



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 2/ Juni 2024



Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
Medizin aktuell: Das macht stark	5
Medizin aktuell: Herzinfarkt	6
Sommerwünsche, Einschaltung Groß Gerungs	7
Berichte der Bezirksgruppe Mödling,	8-9
Berichte der Bezirksgruppe Horn	10
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	11
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten	12
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, Einschaltung BOSO	13
Einschaltung ECA Aloe Vera, Beitrittserklärung	14
Einschaltung NOVARTIS, Über Cholesterin	15

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 3. 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 Rehabilitations-
zentrum Bad Tatzmannsdorf

**Ehrenpräsident
Franz Fink**

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

Diesmal starte ich mit einem Aufruf.

Wir suchen für die Bezirke Baden, Bruck an der Leitha, Gmünd, Lilienfeld, Melk, Mistelbach, Neunkirchen und Scheibbs ehrenamtliche Mitarbeiter, die gerne eine Gruppe leiten.

Wer Freude am Organisieren und Planen (wandern, turnen, Ausflüge machen, Stammtisch abhalten) hat und sich gerne mit Menschen trifft, kann dies alles beim Herzverband einbringen.

Vom Niederösterreichischen Dachverband der Selbsthilfegruppen finden auch öfters interessante Seminare statt.

Es ist auch eine erfüllende Tätigkeit in der Pension.

Medizinische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

St. Pölten braucht dringend eine Unterstützung und in weiterer Folge die Ablöse.

Der Landesverband mit Sitz in Mödling sucht dringend einen Kassierstellvertreter.

Ich freue mich über jeden, der diese ehrenamtliche Aufgabe übernehmen will.

Am 16.04.2024 besuchten Sophie Dlapa, Walter Bogad und ich das Reha Zentrum Bad Tatzmannsdorf.

Wir wurden von Frau Prim. Doz. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Ing. Gerald Ringhofer MAS und DGKS Renate Kirsits sehr herzlich begrüßt. Nach dem gegenseitigen Austausch mit Informationen zeigte uns Frau DGKS Kirsits die Räumlichkeiten.

Wer die Reha in Bad Tatzmannsdorf möchte, soll bitte den Antrag gleich dorthin faxen.

Zum Schluss konnten wir noch die ausgezeichnete Küche bei einem guten Mittagessen genießen.

Herzlichen Dank für diese spannenden Einblicke in das Rehaszentrum!



v.l.n.r.:
Prim. Doz. Dr. Jeanette
Strametz-Juranek,
Ing. Gerald Ringhofer MAS,
Sophie Dlapa, Anita Paiha,
DGKS Renate Kirsits,
Walter Bogad

Nun wünsche ich allen noch einen schönen und erholsamen Sommer.

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes

DAS MACHT MICH STARK!

Durchhalten in schweren Zeiten: Sieben Tipps für mehr Resilienz

Auch wenn es nicht ein Patentrezept zu mehr Resilienz gibt, haben wir hier einige Anregungen gesammelt, mit denen man im Alltag seine Widerstandskraft stärken kann.

AKZEPTIEREN LERNEN

Sie wollen nichts mehr hören von Krise? Da sind Sie sicher nicht allein. Doch aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass die Strategie, Krisen zu verdrängen, nicht immer aufgeht. Ängste und Verdrängung können sich gegenseitig verstärken, ein Teufelskreis. „Es ist in Ordnung, wenn es einem nicht immer gut geht“, sagt Katharina van Bronswijk, Psychologin bei *Psychologists for Future*. „Das ändert noch nichts an der Krise, aber die Akzeptanz, und vor allem wenn wir Ängste laut aussprechen und mit anderen teilen, tut uns gut.“

AKTIV WERDEN

Eine Maske tragen, den eigenen CO₂-Fußabdruck verringern, etwas spenden, auf Friedensdemos gehen. „Aktiv werden kann gegen ein diffuses Angstgefühl helfen“, so Katharina van Bronswijk. „Im besten Fall hat dieses lösungsorientierte Handeln einen wahrnehmbaren Effekt und man erlebt, dass das eigene Tun etwas bringen kann.“

ZUSAMMEN SEIN

Wir sitzen alle im selben Boot! Gemeinsam mit Freunden und Familie können wir Krisen besser bewältigen. Die Forschung bestätigt das. Laut einer deutschen Studie zur Lebensqualität während der Pandemie traten bei Personen, die die Öffentlichkeit stark mieden, häufiger Anzeichen für Depressionen, Angst und Stress auf. In der Pandemie war die Isolation eine wirksame Maßnahme, doch auf Dauer brauchen wir soziale Kontakte, um Krisen gut bewältigen zu können.

FOKUSSIEREN

Negative Gefühle und Ängste bewusst wahrnehmen, benennen und loslassen. Das macht uns innerlich stark. Hier eine Übung, die dabei hilft, sich anschließend wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren: Halten Sie für ein paar Augenblicke inne! Welche fünf Dinge können Sie im Moment sehen? Was können Sie riechen? Welche drei Dinge hören? Was tun Sie?

WAS IST MIR WICHTIG?

Wer will ich sein in dieser Welt? Sich mit dieser Frage zu beschäftigen, verringert das Gefühl der Ohn-

macht, das viele Menschen in Krisenzeiten plagt. „Sich auf das eigene Wertesystem zu besinnen, hilft Entscheidungen zu treffen und macht uns sicherer in Krisen“, so Dr. Kerstin Wundsam, ärztliche Psychotherapeutin, Dozentin und Führungskräftecoach aus München. Was ist Ihnen wichtig? Wollen Sie mutig sein, ist Hilfsbereitschaft für Sie ein hohes Gut, legen Sie Wert auf Zusammenhalt in der Familie? Tipp: Schreiben Sie auf, welche Werte in Ihrem Leben von Bedeutung sind.

SPORT

Haben Sie schon mal daran gedacht, sich im Fitnessstudio anzumelden? Auch die Volkshochschulen bieten ein vielfältiges Sportprogramm. Es lohnt sich! Ordentlich ins Schwitzen kommen, den Puls in die Höhe treiben, den Körper fordern. „Sport hilft uns dabei, Stresshormone abzubauen zu können“, so Psychotherapeutin Wundsam.

HUMOR

Wie erklärt man einem Kleinkind Inflation? Die Zahnfee kommt nur noch nach jedem dritten Zahn. Geschmackloser Witz? Mag sein! Doch Humor kann die Dinge in ein anderes Licht rücken, uns helfen, Abstand zu den Krisen zu gewinnen.

DAS HILFT NICHT!

Von wegen Stresskiller. Auch wenn diese Dinge schnelle Ablenkung oder Entlastung versprechen, auf Dauer eignen sie sich nicht, um in der Krise besser zurecht zu kommen:

- Alkohol – Bei einer Flasche Wein lassen sich Putin, die Inflation und die Klimakatastrophe gemütlich wegtrinken? Gar keine gute Idee und auf lange Sicht eher der Einstieg in ein Suchtproblem.
- Aggression – Ja, die Welt ist grausam, ungerecht und manchmal fast nicht auszuhalten. Und trotzdem hilft es leider wenig, darauf mit Wut und Aggression zu reagieren. Das macht nur zusätzlich bitter und frustriert uns.
- Aufgeben – Das bringt doch eh nichts. Destruktive Gedanken sind nachvollziehbar, sie helfen aber nicht weiter. Es gibt so viel Gutes im Leben, für das es sich lohnt zuversichtlich zu sein

Quelle:
www.apothekenumschau.de/gesund-bleiben/psyche/siebentipps-fuer-mehr-resilienz-in-der-krise-915807.html

HERZINFARKT

kann sich schon mehrere Wochen vorher ankündigen



HERZINFARKT FRÜH ERKENNEN: FÜNF MÖGLICHE ANZEICHEN

Ein Herzinfarkt ist lebensbedrohlich! Deshalb ist es auch so wichtig, mögliche Vorboten schon Wochen vorher zu erkennen und entsprechend zu handeln. Erleidet eine Person einen Herzinfarkt, dann muss schnell gehandelt werden. Nur so besteht die Chance, dass der Patient keine schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen davonträgt oder sogar daran stirbt. Allerdings gibt es gerade bei Männern deutliche Anzeichen, die einem Herzinfarkt zuzuordnen sind – im Gegensatz zu Frauen mit eher unspezifischen Symptomen. Auch wenn das Herz bei einem Herzinfarkt urplötzlich und völlig unerwartet in Not gerät, können sich oftmals ungefähr vier Wochen vorher bereits Warnsignale zeigen, wie Wissenschaftler herausfanden. Ein Schlaganfall kann sich sogar schon zehn Jahre vorher mit Symptomen ankündigen.

HERZINFARKT KÜNDIGT SICH SCHON WOCHEN VORHER AN: AUF ANZEICHEN ACHTEN

In Deutschland erleiden pro Jahr ungefähr 300.000 Menschen einen Herzinfarkt, wobei jeder dritte tödlich endet. Bei einem Herzinfarkt wird eine Region durch die Verschließung eines Herzkranzgefäßes nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, da die Blutgefäße für die Blut- und Sauerstoffzufuhr zuständig sind. Wenn sie verschlossen sind, können sie nicht mehr funktionieren. Infolgedessen können Teile des Herzmuskels absterben. Die Pumpkraft des Herzens kann dadurch das ganze Leben lang gemindert werden. Auch Herzrhythmusstörungen sind

mitunter die Folge. Ein unbehandeltes Kammerflimmern führt schließlich im schlimmsten Fall zum Tod. Allerdings kann sich das Leiden wohl bereits mehrere Wochen vorher durch Symptome im Körper bemerkbar machen. Das stellten laut Focus Online Forscher des American College of Physicians bei einer Untersuchung fest. Sie befragten mehr als 800 Menschen, die bereits unter einem Herzinfarkt gelitten und überlebt haben, sowie deren Angehörige und Ärzte. Dabei kristallisierten sich folgende fünf Symptome heraus, die bei den Betroffenen besonders oft vor dem Infarkt auftraten:

- Atembeschwerden
- Herzklopfen
- Schmerzen in der Brust
- plötzlich niedriger Blutdruck und Bewusstlosigkeit
- andere Symptome wie etwa Übelkeit, Bauchschmerzen oder Rückenschmerzen

HERZINFARKT: ANZEICHEN KÖNNEN MANCHMAL VORBOTEN SEIN

Sollten diese Symptome auftreten, müssen diese nicht zwangsläufig auf einen Herzinfarkt hindeuten. Allerdings sollten sie trotzdem von einem Arzt untersucht werden. Wer darunter leidet, sollte die Symptome deshalb von einem Mediziner abklären lassen. Denn ein Herzinfarkt kann sowohl bei Männern als auch bei Frauen eine lebensbedrohliche Situation darstellen. Allerdings unterscheiden sich die Beschwerden eines Herzinfarktes zwischen den Geschlechtern.

Aus: Herzjournal Tirol, Ausgabe 130/3

Foto vom Herzjournal des Tiroler Herzverbandes übernommen

Foto: AdobeStock

Quelle:
www.merkur.de/leben/gesundheit/herzinfarkt-symptome-warnzeichen-anzeichen-wochen-vorher-atembeschwerden-herzklopfen-studie-zr-91802040.html



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



Von ganzem Herzen xund

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

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



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

Waisenhaus 9.4.2024

Die Führung begann mit einem Besuch der Waisenhauskirche (Josephskirche). Die Kirche dient Katholiken, Protestanten und Orthodoxen um ihre Messen abzuhalten und das ist einmalig.

Im Waisenhaus Mödling erfuhren wir dann außergewöhnliche Dinge. Das Waisenhausareal war riesengroß. Es erstreckte sich von der Duursmagasse im Osten und der Bahnbrücke im Westen und im Süden über den Mödlingbach und der heutigen EVN, dem Gymnasium Untere Bachgasse und dem Stadion.

Es waren bis zu 700 Kinder untergebracht. Diese kamen nicht nur aus der Gegend, sondern auch wegen des guten Rufs des Hauses aus ganz Europa, Asien, Nord- und Südamerika.

Einige Zöglinge wurden später sehr bekannte und erfolgreiche Personen wie z.B. **Edwin Griener**, Graveur zahlreicher österr. Münzen und Medaillen **Rudolf Knarr**, Gründer der Beethovenmusikschule in Mödling **Leopold Petznek**, Präsident des Rechnungshofes und **Josef Weinheber**, Schriftsteller und Lyriker um nur einige zu nennen.

Die Erzählungen vom Waisenhausarchivar, Hrn. Prof. Walter Jirka, waren so interessant, dass die Zeit wie im Flug verging. Vielen Dank für die Führung Hr. Professor.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen wurde noch fleißig über das Gehörte diskutiert.



Hier befand sich einst das größte Waisenhaus weltweit. Gebaut vom Bürgermeister der Stadt Mödling, Josef Schöffel, finanziert von einem der größten Anatomen, Prof. Dr. Josef Hyrtl, der sein gesamtes Lebens Einkommen diesem Waisenhaus gewidmet hat. Im Laufe der Zeit von verhungert. Hier bekamen sie eine besondere schulische, medizinische und religiöse Betreuung und Erziehung. 600-700 Kinder lebten gleichzeitig in diesem Haus. Auch heute werden hier noch immer täglich 2.000 meist junge Menschen betreut.
Für diese vorbildhafte Leistung von Prof. Dr. Hyrtl läuft seit einiger Zeit eine Einleitung zur einer Seligsprechung.
Standort Wienerstraße 18

Brunner Gesundheitstag

Am 13.4.2024 war der Brunner Gesundheitstag, wo wir mit einem Stand vertreten waren.



Berichte aus den Bezirksgruppen

MÖDLING

Ausflug am 19.4.2024

Am Vormittag besuchten wir die LFS-Warth. Nach einer Vorstellung diverser Bereiche der Fachschule und der Möglichkeit div. Berufe zu erlernen und spezielle weiterführende Kurse zu belegen, führte uns Abteilungsvorstand LW, Hr. Ing. Rigler, durch die Schule.

Wir waren bei den Milchkühen im Stall, wo wir vieles über die saubere Haltung der Tiere erfuhren. Ebenso kamen wir zum Gartenteil (Gemüse), zur Obstverarbeitung (Fruchtsäfte und Brennerei), in den Fleischraum, den Milchraum und hatten noch einen kurzen Vortrag in der Imkerabteilung bevor wir in die Aula kamen.

Dort endete die Führung nach ca. 2 Stunden. Wir haben dabei viel gesehen und gelernt, denn die Wenigsten haben so eine Schule gekannt.



Nach dem Mittagessen im Gasthof Pichler in Petersbaumgarten, das man nur weiterempfehlen kann, ging es nach Hohegg ins Reha-Zentrum. Dort stießen noch Gerti und Julia von der Bezirksgruppe Horn zu uns, worüber wir uns sehr freuten.

Nach der Begrüßung durch Primar Dr. Roland Winkler wurden wir von ihm in einem Vortrag über Herzinsuffizienz auf Symptome, Verhaltensmaßnahme, Medikamente etc. auf den letzten Stand gebracht. Danach kam ein Vortrag über Pflege bei dieser Krankheit und ein Vortrag zur Verbesserung durch gezielten Sport (Kraft, Ausdauer).

Anschließend gab es ein ausgezeichnetes Buffet mit Snacks, Kuchen, Kaffee und Fruchtsäften.

Abgeschlossen wurde der Besuch in Hohegg mit einer Hausführung, wo Therapieräume und ein Zimmer besichtigt werden konnten.

Wir möchten uns auf diesem Weg noch einmal bei Hr. Primar Dr. Winkler und seinen Mitarbeitern für den schönen Nachmittag recht herzlich bedanken.



Um 17 Uhr traten wir die Heimreise an und waren um 18 Uhr zurück bei unseren Fahrzeugen.

Ein schöner und informativer Tag war zu Ende.

Berichte aus den Bezirksgruppen

HORN

Fachingsturnen

Am 8. Februar 2024 ging es bei uns recht lustig zu. Ein Faschingsturnen war geplant. Jeden von uns sah man mit dezenter Verkleidung.



Der erste Teil der Stunde gestaltete sich mit Übungen zu lustiger, schwungvoller Musik. Mit gewohnter Energie legten wir los. Die Bewegungen mit den Tüchern waren einfach und nicht schwer. Bei den verschiedenen Aufgaben mit dem Ball, die gleichzeitig im Kreis wanderten, gab es so manche kleine „Hoppalas“. Redlich müde machten wir Pause. Diese wurde uns mit Krapfen, die Helga mitbrachte und Getränke versüßt.

Nachdem wir uns gestärkt hatten, ging es weiter im Programm mit einem Faschingstanz, den Maria mit uns erarbeitete. Danach überreichte uns Gerti noch einen selbstgebastelten Faschingskasperl. Von uns gibt es an Helga und Gerti ein herzliches „Dankeschön“.



Man hörte und sah uns die gesamte Zeit fröhlich lachen.

Ausflug – Weinerlebnis

„Der Ursprung des Geschmacks – Drei Geschwister in 3. Generation führen mit Verantwortung weiter, was ihnen übertragen wurde von der Familie und der Natur.“ Dieses Motto machte uns neugierig und so führte uns der Ausflug im April in das Bio-Weingut Gruber nach Röschitz. Bei strahlendem Sonnenschein wurden wir auf der Terrasse herzlich begrüßt und es gab eine kleine Verkostung.



Nachdem alle pünktlich erschienen sind, marschierten wir mit Frau Wegscheider, in den alten Gruber Keller, wo alles begann. Sie erklärte uns, wie es damals war und wie es jetzt ist. Die Kellerführung ist sehr interessant und empfehlenswert! Anschließend fand die Weinverkostung im Veranstaltungsraum statt. Es war sehr schön, alles neu und bis ins kleinste Detail durchgeplant.



Die Holzstatue soll einen Weingeist darstellen. Jeder Wein hat einen unterschiedlichen Weingeist.



Zum Abschluss besuchten wir den Heurigen Dunkl um die Ecke und stärkten uns mit einer herrlichen Jause! Danke für die gemeinsame Zeit! Schön war's!
Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Am 11.4.2024 machten wir eine Wanderung. Ausgangspunkt war um 14 Uhr der Stettner Sportplatz. Bei gutem Wetter marschierten wir ca. 5 km durch den Wald, wo wir schöne blühende Blumen und Sträucher entdeckten und beim Retourweg bewunderten wir den schön angelegten Fußballplatz, von dem die Fußball begeisterten Zuschauer auch einen sehr guten Blick auf das Fußballfeld haben. Zum Ausklang der Wanderung kehrten wir noch beim Buschenschank Jatschka in Stetten ein, wo wir gemütlich bei Essen und Trinken beisammen saßen.



Unser Treffpunkt war am 25.04.2024 um 16 Uhr in Weinsteig beim Buschenschank Stich. Von dort aus marschierten wir gemütlich einen Feldweg entlang leicht bergauf Richtung Wald. Dort angekommen verweilten wir und konnten den sonnigen Tag genießen. Auf dem Rückweg begegneten wir jungen Rehen, die uns sogar ein Stück des Weges begleiteten. Nach ca. 5km Fußmarsch erreichten wir unseren Ausgangspunkt wieder und kehrten beim Buschenschank Stich ein, wo es auch unter anderen Köstlichkeiten selbstgemachte Kardinalschnitten zu essen und Traubensaft zu trinken gab. Bei netten Zusammensitzen ließen wir den Wandertag ausklingen.



Text: Alexandra Springer



Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Unsere Walkinggruppe, war wieder jeden Montag, manchmal sogar mit sehr viel „Bewegungshungrigen“ unterwegs. Das Wetter spielt da keine Rolle, wenn es jetzt auch schon etwas zu warm ist. Die Freude und der Spaß sind immer dabei, ob es durch knoblauchriechende Abschnitte oder auf einem Weg neben der Donau geht. An einem Montag hatten sie durch Zufall das Glück einen wunderbaren Weinkeller zu besichtigen. Es war für alle Teilnehmer eine interessante Überraschung!



Die Bezirksgruppe St. Pölten wünscht allen ihren Mitgliedern und Angehörigen eine gesunde und erholsame Urlaubszeit!

Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN

Unser erster Ausflug in diesem Jahr fand bei sehr schönem Wetter statt und führte uns, auch wie im Vorjahr, wieder nach LANGENLEBARN.

Diesmal haben wir uns beim Florahof getroffen, marschierten dann zielstrebig zum Treppelweg und sind dann entlang der Lagune (Dorflacke) diesmal etwas weiter zur Roßschwemme gelangt, welche über die kleine Tulln führt. Hier wurden in früheren Zeiten die Pferde zur Tränke geführt bzw. nach getaner Arbeit auch wieder gereinigt. Durch den Auwald sind wir wieder in bewohntes Gebiet gelangt und auf der anderen Seite der Lagune zurück bis zum Einkehrschwung in unsere Behausung. Dort haben wir meinen 80.Geburtsstag mit einem Tschauermenü (Tschauer ist eine Stegreifbühne in Wien) mit Knackwurst, Brot und Bier gefeiert. Diesmal waren wir 16 Personen und haben das herrliche Wetter im Garten genossen. Die wunderschönen Lilien waren ein Geburtstagsgeschenk.

Es war wie immer ein sehr schöner Abschluss.

Elfriede Aspermayer



BOSCH + SOHN bosomedicus

3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

bosomedicus 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 bosomedicus erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Apoforce®



Aloe Vera



Erleben Sie Ihr grünes Wunder!

- spendet Feuchtigkeit
- unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- kühlende Pflege, speziell nach Sonnenbädern
- lindert den Juckreiz
- brennt nicht

Jetzt
in Ihrer
Apotheke

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, Postausendungen, 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 Vorsorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel 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 Beschwerden 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

QUELLANGABEN:

(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-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

Novartis Pharma GmbH - Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05, 1020 Wien
Tel.:01/86657-0, www.novartis.com
Datum der Erstellung: 05/2023, AT2306071762

Foto: Adobe Stock

Verfasser:
Novartis Pharma
GmbH

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

**Unsere aufrichtige
Anteilnahme gilt
deren Familien!**

Impressum

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

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

Druck: Schmidbauer GmbH, Wiener Straße 103, 7400 Oberwart

Erscheinungsort, Herstellungsort: Mödling

Verlagspostamt: 1000 Wien

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

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

Österreichische Post AG

MZ 02Z034195 M

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

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

Nächster Redaktionsschluss: 31. Juli 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“

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
STEIERMARKE:	Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl, 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