



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1/ März 2025



## Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
Medizin aktuell: Medikamente auf Reisen	5-7
Berichte der Bezirksgruppe Mödling	8
Einschaltung ECA Bronchoplant	9
Berichte der Bezirksgruppe Horn	10
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg, Krems	11
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten	12
Einschaltung BOSO medicus X	13
Berichte der Bezirksgruppe Tulln	14
Einschaltung ECA Vitactiv	15
Berichte der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs	16
Mitgliedsbeitrag 2025, Einschaltung Groß Gerungs	17
Mitgliedsausweis, 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 von 17-18 Uhr im Herz-  
Kreislauf-Zentrum

- ◆ 11. u. 25. März 2025
- ◆ 8. u. 22. April 2025
- ◆ 13. u. 27. Mai 2025
- ◆ 10. u. 24. Juni 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 Bachstüb'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 Rehabilitationszentrum Bad Tatzmannsdorf

**Ehrenpräsident**  
Franz Fink

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

Heuer ist ein besonderes Jahr für unseren Herzverband:  
wir feiern unser 40-jähriges Gründungsjubiläum!



Am 9. November 1985 wurde der Niederösterreichische Herzverband von Herrn Erich Hrdy aus Mödling gegründet. Unterstützt wurde er dabei ganz wesentlich von seiner Frau, Traute Hrdy, die noch heute eine sehr wichtige Rolle in der Mödlinger Bezirksgruppe hat und auch den NÖ Herzverband unterstützt, wo immer sie kann!

Der Zweck der Gründung damals war die Errichtung einer Trainingsgruppe für Koronarturnen – ja, und daraus hat sich der Herzverband in der heutigen Form mit seinen vielen Aktivitäten in unseren verschiedenen Bezirksgruppen entwickelt.

Dieses Fest wollen wir mit euch am Samstag, 4.10.2025, von 9:30 bis 13:30 im Festsaal des Krankenhauses St. Pölten feiern. Haltet euch den Termin schon einmal frei!

Und auch noch eine Bitte: so ein Fest kostet natürlich einiges. Falls jemand von euch mögliche Sponsoren kennt, die uns dabei unterstützen können, wären wir sehr dankbar über eine Kontaktaufnahme mit uns!

Jetzt wünsche ich euch noch einen wunderschönen und vor allem gesunden Frühling!

Eure Anita Paiha  
Präsidentin des NÖ Herzverbandes



Bild: pixabay.com/de/photos/ostern-eier-strauß-dekoration-bunt-3226760/

## *Ein schönes Osterfest*

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

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



### Weiters kommt es zu:

- Verfärbung oder Verflüssigung von Zäpfchen, Salben und Cremes, daher sind flüssige Fiebersäfte für Kinder fiebersenkenden Suppositorien vorzuziehen.
- Phasentrennung von Salben und Cremes – hierbei kann es zum Brechen der Creme/Salbe kommen (auch bei Sonnencreme möglich).
- Verfärbung oder Rissen bei Tabletten oder Bersten von Flüssigkapseln.

Empfindliche Medikamente sollen bei Kühlschranktemperatur (2–8 °C) gelagert werden. Um die richtige Temperatur der Medikamente auf Reisen zu garantieren, können Reisende Isoliertaschen oder auch Kühlboxen erwerben und diese mit Kühlelementen ausrüsten. Dabei ist zu verhindern, dass das Arzneimittel mit dem Kühlelement in direkten Kontakt kommt, da es wiederum zur Veränderung des Wirkstoffes kommen kann. Am besten wickelt man die Medikamente in ein Geschirrtuch ein, bevor man sie in die Isoliertasche/-box gibt.

Ein wichtiger Hinweis für Menschen mit Diabetes: Eingefrorenes Insulin ist unwirksam und darf nicht mehr verwendet werden!!!

### Reisen mit dem Flugzeug

Medikamente können bei Flugreisen entweder im Handgepäck oder Reisegepäck mitgeführt werden. Dabei gilt innerhalb der EU, dass Medikamente für den Eigenbedarf problemlos mitgenommen werden dürfen. Empfehlenswert für den Patienten ist jedoch ein ärztliches Attest. Dieses sollte den Namen des Medikaments, die Dosierung und den Wirkstoffnamen beinhalten und im besten Fall in Deutsch, Englisch und der Sprache des Ziellandes ausgestellt sein. Medikamente werden in anderen Ländern meist anders bezeichnet, und daher ist die Angabe des Wirkstoffes besonders wichtig, sollte der Patient zu wenig Medikamente mitgenommen oder sie verloren haben.

Sollten Medikamente außerhalb der EU mitgeführt werden, so kann man sich eine ärztliche Bestätigung der Notwendigkeit der Einnahme ausstellen lassen. Einige Länder wie die Arabischen Emirate haben spezielle Bestimmungen für die Einreise mit Psychopharmaka oder anderen Medikamenten. Hier ist es ratsam, sich im Vorhinein bei der jeweiligen Länderinformation des Außenministeriums zu informieren.

Flüssigkeiten dürfen nur bis zu maximal 1 Liter, in Behältern bis 100 ml und gelagert in einem Plastikbeutel im Handgepäck transportiert werden. Diese Volumengrenze gilt jedoch nicht für flüssige verschreibungspflichtige Arzneimittel, sofern man eine ärztliche Bestätigung mit sich führt. Am besten macht man vor der Sicherheitskontrolle auf die Medikamente und die Bestätigung aufmerksam, um Missverständnisse zu vermeiden. Weiters sollte man im Handgepäck nicht nur die während der Flugreise benötigten Medikamente mit sich führen, sondern auch wichtige Dauermedikamente. Da das Reisegepäck oft im Laderaum des Flugzeugs gelagert wird und es dort zu extremen Temperaturschwankungen kommen kann, kann die Wirksamkeit und Qualität der Arzneistoffe beeinträchtigt werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass man die wichtigen Dauermedikamente immer bei sich hat, sollte der Koffer später eintreffen oder verloren gehen.

Insulinpflichtige Diabetiker dürfen ebenfalls mit ärztlicher Bescheinigung Insulin und Spritzen ins Handgepäck packen. Patienten mit Insulinpumpen oder auch Endo-Prothesen müssen ihren Implantat-Ausweis ins Handgepäck packen und diesen bei der Sicherheitskontrolle vorweisen.

### Reisen über die Grenze

Patienten dürfen Arzneimittel, die sie täglich und persönlich oder für ihr Tier brauchen, ein- und ausführen. Für Arzneimittel, die im Ausland gekauft wurden und nach Österreich eingeführt werden, gilt hier eine Obergrenze von maximal drei Packungen.

Reisen Patienten mit suchtgifthalten Arzneimitteln oder im Suchtmittelersatzprogramm ins Ausland und müssen somit Suchtgifte über die Grenze mitführen, gelten besondere Bestimmungen. Patienten, die suchtgifthalte Arzneimittel einnehmen müssen, dürfen zur Deckung des persönlichen Bedarfs ihre Medikamente für maximal 30 Tage mit einer ärztlichen Bestätigung mitnehmen. Patienten im Suchtmittelersatzprogramm dürfen innerhalb der Schengen-Mitgliedstaaten einen Auslandsaufenthalt für maximal 30 Tage beantragen, dies ist jedoch vom behandelnden Arzt und vom Amtsarzt zu bestätigen. Bei Reisen in andere Länder muss vor Reiseantritt die jeweilige länderspezifische Rechtslage geklärt werden. Entsprechende Bestätigungen müssen die Patienten immer mit sich führen.

### Starke Hitze auch für Menschen Belastung

Starke Hitze ist für viele Menschen eine Belastung. Zusätzlich können Medikamente in der Sommerhitze die zentrale Temperaturregulation und die Lichtempfindlichkeit des Körpers beeinträchtigen. Vor allem ältere Menschen müssen oft viele verschiedene Medikamente einnehmen, die gerade während Hitzeperioden durchaus zu gefährlichen Nebenwirkungen führen können. Die Gefahr einer Entwässerung durch verringerte Wahrnehmung des Durstgefühls kann beispielsweise den Elektrolytgehalt massiv beeinträchtigen.

Chronisch Kranke und ältere Patienten sollten zu Beginn der Sommerperiode die Medikamentendosis vom Arzt Ihres Vertrauens entsprechend überprüfen lassen. Vorsicht ist bei der generellen Empfehlung während Hitzetagen viel Wasser zu trinken geboten. Es gibt Grenzen, die individuell verschieden sind, und auch Parameter wie Körpergröße, Stoffwechselgeschwindigkeit, Nierenfunktion und vieles mehr, spielen dabei eine Rolle.

Patienten mit Herzinsuffizienz sollten dem Körper nicht Unmengen an Wasser zuführen. Gerade bei Herzinsuffizienz-Patienten hat die Trinkmenge einen wesentlichen Einfluss auf die Beschwerden und den Verlauf der Erkrankung. Das Herz wird zusätzlich belastet und die Bildung von Wasseransammlungen, sogenannten Ödemen begünstigt. Bei großer Hitze sollten sich Herzpatienten zusätzlich von ihrem Arzt beraten lassen.

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

Quelle: Mag. Gunda Gittler, MBA, aHPH

## Berichte aus den Bezirksgruppen

Auf der Webseite des NÖ Herzverbandes (<http://www.herzverband-noe.at/>) sind alle weiteren Fotos aller Bezirksgruppen, von dieser Ausgabe enthalten. Von der Startseite aus in voller Bildschirmgröße zu sehen.

### MÖDLING

Am 16. November 2024 veranstaltete die Gemeinde Brunn/Geb., gemeinsam mit der Gemeinde Maria Enzersdorf und der BVAEB Versicherungsanstalt Öffentlich Bediensteter, in der Heeresbekleidungsanstalt HBA in Brunn am Gebirge einen Männergesundheitstag. Es gab dort wieder eine Gesundheitsstraße mit vielen Ausstellern, wo man sich informieren und auch durchchecken lassen konnte.

Auch die Bezirksgruppe Mödling des NÖ Herzverbandes war mit einem Informationsstand dort vertreten. Es gab auch Informations- und Gesundheitsvorträge zum Thema Männergesundheit und auch einen sehr interessanten Vortrag von Herrn Prim. Prof. Dr. Roithinger, von der Herzstation des Universitätsklinikum Wiener Neustadt, zum Thema Herzschwäche.

Herzlichen Dank dafür.

F.F.



Von links: L.Abg. GfGR Marlene Zeidler-Beck, Traute Hrdy, Prim. Prof. Dr. Roithinger, Franz Fink, Dr. Susanne Krickl, GR Dr. Eva Morawetz.

Nach unserer Adventfeier am 7.12.2025, die sehr stimmungsvoll war und wo wir viele Gäste begrüßen konnten, hatten wir noch 2 mal Turnen bevor wir uns in die Weihnachtspause begaben.

Am 9.1.2025 haben wir wieder mit dem Turnen begonnen.

1. Wandertag war am 14.1.2025. Wir waren, wie immer im Jänner, im Schlosspark von Laxenburg. Bei kaltem Wetter, aber strahlendem Sonnenschein, gingen wir rund 2 Stunden durch den Park und kehrten zu Mittag im Restaurant Flieger&Flieger ein. Nach dem Essen, bei dem wir auch Freunde, die nicht mehr solange gehen können, begrüßen konnten, ging es auf kurzem Weg zurück zum Parkplatz vor dem Schlosspark.



Beim Stammtisch am 23.1.2025, wie immer nach dem Turnen, wurden die möglichen Aktivitäten im 1. Halbjahr vorgestellt und besprochen.

# Bronchoplant® der Hustenstilller

Eine komplette Serie  
voller Pflanzenkraft  
für Ihre Gesundheit!

- ✓ Reizhusten
- ✓ Trockener Husten
- ✓ Verschleimung

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



ECA-MEDICAL

## HORN

### Kabarett – Walter Kammerhofer

Dank unserem Organisationstalent Gerti sicherten wir uns Karten in der ersten und zweiten Reihe für das neue Programm „Wiad scho“ vom Kabarettisten Walter Kammerhofer am Freitag, den 8. November 2024 im Vereinshaus Horn. Wir verbrachten einen sehr lustigen Abend im Kreis der Gemeinschaft.



Bei stimmungsvollem Kerzenschein wurden gemeinsam Weihnachtslieder gesungen, Gedichte und Geschichten von Gerda, Barbara und den HerzerIn vorgelesen.

### Weihnachtsfeier 2024

Ein Jahr ging zu Ende. Weihnachten stand vor der Tür. Am 19. Dezember um 13 Uhr trafen wir uns im Dorfgemeinschaftshaus Mühlfeld zur gemeinsamen Weihnachtsfeier.

Nach der herzlichen Begrüßung aller Gäste und Herzerl durch Gerti gedachten wir mit einer Gedenkminute und einem gesungenen „Vater unser“ unserer verstorbenen Mitglieder und Angehörigen.

Als Ehrengäste durften wir Gerda Erdner und Barbara Stark, Stadträtin in Vertretung des Bgm. Gerhard Lentschig, begrüßen. Beide hielten eine kurze Ansprache.



Der Raum war weihnachtlich dekoriert und auf jedem Platz lag ein kleines süßes Weihnachtsgeschenk mit der Botschaft. „Schön, dass Du da bist!“ Nach dem besinnlichen Teil wurde das köstliche warme Büfett aus der Küche vom Landgasthof Gamerith aus St. Marein eröffnet, bei dem kräftig zugelangt wurde und auch für reichlich Getränke war gesorgt.



Anschließend gab es von Gerti einen kurzen Jahresrückblick. Weiters gab es eine Vorschau für das Jahr 2025.



Danke an Fam. Hirsch für die perfekte Location für unsere Weihnachtsfeier. Danke an alle Helferlein für ihre Hilfe, Mitarbeit, Unterstützung und Organisation. DANKE an ALLE!

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

# Berichte aus den Bezirksgruppen

## KORNEUBURG

Unsere Weihnachtsfeier fand am 11.12.2024 statt.



Am 27.01.2025 hatten wir einen gemütlichen Kegelabend.



Die Kremser „Herzerl“ bekamen neue T-Shirts, welche bei der ersten Turnstunde ausgegeben wurden. Die neuen Shirts fanden großartigen Zuspruch.



## KREMS

Bei der Jahresabschlussfeier 2024 erhielt jeder Teilnehmer ein Glas Bienenhonig, wodurch ein cooles Sozialprojekt der Herzkinder Österreich unterstützt wurde.



# Berichte aus den Bezirksgruppen

## ST. PÖLTEN

Wir konnten tatsächlich unseren Turnsaal ab September 2024 nicht mehr benützen. Um aber die Gemeinschaft der Turngruppe nicht zu verlieren, hatten wir das Treffen zum Stammtisch aufrecht gehalten. Auch die Weihnachtsfeier fand zur Freude aller statt.



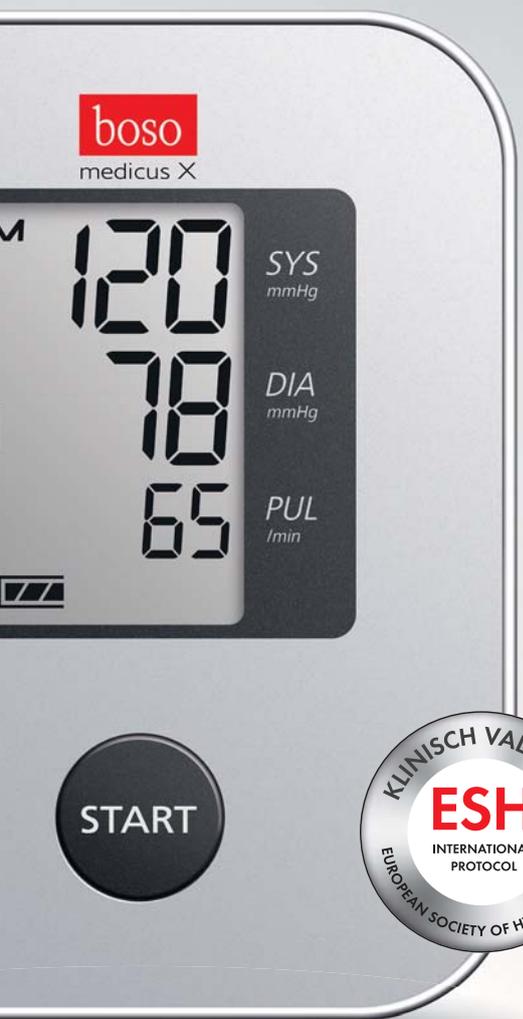
Leider wurde uns nach Nachfrage mitgeteilt, dass der Turnsaal das ganze Jahr 2025 eine Baustelle sein wird. Nach vielen Telefonaten und Anfragen in verschiedenen Schulen hat unsere treue Therapeutin Lisi bewirkt, dass wir in der Volksschule ihres Heimatortes den Turnsaal vorübergehend benützen dürfen. Die Freude war bei allen Turnteilnehmern sehr groß! So konnten wir unsere Turntätigkeiten am 13. Februar wieder beginnen.

Unsere kleine Wandergruppe und die Walkingteilnehmer hatten Gott sei Dank dieses Problem nicht.



**BOSCH  
+SOHN**

**boso**



# 3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

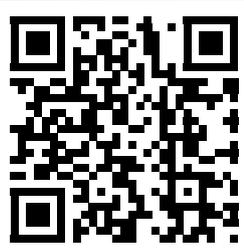


boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

**Bestellung vor Ort:**



Gesundheit ist Vertrauenssache.  
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### TULLN

Unser letzter Ausflug im November entwickelte sich, dank des schlechten Wetters, zu einem gemütlichen Spaziergang. Ausgangspunkt war die Dreifaltigkeitssäule am Hauptplatz, von dort ging es weiter durch den neuangelegten Nibelungenplatz zur Donau und zum Schiff Regentag von Friedrich Hundertwasser, weiter über die Seerosenbrücke zu den Resten der Stadtbefestigung mit dem Stadtturm, dieser und der davor liegende Graben sind die letzten Reste der ehemaligen Tullner Stadtbefestigung, die im 13. Jahrhundert begonnen und in den Jahren nach 1860 größtenteils geschleift wurde.



Da der Regen immer stärker wurde sind wir dann wieder einmal in die Konditorei Wagner am Hauptplatz geflüchtet und haben uns innerlich und äußerlich mit Mehlspeisen und Kaffee erwärmt. Wir waren beim Spaziergang leider nur 5 Wetterfeste, jedoch erstaunlicherweise beim Kaffee doch 7 Personen.



Die diesmalige Weihnachtsfeier war wieder sehr schön, unsere Therapeutinnen Heidi, Gabi und Lisa Sophie, sowie unsere Finanzkraft Annemarie, Obfrau Stellvertreter Ernst und ich, Obfrau Elfriede, bekamen Gutscheine. Bei einem sehr guten Essen ließen wir den Abend ausklingen.



Ein bisschen Weihnachtsstimmung habe ich diesmal mit einem Foto von Rudolph dem Rednose-Rentier, welcher unser Haus bewacht, gebracht.



Wir wünschen allen ein wunderschönes Neues Jahr 2025, vor allem GESUNDHEIT.

Elfriede Aspermayer

# VITACTIV®

In Ihrer Apotheke

... die Marke für Vitamin D3



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



Nahrungsergänzungsmittel

ECA-MEDICAL



### Waidhofen/Ybbs

#### Weihnachts- und Jahresabschlussfeier am 12.12.2024

Die Weihnachts- und Jahresabschlussfeier der Bezirksgruppe Waidhofen a.d.Ybbs fand auch diesmal im Gasthaus Kerschbaumer statt. Die gemeinsame Anreise erfolgte per Bus und Bahn.

Die Herzturgruppe wurde bereits erwartet, die Tische waren festlich gedeckt und so konnten alle das reichliche Mittagsmahl genießen.

Danach gab es einen kurzen Rückblick auf die Aktivitäten des vergangenen Jahres und eine kurze Vorausschau auf 2025. Außerdem wurde für den Nachmittag eine Überraschung angekündigt. Es wurde gerätselt, was diese Überraschung wohl sein wird. Zur Ablenkung gab es dem Anlass entsprechend ein kleines Geschenk für die aktivsten Herzturmer. Dieses Geschenk bestand aus einem Pulsoximeter, der zur Kontrolle der Sauerstoffsättigung besonders für herzkrankte Personen geeignet ist.



Pünktlich um 15.30 Uhr kam die angekündigte Überraschung in Form von fünf Musikanten. Nach deren Begrüßung gab die Gruppe, bestehend aus vier Musikschülern und deren Lehrer Herrn Johannes Lagler, zu Beginn den Andachtsjodler zum Besten.

In weiterer Folge spielten sie Weihnachtslieder sowie bekannte Volkslieder der Umgebung, unterstützt von den sangesfreudigen Herzturmern.



Dazwischen erfreuten unsere Frau Rosemarie Scholz und Frau Lotte Brandstätter mit ihrem Vortrag von heiteren und besinnlichen Gedichten und Geschichten.



Die ganze Gruppe war der Meinung, dass dies eine sehr gelungene und auch besinnliche Weihnachtsfeier war und dankten der Musikgruppe für ihren stimmungsvollen musikalischen Beitrag sowie den beiden Damen für ihren gekonnt vorgetragenen literarischen Vortrag.

So wie immer verging die Zeit viel zu rasch und es war wieder Zeit aufzubrechen.

rs



ZAHLUNGSANWEISUNG  
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT  RAIFFEISENREGIONALBANK MÖDLING  
BANKSTELLE MÖDLING

ZAHLUNGSANWEISUNG

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

Geldbörner Druck

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

©STUZZA FN122251G V11/2021



Von ganzem  
Herzen xund

herzkreislauf...  
zentrum GROSS GERUNGS

Haben Sie schon Pläne ...  
... für Ihren nächsten Urlaub?

Verbinden Sie Urlaub mit Gesundheit - bei Ihrem Wohlfühlurlaub in unserem Haus! Profitieren Sie dabei von hoher medizinisch-therapeutischer Betreuung und fühlen Sie sich rund um bestens betreut!

Mehr erfahren unter  
[www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebote](http://www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebote)



Angebot „Herzurlaub“

7 Nächte inklusive Vollpension „Xund genießen“

- Ärztliche Erstuntersuchung
- Ruhe-EKG & Herz-Ultraschalluntersuchung
- Ergometrie am Fahrrad/Laufband
- Diagnostische Zusatzuntersuchung
- Laboruntersuchung
- 2 x Heilmassage Teilkörper
- 4 x Bewegungstherapie
- Ernährungsmedizinische Einzelberatung
- Bioelektrische Impedanzanalyse
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. Befundbericht

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)

Xundheitswelt  
Von Natur aus  
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.



Mitgliedsausweis  
2025



## 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)

**○ 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.

**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](http://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](http://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: 30. April 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