

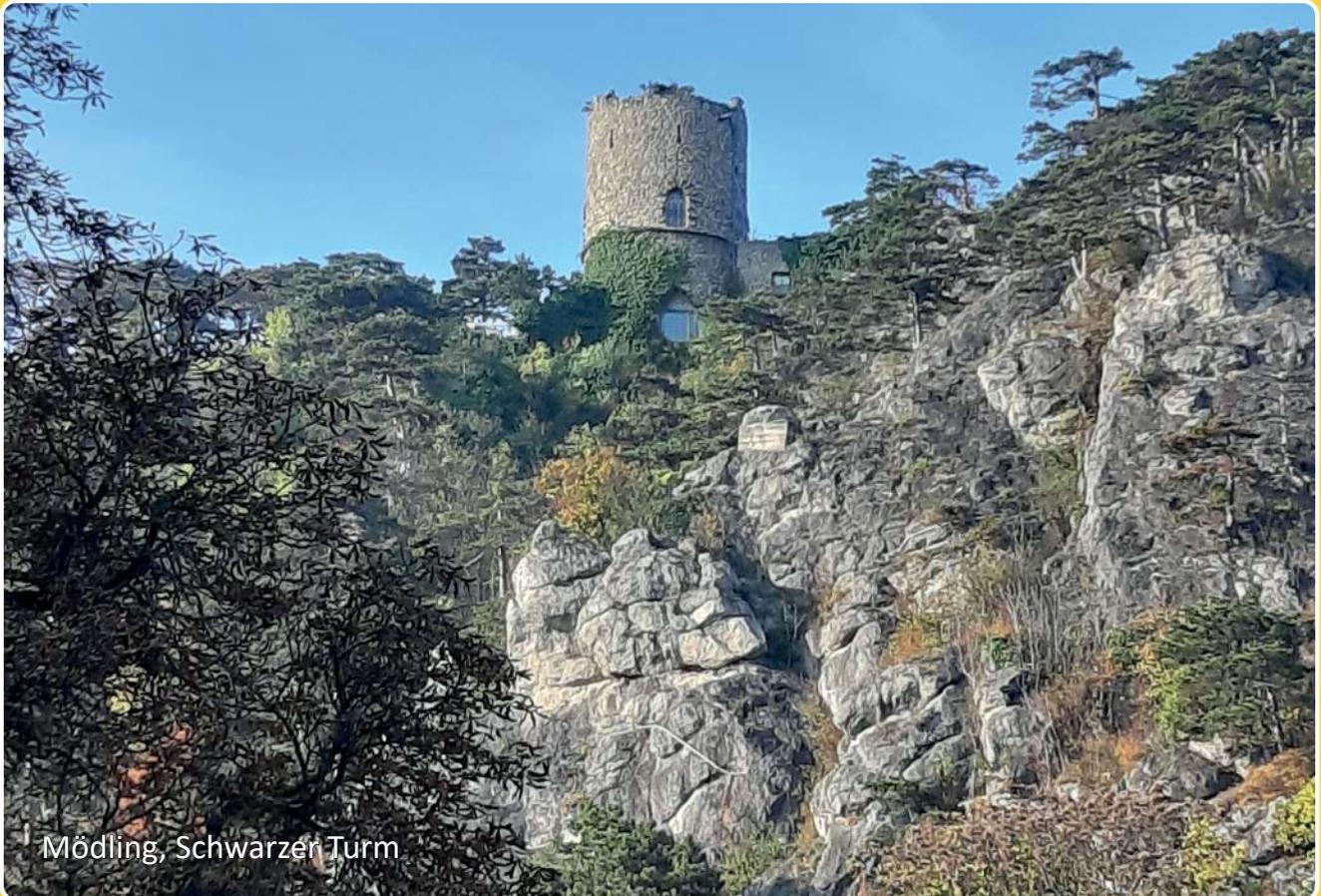


ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3/ September 2024



Mödling, Schwarzer Turm

Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
Berichte der Bezirksgruppe Mödling	5-7
Einschaltung NOVARTIS - Über Cholesterin	8
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf	9-10
Berichte der Bezirksgruppe Horn	11-12
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg, St. Pölten	13-14
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, Waidhofen a.d. Ybbs	15-16
Einschaltung Groß Gerungs, BOSO medicus X	17
Einschaltung ECA Vitactiv D3+K2, Beitrittserklärung	18
Einschaltung NOVARTIS - Cholesterin verstehen	19

Informationen der Bezirksgruppen

GÄNSERNDORF

Kontaktperson: Johann Skrivan
Amselgasse 20, 2230 Gänserndorf
Tel: 0664/ 73 32 52 07
E-Mail: johann.skrivan@herzverband-noe.at
Training für Herz- und Kreislaufpatienten
Jeden Donnerstag von 16-17 Uhr Stammtisch,
anschließend von 17-18 Uhr Turnen unter
Leitung eines Dipl. Bewegungstherapeuten im
Veranstaltungsraum des NÖ Landespflegeheimes
in Gänserndorf Barbaraheim, Wiesengasse 17

GROSS 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 4. Quartal 2024 keine Termine wahrge-
nommen werden. Wir hoffen im Laufe des
Jahres 2025 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!



Vor zwei Jahren bin ich dem Herzverband beigetreten. Meine Idee war es, bei medizinischen Beratungen zu unterstützen. Ich habe aber sehr bald erfahren, dass der Präsident Franz Fink dringend einen Nachfolger sucht. Nach einigen Überlegungen habe ich mich entschlossen, diese Aufgabe anzunehmen.

Es ist eine sehr interessante und spannende Herausforderung.

Ich durfte bei einem kardiologischen Kongress dabei sein. Beim Besuch einiger Reha Zentren erhielt ich Einblicke in den Ablauf und die Möglichkeiten der Therapien.

Die Ausflüge und Wanderungen der Mödlinger Gruppe sind sehr abwechslungsreich. Man kommt dabei mit vielen Mitgliedern ins Gespräch. Ende Juni besuchte ich die Gruppe Tulln und machte eine Führung der „Garten Tulln“ durch Herrn Piringer Ernst mit. (Bericht Tulln).

Ich hatte auch schon einige Telefonate mit Patienten, die verschiedene Krankheiten und Probleme haben und versuchte Lösungen zu finden.

Interessant war auch die Bundesländertagung in Radenci, wo ich den gesamten Vorstand der Bundesgeschäftsführung und der anderen Bundesländer kennen lernte.

Ganz herzlich möchte ich mich an dieser Stelle bei unserem Ehrenpräsidenten Franz Fink bedanken. Er hat für unsere vielen Fragen immer eine passende Antwort.

Ebenfalls danke ich meinen Stellvertretern Dlapa Sophie und Bogad Walter für die tatkräftige Unterstützung. Danke auch an alle Mitglieder, die im Vorstand und in der Redaktion fleißig mitarbeiten.

Auch unsere Bezirksgruppenleiter sind sehr engagiert. Vielen herzlichen Dank dafür im Namen des NÖ Herzverbandes.

Besonders bedanken möchte ich mich bei den vielen treuen Mitgliedern, die an den verschiedenen Aktivitäten teilnehmen und sie unterstützen.

Ich hoffe, ihr hattet alle einen schönen und erholsamen Sommer und wünsche euch einen gesunden Herbst.

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes

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

14.5.2024 Führung am Spittelberg

Bei dieser Führung erfuhren wir durch unseren Guide Rainer den historischen Werdegang des Spittelbergs.



Im Mittelalter befand sich dort eine Viehweide und durch die Hochlage (ca. 20 m über der vorgelagerten Ebene) war es von strategischer Bedeutung zum Beschuss der Stadt: 1469 Georg von Podiebrand, 1477 Matthias Corvinus, 1529 Sultan Soliman, 1622 Graf Thurn, 1683 Kara Mustapha, 1809 Napoleon und zuletzt 1848 Fürst Windisch-Graetz um die Wiener Revolution niederzuschlagen.

Berichte aus den Bezirksgruppen

MÖDLING

Der Grund gehörte seit 1525 dem Wiener Bürgerspital und nach Ansiedlung mehrerer Bauern wurde es „Crobaten-Dörfel“ genannt, dann Spitalberg und ab 1800 Spittelberg.

In den 70er Jahren des 17. Jahrhunderts spielte dort Marx Augustin, besser bekannt als „Lieber Augustin“ auf seinem Dudelsack und zog von Wirtshaus zu Wirtshaus.

Zur Wende des 18. Jahrhunderts wurden durch den Raummangel in der Innenstadt die Animierkneipen abgedrängt und der Spittelberg zum neuen Hauptquartier.

In der theresianischen Zeit erhielt der Spittelberg seinen internationalen Ruf als Lasterstätte, wo Prostitution und Kupplerwesen (Venusberg von Wien) blühten.



Wir hörten noch viele Geschichten und auch sogenannte Gstanzln (an Obszönität nicht zu übertreffen) und nach ca. 2 Stunden, die wie im Flug vergangen sind, war die Führung zu Ende und ein ereignisreicher Vormittag vorüber.

Praterwanderung 12.6.2024

Von der Kainergasse wanderten wir zur Jesuitenwiese und entlang des Heustadlwassers zum „Schutzhaus am Heustadlwasser“, wo wir nach ca. 1:30 h eintrafen. Nach dem ausgezeichneten Mittagessen ging es zur Liliputbahn, mit der wir bis zum Prater fahren und vom Praterstern die Heimreise antraten.



Berichte aus den Bezirksgruppen

MÖDLING

Abschlussheuriger 25.6.2024

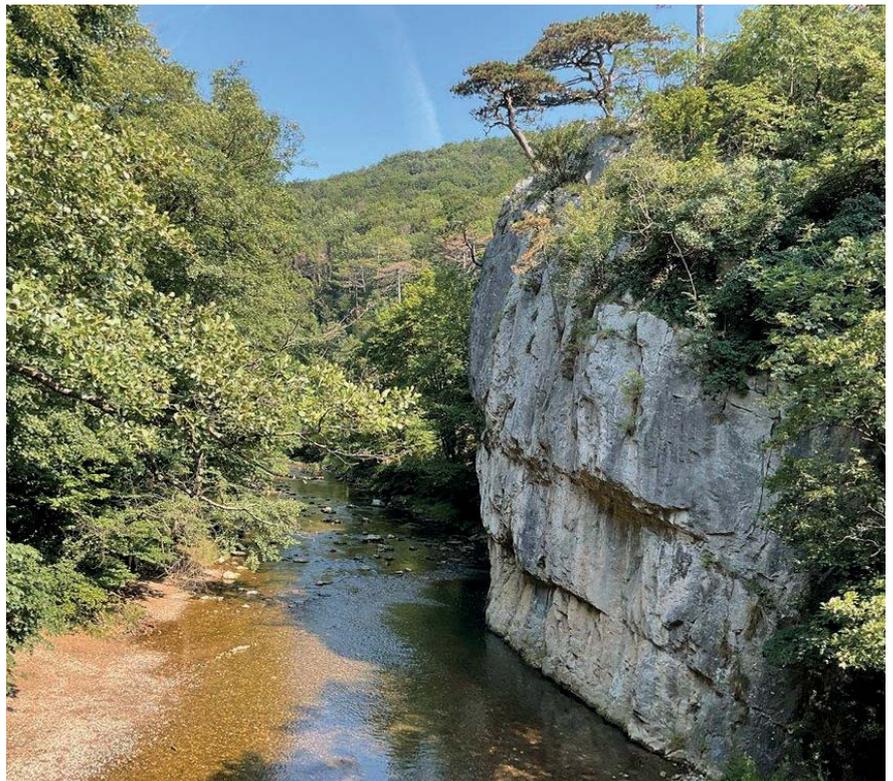
Wir konnten ca. 60 Personen bei unserem Abschlussheurigen begrüßen, darunter auch unsere Therapeutinnen Karin und Conny, sowie Daniela, die einmal eingesprungen ist. Susi war leider verhindert.

Es wurde gegessen, getrunken und vor allem viel getratscht und gelacht. So konnten wir in bester Stimmung in die Turnferien gehen und freuen uns schon auf den Herbst, wenn wir wieder voller Tatendrang zum Turnen kommen.



Cholerakapelle 9.7.2024

Die Juli-Wanderung führte uns ins Helenental. Bei großer Hitze wanderten wir vom Hotel Sacher zur Cholerakapelle. Nach ca. 80 min. Gehzeit kamen wir zum „Gasthof zur Cholerakapelle“, wo wir gut zu Mittag gegessen haben. Nach dem Essen ging der harte Kern (ca. die Hälfte) den Weg wieder zurück. Der Rest fuhr mit 2 Autos zum Parkplatz, von wo es wieder nach Hause ging.



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:



High Density Lipoprotein



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

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 17.06.2024) 2 „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) 3 „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024)

GÄNSERNDORF

Ausflug nach Lunz am See

Am. 05.06.2024 ging es für die Gänserndorfer Herzerl nach Lunz am See.

Das Bergsteigerdorf Lunz am See liegt im Herzen des Mostviertels. Neben zahlreicher Wanderrouten ist der zentrale Anziehungspunkt Niederösterreichs einziger natürlicher See mit ausgezeichneter Wasserqualität, der Lunzer See.

Um 07:30 Uhr ging es mit unserem Stammchauffeur Mario von Dr. Richard in Gänserndorf los und nach einem kurzen Stopp in Strasshof, wo noch einige Mitglieder zustiegen, ging es Richtung Lunz am See. Es lagen knapp 200 Km und eine Fahrzeit von ca. 2,5 Stunden vor uns, eine kurze Rast war nach St. Pölten am Rastplatz Roggendorf geplant.



Nach der Ankunft in Lunz besuchten wir das Haus der Wildnis wo für uns um 11:00 Uhr eine Führung bestellt war, die Führung dauerte ca. eine Stunde.



Die Geschichte des Hauses der Wildnis

Bedrohliche Entwicklungen, wie der Klimawandel und das Artensterben, schreiten gefährlich rasch voran. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, werden ökologisches Grundwissen und ein Verständnis für natürliche Prozesse immer wichtiger. Das Interesse am Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal ist in den letzten Jahren allerdings stark gestiegen. Aufgrund der strengen Naturschutzbestimmungen auf unseren Flächen und um diese sehr sensiblen Lebensräume samt ihren seltenen Tier- und Pflanzenarten nicht zu gefährden, darf jedoch nur eine begrenzte Anzahl an geführten Exkursionen ins Gebiet stattfinden, die Lösung dieses Zwiespalts liegt im Haus der Wildnis. (Auszug von der Homepage des Hauses der Wildnis).



Nach dieser sehr interessanten Führung waren wir im Zellerhof zum Mittagessen.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Die Zeit nach dem Mittagessen stand zur freien Verfügung, die für Spaziergänge und eine Bootsfahrt auf dem Lunzer See genutzt wurde.

Nach einer Jause im Gasthaus Seeterrasse ging es um 17:00 Uhr wieder nach Hause. Es war wieder ein gelungener Ausflug und auch mit dem Wetter hatten wir wieder einmal Glück, wie es halt ist, wenn Herzerl (Engel) reisen.



Saisonabschluss am 27.06.2024

Am 27.06.2024 trafen sich die Gänserndorfer Mitglieder im Heurigenlokal Storch in Gänserndorf zum Saisonabschluss, bevor es dann bis September in die Sommerpause ging.

Am 05.07.2024 waren wir zum alljährlichen Grillfest im Barbaraheim eingeladen.

Das, seit mittlerweile 12 Jahren, Dank der freundlichen Unterstützung der Direktion, Cafeteria und der Küche unser Stammlokal ist und wo wir unsere Stammtische, Turnen und die eine oder andere Feier abhalten können.

Vielen Dank an dieser Stelle dafür.



Berichte aus den Bezirksgruppen

HORN

Minigolf- wir hatten es wieder lustig!

Nachdem die Minigolfanlage nach der Winterpause für die neue Saison vorbereitet war, lud uns unser Herzerl Karl wieder zu einer Runde Minigolf nach Walkenstein ein. Am 10. Mai machten wir den Platz unsicher.

Unsere Chefin Gerti kredenzte zu Beginn Kaffee und „Mama ist die Beste“-Kuchen. Von Maria gab es als Nachtisch noch süße, saftige, frische Erdbeeren. Für Speis und Trank war gesorgt – vielen DANK!

Nach der Stärkung teilten wir uns in kleine Gruppen, um mit Geschick Bahn für Bahn zu meistern. Vor und während des Spieles stand Karl mit Tipps und Informationen hilfreich zur Seite. Sieger wurde, wie im Vorjahr, unser Walter – wir gratulieren herzlich!



Gute Stimmung und Ehrgeiz waren nicht zu übersehen. Durstig und hungrig machten wir auf der Heimfahrt Halt beim Heurigen Forster in Rodingersdorf. Mit angelegter Plauderei ging der Tag gemütlich zu Ende.



Weil es so lustig war und wir viel Bewegung machten, vereinbarten wir uns gleich einen neuen Termin im September.

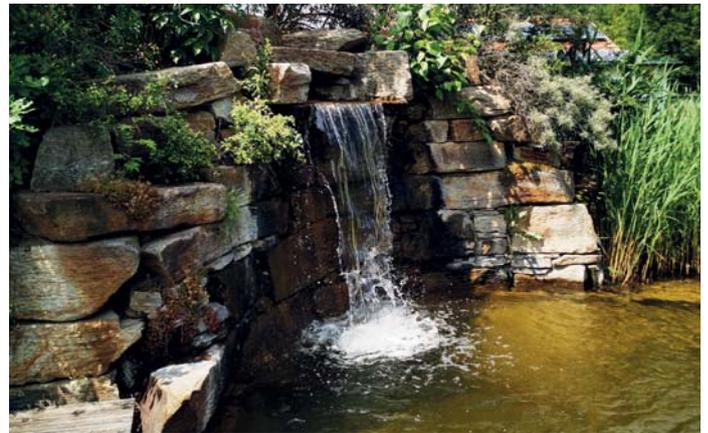
DANK an alle, die dabei waren!

Radwandertag – los geht's

Am Samstag, den 8. Juni fand unser 3. Radwandertag in Horn statt. Pünktlich nahmen wir bei heißen Wetterbedingungen die 10km lange Route in Angriff, die von Maria bestens vorbereitet wurde.



Wie in vergangenen Jahren war unser Ziel das wunderschöne und erholsame Biotop in Poigen.



Unsere fleißigen HelferInnen bereiteten in der Zwischenzeit eine köstliche Jause vor. Wir wurden mit Schinken-Käse-Weckerl, Aufstriche und selbstgemachten Mehlspeisen wie Erdbeerroulade, Marmorkuchen und Kaffee verwöhnt.



Nach dieser ausreichenden Stärkung und dem gemütlichen Beisammensein mit tollen und lustigen Gesprächen nahmen wir die Rückfahrt in Angriff.

Berichte aus den Bezirksgruppen

Der Radwandertag war wieder ein voller Erfolg und wir freuen uns auf eine Wiederholung im nächsten Jahr. Bitte vormerken: Samstag, der 14 Juni 2025

Herzlichen Dank an alle, die dabei waren!

Lastkrafttheater – ein Erlebnis

Am 11. Juni begeisterte das Lastkrafttheater mit dem humorvollen Stück „Das Konzert“ von Hermann Bahr auch dieses Jahr die Horner Innenstadt. Es wurden Sitzgelegenheiten am Hauptplatz aufgestellt, das Stadtcafé Horn sorgte für das leibliche Wohl und am Schluss nahmen sich die Schauspieler noch Zeit für Fotos mit dem Publikum.

Das Lastkrafttheater ist ein Erlebnis für Alle.



Foto: Josef Pflieger, Redaktion Pflieger

Kurzbesuch Horner Festtage

Spontan entschlossen wir nach dem wöchentlichen Turnen am 20. Juni auf einen Sprung zu den jährlichen Horner Festtagen zu schauen. Die Festtage bieten ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt.

Wir verbrachten einen schönen, gemütlichen und lustigen Abend miteinander.



Abschluss – jetzt geht's in die Sommerpause

Wie gewohnt haben wir uns an diesem Tag zum Turnen getroffen. Schön, dass bei der Hitze doch viele gekommen sind. Maria gestaltete die Übungen einfach und leicht, damit wir uns nicht überanstrengten. Wir hörten pünktlich auf und wechselten die Örtlichkeiten.



Im Restaurant Öhlknechthof reservierte Gerti für unseren gemütlichen kulinarischen Ausklang Plätze. Nach der körperlichen Aktivität stärkten wir uns mit kühlen Getränken und einer kleinen Mahlzeit. Mit einigen Worten bedankten sich Gerti und Maria für das gelungene Jahr und die sehr gute Zusammenarbeit.



Inge bedankte sich im Namen der Gruppe bei ihnen mit einem kleinen Geschenk. Mit angeregter Plauderei verging die Zeit wie im Flug. Schön, dass es euch gibt!



Nach der Sommerpause sehen wir uns mit vollem Elan am Donnerstag, den 5. September um 17 Uhr im Landesklinikum Horn.

Die Horner Herzerl wünschen allen einen wunderschönen Herbst.

Alles Gute und gesund bleiben!

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Am 16.07.2024 fand unser Grillnachmittag in Peters Garten statt. Bei schönem Wetter und guter Laune verbrachten wir einen schönen Nachmittag und Abend. Es war sehr gut besucht, fast alle Mitglieder waren anwesend.



Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

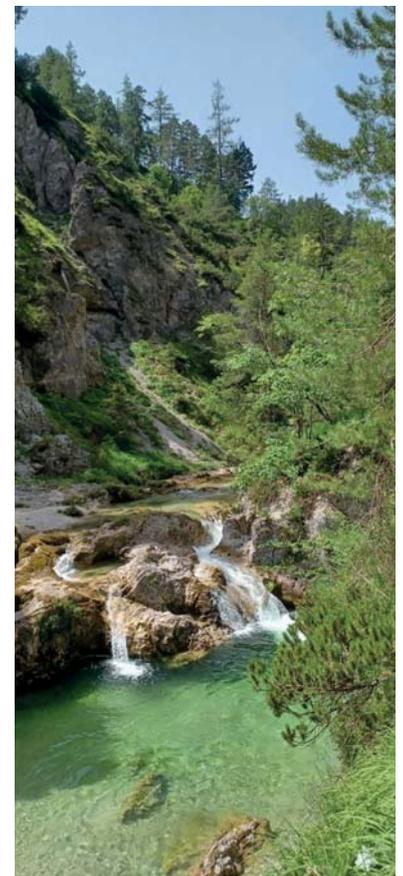
Das Turnen findet in den Sommermonaten Juli und August nicht statt, der Turnsaal steht uns leider in den Ferien nicht zur Verfügung! Alle freuen sich aber schon wieder auf den September!

Unsere kleine Wandergruppe weicht der Hitze aus und sucht das angenehmere Wetter in den Ötschergräben oder auf dem Hochkogel.

Die Teilnehmer der Walkinggruppe sind trotz der heißen Jahreszeit unterwegs, manchmal aber auch nur eine Strecke bis zur Stärkung bei einem Heurigen und dann geht's mit Autos zurück zum Ausgangspunkt.

Aber für Alle heißt es eben:

„Bewegung macht Spaß und ist gesund!“



Berichte aus den Bezirksgruppen

TULLN

Unser diesmaliger Maiausflug führte uns nach Königstetten. Treffpunkt war die Kirche und weiter ging es durch das Schloss, vorbei an der Schule bis zu einem Bach. Über die Brücke gelangten wir auf die andere Seite und wanderten entlang der Felder bis zur Abzweigung nach Wipfing. Dann gingen wir wieder in den Ortskern von Königstetten zurück und kehrten beim Heurigen Willach ein. Wir waren diesmal nur 8 Personen, aber es war sehr gemütlich.



Unser Juniausflug war, wie jedes Jahr, in die Garten Tulln. Diesmal konnten wir auch unsere Präsidentin Frau Anita Paiha mit Schwester begrüßen. Ernst hat wieder einige interessante Dinge zum Besten gegeben. Da es sehr heiß war, haben es nur 7 Interessierte geschafft und wir haben unsere Runde schon nach einer Stunde im Restaurant der Garten Tulln bei Kaffee und kühlen Getränken beendet.



Am 24. Juni hatten wir Schulschluss im Goldenen Schiff und unsere 2 Therapeutinnen sowie Obfrau, Obfrau-stellvertreter und Kassierin erhielten Gutscheine und je eine schöne Rose. Es war eine harmonische Feier bei sehr gutem Essen und Trinken.



Wie immer war es ein sehr schöner Abschluss von dem Turnjahr 2023/24 und wir freuen uns schon auf die Eröffnung 2024/25 am 2. September.

Wir wünschen allen erholsame Ferien bis September.

Elfriede Aspermayer

WAIDHOFEN/YBBS

Eine Ausfahrt in die Vergangenheit

Unser, am 21.06.24 stattgefundener Halbjahresausflug, stand ganz im Zeichen des 19. Jhdts. Galt die 1. Hälfte des Tages dem Biedermeier, speziell dem Maler und Grafiker Friedrich Gauermann, so war die 2. Tageshälfte dem Komponisten der Spätromantik und Neuklassik Johannes Brahms im Brahmsmuseum in Mürzzuschlag zugeordnet.

Schon die Anfahrt zum Gauermann-Museum in Miesenbach von Waidhofen a.d. Ybbs ausgehend über Puchenstuben – Kernhof – Gutenstein – Pernitz nach Miesenbach-Scheuchenstein, war als Einstimmung auf die allbekannten Bild Darstellungen des Künstlers Friedrich Gauermann gedacht.

Scheuchenstein ist sowohl der Geburtsort des Künstlers als auch der Ort seiner letzten Ruhestätte in unmittelbarer Nähe zum Gauermann-Museum, einer ehemaligen Schule.

Bemerkenswert ist, dass schon der Vater von Friedrich Gauermann, Jakob Gauermann als Landschaftsmaler bei Erzherzog Johann in Diensten stand und diesen auf den zahlreichen Wanderungen begleitete.

Die ersten Bilder des Friedrich Gauermann entstanden schon unter der Anleitung seines Vaters in ganz jungen Jahren. Die in der Ausstellung gezeigten Bilder haben uns sehr beeindruckt, vor allem die lebensnahen Szenen der Alltagswelt, insbesondere des bäuerlich ländlichen Lebens. Motive der Landschaften aus der unmittelbaren Umgebung von Scheuchenstein, können heute noch nachvollzogen werden, so als ob die Zeit stehen geblieben wäre. Ebenso interessant waren die Baum-, Fels- und Pflanzenstudien, weiters die Bilder aus dem Salzkammergut, dem Berchtesgadner Land und dem Strudengau sowie die treffsichere Darstellung der Tier- und Gewitterdarstellungen.

Friedrich Gauermann hat die meisten Bilder auf Grund von Aufträgen ausgeführt, der Kunde kam zu ihm, und erhielt die neuesten Skizzen vorgelegt, aus denen er dann, aus dem großen Schatz der Naturstudien, wählen konnte.

Bei der Führung durch die Bildergalerie wurde unter anderem erwähnt, dass der langjährige Journalist Richard Nimmerrichter, bekannt als „Staberl“, dutzende seiner Bilder von Gauermann bis Rudolf von Alt, d.h. seine gesamte Sammlung – schon zu Lebzeiten dem NÖ-Landesmuseum übergeben hat.

Ebenso erwähnt wurde, dass der frühere Landesrat für Finanzen, Mag. Wolfgang Sobotka, für die NÖ-Landesgalerie zahlreiche Bilder des Friedrich Gauermann aus Privatbesitz angekauft hat.

Nachhaltig berührt von dieser Ausstellung fuhren wir zum Gasthof Apfelbauer, um uns für das Nachmittagsprogramm zu stärken.

Mit etwas Verspätung ging unsere Fahrt weiter über Puchberg/Schneeberg auf die S6 – vorbei an Gloggnitz nach Mürzzuschlag. Ziel war das Brahms-Museum, übrigens das weltweit größte seiner Art. Seit 2018 gibt es diese Dauerausstellung geführt von einem privaten Verein. Dabei wird in der zum Teil original restaurierten Wohnung der Brahms'schen Sommerfrische von 1855 gezeigt, wo Brahms komponierte. Johannes Brahms, gebürtiger Hamburger, verbrachte die Sommermonate 1884 und 1885 in Mürzzuschlag und komponierte hier die 4. Sinfonie in e-Moll sowie über 30 Lieder und einige Chorwerke. Brahms gilt als einer der bedeutendsten Komponisten des 19. Jhdts. Weitere Aufenthalte Brahms waren Pörschach, Bad Ischl und Pressbaum sowie in der Schweiz und natürlich Deutschland.

Verschiedene Gegenstände, Briefe, Tagebücher und Fotos aus Brahms Besitz zeigten ein lebendiges Bild des Komponisten. Durch sehr anschauliche Darstellungen erfuhren wir auch sehr viel über den Brahms'schen Freundeskreis wie Clara Schumann, Josef Joachim, Adele und Johann Strauss, Theodor Billroth, Elisabeth von Herzogenberg und die Familie Fellingner. Beeindruckend war der sogenannte Kaisersaal mit seiner Stuckdecke aus 1728, in welchem Kaiser Karl VI mehrfach genächtigt haben soll. In diesem Raum befindet sich der „originale Brahmsflügel“ auf welchem Brahms 1889 seine einzige Schallaufnahme auf einem sogenannten Phonografen mit Wachsylinder einspielte, ebenso ein Pianola-Vorsetzer mit historischen Interpretationen großer Komponisten.

Die vielen ausgestellten Klaviere spiegeln die künstlerische Tätigkeit des Johannes Brahms wider, vom Tafelklavier der 1850er Jahre bis hin zu den wunderbaren Konzertflügeln der Marken Steinweg und Blüthner. Brahms spielte bei seinen öffentlichen Konzerten hauptsächlich auf einem Bösendorfer-Flügel.

Johannes Brahms verstarb 63jährig in Wien an einem Pankreaskarzinom und wurde in einem Ehrengrab am Wr. Zentralfriedhof bestattet.

Die Heimfahrt erfolgte dann über Neuberg – Mürzsteg – über das Niederalpl – Rasing bei Mariazell – über den Zellerrain nach Gaming – Gresten und zu unserem Ausgangsort Waidhofen a.d. Ybbs.

Ein sehr informativer Tag mit wunderschönen Bildern des Künstlers Friedrich Gauermann und interessante Einblicke in die Kunstwelt eines Johannes Brahms werden uns noch lange begleiten.

R.S.





Von ganzem Herzen kund

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
- Ruhelage im Waldviertel (Wanderwege, Motorikpark, Naturlehrpfad, Mental-Stationen rund ums Haus)

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Information:

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

Tanken Sie gemeinsam Kraft

Während des Reha-Aufenthaltes ist die Motivation, seinen Lebensstil zu ändern, meist groß. Zurück zu Hause fällt es dann oft schwer, das Gelernte umzusetzen. Leichter ist es, wenn der Partner mit auf Reha war, versteht worum es geht und zu Hause bei Ernährung und Bewegung mitmacht.



Bei einem gemeinsamen Reha-Aufenthalt lernen beide Partner, wie die Erkrankung zu handhaben ist und welche Verhaltensänderungen notwendig sind, um die Gesundheit zu erhalten. Das stärkt auch das Gefühl, die gesundheitliche Krise gemeinsam zu meistern.

Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs sind Partner herzlich willkommen: www.herz-kreislauf.at/reha/begleitpersonen
Mag. Alexander Urtz, Klinischer- und Gesundheitspsychologe



Bestellung vor Ort:



BOSCH + SOHN **boso**

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 9/2020

Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

ITACTIV®

In Ihrer Apotheke

... die Marke für Vitamin D3



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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel



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.

www.herzstark.at
Das Patientenportal
rund um Herzschwäche
und Cholesterin



CHOLESTERIN VERSTEHEN

Zu hohes Cholesterin im Blut kann schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben.

Auf **www.herzstark.at** geben Patienten Einblick, wie erhöhtes Cholesterin ihr Leben grundlegend verändert hat.



„Wer hat Sie über Ihren persönlichen LDL-Cholesterin Zielwert informiert?„

„Ist Ihnen bewusst, dass es sich um eine lebenslange Therapie handelt?„

„Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr LDL-Cholesterin gesenkt werden muss?„

„War Ihnen die negative Auswirkung von erhöhtem LDL-Cholesterin bewusst?„



www.herzstark.at



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN
VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte

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

**Unsere aufrichtige
Anteilnahme gilt
deren Familien!**

Impressum

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

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

Druck: Schmidbauer GmbH, Wiener Straße 103, 7400 Oberwart

Erscheinungsort, Herstellungsort: Mödling

Verlagspostamt: 1000 Wien

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

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

Österreichische Post AG

MZ 02Z034195 M

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

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

Nächster Redaktionsschluss: 31. Oktober 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 Schuster, 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