dem frischen Design der weiß-golden illuminierten Pagoden präsentiert er sich als ein 500 Meter langer, gemütlicher Flanierweihnachtsmarkt in der Hauptstraße zwischen Neustädter Markt und Albertplatz. Er setzt einen eigenen und unverwechselbaren Akzent im Weihnachtsland Sachsen. Attraktionen sind der Blaue Baum in der Marktmitte, die gold-glitzernde Weihnachtstanne am Gomondai-Platz und das gewaltige Riesenrad am Goldenen Reiter mit einem fantastischen Blick auf die historische Altstadt. Dazu ein buntes Angebot schöner Dinge und ein kulinarisches Angebot, das mit seiner Mischung aus traditionellem und modernem Street Food einen Streifzug durch die sächsische und die internationale Küche bietet.

Ein Besuch in der Markthalle stand auch noch am Programm, bevor es wieder zurück ins Hotel ging.

Berichte aus den Bezirksgruppen

Beim Abendessen trafen sich alle wieder und erzählten, was man den ganzen Tag erlebt hatte.

Am vierten Tag ging es leider wieder nach Hause, es hätte noch so viel gegeben, was wir noch nicht gesehen hatten. Aber es ist halt so, am Abend kamen wir nach 7 Stunden Fahrt wieder in Gänserndorf an.

Vielleicht hat dieser Bericht den einen oder andern Dresden zur Weihnachtszeit schmackhaft gemacht, ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall.

Sonstiges

Am 21. Dezember 2023 war der Jahresabschluss mit Mitgliederversammlung und Weihnachtsfeier im Landespflegeheim Gänserndorf, wo wir wie immer bestens mit Speis und Trank versorgt wurden.

DRESDNER IMPRESSIONEN



Berichte aus den Bezirksgruppen



Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Am 22.11.2023 hatten wir einen Kegelnabend. Anschließend noch ein gemütliches Beisammensein.



Unser Stammtisch im Jänner war sehr gut besucht.



HORN

Alle Jahre wieder - Weihnachtsfeier

Am 7. Dezember 2023 wurde es bei uns Herzerl ganz feierlich. Die Weihnachtsfeier stand auf dem Programm. Wir trafen uns am späten Nachmittag im Restaurant Bistro Bar SEEDECK in Horn. Dem Anlass entsprechend erwartete uns eine festliche, geschmückte Tafel.

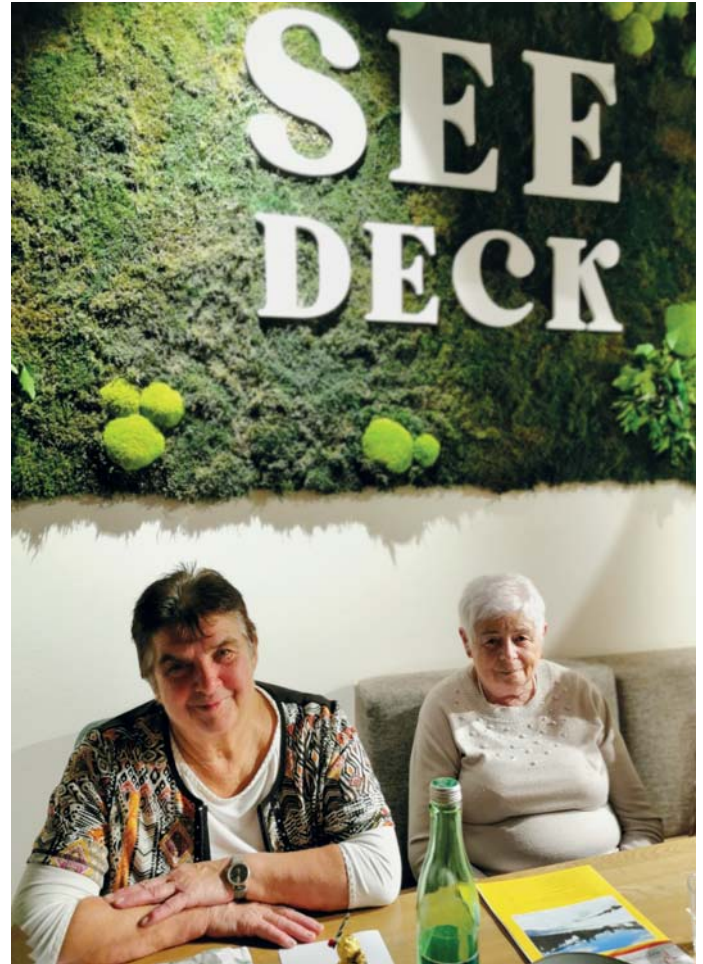


Nach der Begrüßung aller Gäste und Herzerl durch unsere Bezirksgruppenleiterin Gerti begann der besinnliche Teil der Feier. Diese wurde mit einer Gedenkminute begonnen und wir sangen einen „Vater unser“ für unsere verstorbenen Mitglieder und Angehörigen. Anschließend blickte Gerti auf das Jahr 2023 zurück. Wir haben viele Aktivitäten gemacht. Der monatliche HERZ-Stammtisch, Nordic Walking, Radwandertag, Kinoabend im Stadtkino „Der Fuchs“, Kabarettbesuch Walter Kammerhofer „auf immer & ewig“ im Vereinshaus Horn sowie Kabarett Peter & Tekal „Wechselwirkung“ in Weikersfeld, Gesundheitsfest im Kunsthause Horn, Minigolf mit Heurigenbesuch, Familienwandertag. Dann gab Gerti einen informativen Ausblick auf das nächste Jahr. Unsere Ehrengäste Gerda Erdner und Barbara Stark, Stadträtin in Vertretung des Bgm. Gerhard Lentschig hielten ebenfalls eine kurze Ansprache.



Die Feier gestaltete sich mit gemeinsamen Liedern, Gedichten und Geschichten, die von verschiedenen Herzerln vorgetragen wurden. Weihnachtsstimmung war dabei spürbar.

Danach gab es ein geschmackvolles Weihnachtsessen. Das gemütliche Beisammensein war erst spät am Abend zu Ende. Für mich bleibt nur noch zu sagen: „Es war sehr schön, es hat mich sehr gefreut.“



Vielen Dank an Thomas „Jimmy“ Barta und seinem sehr freundlichen Team. Wir haben uns sehr wohl gefühlt.



DANKE an ALLE! Wir verabschiedeten uns herzlich in ein neues, glückliches und vor allem gesundes Jahr.



Ich möchte DANKE sagen an ALLE, die dieses Jahr unvergesslich gemacht haben. Ein riesengroßes DANKE-SCHÖN an meine Horner Herzileins für eure Zeit und Unterstützung. DANKE an Barbara Stark für die gute Zusammenarbeit. Ein großes DANKESCHÖN an Gerda, sie ist seit der Gründung dabei und wir freuen uns jedes Mal sehr, dass sie unserer Einladung folgt und gemeinsam mit uns Zeit verbringt! Wir freuen uns auf das Jahr 2024!

HERZ – Stammtisch

Jeden ersten Donnerstag im Monat findet im Anschluss der Turnstunde der HERZ–Stammtisch statt. Wir freuen uns, wenn Du auch dabei bist!



Ab ins Kino

Der Kinofilm „Rickerl – Musik is höchstens a Hobby“ lockte uns am Sonntag nachmittags, den 21.1.2024 in das Stadtkino Horn. Erich „Rickerl“ Bohacek (Voodoo Jürgens) ist ein strauchelnder Straßen- und Beislmusiker der sich am Existenzminimum über die Runden kämpft. Er hofft mit seinen persönlichen Liedern Erfolg zu haben, sich dabei aber immer wieder selbst im Weg steht. Gleichzeitig versucht er, ein liebevoller Vater für seinen achtjährigen Sohn Dominik zu sein.

Anschließend waren der Österreichische Regisseur und Drehbuchautor Adrian Goiginger und die Hauptdarstellerin Agnes Hausmann zum Publikumsgespräch eingeladen. Alle konnten Fragen stellen. Es war ein sehr berührender Film, durchzogen von emotionaler Musik, Leidenschaft und deftigem Wiener Wirtshauschmäh. Anschließend ließen wir den Kinoabend im Cafe Carambol ausklingen.

Danke für die gemeinsame Zeit!



Frühlingsgrüße



Autorinnen:
Ute Pichl
und
Gertrude
Gundinger



3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät



boso medicus X

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

Bestellung vor Ort:



Gesundheit ist Vertrauenssache.
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN



Heuer haben wir wieder unseren letzten Spaziergang im November gemacht - wie immer – Ausgangspunkt Nibelungenbrunnen – doch diesmal sind wir donauabwärts gegangen, bis zur Zantallee und durch eine öffentliche Gartenanlage zu den Römerausgrabungen Porta Principe.

Das Wetter war recht kalt und windig und wir waren leider nur 6 Weihnachtsspaziergänger.

Zum Abschluss waren wir diesmal in der Konditorei Wagner, da es für den Weihnachtsmarkt zu kalt war.

Auch unsere Weihnachtsfeier war diesmal sehr schön, zuerst bekam ich (Obfrau) von meinem Stellvertreter Ernst ein Geschenk überreicht und auch die Therapeutinnen sowie Finanzkraft Annemarie und Obfraustellvertreter Ernst wurden mit Blumen und kleinen Geschenken bedacht.

Für ein bisschen Weihnachtsstimmung habe ich diesmal mit einem Foto von meinem 15 Jahre alten Weihnachtsstern gesorgt der wunderschön blüht.



Ich wünsche allen ein wunderschönes Neues Jahr 2024 vor allem GESUNDHEIT.

Elfriede Aspermayer

Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Am 24. Dezember hatte unsere Turngruppe ihren Weihnachtsstammtisch abgehalten. Leider waren wieder einige krank, aber diesmal waren auch unsere Therapeutinnen anwesend, was uns sehr freute. Unser Stammlokal Seeland hatte wieder sehr festlich den Tisch geschmückt, was uns gleich Weihnachten näher brachte. Es war ein schöner besinnlicher Jahresabschluss und alle freuten sich schon auf das Turnen im neuen Jahr!



Unsere Walkingteilnehmer sind bei jedem Wetter unterwegs! Auch bei minus 7 Grad und auf Schneewegen machten sich 12 Verwegene ein paar Kilometer auf den Weg um die gute Luft zu genießen.



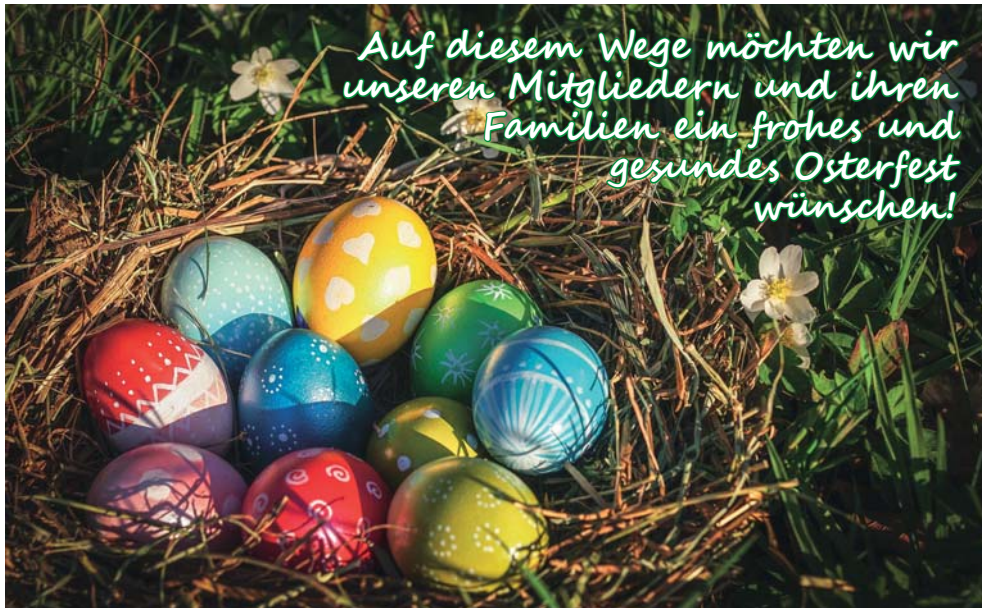
Schon am 2. Jänner begann die Gruppe wieder mit ihren Aktivitäten um etwas für die Gesundheit zu tun. 17 Jahreswechsel-Überlebende marschierten von Heiligenkreuz nach Hasendorf zu einer Stärkung beim Heurigen!



Berichte aus den Bezirksgruppen



Auch eine kleine Wandergruppe wollte bei jedem Wetter einen kleinen „Gipfel“ bezwingen!



[Pixabay.com/de/photos/ostern-ostereier-eier-bunt-gefärbt-4090164/](https://pixabay.com/de/photos/ostern-ostereier-eier-bunt-gefärbt-4090164/)

WAIDHOFEN/YBBS

Jahresabschluss – Weihnachtsfeier der Herzgruppe Waidhofen/Ybbs 2023



Als krönenden Abschluss unseres 10-Jahres-Jubiläums fand die Weihnachts- und Jahresabschlussfeier am 14.12.2023 diesmal im Gasthof Kerschbaumer statt.

Die festlich gekleideten Damen und Herren waren in freudiger Erwartung was der Nachmittag an Überraschungen bringen werde. Die alljährlich neu gestaltete Speisekarte machte Appetit auf das bevorstehende Festmahl.

Nach dem Essen ging es zum feierlich besinnlichen Teil des Tages über. Wie schon im Vorjahr überraschte unser Herztürner Mag. Bruno Dürauer mit seinem gekonnten Gitarrenspiel. Neben den dargebotenen Weihnachtsliedern unter gesanglicher Mitwirkung aller, überraschte er mit seiner Eigenkomposition, welche mit großer Aufmerksamkeit und

Anerkennung bedacht wurde. Dazwischen begeisterte unsere Lotte Brandstetter, die aus ihrem reichen Fundus vorweihnachtliche Gedichte und Kurzgeschichten vortrug.

Bei einer Rückschau auf 10 Jahre Gemeinsamkeit ergab sich manch gutes Gespräch. Erinnerungen an gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen wurden wieder lebendig.

Abschließend gab es noch ein kleines Präsent, das aber erst zu Hause geöffnet werden sollte.

Damit ging ein geselliger Nachmittag viel zu rasch zu Ende.

rs

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT  **RAIFFEISENREGIONALBANK MÖDLING
BANKSTELLE MÖDLING**

ZAHLUNGSANWEISUNG

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

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



Von ganzem Herzen xund

herzkreislauf●●●
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 finden Sie unter:**
www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebote

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 über 40-jährige Erfahrung - bei uns ist Ihr Herz in guten Händen!

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



Mitgliedsausweis
2024



BEITRITTSERKLÄRUNG

Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

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

Über Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.¹

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.¹ Die beste Vor-sorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung ein niedriger LDL-Choleste-rinspiegel und die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt.

Was versteht man unter Cholesterin?

Cholesterin ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers. Die fettähnliche Substanz kommt in jeder Zelle des Körpers vor und wird zu zwei Drittel von der Leber hergestellt. Das restliche Drittel wird über die Nahrung abgedeckt.² Cholesterin hat viele verschiedene wichtige Funktionen im Körper z.B. ist es Bestandteil von Zellmembranen, sowie an der Produktion von Hormonen und der Bildung des Vitamin D beteiligt, welches für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.³

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, kann es im Blut nur mit Hilfe eines Trägerstoffs transportiert werden. Hier kommen so genannte Lipoproteine zum Zug, welche den Transport von Cholesterin ermöglichen.

Die wichtigsten Lipoproteine sind:
HDL (High Density Lipoprotein)
LDL (Low Density Lipoprotein)

Das HDL wird im Volksmund gerne als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und das aus gutem Grund: HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut auf und transportiert es zurück in die Leber.³

LDL wird umgangssprachlich als die „böse“ Cholesterintransportform bezeichnet. LDL-Cholesterin ist jedoch nicht zwangsläufig „böse“. Es ist dann schädlich, wenn zu viel LDL-C im Blut zirkuliert.

LDL verursacht, wenn zu viel davon vorhanden ist, Fetteinlagerungen in den Blutgefäßwänden und kann über die Arterienverkalkung (Atherosklerose) zu schwerwiegenden gesundheitlichen Be-schwerden führen.³

Wollen Sie wissen was erhöhte Cholesterinwerte bedeuten und wie man mit hohem LDL-Cholesterin leben kann? Dann besuchen Sie unsere Website unter: www.herzstark.at/ueber-cholesterin

¹„Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

²„Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

³„Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

**Der NÖ Herzverband
trauert auch in
diesem Quartal
um mehrere
verstorbene Mitglieder!**

**Unsere aufrichtige
Anteilnahme gilt
deren Familien!**

Impressum

Eigentümer, Herausgeber, Verleger: Österr. Herzverband-Landesverband NÖ
Vertreten durch Präsidentin Anita Paiha, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4,
OG Zi 3/29, Tel: 02236/ 86 02 96

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

Druck: Schmidbauer GmbH, Wiener Straße 103, 7400 Oberwart

Erscheinungsort, Herstellungsort: Mödling

Verlagspostamt: 1000 Wien

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

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

Österreichische Post AG

MZ 02Z034195 M

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

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

Nächster Redaktionsschluss: 30. April 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 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
STIEARMARK:	Präsidentin: Dr. Jutta Zirkel, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0650/ 401 33 00
SALZBURG:	Präsident: Dr. med. Hubert Wallner, 5102 Anthering, Bäckerkellerstraße 8/1, Telefon 0664/ 285 77 85
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