



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 2/ Juni 2025



Bild: pixabay.com/de/illustrations/ai-genriert-ballons-raahmen-saum-8476419/

Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
HURRA - 40-jähriges Jubiläum	5
Nachruf Kurt Reisner, Einschaltung Groß Gerungs	6
Medizin aktuell: Geschlechterunterschiede bei Herzkrankheiten	
Einschaltung BOSO medicus X	7-9
Berichte der Bezirksgruppe Mödling	10
Berichte der Bezirksgruppe Horn	11-12
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf, Krems, Korneuburg	13-15
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Tulln	16-17
Beitrittserklärung, Einschaltung ECA Aloe Vera	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 Kreislafpatienten
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
♦ 10. u. 24. Juni 2025
♦ 8. u. 22. Juli 2025
♦ 5. u. 19. August 2025
♦ 2. u. 23. September 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 Kreislafpatienten
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 Kreislafpatienten
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

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 Kreislafpatienten
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 Kreislafpatienten
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 Kreislafpatienten
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
Koronaturnen 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- Kreislafpatienten
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 Kreislafpatienten

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 Kreislafpatienten

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 Kreislafpatienten

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 Gättinger

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!



Noch einmal zur Erinnerung: Wir feiern am 04.10.2025 im UK St. Pölten unser 40-jähriges Jubiläum!

Bitte den Termin freihalten und ich freue mich auf zahlreiche Teilnehmer!

Bitte meldet euch bis spätestens Ende Juni 2025 bei eurer Bezirksgruppe für diese Veranstaltung an! Es wird ein kostenloser Bustransfer organisiert.

Am 24.04.2025 hatten wir unsere Vorstandssitzung diesmal in Tulln. Die „Garten Tulln“ hat uns eingeladen und auch den Seminarraum zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank dafür!

Herr Piringer führte uns anschließend mit seinen interessanten Erklärungen durch die sehenswerte „Garten Tulln“.

Eine Neuigkeit gibt es noch vom österreichischen Herzverband, und zwar gibt es dort seit 16.5.2025 einen neuen Bundesobmann, Herrn MR Dr. Wolfgang Zillig.

Nun wünsche ich einen erholsamen Sommer und allen Erkrankten baldige Besserung

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes



DER NIEDERÖSTERREICHISCHE
HERZVERBAND

feiert am

Samstag, 04. Oktober 2025

40 – jähriges Jubiläum

Ort: Universitätsklinikum St. Pölten

Haus C

Festsaal 1.Stock

Beginn: 9:30

Ende: 13:30

Ehrenschutz:

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner

Fachvorträge zum Thema „Herz“

Medizinkabarett mit Dr. Ronny Tekal

Anschließend wird zu einem kleinen Imbiss geladen!

Der NÖ Herzverband ersucht um zahlreiches Erscheinen.





Nachruf auf Kurt Reisner

Der NÖ Herzverband trauert um sein mehr als dreißig jähriges Mitglied Kurt Reisner.

Kurt Reisner ist am 28. Februar 2025 im 90. Lebensjahr, nach langjähriger, schwerer Krankheit verstorben.



Er war beim NÖ Landesverband von 1998 bis 2014 Schriftführer- Stellvertreter und auch bei der Bezirksgruppe Mödling immer mit Rat und Tat und auch mit viel Humor zur Stelle. Bei den Turnstunden, Wanderungen und Ausflügen war es immer sehr lustig mit ihm.

Im Namen des NÖ Landes-Herzverbandes und auch der Bezirksgruppe Mödling möchten wir uns bei Kurti für die jahrelange gute Zusammenarbeit recht herzlich bedanken.

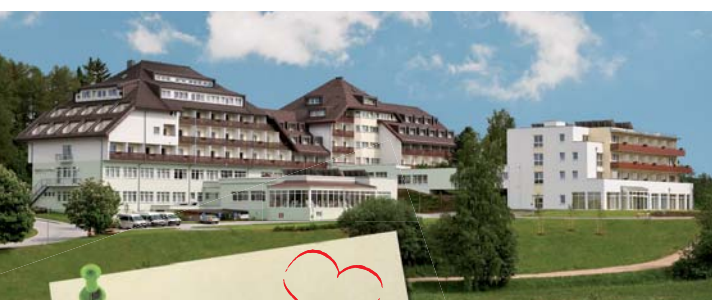
Unsere Anteilnahme gilt vor allem seiner Frau Erika Reisner, die ihn fast bis zum Schluss zu Hause sehr aufopfernd betreut hat.

Wir werden Kurti stets in guter Erinnerung behalten!

Im Namen Aller

Franz Fink

Ehrenpräsident des NÖ Herzverbandes



Von ganzem
Herzen xund

herzKreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

- Rehabilitations- und Präventionszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kompetente medizinische Betreuung gepaart mit Herzlichkeit
- Maßgeschneiderte Therapiepläne für Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Einzigartige Alleinlage im Waldviertel (Wanderwege, Naturlehrpfad, Motorikpark, Mental-Stationen rund ums Haus)

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Information und Reservierung:

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs
Tel.: +43 2812 8681-0, Mail: info@herz-kreislauf.at
www.herz-kreislauf.at

Xunde Tipps für zuhause

Auf unserem **Herz.Blog** finden Sie zahlreiche Tipps rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Freuen Sie sich auf herzgesunde Rezepte, vielfältige Bewegungsübungen und erfahren Sie, wie Sie zu mentaler Erholung finden.

Zusammengestellt werden diese Tipps von unserem kompetenten Team aus Diätologinnen, Therapeuten und Psychologen.

Tun Sie Ihrem Herzen Gutes und profitieren Sie von den Tipps unserer Experten!

Besuchen Sie unsere Website
www.herz-kreislauf.at/herzblog
oder einfach **QR-Code** scannen!



Geschlechterunterschiede bei Herzkrankheiten: Zeit für mehr Aufmerksamkeit

Frauenherzen schlagen anders: Herzkrankheiten treffen beide Geschlechter – doch Symptome, Diagnosen und Behandlungen unterscheiden sich oft erheblich. Warum das lebenswichtig ist und was sich ändern muss.

Wenn vom Herzinfarkt die Rede ist, denken viele zuerst an Männer. Der vielbeschäftigte Manager, der sich mit Schmerzen in der Brust auf die Brust klammert – dieses Bild hat sich tief eingeprägt. Dabei sterben inzwischen in vielen Ländern mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Männer. Das Problem: Herzkrankheiten äußern sich bei Frauen oft anders – und werden deshalb zu spät erkannt oder nicht optimal behandelt.

Unterschiedliche Risiken, unterschiedliche Folgen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen treffen Frauen später im Leben: Während Männer oft schon ab dem 40. Lebensjahr betroffen sind, holen Frauen nach den Wechseljahren auf. Trotzdem ist das Risiko für Frauen nicht geringer. Im Gegenteil: Nach einem Herzinfarkt ist die Sterblichkeit bei Frauen unter 55 Jahren sogar höher als bei gleichaltrigen Männern.

Die bekannten Risikofaktoren – Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen oder Übergewicht – gelten für beide Geschlechter. Doch bei Frauen wirken einige dieser Risiken noch stärker. So erhöht Diabetes bei Frauen das Herzinfarkt-Risiko deutlich mehr als bei Männern. Rauchen ist für Frauen besonders schädlich (hier haben die Frauen unglücklicherweise, in den letzten Jahren stark aufgeholt), und hormonelle Umstellungen nach der Menopause verschärfen die Gefahr zusätzlich.

Außerdem kommen bei Frauen spezifische Risiken hinzu: Schwangerschaftskomplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes oder Präeklampsie erhöhen das spätere Herzrisiko. Auch Autoimmunerkrankungen wie Lupus betreffen häufiger Frauen und wirken sich negativ auf die Herzgesundheit aus.

Andere Symptome – und oft eine späte Diagnose

Wenn es um Herzinfarkte geht, zeigen Männer häufig die "klassischen" Anzeichen: starke Brustschmerzen, die in den linken Arm oder den Kiefer ausstrahlen. Frauen hingegen erleben oft untypische Symptome: Übelkeit, Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen, extreme Müdigkeit oder sogar Schlafstörungen können Hinweise auf ein ernstes Problem sein.

Diese Unterschiede führen dazu, dass Herzinfarkte bei Frauen häufiger übersehen oder erst verspätet diagnostiziert werden. Studien zeigen: Frauen warten im Schnitt länger, bevor sie einen Notarzt rufen – und auch im Krankenhaus werden ihre Beschwerden manchmal nicht sofort richtig eingeordnet.

"Viele Frauen erkennen ihre Symptome nicht als Zeichen eines Herzproblems", sagt Prof. PD Mag. Dr. Lukas Fiedler, Kardiologe in Wien und Wiener Neustadt. "Und leider unterschätzen auch Ärzte noch immer zu oft das Herzrisiko bei Frauen."

Diagnose und Therapie: Noch immer nicht gleich

Auch in der Diagnostik gibt es Hürden. Tests wie das Belastungs-EKG sind bei Frauen weniger zuverlässig als bei Männern. Oft liefern sie falsche Ergebnisse oder erfassen subtile Durchblutungsstörungen nicht, die bei Frauen häufiger vorkommen. Bildgebende Verfahren wie Herz-MRT oder spezielle Herzultraschalluntersuchungen können hier bessere Ergebnisse liefern – sie kommen aber noch zu selten zum Einsatz.

Ähnlich sieht es bei der Behandlung aus. Obwohl klare medizinische Leitlinien existieren, erhalten Frauen nach einem Herzinfarkt seltener die empfohlene Therapie – zum Beispiel blutdrucksenkende Medikamente oder Cholesterinsenker. Auch Herzkatheteruntersuchungen und Stent-Implantationen werden bei Frauen zurückhaltender durchgeführt.

"Frauen werden manchmal erst später behandelt oder bekommen weniger aggressive Therapien", erklärt Dr. Fiedler. "Das hat direkte Auswirkungen auf ihre Überlebenschancen."

Psychische Belastungen verschärfen das Problem

Hinzu kommen psychosoziale Faktoren: Frauen leiden nach einem Herzinfarkt häufiger unter Depressionen oder Angststörungen, die die Heilung verzögern. Oft haben sie zudem familiäre Verpflichtungen, die sie daran hindern, sich auf ihre Genesung zu konzentrieren – oder sie brechen eine Herz-Reha vorzeitig ab.

"Die Reha-Programme sind oft nicht auf die Lebenssituation von Frauen abgestimmt", kritisiert Dr. Fiedler. "Hier braucht es dringend mehr Angebote, die auf die Bedürfnisse von Frauen eingehen."

Die Medizin muss weiblicher werden

Ein Grundproblem: Frauen wurden in klinischen Studien lange Zeit nicht ausreichend berücksichtigt. Viele medizinische Erkenntnisse beruhen daher auf Untersuchungen an männlichen Patienten. Erst seit wenigen Jahren wächst das Bewusstsein, dass Herzkrankheiten bei Frauen anders verlaufen – und dass medizinische Forschung auch geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigen muss.

Experten unterstützen deshalb:

- Mehr Studien, die Frauen explizit einbeziehen
- Bessere Aufklärung von Ärztinnen und Ärzten über Geschlechterunterschiede
- Öffentliche Kampagnen, die Frauen über ihr Herzkrisiko informieren
- Individuell angepasste Präventions- und Behandlungsangebote

Herzkrankheiten bei Frauen: Eine unterschätzte Gefahr

Herzkrankheiten sind keine Männerkrankheit. Frauenherzen schlagen anders, und sie leiden auch anders. Wer das ignoriert, riskiert, dass Frauen schlechtere Chancen haben, eine Herzkrankheit zu überleben oder gut damit zu leben.

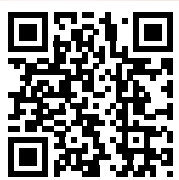
Deshalb ist klar: Frauen brauchen eine Medizin, die ihre Besonderheiten ernst nimmt – damit sie die gleichen Chancen auf Gesundheit und Leben haben wie Männer.

“Aus diesem Grund haben wir uns bei der Österreichischen kardiologischen Gesellschaft dazu entschlossen, diesen Themen im Rahmen unseres Kongresses im Mai 2025 besondere Beachtung zu schenken”, sagt Lukas Fiedler Sekretär der österreichischen kardiologischen Gesellschaft.

Prof. PD Mag. Dr. Lukas Fiedler FESC
Facharzt für Innere Medizin Kardiologie/Angiologie
Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin,
Kardiologie und Nephrologie des UK Wiener Neustadt
Tel: +43 664 2021434
Email: herzlichst@lukasfiedler.at
Homepage: www.lukasfiedler.at



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.

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

Neben unseren Turnstunden waren wir am 5.4. mit einem Infostand beim Gesundheitstag in Brunn vertreten.



Vom 6.4. bis 10.4. waren wir in Luhacovice relaxen und wir haben es sehr genossen. Wir trafen auch die für uns zuständigen Damen, was vor allem Christian sehr freute.



Berichte aus den Bezirksgruppen

HORN

Neujahrsempfang des Bürgermeisters

Am Mittwoch, dem 22. Jänner 2025 fand im Horner Vereinshaus der alljährliche Neujahrsempfang des Bürgermeisters statt.

Nach der Begrüßung der Ehrengäste und aller Anwesenden durch den Moderator, gab es kurze Ansprachen von Bürgermeister Gerhard Lentschig und Landesrat DI Ludwig Schleritzko. Der Neujahrsempfang stand heuer ganz im Zeichen der Horner Vereine. Es wurden die Leistungen im Bereich Sport, Soziales und Kultur gewürdigt.

Nachdem wir auf die Bühne gebeten wurden, nahm Gerti, unsere Leiterin die Urkunde für Dank und Anerkennung entgegen.



DANKE für die Anerkennung und Wertschätzung!
DANKE an die Horner Herzileins!
DANKE an ALLE, die uns unterstützen!



Foto: @ Gabriele Hohenegger

Wir freuen uns sehr darüber, dass die Tätigkeit unserer Selbsthilfegruppe auch von Seiten der Stadtgemeinde anerkannt und wertgeschätzt wird. DANKE! Der Abend wurde durch Darbietungen der Mödringer Hausmusik, der Musikschule, der Jazztanzgruppe und zwei Kurzfilmen aufgelockert. Ganz patriotisch zum Schluss die Landeshymne. Ein warmes Bufett versüßte die Veranstaltung. Wir erlebten einen unterhaltsamen Abend.



Vortrag „Der mündige Patient“

Am 6. Februar stand nach dem Herz-Stammtisch noch etwas Besonderes am Programm.

Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe kam für den Vortrag „Der mündige Patient“ zu uns. Nach der Begrüßung und Vorstellung lauschten alle dem interessanten Vortrag. Zwischenfragen einiger Herzerl wurden gerne beantwortet und nach seinen Ausführungen nahm sich Herr Söllner noch Zeit für Einzelgespräche.

In diesem Vortrag ermunterte er uns zur Eigenverantwortung als mündiger Patient und auch dazu alles verstehen zu wollen, denn nur so können wir sicher sein, dass eine Therapie auch wirklich gut auf den Einzelnen zugeschnitten ist.

Für Interessierte gab es die Broschüre „Das ärztliche Gespräch“ zum Mitnehmen mit Tipps, wie man den nächsten Arztbesuch gut vorbereiten kann.



Mit Plauderei bei Kaffee und Kuchen ging der Abend gemütlich zu Ende.

Berichte aus den Bezirksgruppen



Die Horner Herzerl bedanken sich bei Herrn Söllner nochmals sehr herzlich für sein Kommen und dass er sich an diesem Abend ausführlich Zeit genommen hat uns persönlich von seinen Erfahrungen als selbst Betroffener zu erzählen.

Faschingsturnen

Am 27. Februar ging es bei uns besonders lustig zu. Wir verabschiedeten den Fasching gebührend mit einem Fest! Alle hatten sich verkleidet. Unsere Vorturnerin Maria und Gerti begeisterten als Schmetterling und Nonne.



Für unsere Übungen hatte Maria besonders schwungvolle und mitreißende Musik ausgewählt. So viel gelacht wie in dieser Stunde wurde schon lange nicht mehr. Stimmt wirklich: „Lachen ist die beste Medizin!“ Wir machten diesmal keine Pause, sondern hörten mit der Bewegung etwas früher auf, denn es gab noch einen gemütlichen Ausklang.



Die Tische wurden gerichtet und mit Girlanden und bunten Servietten dekoriert. Als Stärkung bekam jeder von uns, von unserer lieben Helga, einen Faschingskrapfen. Köstlich – herzlichen Dank dafür!



Es war ein fröhlicher, unterhaltsamer Nachmittag und wir freuen uns schon auf die nächste gemeinsame Turnstunde.

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

Berichte aus den Bezirksgruppen

GÄNSERNDORF

Mitgliederversammlung und Weihnachtsfeier 2024

Am 19. Dezember 2024 fand unsere 2. Mitgliederversammlung statt, zu der wir wieder mehr als 40 Mitglieder begrüßen durften.

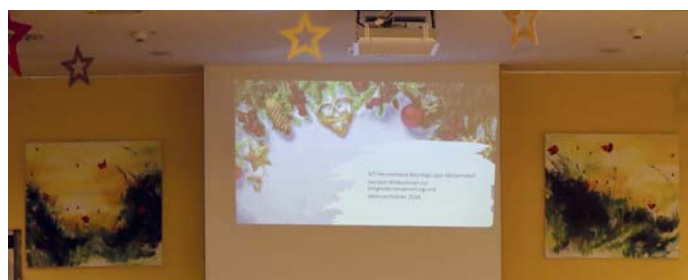
Im Anschluss an den Bericht des Obmannes und der Kassaprüfung wurde unser langjähriger Kassier verabschiedet. Werner Buchmann, der seit 2012 unsere Kassa vorbildlich und gewissenhaft geführt hat, scheidet auf eigenen Wunsch aus dieser Funktion aus.

Nachfolgen ab 2025 wird Frau Christine Trefil, die bisher die Funktion der Kassaprüferin bekleidet hat und als Nachfolger für die Kassaprüfung hat sich Herr Franz Schubert zur Verfügung gestellt, Danke dafür.

Danach gingen wir zum gemütlichen Teil über, der Weihnachtsfeier.

Wir wurden wie jedes Jahr vom Küchen- und Cafeteria Personal des Landes Pflege- und Betreuungsheim Gänserndorf mit Speis und Trank versorgt. In diesem Jahr haben wir einmal etwas anderes als die kalte Platte, die wir bis dahin immer bestellt haben, geordert.

Es gab Schnitzel und Fleischleibchen mit Kartoffelsalat, die Abwechslung ist bei den Mitgliedern sehr gut angekommen. Es gab auch wieder jede Menge an Keksen und Kuchen, die unsere Mitglieder selbst gebacken haben, auch ihnen ein **Herzliches Dankeschön** dafür.



Berichte aus den Bezirksgruppen

GÄNSERNDORF

Unser Trainer Rudi wurde 60

Gleich in der zweiten Jänner Woche wurde unser Trainer Rudi 60 Jahre jung.

Wir haben es uns nicht nehmen lassen und haben ihn mit einer kleinen Feier zu diesem Anlass überrascht.

Ein Dank geht an unsere liebe Christine, die ein herrliches Büfett mit Brötchen und Schinkenrollen für die Feier vorbereitet hat.

Mit diesem Büfett und den Getränken aus der Cafeteria des Barbaraheimes wurde die Überraschung für unseren Trainer ein voller Erfolg.

Nach der Übergabe der Geschenke wurde noch lange ausgiebig gefeiert.



Krems



Unser langjähriges Gründungsmitglied der Bezirksgruppe Krems Frau Gertrude Bleim ist am 08. April verstorben.

Unsere liebe Gertrude ist nach langer Krankheit und unzähligen Krankenhausaufenthalten im Alter von 87 Jahren leider für immer von uns gegangen. Wir werden sie immer in Erinnerung behalten.

Berichte aus den Bezirksgruppen

KORNEUBURG

Am 03.04.2025 unternahmen wir bei schönem Wetter eine Wanderung von Weinstein nach Karnabrunn, bei der wir 104 Stufen zur Wallfahrtskirche emporstiegen und bei einer Führung sowie dem Besuch eines kleinen Museums viele interessante geschichtliche Fakten erfuhren. Zurück nach Weinstein ging es gemütlich mit dem Traktor zum Heurigen.



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

Berichte aus den Bezirksgruppen

St. Pölten

Eine große Walkinggruppe machte sich im März auf den Weg von Traismauer nach Stollhofen. Die halbe Gruppe wählte den gesperrten Weg, zum Glück war der Termin für die Sperre schon abgelaufen, die andere Hälfte den kürzeren. Auf dem langen Weg konnten drei „Obstwissenschaftler“ schon die blühenden Obstbäume begutachten. Nach einer fröhlichen Stärkung beim Heurigen hat sie beim Rückweg leider der Regen schon eingeholt! Die nächste Tour ging wieder bei Schönwetter von Obritzberg nach Winzing.



Unsere kleine Wandergruppe benützte auch manchmal den Zug um an das Wanderziel zu kommen. In Bad Aussee ging es in das Koppental, die letzte Wanderung fand im Bezirk Waidhofen/Ybbs statt. Es war der Naturpark Buchenberg und zur Basilika am Sonntagberg.

Auf diesem Wege möchten wir uns einmal bei unserem Fotografen Walter herzlich bedanken! Wie man auf einem Foto sehen kann, ist die Körperstellung beim Fotografieren manchmal nicht „ungefährlich“!



Berichte aus den Bezirksgruppen



Allen Mitgliedern der St. Pöltener Bezirksgruppe des NÖ Herzverbandes wünschen wir einen schönen und gesunden Sommerurlaub!

TULLN

Eins, zwei, drei und schon ist Ostern wieder vorbei. Unser erster Ausflug in diesem Jahr fiel buchstäblich ins Wasser. So haben wir die Belohnung für unser Turnen im April leider versäumt, aber nichtsdestotrotz haben wir beim Turnen fleißig mitgetan (immer an der Wand lang), fast haben wir uns nicht mehr gefunden in dem riesigen Turnsaal, da wir nur 4 Personen + Therapeutin waren.



Am 24. April hatten wir die Hauptversammlung in der Garten Tulln mit der Präsidentin Anita Paiha, wobei von uns nur Obfrau, Obfraustellvertreter und Kassierin anwesend waren. Nach der Besprechung und dem Mittagessen hat uns Ernst Piringer (Obfraustellvertreter) durch die Garten Tulln geführt und sehr interessante Details zum richtigen „Garteln“ aufgezeigt.



In diesem Sinne war für uns auch der April erfolgreich und wir freuen uns schon auf Mai und Juni.

Noch liebe Ostergrüße an Alle

Elfriede Aspermayer

BEITRITTSERKLÄRUNG

Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4/3/29, Tel.: 02236/860296, (auch Anrufbeantworter),
Mobil: 0664 / 73 02 36 35 , E-Mail: herzverband-noe@aon.at Homepage: www.herzverband-noe.at

o Mitgliedsbeitrag: Euro 25,00, inklusive Zusendung 4 x Herz-Journal pro Jahr

- Ich bestelle nur das Abonnement des Herz-Journals: Euro 10,00 pro Jahr

Durch Ihren Beitritt helfen Sie mit, unsere Selbsthilfeorganisation zu vergrößern und zu stärken.
Ihre Anmeldung bitte an obige Adresse senden! Sie wird vom NÖ HV vertraulich behandelt.

Vor- und Zuname:Geb. Datum:.....

PLZ./Ort:Straße:.....

Tel.:E-Mail:

Datum:Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österr. Herzverband verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen, Herz-Journal verwendet werden.

Apoforce®



Aloe Vera



Erleben Sie Ihr grünes Wunder!

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

Jetzt
in Ihrer
Apotheke

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. Juli 2025

Werden auch Sie Mitglied

Werden auch Sie Mitglied der Selbsthilfegruppe Herzverband Niederösterreich und nützen 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:	MR Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon +43 732 734 185 E-Mail; office@herzverband.at
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
STIERMARK:	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