

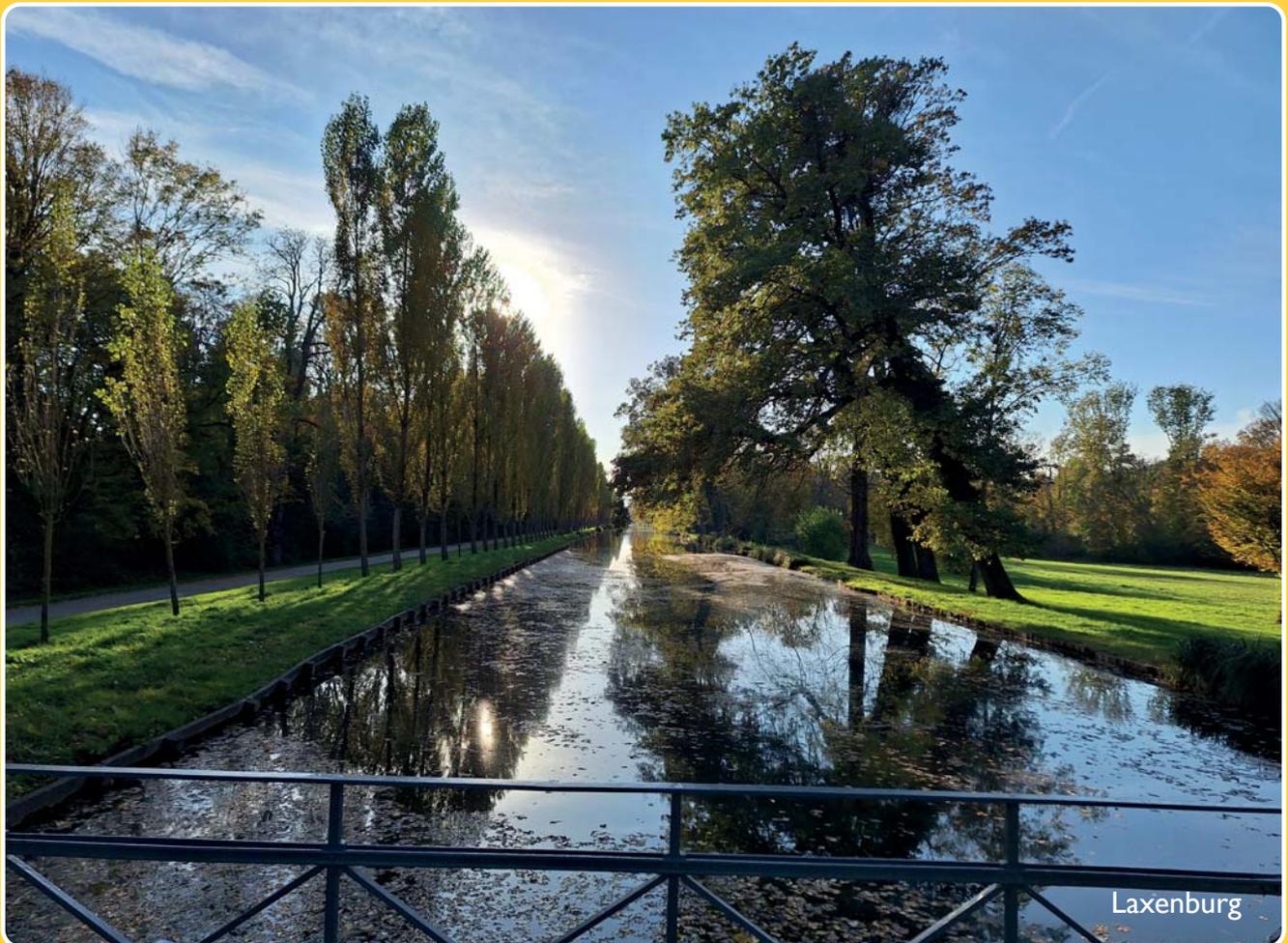


ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

*Ausgabe Nr. 3/ September 2025*



## Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Gänserndorf	5-7
Berichte der Bezirksgruppe Horn, Einschaltung BOSO medicus X	8-10
Berichte der Bezirksgruppe Korneuburg	11
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Einschaltung Groß Gerungs	12-13
Berichte der Bezirksgruppe Tulln	14
Berichte der Bezirksgruppe Waidhofen an der Ybbs	15-17
Beitrittserklärung, Einschaltung ECA Vitactiv	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 jeweils Dienstag von  
17-18 Uhr im Herz-Kreislauf-Zentrum

- ◆ 2. u. 23. September 2025
- ◆ 7. u. 21. Oktober 2025
- ◆ 4. u. 18. November 2025
- ◆ 2. u. 16. Dezember 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

## 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

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, Univ. Kl. St. Pölten

Prim. Dr. Roland Winkler, Leiter Rehabilitationszentrum Hohegg

Univ. Doz. Dr. G. Kronik, FA für Kardiologie, Krems

Prim.Univ.Prof.Dr. F. Roithinger, Leiter der II. Internen Abt.

Univ. Kl. 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, FA für Innere Medizin und Kardiologie, Wr. Neustadt

Prim. Doz. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Leiterin des Rehabilitationszentrum Bad Tatzmannsdorf

**Ehrenpräsident**  
Franz Fink

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

Am 11. Juni 2025 war im Landhaus St. Pölten eine Informationsveranstaltung zum Gesundheitsplan NÖ.

Die Spitäler werden für einen effizienteren Ablauf neu strukturiert. Nicht alle Häuser bieten die gleichen Spezialbehandlungen an. Es sollen Krankenhäuser zusammengelegt werden und in jeder Bezirkshauptstadt Primärversorgungszentren errichtet werden. St. Pölten und Wiener Neustadt sind Schwerpunktkrankenhäuser, wo spezielle Behandlungen und Therapien erfolgen.

Auch die Versorgung mit Notärzten und Hubschraubern soll gesichert bleiben. In Krems und Wiener Neustadt sind die Hubschrauber stationiert, die auch nachts fliegen. Die Rettung unterscheidet zwischen Notfall- und Krankentransport. Krankentransporte sind z.B. für Fahrten zur Dialyse, Chemo- und Strahlentherapie oder zu speziellen Untersuchungen. Diese Transporte können auch mit bestimmten Taxis erfolgen. Welcher Transport in Frage kommt, entscheidet der Arzt. Abgerechnet wird mit der Krankenkasse.

Eine Möglichkeit bei Erkrankungen ist auch die Hotline 1450 anzurufen, sie ist rund um die Uhr erreichbar und von geschultem Personal besetzt.

Neu sind auch die „First Responder“. Das sind Ersthelfer, die bei Notfällen parallel zum Rettungsdienst alarmiert werden und schneller vor Ort sein können.

Den NÖ Gesundheitsplan kann man unter: <https://land-noe.at/gesundheitsplan> nachlesen.



Nach dem Vortrag wurden wir durch das NÖ Landhaus geführt.  
Anschließend gab es noch ein Foto mit unserer Landeshauptfrau Mikl-Leitner

Ich hoffe, Ihr hattet einen gesunden erholsamen Sommer und wünsche Euch einen angenehmen Herbst.  
**Ich freue mich schon darauf, euch alle am 4. Oktober 2025 bei unserer 40 Jahr-Feier im Universitätsklinikum St. Pölten zu sehen!!!**

Eure Anita Paiha  
Präsidentin des NÖ Herzverbandes

## Berichte aus den Bezirksgruppen

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

### MÖDLING

Am **30.4.2025** waren wir, auf Einladung des Dachverbandes, am Nachmittag bei einem Vortrag der Mentaltrainerin Teresa Adler über "Erfolgreich scheitern" in Baden.

Am **6.5.2025** hatten wir eine kurze Wanderung auf der Hohen Wand mit anschließendem Mittagessen im Kohlröserlhaus und am Nachmittag eine Führung durch das Reha-Zentrum Felbring unter der Leitung von Hrn. Prim. Dr. Mikl und danach einen Vortrag über stationäre psychokardiologische Reha zur Behandlung von Ängsten und Depressionen bei Herzerkrankungen.

Am **25.5.2025** besuchten wir im Rahmen des Tages der offenen Tür das Reha-Zentrum Groß Gerungs, wo wir unsere Freunde der Bezirksgruppe Horn trafen.

Am **11.6.2025** gab es einen Vortrag im Landhaus St. Pölten, organisiert vom Dachverband, über den Gesundheitsplan NÖ.

Nach dem Mittagessen gab es eine interessante Führung durch das Landhaus.

Am **25.6.2025** hatten wir unsere Praterwanderung zum Schutzhaus Heustadlwasser.

Den traditionellen Abschluss des 1. Halbjahres hatten wir am **1.7.2025** beim Heurigen Enigl mit vielen Teilnehmern.

### GÄNSERNDORF

#### In der Sonnenwelt im Waldviertel

Am 14.05.2025 waren die Gänserndorfer Herzerl wieder On Tour, wie schon so oft führte uns unser Ausflug ins Waldviertel, nach Großschönau in die Sonnenwelt und danach in die älteste Braustadt Österreichs nach Weitra.

Pünktlich zu unserer Führung um 10:00 Uhr erreichten wir die Sonnenwelt, wo wir schon von unserer Betreuerin erwartet wurden.

Die Ausstellung in der Sonnenwelt in Großschönau ist sehenswert. Natürlich legt man Wert auf informative Schautafeln. In allen 12 Ausstellungszonen darf man selbst Hand anlegen, an Experimenten teilnehmen und sein Wissen testen.

Zu Besuch bei den Ägyptern und im alten Rom: Im Reich der Pyramiden, der Zone 4, ist eine ägyptische Grabkammer untergebracht. Nur wer die Fragen richtig beantwortet, bekommt Einlass. Zum Schwitzen kommt man in Zone 5, wo wir zu Gast im alten Rom sind. Mit Hilfe eines Tretkrans versuchen einige Herzerl Material von A nach B zu bewegen. Puh, ganz schön anstrengend, aber alle haben es geschafft und wischen sich die Schweißtropfen von der Stirn.

## Informationen des Landesverbandes NÖ

In der Sonderausstellung geht es um erneuerbare Energieformen wie Wind- und Wasserkraft, Sonnenenergie und Biomasse. Dem Besucher wird aufgezeigt, wie er selbst erneuerbare Energie nutzen kann. Nach zwei Stunden haben wir alles im Inneren des Gebäudes gesehen und ausprobiert, wir hatten noch kurz Zeit für einen Besuch im Shop bevor es zum Bruck 'n Wirt in St. Wolfgang zum Mittagessen ging.



Nach dem Essen ging es weiter zu unserer nächsten Station, in die älteste Braustadt Österreichs, nach Weitra.

## Informationen des Landesverbandes NÖ

Einige Sehenswürdigkeiten hat Weitra anzubieten! Neben dem wunderschönen Stadtbild - ein Waldviertler Hauptplatz wie er schöner nicht sein könnte – kann man in Weitra bei einem kurzen Stadtrundgang einige weitere bezaubernde Plätze entdecken. Unsere Mitglieder hatten genügend Zeit die Sehenswürdigkeiten zu bewundern bevor es um 17:30 Uhr wieder in Richtung Gänserndorf ging, wo wir kurz nach 19:00 Uhr einen wunderschönen Ausflug wieder beendeten.

### Vor der Sommerpause zum Saisonabschluss ein Ausflug zum Neusiedlersee

Am 26.06.2025 beenden wir die Turnsaison mit einem Heurigenbesuch beim Neusiedlersee.



Es nahmen trotz der großen Hitze viele Mitglieder an diesem Ausflug nach Illmitz teil. Im schattigen Gastgarten des Heurigen zur Hölle fühlten sich alle wohl und ließen sich das reichliche Essen und Trinken schmecken. Nach 4 Stunden ging es wieder zurück nach Gänserndorf, wo wir uns alle in die Sommerpause verabschiedeten.

Am 04. September 2025 starten wir wieder mit dem Turnen.

## HORN

### VORTRAG „Erste Hilfe“

Am 8. Mai fand im Anschluss des Turnens der monatliche HERZ-Stammtisch statt. Herr Dr. Erich Ankerl kam zu uns und referierte zum Thema „Erste Hilfe für Senioren: Wichtige Tipps und Maßnahmen“ Der mit viel Wissenswertem und kurzweilig gestaltete Vortrag war sehr ansprechend. Aus kompetentem Mund wurde uns vieles zu diesem wichtigen Thema vermittelt. Das Thema war für uns nicht ganz unbekannt, sondern auch eine gelungene Auffrischung. Der unerwartete Herzstillstand ist leider keine Seltenheit. Rasche Wiederbelebensmaßnahmen können viele Leben retten. Notruf – Herzmassage – Beatmung. Es ist nicht schwer. Ruhe bewahren, keine Panik. Nur Nichtstun ist falsch.



Wir Horner Herzerl möchten uns ganz herzlich bei Dr. Ankerl für sein Kommen und seine Mühe bedanken.

### 5. Minigolfturnier

Am 9. Mai trafen sich spielfreudige Herzerl in Kainreith-Walkenstein auf der Minigolfanlage. Die Bahnen waren für den Betrieb vorbereitet. Vor dem Spiel stärkten wir uns noch mit Kaffee und Gugelhupf. Dafür sagen wir Gerti und ihrer Mama von Herzen Danke!



Gestärkt erklärt uns Karl noch die Spielregeln, dann teilten wir uns in kleine Gruppen auf und nahmen Bahn für Bahn in Angriff. Auch wenn nicht jeder Schlag nach Wunsch gelang, hatten wir riesigen Spaß.

Nachdem wir alle 18 Bahnen gemeistert hatten wurde der Sieger gekürt. Es war niemand anderer als zum vierten Mal unser lieber Walter. Herzliche Gratulation!



Da Bewegung im Freien durstig und hungrig macht, wurde auf dem Heimweg beim Heurigen Forster in Rodingersdorf eingekehrt

### SPIELE - Nachmittag

Da das Interesse am Nordic Walking gering war, haben wir uns etwas Neues einfallen lassen.

Am Montag, den 19. Mai fand im Cafe Mocca in Horn der erste Spielenachmittag statt. Organisiert wurde der Nachmittag von Gerti und Maria, mit dem Ziel, unseren Herzerln eine Möglichkeit zum geselligen Beisammensein und zur geistigen Aktivität zu bieten.

Trotz des heißen Wetters kamen rund 11 Herzerln zusammen, um gemeinsam klassische Spiele wie „Mensch ärgere dich nicht“, „UNO“, „Jolly“ oder „Rummikub“ zu spielen.



Die Stimmung war ausgelassen, es wurde viel gelacht, geknobelt und fair miteinander gespielt. Die Herzerln zeigten sich sehr erfreut über den gelungenen Spielenachmittag. Viele äußerten den Wunsch, dass er regelmäßig stattfinden solle.

# Berichte aus den Bezirksgruppen

## Tag der offenen Tür

Am Sonntag, den 25. Mai fand der „Tag der offenen Tür“ im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs statt. Das Programm bot für alle Altersgruppen etwas. In mehreren Fachvorträgen informierten Ärzte über Themen wie „Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, „Herzgesunde Ernährung“, „Leben mit Diabetes“ und „Leben braucht Bewegung & Bewegung ist Leben“.



Den ganzen Tag konnte man das Haus besichtigen, „Xundheits“-Checks machen, Infostände besuchen und für das leibliche Wohl sorgte das Cafe und das Restaurant Kreuzberg.



War schön, euch zu sehen – DANKE fürs Kommen! DANKE an die Horner Herzileins fürs Vorbeischauen! DANKE an Maria, Maria und Gerti für die Betreuung des Standes vom NÖ Herzverband.

## Radwandertag – los geht's

Am Samstag, den 14. Juni fand unser 4. Radwandertag in Horn statt. Pünktlich nahmen wir bei perfekten Wetterbedingungen die 10km lange Route in Angriff, die von Maria bestens vorbereitet wurde.



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



Wir wurden mit einer köstlichen Jause, Knabbernossi, Käse, Gemüse, Aufstriche und selbstgemachten Mehlspeisen wie Erdbeerroulade, Profiterole, Marmorkuchen und Kaffee verwöhnt.

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



Der Radwandertag war wieder ein voller Erfolg und wir freuen uns auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.



Bitte vormerken: Samstag, der 11 Juni 2026. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen.

## Lastkrafttheater – ein Erlebnis

Am Freitag, den 20. Juni begeisterte das Lastkrafttheater mit dem humorvollen Stück „Pension Schöllner“ von Carl Laufs und Wilhelm Jacoby in Ravelsbach. Es wurden Sitzgelegenheiten im Freien des Feuerwehrhauses aufgestellt, die Feuerwehr Ravelsbach sorgte für das leibliche Wohl und am Schluss nahmen sich die Schauspieler noch Zeit für Fotos mit uns.



Das Lastkrafttheater ist ein Erlebnis für Alle.

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### Abschluss – jetzt geht's in die Sommerpause

Am 26. Juni trafen wir uns zum letzten Mal vor der Sommerpause. Wie gewohnt, an jedem Donnerstag wurde fleißig mit Maria geturnt.



Danach machten wir uns auf in das Restaurant Arian. Bald war der Saal mit den Stimmen von vielen Herzern erfüllt.

Während wir auf das Essen warteten, hielt Gerti eine kurze Ansprache, gab einen kurzen Rückblick und informierte uns über die Aktivitäten im Sommer.

Wir haben die gemeinsame Zeit sehr genossen. Mit guter Verpflegung und guter Stimmung wurde es ein gelungener Ausklang. So ging ein erfolgreiches Turnjahr fröhlich zu Ende.



Danke für die schöne gemeinsame Zeit und schön, dass es euch gibt!

Nach der Sommerpause sehen wir uns mit vollem Elan am Donnerstag, den 4. September um 17 Uhr im Landeskrankenhaus Horn.

Die Horner Herzern wünschen allen einen wunderschönen Herbst.

Alles Gute und gesund bleiben!

Autorinnen:  
Ute Pichl und Gertrude Gundinger



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

### KORNEUBURG

Am 29.07.2025 feierten wir unser 10-jähriges Bestehen. Besonders freute uns der Besuch unserer Präsidentin des Niederösterreichischen Herzverbandes Fr. Anita Paiha und Stellvertreterin Fr. Mag. Sophie Dlapa.



Unsere Trainerin, Fr. Mag. Alexandra Ludwig, hielt einen Vortrag über die letzten 10 Jahre. Der Ehrenpräsident des Niederösterreichischen Herzverbandes, Hr. Franz Fink, hielt im Landesklinikum Korneuburg vor 10 Jahren einen Vortrag, worauf eine eigene Bezirksgruppe Korneuburg entstanden ist. Wir freuen uns über unser 10-jähriges Jubiläum und haben dieses gehörig mit einem wunderbaren Spanferkel und selbstgemachten Mehlspeisen gefeiert.

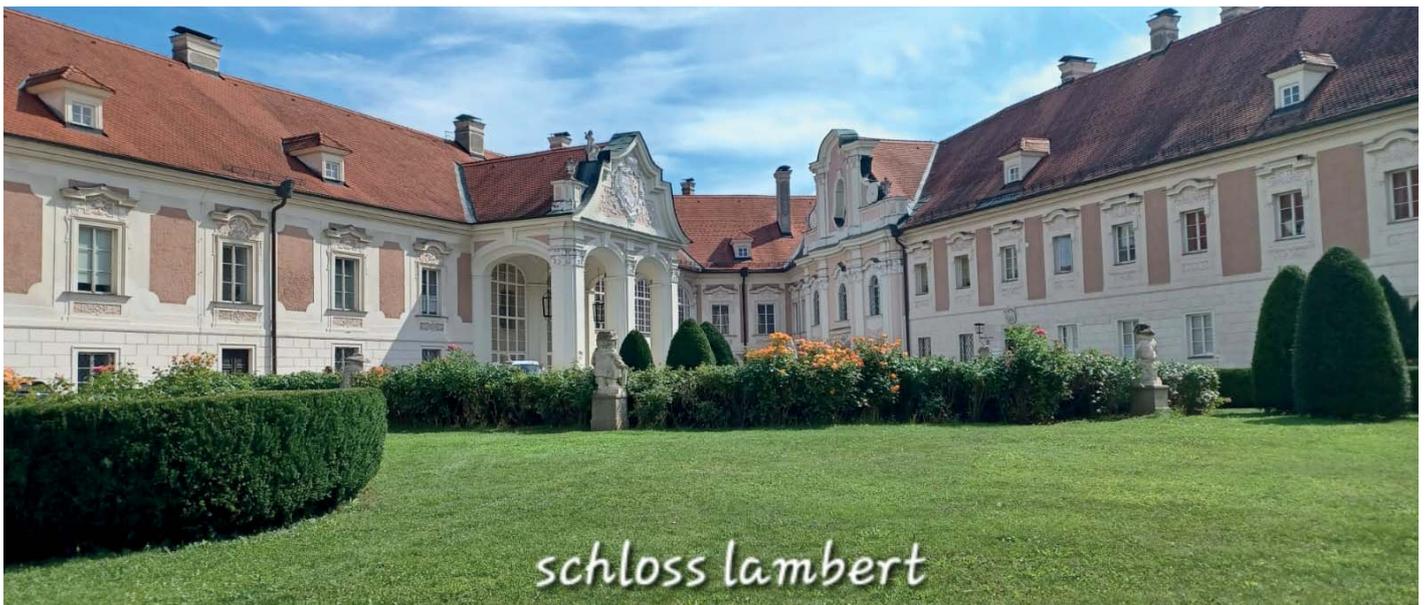


Wir freuen uns auch auf die kommenden gemeinsamen Jahre.

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### ST. PÖLTEN

Wie in den letzten Jahren findet das Turnen in den beiden Monaten Juli und August nicht statt. Einige Turnmitglieder nutzten aber diese Zeit für einen Spaziergang um den Lunzer See,



besuchten den Töpfermarkt in Steyr oder eine Wanderung von Bad Gastein über den Höhenweg durch die Gadaunerschlucht nach Hofgastein.

## Berichte aus den Bezirksgruppen

Die Walkinggruppe ließ sich von dem wechselhaften Wetter nicht abschrecken. Bei großer Hitze half dann eine kühle Stärkung bei einem Heurigen, bei Regen der Schirm und bei ganz schlechtem Wetter wurde mit dem Auto zum geselligen Treffpunkt gefahren!



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.

BESTE  
GESUNDHEIT  
PARTNERBETRIEB

## Berichte aus den Bezirksgruppen

### TULLN

Unser diesmaliger Maiausflug führte uns zur Firma DLOUHY in Tulln. Es handelt sich dabei um Fahrzeugbau seit 155 Jahren und die Firma ist in Österreich die NR.1 beim Bau von Spezialfahrzeugen für Rettung, Polizei, Feuerwehr und viele spannende Einsatzbereiche. Dementsprechend war dies natürlich für uns äußerst interessant und wir hatten nach einer Jause zu Beginn eine Führung durch fast alle Hallen, und das waren sehr viele. Wir waren 8 Neugierige und sind voll auf unsere Rechnung gekommen.

Unser Juniausflug war, wie jedes Jahr, in die Garten Tulln. Wir hatten mit dem Wetter Glück und unser Ernst hat wieder einige interessante Dinge zum Besten gegeben. Diesmal waren wir 12 Interessierte und haben den Rundgang genossen, denn sobald wir im Restaurant waren hat es zu regnen begonnen.



Diesmal hatten wir unseren Schulschluss gleich in der Garten Tulln gefeiert, da es ja zugleich auch unsere Abschiedsfeier vom Herzverband Tulln war. Unsere Therapeutinnen, sowie Obfrau, Obfraustellvertreter und Kassierin erhielten Gutscheine und je eine kleine Rose im Blumentopf als Erinnerung. Es war eine gelungene Feier, mit einem weinendem und einem lachenden Auge. Von unserer Therapeutin Gabi haben Ernst (Stellvertreter) und Elfriede (Obfrau) noch ein kleines Geschenk für sportliche Aktivitäten bekommen.



In diesem Sinne wünschen wir allen HERZERN alles Liebe und Gute.

Elfriede Aspermayer (Obfrau)

Ernst Piringer (Obfraustellvertreter)

Annemarie Piringer (Kassierin)

## Waidhofen an der Ybbs

### Zisterzienserstift Zwettl und seine Kunstschatze und Armschlag - was eine kleine Dorfgemeinschaft alles zu Wege bringt.

Am 09. Juli 2025 haben wir uns das Waldviertel mit seiner beeindruckenden Landschaft als Ziel vorgenommen. Unser vorrangiges Interesse galt jedoch den mittelalterlichen Kunstschatzen des Stiftes Zwettl sowie des wiedererstandenen Mohnanbaues in Armschlag und seiner blühenden Mohnfelder.

Der Zugang zum Kloster erfolgte über zwei Vorhöfe, wo wir bereits von unserer Kulturvermittlerin empfangen und in der sogenannten Pfortenhalle begrüßt wurden.

Dabei wurden wir in einem kurzen Abriss über die Entstehung des Zisterzienserordens und die Entstehung des Zisterzienserklosters Zwettl informiert.

Das Kloster Zwettl wurde 1137 von dem mächtigen Ministerialgeschlecht der Kuenringer von Hademar I und II gegründet.

Die Mönche kamen aus dem Mutterkloster Heiligenkreuz. Der Name Zwettl ist slawischen Ursprungs und heißt übersetzt der lichte Ort oder das lichte Tal.

Nach einer kurzen Einführung gelangten wir in den **Kreuzgang**. Er ist der älteste der niederösterreichischen Zisterzienserkreuzgänge (Zwettl, Heiligenkreuz und Lilienfeld) und am ursprünglichsten erhalten. Erbaut von 1204 bis 1227 durch den Stifter Hademar II von Kuenring. Das Brunnenhaus mit Wasserbecken entstand erst 1706. Trotz seiner reichen Steinmetzarbeit hielt sich der Kreuzgang mit seinen ausschließlich ornamental-pflanzlichen Motiven erstaunlich streng an das ursprüngliche Bildverbot der Zisterzienser. In diesem sakralen Raum fühlt man sich unweigerlich zurückversetzt ins Mittelalter.

Als nächstes ging es in die Schatzkammer des Stiftes, wo neben vielen anderen Kostbarkeiten des Stiftes die **Elfenbeinmadonna mit Jesuskind am Arm** eine besondere Kostbarkeit darstellt.

Im Stiftungsbuch von 1311 wird berichtet, dass diese Madonna im Kloster sorgsam aufbewahrt und an Festtagen am Hochaltar aufgestellt wird. Weiters wurde uns berichtet, dass diese Madonna aus Ile de France von Abt Bohuslaus 1248 -1258 herbeigebracht wurde. Beim **Zwettlerkreuz** handelt es sich um ein Reliquienkreuz aus dem 13. Jhd., in Silber und vergoldet getrieben graviert und punziert mit Halbedelsteinen und Glasschmuck versehen. Leider wurde es bei Restaurierungen beeinträchtigt, so wurden 1859 vom Wiener Goldschmied Matzenauer umfangreiche Änderungen vorgenommen.

**Frühgotischer Abtstab:** dabei handelt es sich um einen Stab mit Krümme aus Elfenbein, der Holzknäuf ebenfalls mit Elfenbein und Ebenholz verkleidet. Die Gesamthöhe des Stabes beträgt 171 cm. Dabei handelt es sich um ein Importstück aus der 1. Hälfte des 13. Jhd., ebenfalls aus Frankreich.

Nach einer Überlieferung wurde die **romanische Stiftskirche** 1159 geweiht. Der romanische Chor wurde allerdings bereits in der Mitte des 14. Jhd. entfernt und durch den jetzigen gotischen Hallenchor nach französischem Vorbild ersetzt.

Die Innenausstattung ist von 1722 bis 1727 und überwiegend barock mit Ausnahme des spätgotischen Flügelaltars mit 8 Tafelbildern. Die barocken Altarbilder stammen von Martin Altomonte, Paul Troger und Johann G. Schmidt.

Nachhaltig beeindruckt haben uns u.a. die vielen Einzelaltäre entlang der Kircheninnenfront.

Nach Ende der Führung war noch die Gelegenheit im Klosterladen aus dessen reichhaltigem Angebot das eine oder andere Mitbringsel zu erwerben. Darnach ging es hungrig in die Stifftaverne, wo wir das vorbestellte Mittagessen zu uns nahmen.

Gesättigt und voller Erwartung fuhren wir in das Mohndorf Armschlag weiter.

Etwas verspätet in Armschlag angekommen wurden wir sofort freundlichst empfangen, nach einer kurzen Erklärung wurde der 30-minütige Film „Ein Dorf und seine Blume“, der über die Geschichte Armschlags und dem Entschluss der Dorfbewohner den Mohnanbau zu vermarkten, informiert. Obwohl anfangs belächelt, ist das Projekt aufgegangen, wie man sich ob des reichhaltigen Angebots überzeugen kann.

## Berichte aus den Bezirksgruppen

Wir wurden auf das größte Mohnbild am Parkplatz (60m x 4,5m) aufmerksam gemacht, spazierten durch den Mohngarten in dem viele verschiedene Mohnpflanzen angebaut wurden und warteten auf den Mohn-Express. Zwei Traktoren mit überdachtem Anhänger, in denen die gesamte Gruppe Platz gefunden hat, fuhren mit uns durch die wunderbar blühenden Mohnfelder, ein überwältigender Eindruck. Natürlich haben wir das Angebot, eine Portion Mohnnudeln zu verspeisen, gerne angenommen. Zu guter Letzt statteten wir noch dem Mohnbauernladen einen Besuch ab, in dem Mohnprodukte wie Mohnzelten, weitere Mohnmehlspeisen, Mohnöle und –schnäpse, Mohnpflegeprodukte sowie regionales Kunsthandwerk angeboten werden.

Doch die Zeit verging schnell und wir mussten die Heimfahrt antreten.

Wieder in Waidhofen angekommen, freuten sich alle über die zahlreichen Eindrücke von der typischen Waldviertler Landschaft, vom Stift Zwettl und dessen Schätze sowie schließlich die Mohnblüte im Umfeld von Armschlag.



### Von der Schafwolle zu einem ganz besonderen Stoff, dem Loden

Es gibt sie noch, die Kleidung, die fast jeder Witterung trotzt und wird so wie früher auch heute als Tracht-, Jagd- und Forstbekleidung getragen. Dieser ganz besondere Stoff mit vorzüglichen Eigenschaften ist Loden. Es gibt in Österreich nur noch 4 Manufakturen, die sich mit der Lodenherstellung befassen.

So ist es höchst an der Zeit und ein öfters geäußelter Wunsch unserer Gruppe, die in der Nähe gelegene Lodenwalke der Firma Loden Landl in Hollenstein an der Ybbs aufzusuchen.

Am 18. Juni war es dann endlich soweit. Herzlich begrüßt wurden wir vom Seniorchef Herrn Karl Landl in der sogenannten Vorspinnerei.

Für Loden wird 100% Schafschurwolle zu einem dichten, atmungsaktiven, winddichten und fast wasserundurchlässigen Textil verarbeitet. Der gewaschene Rohstoff wird sowohl von regionalen Lieferanten als auch über den Großhandel bezogen.

Die Lodenherstellung selbst beginnt mit dem sogenannten Wolfen. Um ein gleichmäßiges Gewebe herzustellen, bedarf es verschiedener Wollsorten. In der Dreikrempelsatzmaschine wird die Wolle durch mehrere Walzen und unzählige Nadeln geführt, damit ein feines Vlies entsteht, welches zu schmalen Streifen, den sogenannten Vorgarn geteilt wird.

In der Ringspinnerei wird dann dieses Vorgarn zu einem festen Faden, dem sogenannten Garn versponnen. Je nach Verwendung werden die Fäden in verschiedenen Stärken gesponnen. Von dort geht es in die Zwirnerei, dort werden mehrere Garne miteinander gezwirnt (gedreht) um mehr Festigkeit zu erlangen.

Durch den Einsatz unterschiedlicher Geschwindigkeiten beim Drehen ist es möglich verschiedene Effekte zu erzielen. Soll der entstandene Faden als Strickwolle Verwendung finden, wird er anschließend verkaufsfertig auf eine Haspel gewickelt und in Strähnform verkauft.

Bevor es zum Webstuhl geht muss der Zwirn umgespult werden. Dies erfolgt mit einer elektronisch gesteuerten Maschine, die die Gleichmäßigkeit des Zwirns kontrolliert und bei Bedarf Unebenheiten entfernt.

## Berichte aus den Bezirksgruppen

Im eigentlichen Webvorgang werden in der Kettenschärmaschine die Fäden von 140 Kreuzspulen auf die Schärtrommel gewickelt. Damit wird die Länge des künftigen Stoffes festgelegt. Die Fäden werden anschließend auf den Kettbaum übertragen, der in den Webstuhl gespannt wird. Gesteuert wird der bei Landl verwendete Greiferwebstuhl mittels Lochkarten, welche die Bindung vorgeben. Der Greifer führt den Schuss durch die Kettfäden, das Webblatt drückt ihn fest. In einer Minute macht die Maschine 200 Schuss.

Der fertige Stoff mit einer Breite von etwa 220 cm kommt nun in den Nassbereich, die Lodenwalke. Zwei Antriebwalzen fördern den Stoff in den Stauchkanal. Druckluft, Wasser mit einer Temperatur von 70 Grad Celsius und die mechanische Reibung lassen den Stoff schrumpfen. Dieser Vorgang funktioniert nur mit tierischen Fasern.

Der Wasserverbrauch ist groß. Darum liegt die Lodenwalkerei, so wie alle Unternehmen dieser Art weltweit, an einem Fluss. In Hollenstein ist es die Ybbs, die den Betrieb mit ausreichend Wasser versorgt, das noch dazu nur neun Härtegrade aufweist. Das erspart den Landls das aufwändige Enthärten des Wassers.

Der nun fast fertige Loden kommt in die Zentrifuge zum Schleudern und wird danach auf einem Spanrahmen getrocknet.

Der aufgeflauschte zukünftige Strichloden wird noch einmal geschoren. Dabei wird der Flor mit der Velourhebeapparatbürste angehoben und Rotationsmesser schneiden die Wollfasern in einer genau definierten Länge ab. Abschließend sorgen Bürsten dafür, dass die Fasern in eine einheitliche Richtung zeigen.

Damit der Strich erhalten bleibt, wird der fertige Loden über einer Dampfleiste von der Unterseite her gebügelt und in der Muldenpresse mit zehn Tonnen Druck fixiert.

In der Doublier- und Rollmaschine wird der Loden doppelt gefaltet und aufgerollt und ist damit für die weitere Verarbeitung in der firmeneigenen Schneiderei bereit.

Abschließend soll nicht unerwähnt bleiben, dass Loden ein Wollstoff ist, der aufgrund seiner besonderen Eigenschaften gesundheitliche Vorteile bietet. Loden ist ein vielseitiger und gesunder Stoff, der sich durch seine natürlichen Eigenschaften für eine Vielzahl von Anwendungen eignet und gleichzeitig eine gute Wahl für den Umweltschutz darstellt.

Wir dankten Herrn Karl Landl sen. für die interessanten Einblicke in den Produktionsablauf des Lodens und werden in Zukunft die Erzeugnisse daraus mit anderen Augen betrachten. Bei einem Besuch im angeschlossenen Geschäft des Familienbetriebes Landl lohnt es sich das eine oder andere Kleidungsstück zu erwerben. Zum Abschluss fuhren wir zur Konditorei Hannes Schwarzmüller in Hollenstein und ließen den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und Eis fröhlich ausklingen.



# 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, Postausendungen, Herz-Journal verwendet werden.

# ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



D<sup>3</sup>

ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel



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



## CHOLESTERIN VERSTEHEN

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

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



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

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

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

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



**www.herzstark.at**



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN  
VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte

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

**Unsere aufrichtige  
Anteilnahme gilt  
deren Familien!**

## Impressum

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

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

Druck: Schmidbauer GmbH, Wiener Straße 103, 7400 Oberwart

Erscheinungsort, Herstellungsort: Mödling

Verlagspostamt: 1000 Wien

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

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

**Österreichische Post AG**

**MZ 02Z034195 M**

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

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

**Nächster Redaktionsschluss: 31. Oktober 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“**

### **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>	MR Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon +43 732 734 185 E-Mail; office@herzverband.at
<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>Präsident:</b> Dr. Wilhelm Hagenauer, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0664/ 142 55 64
<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> OMR Dr. Dieter Kopper, 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