



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

*Ausgabe Nr. 4/ Dezember 2024*



## Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4-5
Medizin aktuell: Triglyceridwert	6
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Einschaltung ECA Quick-Immun-Sticks	7-8
Berichte der Bezirksgruppe Krems	9
Einschaltung Groß Gerungs	10-11
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf	12-13
Einschaltung NOVARTIS Cholesterin	14
Berichte der Bezirksgruppe Horn	15-16
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Einschaltung Groß Gerungs	17-18
Berichte der Bezirksgruppe Tulln, Einschaltung BOSO medicus X	19
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	20
Mitgliedsbeitrag 2025, Beitrittserklärung	21
Mitgliedsausweis, Einschaltung ECA Vitaminn C+Zink	22
Einschaltung NOVARTIS Cholesterin verstehen	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

### 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  
jeweils Dienstag von 17-18 Uhr im Herz-Kreislauf-  
Zentrum

- ◆ 7. u. 21. Jänner 2025
- ◆ 4. u. 25. Februar 2025
- ◆ 11. u. 25. März 2025

### 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](http://www.herzverband-noe.at)

E-Mail: [herzverband-noe@aon.at](mailto: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!



Ich habe zwei interessante Neuigkeiten!

Der gesamte Bundesvorstand mit Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak, Helmut Schulter und Dr. Jutta Zirkl sind zurückgetreten. Im Jänner findet dann die Wahl des neuen Vorstandes statt.

Helmut Schulter ist leider am 27.10.2024 verstorben. Nachruf auf Seite 5.

Unser Herzverband in Niederösterreich feiert nächstes Jahr das 40-jährige Jubiläum!

### Wünsche zum neuen Jahr

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit  
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid  
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass  
Ein bisschen mehr Wahrheit – das wäre was

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh  
Statt immer nur Ich ein bisschen Du  
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut  
Und Kraft zum Handeln – das wäre gut

Im Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht  
Kein quälend Verlangen – ein bisschen Verzicht  
Und viel mehr Blumen – solange es geht  
Nicht erst an Gräbern – da blüh'n sie zu spät

Ziel sei der Friede des Herzens – Besseres weiß ich nicht

Mit dem Gedicht von Peter Rosegger wünsche ich allen ein gesegnetes Weihnachtsfest  
und viel Gesundheit für 2025

Eure Anita Paiha  
Präsidentin des NÖ Herzverbandes



## Nachruf auf Helmut Schulter

Herr Helmut Schulter, langjähriger Bundesgeschäftsführer des Österreichischen Herzverbandes, ist am 27. Oktober 2024 im 84. Lebensjahr in Graz verstorben.

Er war seit 30 Jahren „die Seele“ des Österreichischen Herzverbandes und hat die Entwicklung des Bundesherzverbandes und damit auch aller Landesverbände entscheidend geprägt.

Diese komplexe und schwierige Tätigkeit hat er mit höchstem persönlichen Einsatz ausgeführt. All die Jahre über hat ihn seine kompetente, freundliche und herzliche Art allen gegenüber ausgezeichnet.

Wir werden Herrn Helmut Schulter stets in guter Erinnerung behalten. Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen.

Im Namen des niederösterreichischen Herzverbandes für den Vorstand und alle Mitglieder



## Nachruf auf Hans Speglic

Wir bedauern das Ableben von Herrn Hans Speglic, der am 18. August 2024 im 85. Lebensjahr verstorben ist.

Hans Speglic war Kriminalpolizist in St. Pölten. Nach einem Herzinfarkt ist er in den 90-er Jahren zum Niederösterreichischen Herzverband gekommen und hat sich ehrenamtlich engagiert.

Er hat gemeinsam mit seiner Frau Helga lange Jahre die Bezirksgruppe St. Pölten geleitet.

Für den Niederösterreichischen Landesverband hat er bis 2012 viel Arbeit und Zeit in die Herausgabe des Herzjournals investiert, bis 31.3.2021 war er zusätzlich Kassier und hat die Mitgliederverwaltung durchgeführt.

Beim Österreichischen Herzverband war er ca. 30 Jahre lang als Kassaprüfer tätig.

Bei allen seinen Tätigkeiten hat er sich durch seine Genauigkeit, seine hohe Einsatzbereitschaft, aber auch durch seine hilfsbereite und freundliche Art ausgezeichnet.

Hans Speglic wird uns fehlen und sein Andenken wird für alle Zeit im Herzverband einen festen Platz haben.

Unsere Anteilnahme gilt vor allem seiner Frau Helga Speglic, die ihn bis zum Schluss zu Hause begleitet hat, und seiner Familie.

Im Namen des Niederösterreichischen Herzverbandes für den Vorstand und alle Mitglieder



# Zu hoher TRIGLYCERIDWERT

– oft nicht beachtet

Zu den Blutfetten gehören die Triglyceride. Sie sind der Hauptbestandteil der Nahrungsfette und der Hauptenergieträger. Sie werden zur Bildung der Zellmembranen gebraucht, zur Aufnahme bestimmter Vitamine benötigt und sie sind das, was im Fettgewebe eingelagert wird.

## WARUM ES GANZ OHNE FETT NICHT GEHT

Auch ein gesunder Körper kommt nicht ganz ohne Fettgewebe aus. Es bildet es an manchen Stellen nötige Polster (z. B. an den Fersen) oder stützt (z. B. die Nieren – sie würden ohne eine Schicht Fettgewebe im Körper herunterrutschen). Unterhautfettgewebe wirkt isolierend und unterstützt so den Wärmehaushalt. Die Fettmengen, die für diese beiden Funktionen nötig sind, sind aber recht gering – das meiste Fett, mit dem wir es zu tun haben, dient als Energiespeicher, der für unsere Lebensweise oft viel zu reichlich gefüllt ist. Triglyceride, die über den Darm aus der Nahrung aufgenommen werden, gelangen über die Lymphe ins Blut und mit diesem an die Stellen, wo sie z. B. zur Energiegewinnung benötigt werden. Was nicht gebraucht wird, wird im Fettgewebe eingelagert, ein Teil bleibt im Blut. Ein anderer Teil wird in der Leber modifiziert, gelangt wieder ins Blut und wird ebenfalls im Fettgewebe eingelagert. Der Körper kann Triglyceride aus Zucker und Alkohol auch selbst herstellen. Deshalb tragen zucker- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel ebenfalls zum Anstieg der Triglyceridwerte im Blut bei.

## BESTIMMUNG DER TRIGLYCERIDE

Der Triglyceridwert wird im Labor zusammen mit den anderen Blutfettwerten (Cholesterin) bestimmt. Für die Blutentnahme zur Bestimmung der Blutfette ist es heute in der Regel außer in speziellen Situationen nicht mehr erforderlich, nüchtern zu sein. Falls jedoch die Triglyceridwerte bei einer nicht nüchternen Blutentnahme viel zu hoch sind, sollte eine zweite Blutentnahme im nüchternen Zustand folgen.

## ZU HOHE TRIGLYCERIDE

Gemessen wird die Menge (mg) Triglyceride pro Deziliter Blutserum. Manchmal findet man auch Angaben in Millimol pro Liter.

Der Triglyceridwert ist ...	(Milligramm pro Deziliter)	(Millimol pro Liter)
optimal	< 100 mg/dl	< 1,13 mmol/l
normal	100 – 150 mg/dl	1,13 – 1,7 mmol/l
leicht erhöht	150 – 200 mg/dl	1,7 – 2,26 mmol/l
erhöht	200 – 400 mg/dl	2,26 – 4,52 mmol/l

## URSACHEN

Triglyceride sammeln sich vor allem dann im Blut an, wenn der Fettstoffwechsel gestört ist. Wenn sich die zu hohen Werte nicht auf eine Krankheit oder ein Medikament zurückführen lassen, spricht man von einer primären, genetisch bedingten Hypertriglyceridämie. Diese Form der Stoffwechselstörung alleine ist selten. In der Regel liegt eine sekundäre Hypertriglyceridämie vor. Sie kann sich z. B. einstellen als Folge von Übergewicht, vermehrtem Alkoholkonsum, einer sehr hohen Kalorienzufuhr (als Fett oder schnell verstoffwechselbare Kohlenhydrate), bei Schilddrüsenunterfunktion, bislang unentdecktem oder schlecht eingestelltem Diabetes oder bestimmten Nierenerkrankungen oder als Nebenwirkung bei bestimmten Medikamenten.

## RISIKEN

Erhöhte Triglyceridwerte stellen vor allem in Kombination mit zu hohen Cholesterinwerten ein erhöhtes Risiko für Atherosklerose dar, welche koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigt. Sie können auch auf eine Insulinresistenz hindeuten, die zu Diabetes mellitus führen kann. Extrem hohe Triglyceridwerte (> 1.000 mg/dl) können zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse führen.

## BEHANDLUNG

Die erste Maßnahme, um zu hohe Triglyceridwerte zu senken, ist immer eine Anpassung der Lebensweise. Insbesondere eine geringere Kalorienzufuhr, insbesondere der Nahrungsfette, und mehr Sport sind empfehlenswert, um Übergewicht abzubauen. Ist eine Erkrankung Ursache für hohe Triglyceridwerte, wird diese behandelt. Bei Medikamenten als Auslöser der erhöhten Werte kann der Arzt alternative Präparate in Betracht ziehen. Lassen sich die Werte auf diesem Weg nicht ausreichend senken, können zusätzlich blutfettsenkende Medikamente verabreicht werden. Neben Statinen sind die Gruppe der Fibrate geeignet.

Quelle:  
Ulrike Jonack  
www.kardionet.de/  
risikofaktor-  
triglyceride

## 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

Im August hatten wir wegen der Hitze keine Wanderung, dafür trafen wir uns am Mödlinger Weinfest und hatten so eine Turnstunde der besonderen Art.

Im September gab es auch keine Wanderung wegen der Hitze, aber wir waren dafür am Mödlinger Gesundheitstag mit einem Stand vertreten.

Am 26. September hatten wir die Turnstunde im Inhalatorium in Wr. Neudorf. Es war das Entspannungstraining Body&Soul, bestehend aus Atemübungen – Selbstakupressur – geführte Meditation – Qi Gong.

Beim Stammtisch im Oktober hatten wir einen Vortrag von Hrn. Eisenreich, Gebietsleiter Niederösterreich des Pflegedienstes Antonius, über 24- Stundenbetreuung zu Hause. Es war ein sehr interessanter Vortrag und unsere vielen Fragen wurden aufschlussreich beantwortet.

### Ausflug nach Dörfles

Am 26.10.2024 unternahmen wir einen Ausflug (der von Irmi geplant und organisiert wurde) in den Wildpark Ernstbrunn in Dörfles. Wir konnten dort bei leichtem Nieseln Schafe, Wildschweine, Steinböcke, Frettchen und vor allem Wölfe beobachten.

Anschließend fuhren wir noch zu einem Wochenmarkt, wo wir uns stärken und auch viele ess- und trinkbare Artikel erstehen konnten.

Danach ging es wieder mit der Bahn nach Mödling, wo wir um ca. 19 Uhr ankamen.

Ein schöner (vom Wetter ausgenommen) und lustiger Tag war zu Ende.



## Frohe Weihnachten

Wir wünschen allen Mitgliedern, Sponsoren  
und Gönnern ein frohes Weihnachtsfest und  
ein gutes Neues Jahr 2025

Allen Herzpatienten alles Gute  
und baldige Besserung

Der Vorstand des NÖ Herzverbandes



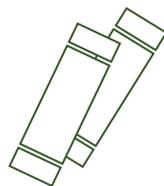
[pixabay.com/de/illustrations/weihnachten-weihnachtsbaum-3735928](https://pixabay.com/de/illustrations/weihnachten-weihnachtsbaum-3735928)

# C-med<sup>®</sup>

## Quick-Immun-Sticks

### Für das Immunsystem!

- enthalten hochdosiertes Vitamin C, Zink, L-Histidin und Holunderbeeren-Extrakt.
- Vitamin C und Zink tragen zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.



In Ihrer Apotheke

1x täglich



# Berichte aus den Bezirksgruppen

## KREMS

### Tagesausflug

Am 12.09.2024 machten wir einen Ausflug zum Stift Heiligenkreuz und in die Reha Klinik Felbring. Das Wetter war leider nicht besonders, aber wir verbrachten das Meiste im Inneren und so war es okay. Das Essen war hervorragend und die Führungen aussagekräftig. Die Heimfahrt war wieder sehr verregnet, alle Teilnehmer waren zufrieden.



## DIE HERZGESUNDHEIT IM MITTELPUNKT



### Von ganzem Herzen xund

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

### Individuelle Therapiepläne

Das Therapieprogramm ist auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung aufgebaut. Wir gehen auf jeden einzelnen Patienten ein und stellen nach einer Erstuntersuchung individuelle Therapiepläne zusammen. Ärzte sowie diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger sind rund um die Uhr vor Ort und bieten höchste Sicherheit.

### Das richtige Maß Bewegung

Viele Patienten, die sich nach einem Ereignis im Herz-Kreislauf-Bereich bei uns im Haus befinden, wissen nicht in wie weit sie sich körperlich belasten dürfen. Während des Aufenthaltes wird dies unter fachkundiger Betreuung unserer Ärzte und Therapeuten wieder erlernt.

Um die Leistungsfähigkeit und die individuelle Trainingsherzfrequenz zu ermitteln, wird zu Beginn ein Belastungs-EKG durchgeführt. Im Anschluss erhält jeder Patient ein individuelles Trainingsprogramm, welches sich aus einem Mix aus Ausdauertraining, Krafttraining und anderen Bewegungseinheiten zusammensetzt.

### Zusammenspiel Bewegung, Ernährung und Entspannung

Neben der Bewegung stellen auch die Entspannung und Ernährung einen wichtigen Bestandteil der Rehabilitation dar. Zur Aufarbeitung des psychologischen Traumas, welches oft in einem direkten Zusammenhang mit einem Herzereignis steht, begleiten klinische- und Gesundheitspsychologen die Patienten im Einzelgespräch bzw. führen die Patienten durch eine Entspannungseinheit. Diätologinnen begleiten bei der Ernährungsumstellung bzw. Anpassung. In zahlreichen Vorträgen erhalten Patienten zudem viele wertvolle Informationen.



### Den Weg fortsetzen

Um den hier erzielten Therapieerfolg zu festigen, ist es ganz wichtig, dass man auch zu Hause den eingeschlagenen Weg fortsetzt. Damit hat man trotz Herzerkrankung gute Chancen, die Lebensspanne zu verlängern und weitere Ereignisse hintan zu halten.

## Xund und fit mit Herz-Resort

Gleich vor dem Haus erstreckt sich das Xund und fit mit Herz-Resort. Es besteht aus dem



Xundwärts-Parcours (Motorikpark®) zur Schulung von Koordination und Kraft, dem Naturlehrpfad mit viel Wissens-wertem über die Waldviertler Natur, den Mental-Stationen zum Entspannen und den Xundwärts-Routen durch die herrliche Na-tur. Auf den zahlreichen Lauf- und Nordic-Wal-king Strecken findet jeder seine ideale Route.



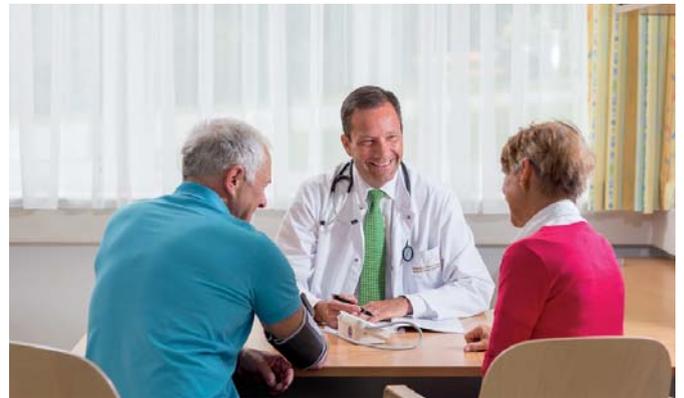
## Angebot Begleitpersonen

Wenn sich das Leben total verändert, ist es schön, wenn man jemanden hat, der einem Halt gibt. Deshalb sind Partner bei uns herzlich willkommen. Einerseits um den Patienten auf dem Weg in ein neues Leben zu begleiten – und andererseits auch um sich selbst zu erholen. Wir freuen uns jedenfalls darauf, Patienten ge-

meinsam mit ihrem Partner / ihrer Partnerin bei uns im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs begrüßen zu dürfen.

## Private Gesundheitsaufenthalte

Zudem bietet unser Haus die Möglichkeit, einen privaten Gesundheitsaufenthalt zu absolvieren und dabei von individuellen Angeboten aus den Bereichen Medizin und Therapie zu profitieren. Unser kompetentes Team aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten und Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegern unterstützt auf dem Weg in ein gesünderes Leben.



Neben medizinisch-therapeutischer Betreuung auf höchstem Niveau genießen unsere Gäste Wohlfühl-atmosphäre in modern und freundlich eingerichteten Zimmern sowie die herz-gesunde Verpflegung in unserem Restaurant.

## Information und Reservierung

### HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM GROSS GERUNGS

Kreuzberg 310

3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0

E-Mail: [info@herz-kreislauf.at](mailto:info@herz-kreislauf.at)

Internet: [www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)

## GÄNSERNDORF

### Ausflug nach Bernstein ins Felsenmuseum

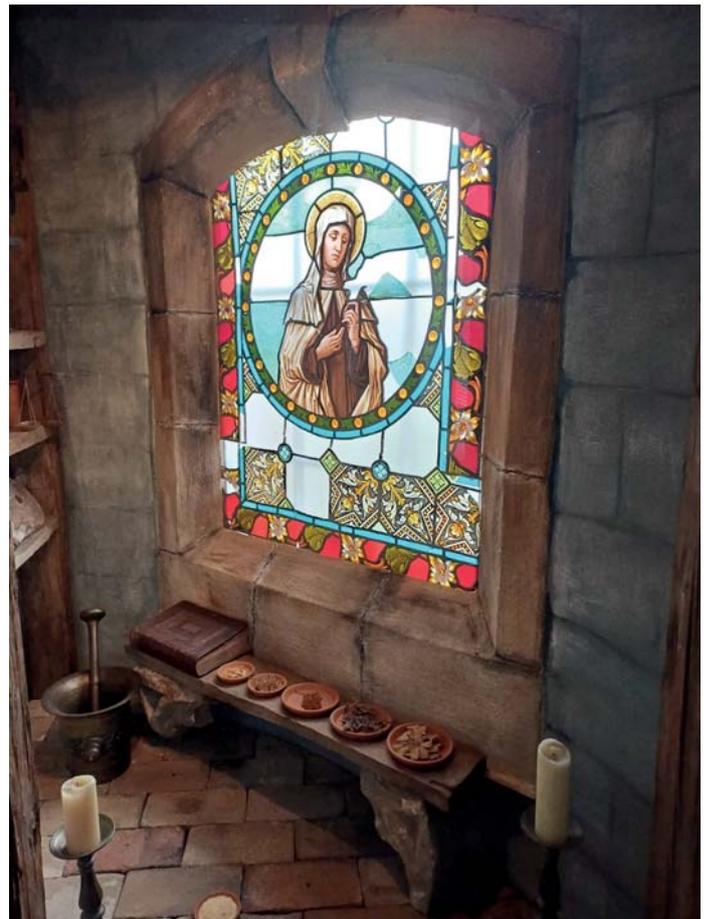
Am 23. Oktober 2024 war die Gänserndorfer Herzgruppe wieder unterwegs. Dieses Mal hat es uns in das Burgenland nach Bernstein verschlagen, wo wir das Felsenmuseum besuchten.

Es war wieder ein schöner Ausflug. Nach der Ankunft in Bernstein ging es zuerst in das Felsenmuseum, es war wirklich sehr interessant und sehenswert.

Was den malerisch gelegenen Ort Bernstein so berühmt macht ist, dass sich hier die weltweit einzige Fundstelle des so genannten Edelserpentins befindet. Er hat zwar eine äußerliche Ähnlichkeit mit der chinesischen Jade, doch ist er keineswegs verwandt mit ihr. Die unzähligen farblichen Erscheinungen machen dieses Mineral zu einem beliebten Ausgangsmaterial für Schmuck-, Zier- und Gebrauchsgegenstände sowie erlesene Kunstwerke.

In der Steinheilkunde spricht man dem Edelserpentin eine beruhigende und harmonisierende Wirkung zu, die auch zu Ihrem Wohlbefinden beitragen kann. Er schützt das Herz vor Erkrankungen, welche mit der Mineralienversorgung des Herzgewebes verbunden sind, hierunter fallen z. B. Herzrhythmusstörungen und Herzflimmern.

Im Felsenmuseum in Bernstein wird das edle Material im Steinbruch sorgfältig ausgesucht und händisch geborgen. Anschließend entstehen in der Kunstwerkstätte mit viel handwerklichem Geschick durch Schneiden, Meißeln, Drechseln und Schleifen eine Vielfalt von Geschenkartikeln, Schmuck und Kunstwerken.



## Berichte aus den Bezirksgruppen



Nach dem sehr interessanten Rundgang durch das Schaubergwerk und den Ausstellungen konnten unsere Mitglieder im Shop noch Geld ausgeben und dann ging es zum Mittagessen. Nach dem Essen gab es Zeit zur freien Verfügung, bevor es wieder Richtung Heimat ging. Am Rückweg kehrten wir in Eisenstadt noch bei einem Heurigenlokal ein, wo der Tag gemütlich ausklang, bis es endgültig wieder nach Hause ging.



Die Bezirksgruppe Gänserndorf  
wünscht Euch  
ein besinnliches Weihnachtsfest  
sowie Glück und Gesundheit im  
neuen Jahr



# Über Cholesterin

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

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

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.<sup>3</sup>

**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.<sup>3</sup>

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](http://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)

## HORN

### „Sommerpause und trotzdem aktiv“

#### Sommerheuriger

Das Weingut Respiz – Hof Kölbl lud zum Sommerheurigen 2024 nach Röschitz ein. Da dieser nur einmal im Jahr stattfindet, entschlossen wir spontan dabei zu sein. Es ist ein Familienbetrieb mit sehr lieben, freundlichen und kompetenten Menschen. Wir wurden mit köstlichen Speisen und guten Weinen verwöhnt und verbrachten einen schönen, gemütlichen und lustigen Abend miteinander.

Wir haben uns sehr wohl gefühlt – DANKE.



#### Ausflug ins Romantik Theater „Luxusreise ins Glück“

Bei unserer Ankunft wurden wir mit einer tollen Gesangseinlage begrüßt. Anschließend war ein schwungvolles Konzert im Programm. Nach einem vorzüglichen „Romantik-Dinner“ in der Theatertaverne mit Musikbegleitung wurden wir in den sehr originellen Theatersaal geführt. Das heitere Stück der „Traum im Orientexpress“ hat uns so begeistert und mitgerissen.



Nach Verabschiedung und Ausklang des Unterhaltungstages fuhren wir zum Heurigen Weingut Burger nach Kalladorf. Ein perfekter Ort, um den Tag ausklingen zu lassen. So sind wir ganz beseelt und glücklich nach Hause gefahren.

Das Romantik Theater ist ein Erlebnis für Alle.  
DANKE an alle, die bei diesem Ausflug dabei waren!

### „Hurra – das Turnen hat uns wieder“

Nach der Sommerpause haben wir uns am 5. September wieder zur gemeinsamen Bewegung getroffen. Fast alle Mitglieder sind gekommen. Die Freude über das Wiedersehen war sehr groß. Unsere Vorturnerin Maria legte von Beginn an gleich wieder los. Alle bemühten sich und waren voller Energie. Maria freute sich über unsere tolle Mitarbeit. Die gemeinsame Aktivität hat Körper und Seele wohlgetan. Schön, dass es uns gibt!

Jeden ersten Donnerstag im Monat findet im Anschluss an das Turnen der HERZ-Stammtisch statt. Zu Beginn gab es von Gerti einige Informationen. Dann wurde es lustig und unterhaltsam. Wir gratulierten unseren Geburtstagskindern Helga, Konrad, Franz und Gerti mit einem Ständchen und den besten Glückwünschen. Es wurde mit Sekt angestoßen, bevor es pikante und süße Speisen von den Geburtstagskindern gab. Allen vielen DANK!



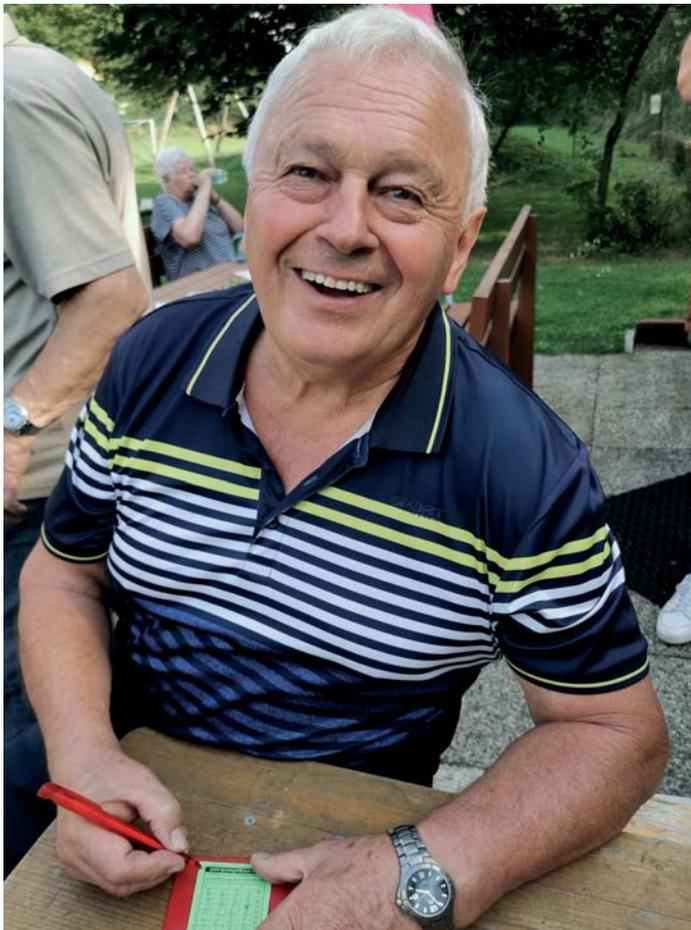
Es wurde gescherzt, gelacht und über Ferienerlebnisse erzählt. Der Gesprächsstoff bei Tisch ging uns nicht aus.

Schon am nächsten Tag zog es uns nach Walkenstein zum ...

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### Minigolf

Unser Mitglied Karl organisierte am 7. September wieder für uns ein Minigolfturnier. Alle, die gekommen sind, hatte der Ehrgeiz gepackt. Wenn auch nicht alles gelang, war es eine lustige Zeit. Wir spielen immer wieder gerne. Sieger wurde, wie vor zwei und voriges Jahr, unser Walter – wir gratulieren herzlich!



Gerti verwöhnte uns mit vielen süßen Weintrauben.



Als Abschluss wurde noch im Nachbarort beim Heurigen Forster eingekehrt. Mit guter Unterhaltung und köstlichem Essen ging der Nachmittag gemütlich zu Ende.

DANK an alle, die dabei waren!

Herz-Journal 16

### Wir waren dabei!

Wie jedes Jahr am 26. Oktober 2024, Nationalfeiertag, fand auch heuer wieder der Familienwandertag des Alpenvereines und der Pfadfindergruppe Horn statt.

Vom Festgelände aus starteten wir zu einem schönen Spaziergang in Richtung Mödring, wo das örtliche Museum als Ziel angesteuert wurde. Dort gab es eine kleine Stärkung und anschließend ging es wieder retour.



Der Familienwandertag hat sich nicht nur als beliebte Tradition etabliert, sondern bietet auch die Gelegenheit Freundschaften zu vertiefen.



Herzlichen Dank an alle, die dabei waren!

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

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger



## Berichte aus den Bezirksgruppen

### ST. PÖLTEN

Da unser Turnsaal auch überflutet wurde können wir ihn wahrscheinlich erst Jänner 2025 wieder benützen. Auf Wunsch der treuen Turner halten wir das Treffen zum Stammtisch im Gasthof Seeland aufrecht. Die Weihnachtsfeier im Dezember wird natürlich auch stattfinden!

Bei schönem Herbstwetter ging es für unsere kleine Wandergruppe auf den Gipfel Ellmaustein mit Blick auf den Fuschlsee



Eine Wanderung führte sie in das Koppental.

Bei der nächsten Tour ging es über die Ruine Rabenstein zum Gaisbühel, an diesem Tag hat sich die Sonne leider versteckt, daher genossen sie die Einkehr in die Josef-Franz-Hütte.



## Berichte aus den Bezirksgruppen

Auch die Walkinggruppe suchte nach dem furchtbaren Hochwasser die trockenen Wege und natürlich die Stärkung bei einem Heurigen.

14 Wanderer marschierten von Scheibelhof zur Feselhütte. Einmal ging es von Reichersdorf nach Nußdorf. Bei einer großen Runde von der Bierhalle in Traismauer weg bis zum Lokal Rauscher nahmen 21 Walkingfreunde teil.



*Die Bezirksgruppe St. Pölten  
wünscht allen Mitgliedern  
ein gesegnetes Weihnachtsfest!  
Viel Glück und ein  
gesundes Jahr 2025!*



[pixabay.com/de/illustrations/tannenbaum-christbaum-weihnachtsbaum-1833186](https://pixabay.com/de/illustrations/tannenbaum-christbaum-weihnachtsbaum-1833186)



Von ganzem  
Herzen kund

**herzkreislauf** ●●●  
zentrum GROSS GERUNGS

### Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

- Rehabilitations- und Präventionszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kompetente medizinische Betreuung gepaart mit Herzlichkeit
- Maßgeschneiderte Therapiepläne für Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Ruhelage im Waldviertel (Wanderwege, Motorikpark, Naturlehrpfad, 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](mailto:info@herz-kreislauf.at)  
[www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)

### Stolz, Motivation und gute Vorsätze

Mit dem Jahreswechsel beginnt die Zeit der guten Vorsätze. Um die Motivation für den neuen Vorsatz langfristig aufrechtzuerhalten, lassen Sie sich von der Kraft der Emotionen unterstützen. Ein Kandidat ist der oft zu Unrecht negativ besetzte „Stolz“. Forschungsergebnisse zeigen, dass der Stolz auf eine konkrete Leistung dazu motiviert, härter und länger an den darauf folgenden Herausforderungen zu arbeiten. Halten Sie Rückschau auf bewältigte Herausforderungen, gelöste Probleme, geschaffte Arbeiten oder gute Taten. Nehmen Sie sich dann bewusst Zeit sich über diese Erlebnisse zu freuen. Sprechen Sie es auch ruhig laut aus: „Ich kann stolz auf mich sein.“ Formulieren Sie Ihre Ziele, Pläne und Vorsätze mit diesem positiven Gefühl im Rücken.



**Mag. Andreas Fuka, Klinischer- und Gesundheitspsychologe**

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### TULLN

Unser Sept. Ausflug ist buchstäblich ins Wasser gefallen, diesen haben wir aber jetzt im Oktober nachgeholt.

Diesmal haben wir uns in Ollern getroffen und sind mit unserer lieben Therapeutin Ulli einen Rundwanderweg gegangen. Es war sehr windig aber sonnig und sehr schön. Bei einem Denkmal haben wir eine Fotopause eingelegt und sind dann über den Sportplatz zurück zum Ausgangspunkt.

Wie immer ist natürlich zur Belohnung ins Gasthaus Zum wilden Wirt eingekehrt worden. Wir waren leider nur 5 Wanderfreudige, aber es war trotzdem ein gelungener Spaziergang.



Ein gruseliges HALLOWEEN an Alle.

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.

# Berichte aus den Bezirksgruppen

## KORNEUBURG

### Wanderung vom 27.10.2024

Der Treffpunkt unserer Wanderung war um 9 Uhr auf dem Parkplatz beim Sportverein Stetten. Von dort aus starteten wir und wanderten bei gutem Wanderwetter 7,69 km. Auf dem Wanderweg hatten wir auch einen herrlichen Ausblick auf die schöne Kirche in Stetten und einen der schönen Weinkeller.

Als wir zu unserem Ausgangspunkt zurückkamen kehrten wir in der Sportkantine ein, wo wir bei gutem Essen und Trinken und netten gemeinsamen Plaudern zusammen saßen und wir den schönen Wandertag ausklingen ließen.



Frau Rosa Hackl stellte im Servus Sozialzentrum Würnitz den Österreichischen Herzverband vor und beantwortete danach gerne alle Fragen dazu. Auch die Herzverband Selbsthilfegruppe Korneuburg war anwesend, welche Frau Rosa Hackl gut leitet. Bei Kaffee und Kuchen war es ein sehr informativer Nachmittag.



Texte von Alexandra Springer-Zana

ZAHLUNGSANWEISUNG  
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT  RAIFFEISENREGIONALBANK MÖDLING  
BANKSTELLE MÖDLING

ZAHLUNGSANWEISUNG

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

EmpfängerIn Name/Firma Österr. Herzverband Landesverband NÖ	
IBAN EmpfängerIn AT37 3225 0000 0079 4537	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWWGTD	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt
EUR Betrag	Cent
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet	
Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung : 25 €	
Zeitungsabo: 10 €	Spende:
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	
Betrag <span style="float: right;">006</span> < 30+ Beleg +	

## 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](mailto:herzverband-noe@aon.at) Homepage: [www.herzverband-noe.at](http://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.

Mitgliedsausweis  
2025

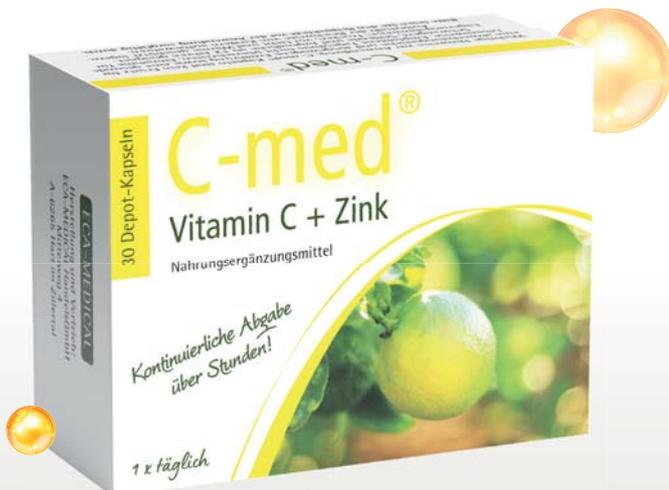


# C-med<sup>®</sup>

## Vitamin C + Zink

### Für das Immunsystem!

- enthalten hochdosiertes Vitamin C und Zink zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
- setzen 400mg Vitamin C (500% NRV) und 15mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.



ECA-MEDICAL

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

In Ihrer Apotheke

*Kontinuierliche Abgabe  
über Stunden!*



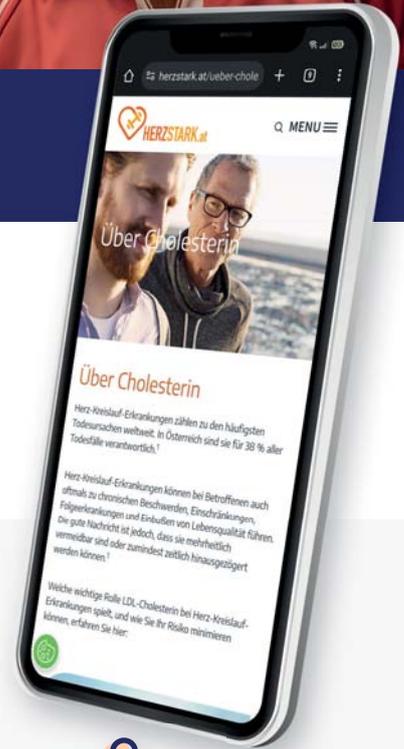
**www.herzstark.at**  
Das Patientenportal  
rund um Herzschwäche  
und Cholesterin



## 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. Jänner 2025**

### **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 2025** 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

<b>Österreichischer Herzverband-Präsident:</b>	Univ.-Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak, 8045 Graz, Statteggerstraße 35, Telefon und Fax: 0316/ 694517
<b>WIEN:</b>	<b>Präsident:</b> Robert Benkö, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 -28, Telefon 01/ 33 074 45
<b>NIEDERÖSTERREICH:</b>	<b>Präsidentin:</b> Anita Paiha, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4, OG Zi 3/29, Mobil: 0664/ 73 02 36 35
<b>OBERÖSTERREICH:</b>	<b>Präsident:</b> Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon 0676/ 645 44 34, E-Mail: wolfgang.zillig@gmail.com
<b>STIERMARK:</b>	<b>Präsidentin:</b> Dr. Jutta Zirkel, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0650/ 401 33 00
<b>SALZBURG:</b>	<b>Präsident:</b> Dr. med. Hubert Wallner, 5102 Anthering, Bäckerkellerstraße 8/1, Telefon 0664/ 285 77 85
<b>KÄRNTEN:</b>	<b>Präsident:</b> Ing. Dietmar Kandolf, 9020 Klagenfurt, Kampfgasse 20/3, Telefon 0463/ 50 17 55
<b>TIROL:</b>	<b>Präsident:</b> Roland Weißsteiner, 6020 Innsbruck, Maria Theresienstraße 21, Telefon 0512/ 57 06 07
<b>BURGENLAND:</b>	<b>Präsident:</b> Andreas Unger, 7142 Illmitz, Schellgasse 31, Telefon 0699/ 10300308, E-Mail: andreas.unger@bnet.at