

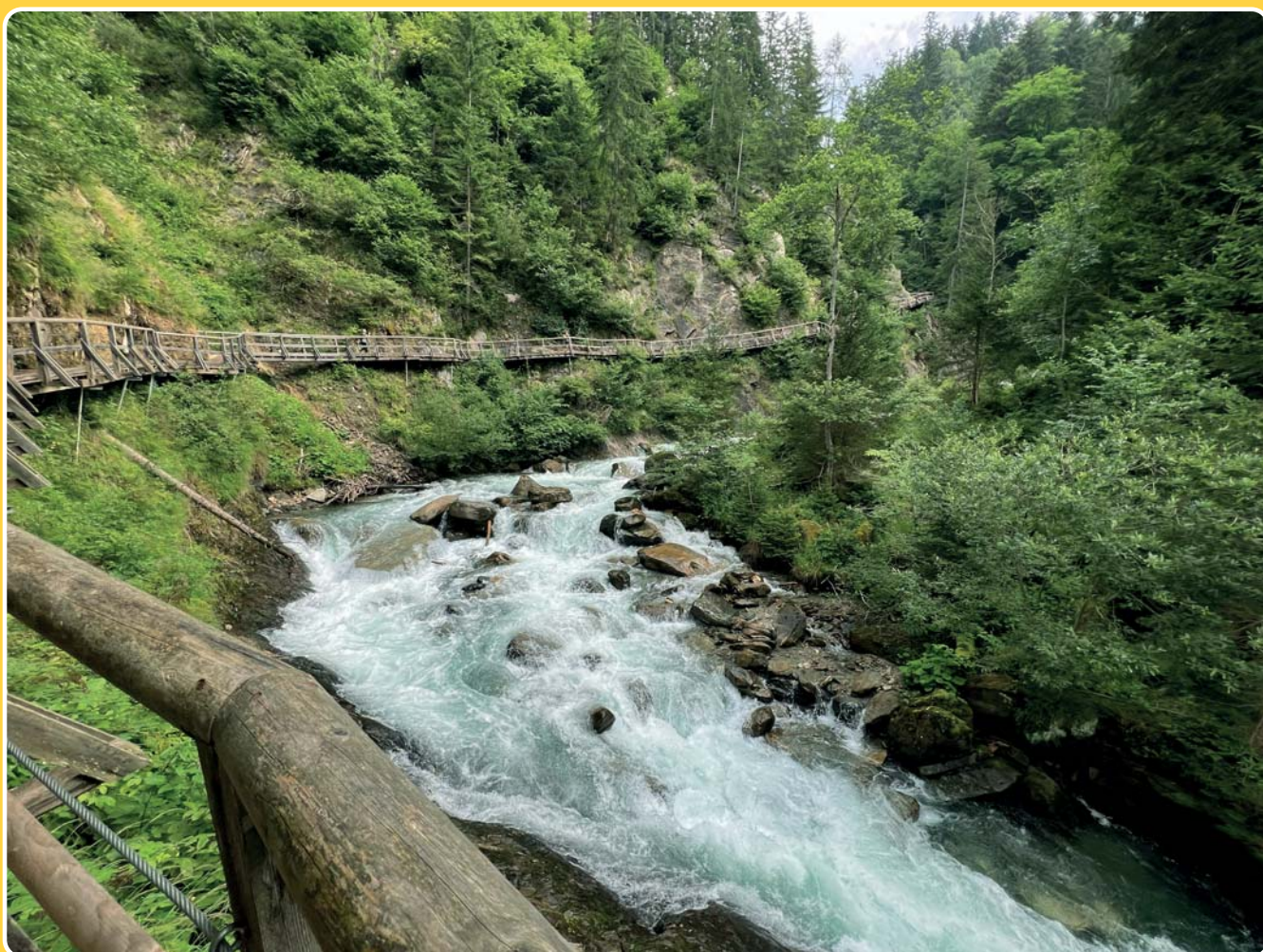


ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3/ September 2026



Groppensteinschlucht © Pieber

Aus dem Inhalt:

- Interessantes aus den Aktivitäten der Bezirksgruppen
Gänserndorf, Horn, Mödling, Korneuburg, St.Pölten, und Waidhofen/Ybbs
- Hitze als Gefahr und wie wir uns und andere Menschen schützen können

Österreichischer Herzverband Landesverband Niederösterreich

Präsidentin: **Anita Paiha**

Ehrenpräsident: **Franz Fink**

Landessekretariat: 2340 Mödling, Josef Schleussner Straße 4/3/29

Tel.: 02236 860296 und 0664 73023635

Bürozeiten: Donnerstag von 10-12 Uhr. Während der Schulferien in NÖ nur nach Voranmeldung unter 0664 73023635.

URL: www.herzverband-noe.at E-mail: office@herzverband-noe.at

Ärztlicher Beirat des Landesverbandes NÖ

Prof. Dr. Harald Mayr, FA für Kardiologie, St.Pölten

Prim. Prof. Dr. Julia Mascherbauer, Leiterin der Kardiologie, ULK St.Pölten

OA Priv. Doz. Dr. Deddo Mörtl, Univ. Kl. St.Pölten

Prim. Dr. Roland Winkler, Leiter Rehabilitationszentrum Hohegg

Prim. Univ. Prof. Dr. F. Roithinger, Facharzt für innere Medizin & Kardiologie Mödling

Prim. Doz. Dr. Sebastian Globits, Leiter des Herz-Kreislauf Zentrums Groß Gerungs

Prim. Dr. Simon Papai, Leiter der internen Abteilung LK Waidhofen/Ybbs

Prim. Dr. Johannes Mikl, FA für innere Medizin und Kardiologie, Wr.Neustadt

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

Prim. Doz. Dr. Christoph Weiser, Leiter Rehabilitationszentrum Felbring

Bezirksgruppen in Niederösterreich:

Gänserndorf

Kontaktperson: Johann Skrivan

Amselgasse 20, 2230 Gänserndorf

Tel. 0664 73325207

E-Mail: johann.skrivan@herzverband-noe.at

Gross Gerungs

Kontaktadresse: Herz-Kreislauf-Zentrum

Am Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs

Tel. 02812 8681-0

E-Mail: info@herz-kreislauf.at

Hollabrunn

Kontaktperson: Elfriede Jurkovitz

Schwedenstraße 40, 2020 Hollabrunn

Tel. 0699 10069154

E-Mail: elfriede.jurkovitz@herzverband-noe.at

Horn

Kontaktperson: Gertrude Gundinger

Grafenberger Straße 1b/9, 3730 Eggenburg

Tel. 0676 5975538

E-Mail: gertrude.gundinger@herzverband-noe.at

Korneuburg

Kontaktperson: Rosa Hackl

Neubergstraße 79, 2100 Stetten

Tel. 0664 73520398

E-Mail: rosa.hackl@herzverband-noe.at

Krems

Kontaktperson: Franz Witkowitz

Baumgartnerstraße 40/2, 3512 Mautern

Tel. 0699 11524155

E-Mail: franz.witkowitz@herzverband-noe.at

Mödling

Kontaktperson: Sylvia Rint

Friedrich-Schiller Straße 100/10/1

Tel. 0676 5873077

E-Mail: sylvia.rint@herzverband-noe.at

St.Pölten

Kontaktperson: Helga Speglic

Tel. 0688 8679428

E-Mail: helga.speglic@herzverband-noe.at

Waidhofen / Ybbs

Kontaktperson: Renate Schoder

Krenngraben 14, 3343 Hollenstein

Tel. 0676 7806012

E-Mail: renate.schoder@herzverband-noe.at

Ybbs

Kontaktperson: Ing. Wolfgang Wagner

Brüder-Petz-Gasse 32, 3370 Ybbs

Tel. 07412 52766

E-Mail: wolfgang.wagner@herzverband-noe.at

Zwettl (Stadtgruppe)

Kontaktperson: DGKS Waltraud Melzer

Tel. 07676 6405532

E-Mail: waltraud.melzer@a1.net

Veranstaltungen und Termine

Gänserndorf

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

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

Bewegungsgruppe

mit Mag. Karin Flautner jeweils Dienstag von 17-18 Uhr im Herz-Kreislauf-Zentrum

8. und 22. September 2026

6. und 22. Oktober 2026

3. und 17. November 2026

1. und 15. Dezember 2026

Hollabrunn

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

Jeden Mittwoch von 18-19 Uhr im Gruppenraum der Tagesklinik im Landeskrankenhaus Hollabrunn unter der Leitung eines Dipl. Gesundheitstrainers

Horn

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

Jeden Donnerstag von 17-18 Uhr im Festsaal des Landeskrankenhauses Horn unter Leitung einer Physiotherapeutin

Korneuburg

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

Jeden Dienstag von 18-19 Uhr in der Guggenberger Sporthalle, Laaerstraße 38 in Korneuburg unter der Leitung einer Dipl. Gesundheitstrainerin

Krems

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

Jeden Dienstag von 17-18 Uhr in den Räumlichkeiten der Physikalischen Therapie im Untergeschoss des LK Krems unter Leitung einer Physiotherapeutin

Mödling

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

Jeden Donnerstag von 16:30 - 18 Uhr im neuen Turnsaal der Volksschule Hyrtlplatz 2, Zugang Bachgasse, unter der Leitung einer Physiotherapeutin

Qi Gong

Ca. einmal monatlich mit einer Qi Gong Trainerin

Wandergruppen

Gemeinsam gewandert wird an jedem 1. oder 2. Dienstag 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 Koro-narturnen im Restaurant Bachstub'n in Mödling

St. Pölten

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

Jeden Donnerstag um 17 Uhr unter der Leitung von Physiotherapeuten im Turnsaal der Landesberufsschule 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 nächste Woche wird am Ende des Trainings vereinbart.

Telefonische Rückfrage montags von 8-10 Uhr möglich.

Waidhofen/Ybbs

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

Jeden Dienstag von 16:30 - 17:30 Uhr in der Sporthalle Plenkerstraße 34, in Waidhofen/Ybbs

Wanderungen und sonstige Aktivitäten auf Anfrage bei Frau Renate Schoder

Zwettl

Training für Herz- und Kreislauferpatienten

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 Christoph Renner

Terminvorschau 2026

3. September Turnbeginn Horn

5. September Gesundheitstag in der Sporthalle der Stadt Zwettl mit Stand des HV NÖ, Bezirksgruppe Zwettl

10. September Turnbeginn Mödling

In eigener Sache

Wir suchen interessierte, engagierte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Führung neuer Bezirksgruppen in niederösterreichischen Bezirken, in denen derzeit keine Bezirksgruppen existieren.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Landessekretariat in Mödling.

Der niederösterreichische Landesverband würde sich über Ihre Mithilfe sehr freuen!

Neuigkeiten aus dem Landesverband Niederösterreich

Sehr geehrte Mitglieder, Patienten, Freunde und Interessierte des niederösterreichischen Herzverbandes!

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner hat den Vorstand und die Bezirksgruppenleiter am 20.5.2026 zu einer Besichtigung der Museen im Landhaus eingeladen.

Dr. Alexander Oberleitner führte uns fachkundig und sehr interessant durch den Tag.

Zuerst besuchten wir die Aussichtsebene des Klangturmes. Sportliche Teilnehmer erklimmen die herausfordernde Höhe zu Fuß, die meisten entschieden sich aber für den bequemer Lift. Die Plattform, die weit über den Gebäuden liegt, bietet einen fantastischen Panoramablick über die Landeshauptstadt. Das Wetter war uns gnädig und so konnten wir auch die Fernsicht genießen, während Dr. Oberleitner uns spannende Hintergrundinformationen zur Entstehung des Regierungsviertels nahebrachte. Der namensgebende Klang, den der Turm der Umgebung ursprünglich spendete, ist nun nicht mehr zu hören, der Name aber bleibt.



Dann bekamen wir einen interessanten Einblick in das Haus der Geschichte. – Eine wirklich sehenswerte Zusammenstellung historischer Informationen und Artefakte, welche Dr. Oberleitner als Historiker perfekt erklären konnte und auch noch mit einigen überlieferten Erzählungen aus seinem eigenen Umfeld erweitert hat. So ganz nebenbei hat er uns auch erklärt, woher der uns allen geläufige Ausdruck ‚0815‘ stammt. – Aber um das zu erfahren, empfehle ich, sich die Ausstellung selbst anzusehen!

Beim Mittagsempfang begrüßte uns **Florian Krumböck, BA** - Abgeordneter zum NÖ Landtag und Pressesprecher - in Vertretung von Landeshauptfrau Mikl-Leitner.

Anschließend besichtigen wir die Landhauskapelle und den Sitzungssaal im Ausweichquartier.



Zum Schluss führte uns Dr. Oberleitner durch die Sonderausstellung **„Tiere der Nacht“** im Haus der Natur. Hier konnten wir viel über die nachtaktiven Tiere und deren besondere Fähigkeiten und Eigenschaften lernen, welche sie so überlebensfähig machen.

Insbesondere hörten wir viel Information über Fledermäuse, ihr breites Spektrum an Körpergrößen und Lebensweisen. Eine ganz spezielle 3-D Installation zeigt Ameisen und deren Wanderrouten, die sich buchstäblich durch das Haus ziehen.

Besonderes Augenmerk fand ein Ausstellungelement direkt am Eingang zur Ausstellung: Im Haus der Natur steht die **„breite Föhre“** ein durchaus berühmter Baum von einem beliebten Wanderweg am Anninger in Mödling.

Leider musste die Föhre aus Sicherheitsgründen im Jänner 1997 gefällt werden. Seither ist sie aber im Museum in St.Pölten zu besichtigen.

Recht herzlichen Dank an Landeshauptfrau Mikl-Leitner, Dr. Alexander Oberleitner und Florian Krumböck, BA für den informativen Tag im Landhaus.

Mit Ewald Pieber besuchte ich Ende Mai das Rehasentrum Felbring. Der neue Leiter des Rehasentrums, **Priv. Doz. Dr. Christoph Weiser** begrüßte uns. Er stellt sich auch für den ärztlichen Beirat des Herzverbandes NÖ zur Verfügung.

Nun wünsche ich allen einen angenehmen Herbst, kühlere Tage und allen Kranken gute Besserung!

Anita Paiha

Neuigkeiten aus dem Landesverband Niederösterreich

Generalversammlung des Landesverbandes Niederösterreich mit Neuwahl des Vorstandes am 30. April 2026

Wie bereits kurz in Ausgabe 02/2026 berichtet, wurde ein neuer Vorstand für eine Amtsperiode von vier Jahren gewählt:

Obfrau	Anita Paiha
Obfrau- Stellvertreter	DI Walter Bogad
Obfrau- Stellvertreter	Mag. Sophie Dlapa
Schriftführerin	Ilse Kreutzwiesner
Schriftführerin-Stellvertreter	Christian Lefevre
Kassier	Ing. Walter Hackl
Kassier-Stellvertreter	Derzeit nicht besetzt, wir suchen ehrenamtliche MitarbeiterInnen
Rechnungsprüfer	Felix Mayerhofer-Grünbühel
Rechnungsprüfer-Stellvertreter	Gertrude Gundinger

Unsere scheidende Redakteurin Brigitte Steiner und Eckhard Deisenberger, unser bisheriger Kassier, waren bei der Generalversammlung nicht anwesend. Sie erhielten einen Gutschein und eine Urkunde.

Neuigkeiten aus der Redaktion

Die Hitze hat uns fest im Griff, aber wir bleiben gesund!

Das klingt schon fast wie eine Durchhalteparole, hat aber einen handfesten Hintergrund. Die Hitze setzt unserem Körper, insbesondere dem Herzen und dem Kreislauf zu und unbemerkt kann man leicht in eine kritische Situation geraten. Lesen Sie ab Seite 6, wie Sie sich schützen können und wie Sie auch anderen Menschen durch Aufmerksamkeit das Leben erleichtern, vielleicht sogar retten können.

Um mit dem Landesverband Niederösterreich leichter in Kontakt treten zu können, haben wir eine neue E-Mail Adresse erstellt: office@herzverband-noe.at – leichter zu merken und jederzeit für Sie bereit. - Wie immer sind wir an Ihren Anregungen und Ideen interessiert!

Bald schon startet der reguläre Trainings- und Turnbetrieb in die Herbstperiode. Auch Wanderungen und Ausflüge werden wieder leichter möglich sein, wenn die Temperaturen fallen. Wenn auch Ihre Bezirksgruppe Events plant, oder an welchen teilnimmt, von denen die geschätzte Leserschaft erfahren soll – schreiben Sie uns!

Ein Blick in die Groppensteinschlucht in Kärnten eröffnet als Titelbild diesmal die Serie schöner Bilder, welche uns die Bezirksgruppen zur Verfügung gestellt haben. Ich wünsche Ihnen noch einen angenehmen restlichen Sommer und einen sicheren Start in den Herbst. Bleiben Sie gesund und fit!

Ewald Pieber

Hitze und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hitzewellen sind nicht nur unangenehm, sondern können insbesondere für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu einer ernsthaften gesundheitlichen Belastung werden. Besonders gefährdet sind ältere Menschen sowie Personen mit Herzschwäche, Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen oder Nierenerkrankungen. Aber auch gesunde Menschen können bei großer Hitze Kreislaufprobleme oder einen Hitzschlag entwickeln.

Warum belastet Hitze das Herz?

Bei hohen Temperaturen versucht der Körper, überschüssige Wärme über die Haut abzugeben. Die Blutgefäße erweitern sich, die Haut wird stärker durchblutet und der Körper beginnt zu schwitzen. Dadurch verliert er Flüssigkeit und Mineralstoffe. Gleichzeitig muss das Herz mehr Blut durch den Körper pumpen. Für ein bereits geschwächtes Herz kann diese zusätzliche Belastung problematisch sein.

Mögliche Folgen sind Blutdruckabfall, Herzrasen, Schwindel, Kreislaufkollaps und eine Verschlechterung einer bestehenden Herzschwäche. Flüssigkeits- und Elektrolytverluste können außerdem Herzrhythmusstörungen begünstigen. Bei Herzschwäche können Atemnot, Wassereinlagerungen und eine deutlich geringere körperliche Belastbarkeit auftreten.

Aufmerksam sollte man insbesondere bei ungewöhnlicher Schwäche, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, starkem Schwitzen, Muskelkrämpfen, Herzrasen oder Konzentrationsproblemen werden. Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen oder eine deutliche Verschlechterung einer bekannten Herzerkrankung sind besonders ernst zu nehmen.

Was kann man selbst tun?

Die wichtigste Maßnahme ist, starke Hitze möglichst zu vermeiden. Körperliche Anstrengung sollte auf die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegt werden. Während der heißesten Tageszeit sollte man möglichst im Schatten oder in kühlen Räumen bleiben. Leichte, luftige Kleidung, Kopfbedeckung und regelmäßige Pausen helfen zusätzlich.

Auch die Wohnung sollte möglichst kühl gehalten werden. Tagsüber können Fenster und Sonnenschutz geschlossen bleiben; gelüftet wird möglichst in den kühleren Morgen- und Abendstunden. Besonders ältere oder alleinlebende Menschen sollten während einer Hitzewelle regelmäßig kontaktiert werden. Das ist wichtig, weil gesundheitliche Probleme manchmal erst spät bemerkt werden.

Flüssigkeit: Wie viel ist richtig?

Ausreichendes Trinken ist bei Hitze besonders wichtig. Erwachsene sollten normalerweise mindestens etwa 1,5 Liter alkoholfreie Flüssigkeit pro Tag aufnehmen. Bei Hitze, körperlicher Anstrengung oder starkem Schwitzen steigt der Bedarf. Wasser ist das bevorzugte Getränk; auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte sind geeignet. Alkohol sollte bei großer Hitze vermieden werden.

Flüssigkeitsmangel zeigt sich unter anderem durch Durst, trockenen Mund, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsstörungen, dunklen Urin und Herzrasen. Bei starkem Flüssigkeitsverlust können Kreislaufkollaps und schwere gesundheitliche Schäden auftreten.

Allerdings kann auch **zu viel Trinken** problematisch sein. Wird innerhalb kurzer Zeit eine sehr große Menge Wasser aufgenommen, kann der Natriumgehalt des Blutes gefährlich absinken. Eine solche Wasservergiftung beziehungsweise Hyponatriämie ist zwar selten, kann aber schwere neurologische Beschwerden verursachen. Deshalb sollte man nicht versuchen, große Flüssigkeitsverluste innerhalb kurzer Zeit durch extremes Trinken auszugleichen.

Besondere Vorsicht gilt für Menschen mit Herzschwäche oder Nierenerkrankungen. Bei schwerer Herzschwäche kann eine ärztlich festgelegte Begrenzung der Trinkmenge bestehen. Andererseits kann bei Hitze der Bedarf wieder steigen. Die optimale Flüssigkeitsmenge muss daher individuell mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Hitze und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Welche Rolle spielen Medikamente?

Medikamente sind bei Hitze ein besonders wichtiger Faktor. Bestimmte Herz-Kreislauf-Medikamente können die Reaktion des Körpers auf Hitze beeinflussen. Dazu gehören unter anderem Betablocker, ACE-Hemmer, Sartane, Kalziumkanalblocker und Diuretika (Entwässerungsmittel können den Flüssigkeits- und Salzhaushalt verändern). Dadurch können bei großer Hitze Kreislaufprobleme, Blutdruckabfall oder Störungen des Elektrolythaushalts begünstigt werden.

Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass Medikamente bei Hitze eigenständig abgesetzt oder anders dosiert werden sollten. Ein plötzliches Absetzen bestimmter Herzmedikamente kann gefährlich sein. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt und eine Hitzewelle erwartet, sollte deshalb mit der behandelnden Ärztin, dem behandelnden Arzt oder der Apotheke klären, ob besondere Vorsichtsmaßnahmen notwendig sind.

Warum ist das Alter wichtig?

Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl häufig ab, sodass Betroffene zu wenig trinken, ohne dies zu bemerken. Gleichzeitig können mehrere chronische Erkrankungen und die Einnahme verschiedener Medikamente zusammenkommen. Auch die Fähigkeit des Körpers, seine Temperatur zu regulieren, kann eingeschränkt sein.

Deshalb sollten ältere Menschen während einer Hitzewelle besonders regelmäßig trinken, ihre Medikamente überprüfen lassen und körperliche Belastungen reduzieren. Angehörige und Nachbarn können einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie regelmäßig nach gefährdeten Personen sehen.

Ernährung bei Hitze

Bei hohen Temperaturen sind leichte, gut verträgliche Mahlzeiten sinnvoll. Empfehlenswert sind beispielsweise Gemüse, Salate, Obst sowie leichte Milch- und Getreideprodukte. Sehr schwere und fettreiche Mahlzeiten können zusätzlich belasten. Wasserreiche Lebensmittel tragen ebenfalls zur Flüssigkeitsversorgung bei.

Bei starkem Schwitzen verliert der Körper auch Mineralstoffe. Trotzdem sollten Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen nicht eigenständig große Mengen Salz oder Elektrolytpräparate einnehmen. Auch hier ist die individuelle ärztliche Empfehlung entscheidend.

Wann ist ärztliche Hilfe notwendig?

Sofortige medizinische Hilfe ist erforderlich bei starken Brustschmerzen oder Druckgefühl im Brustkorb, ausgeprägter Atemnot, Bewusstlosigkeit, starker Verwirrtheit, Krampfanfällen oder Verdacht auf einen Hitzschlag. Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall. In Österreich ist in solchen Fällen die Rettung unter **144** zu verständigen. Für gesundheitliche Fragen, die keinen akuten Notfall darstellen, steht die Gesundheitsberatung unter **1450** zur Verfügung.

Auch eine deutliche Verschlechterung einer bekannten Herzschwäche, beispielsweise plötzlich zunehmende Atemnot oder neue starke Wassereinlagerungen, sollte ärztlich abgeklärt werden.

Fazit

Hitzewellen stellen für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine besondere Belastung dar. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko jedoch deutlich reduzieren: Hitze und körperliche Anstrengung vermeiden, ausreichend und regelmäßig trinken, leicht essen, den Körper kühlen und Warnzeichen ernst nehmen. Besonders wichtig ist der richtige Umgang mit Medikamenten. Diese dürfen niemals eigenmächtig abgesetzt oder in ihrer Dosierung verändert werden. Gerade bei älteren Menschen sowie bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die individuelle Trinkmenge bereits vor einer Hitzewelle ärztlich geklärt werden.

Hitze und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hitzeschutz ist somit nicht nur eine Frage des Wohlbefindens, sondern ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge

Quellen

1. **Österreichisches Gesundheitsportal (Gesundheit.gv.at): Hitzetelefon – Rat und Hilfe bei Hitze**
Informationen zu gesundheitlichen Risiken von Hitze, besonders gefährdeten Personengruppen, Warnzeichen und Notfallmaßnahmen.
[Gesundheitsportal – Hitzetelefon: Rat und Hilfe bei Hitze](#)
2. **Österreichisches Gesundheitsportal: Umgang mit Hitze – Tipps**
Empfehlungen zu Flüssigkeitszufuhr, Ernährung, Verhalten bei Hitze sowie zur besonderen Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und der Einnahme von Diuretika bzw. anderen Medikamenten.
[Gesundheitsportal – Umgang mit Hitze](#)
3. **Österreichisches Gesundheitsportal: Flüssigkeitsbedarf – so viel soll man trinken**
Grundlagen zum Flüssigkeitsbedarf, erhöhtem Bedarf bei Hitze, Folgen von Flüssigkeitsmangel und der Frage, ob auch zu viel Trinken möglich ist.
[Gesundheitsportal – Flüssigkeitsbedarf](#)
4. **Österreichisches Gesundheitsportal: Herzinsuffizienz – Was kann ich selbst tun?**
Besonders relevant für die Ausführungen zur individuellen Flüssigkeitszufuhr bei Herzschwäche und zur möglichen Anpassung bei Hitze.
[Gesundheitsportal – Herzinsuffizienz: Was kann ich selbst tun?](#)
5. **American Heart Association (AHA): Protect Your Heart in the Heat**
Informationen über die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems durch Hitze sowie über besondere Risiken bestimmter Herz-Kreislauf-Medikamente, darunter Betablocker, ACE-Hemmer, Kalziumkanalblocker und Diuretika. Die AHA betont außerdem, dass verordnete Medikamente nicht eigenständig abgesetzt werden sollen.
[American Heart Association – Protect Your Heart in the Heat](#)
6. **American Heart Association: When the heat rises, so do heart risks – What you need to know**
Hintergrundinformationen zu den Auswirkungen von Hitze und Dehydratation auf das Herz sowie zu erhöhten Risiken für ältere Menschen und Personen mit Herzerkrankungen.
[American Heart Association – When the heat rises, so do heart risks](#)

 NOVARTIS

Hand aufs Herz. Kennen Sie Ihren Lp(a)-Wert?



Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen rechtzeitig erkennen.

Was ist Lp(a)?

Lp(a) ist ein Blutfett, das wesentlich zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, beitragen kann.¹⁾ Etwa 1 von 5 Personen weltweit haben erhöhte Lp(a)-Werte.²⁾

Wieso ist es wichtig, den Lp(a)-Wert zu kennen?

Lp(a) sollte bei allen Erwachsenen mindestens einmal im Leben gemessen werden, um Personen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

frühzeitig zu identifizieren. Besonders wichtig ist das für Menschen, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten – oder wenn in der Familie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder erhöhte Lp(a)-Werte vorkommen.²⁾

Wenn Sie Ihren Lp(a)-Wert kennen, können Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber sprechen und gegebenenfalls Maßnahmen setzen, um Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-Risiko besser einzurufen.

Für weitere Informationen zum Thema Herz und Lp(a) besuchen Sie www.herzstark.at. Dort finden Sie kurze Videos von Spezialist*innen rund um das Thema Lipid-Management.



Was ist Lp(a)?

Was bedeutet erhöhtes Lp(a) für mich?

1) 1) MedlinePlus. National Library of Medicine. Lipoprotein (a) blood test. Updated August 3, 2022, online abgerufen unter <https://medlineplus.gov/lab-tests/lipoprotein-a-blood-test> (30.03.2026)
2) Lp(a) – Flyer zur Aufklärung über Lipoprotein(a), online abgerufen unter https://genepi.i-med.ac.at/downloads/lpa_flyer_01.2025.pdf (20.03.2026)

Aktivitäten der Bezirksgruppe Horn

Vortrag – „Dein Freund, der innere Schweinehund“

Am **7. Mai 2026** durften wir beim monatlichen **HERZ-Stammtisch** einen besonders interessanten Vortrag von Mentaltrainerin **Petra Schleritzko** erleben. Sie sprach zum Thema „Dein Freund, der innere Schweinehund – Wie du Gesundheitsziele passend gestaltest und motiviert dranbleiben kannst.“



Petras Ausführungen wurden mit großem Interesse verfolgt. Viele Fragen und persönliche Berichte aus unserer Herzerl Runde bereicherten den Abend und sorgten für einen lebendigen Austausch.



Zum Abschluss gab es eine kleine **Tombola**, bei der unsere Burgi als Gewinnerin gezogen wurde. Wir gratulieren herzlich!



Ein großes Dankeschön an Petra für ihren engagierten Vortrag und die wertvollen Impulse.

Ausflug ins Mostviertel

Am **18. Mai 2026** hieß es für uns früh aufstehen, denn ein gemeinsamer Ausflug stand auf dem Programm. Um 7:30 Uhr starteten wir mit dem Bus vom Festgelände in Horn. Unser Tagesprogramm führte uns zunächst ins **Haubiversum** nach Petzenkirchen und anschließend zur **Bio Imkerei Fuchssteiner** nach Oberndorf.

Schon die Anreise war ein Erlebnis: Zuerst fuhren wir durch das Kamptal im Morgennebel, danach durch die wunderschöne Wachau und schließlich ein sonniges Stück über die Autobahn.



Im Haubiversum angekommen, stärkten wir uns mit Kaffee, bevor die Führung begann. Ein kurzer Informationsfilm bildete den Auftakt. Danach durfte jeder Teilnehmer*innen ein **Mohnweckerl** aus vorbereitetem Teig formen – gar nicht so leicht, obwohl die Anleitung an der Wand hing.



Es folgte ein Rundgang durch den Betrieb. Zahlreiche Bilder dokumentierten die Entstehungsgeschichte seit 1902. Wir beobachteten die Produktion von Semmeln und Salzstangen und konnten an mehreren Stationen verschiedene Brotsorten verkosten.



Aktivitäten der Bezirksgruppe Horn

Am Ende erhielt jede ihr selbstgemachtes, frisch gebackenes Weckerl sowie einen kleinen Wecken Brot.

Anschließend ging es zum Mittagessen nach Wieselburg zum **Heurigen Aignerei**, wo uns regionale Köstlichkeiten erwarteten. Die freundliche Bewirtung, das gemütliche Ambiente und die liebevoll zubereiteten Speisen sorgten dafür, dass wir uns vom ersten Moment an wohlfühlten.



Danach stand der Besuch der **Bio Imkerei Fuchssteiner** auf dem Programm. Wir wurden vom Ehepaar Fuchssteiner sehr herzlich empfangen und erhielten interessante Einblicke in die Imkerei. Wir bestaunten den Naturgarten, betrachteten Waben und verkosteten verschiedene Honigsorten. Während wir den Erzählungen lauschten, summte und schwirrte der Bienen-schwarm friedlich neben uns.

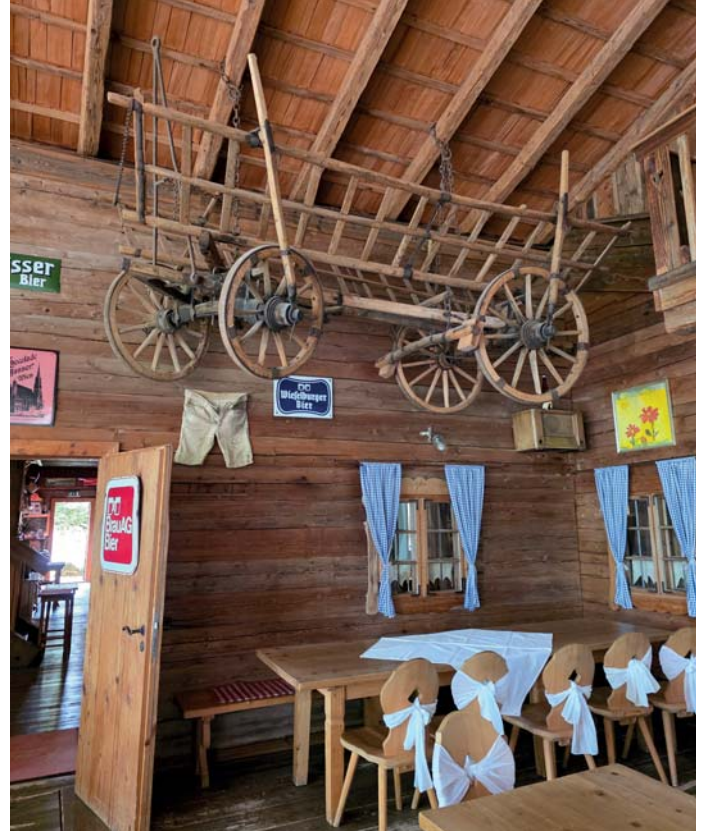


Zum Abschluss wurden wir mit Honigwein, Kaffee und Kuchen verwöhnt. Jede(r) Teilnehmer(in) bekam ein kleines Glas Honig als Geschenk.



Es war wunderschön bei euch – vielen Dank, dass wir eure Gäste sein durften! Herzliches DANKE !

Nun ging es weiter nach Petzenkirchen zur Kreuzeralm zum Abendessen. Im ehemaligen Tiroler Bauernhaus spürte man Tradition, Humor in den Toiletten und eine liebevolle Dekoration, die für ein urig gemütliches Ambiente sorgte. Wir saßen im schönen Gastgarten und ließen den Tag ausklingen.



Gestärkt, aber etwas müde machten wir uns schließlich auf den Heimweg.

Ein herzliches Dankeschön an unseren Fahrer für die angenehme und sichere Fahrt – und an Gerti, Maria und Inge für die wunderbare Organisation eines Tages voller Eindrücke.



Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren und diesen Tag unvergesslich gemacht haben! Schön, dass es euch gibt!

Aktivitäten der Bezirksgruppe Horn

Minigolfturnier

Am Freitag, dem **29. Mai 2026**, trafen sich unsere Horner Herzileins zum traditionellen Minigolfturnier auf der gepflegten Anlage in Walkenstein. Der Platz wird seit vielen Jahren von engagierten ehrenamtlichen Mitgliedern des **USV Kainreith/Walkenstein** betreut und steht allen Interessierten frei zur Verfügung.



Pünktlich um 14:00 Uhr versammelten sich mehr als ein Dutzend Minigolfbegeisterte. Vor dem Start wurden bei Kaffee und selbstgemachten Kuchen – organisiert von unserer „Chefin“ – Ablauf und Spielstrategie besprochen.



In vier Gruppen wurden die 18 Bahnen von allen Teilnehmer*innen mit viel Geschick und Freude bewältigt. Nach rund zwei Stunden stand das Ergebnis

fest: **Seriensieger Walter** war auch diesmal nicht zu schlagen und sicherte sich erneut den ersten Platz.



Der gemütliche Abschluss fand erstmals beim Heurigen **Hager** in Klein Meisdorf statt. Bei Kaiserwetter, bester Laune und vielen fröhlichen Gesprächen klang der Nachmittag harmonisch aus.



Eine Wiederholung ist bereits fixiert: **Freitag, 4. September 2026**. Wir freuen uns auf weitere Interessenten und neue Gesichter!

5. Radwandertag

Bereits zum fünften Mal fand am Samstag, den **13. Juni 2026** der Radwandertag der Horner Herzileins statt. Unser Ziel war wie schon in den vergangenen Jahren das traumhaft schöne und erholsame **Biotop** in Poigen.



Aktivitäten der Bezirksgruppe Horn



Dort erwartete uns eine köstliche Jause: Schinken, Käse, frisches Gemüse, selbstgemachte Aufstriche sowie liebevoll gebackene Mehlspeisen. Nur eines fehlte – der Kaffee. Also machten sich Gerti und Maria kurzerhand noch einmal auf den Weg nach Hause, um ihn zu holen.

Schließlich gehört zu einer guten selbstgemachten Mehlspeise auch ein guter Kaffee.

Nach dieser reichhaltigen Stärkung und vielen gemütlichen, lustigen Gesprächen traten wir die Rückfahrt nach Horn an. Der Radwandertag war wieder ein voller Erfolg, und wir freuen uns schon jetzt auf die Wiederholung im nächsten Jahr.



Ein herzliches Dankeschön an alle für die Unterstützung und die köstlichen Leckereien. Danke auch an alle, die dabei waren!



Bitte vormerken: Samstag, 12. Juni 2027 – neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen.

Abschluss des Turnjahres

Wie schnell die Zeit vergeht – wieder ist ein wunderbares Turnjahr vergangen. Am 25. Juni 2026 trafen wir uns vor der Sommerpause ein letztes Mal.

Trotz der großen Hitze waren wir nicht faul, sondern strengten uns wie immer an. Maria gestaltete die Übungen der Temperatur entsprechend etwas leichter und fließender.



Nach der Ertüchtigung machten wir uns gemeinsam auf den Weg ins **Restaurant Arian**. Dort ließen wir uns mit gutem Essen und kühlen Getränken verwöhnen. Vor dem Schmaus gab es von unserer Bezirksgruppenleiterin Gerti einige Dankesworte, einen Rückblick auf das erste Halbjahr sowie Informationen zu den nächsten geplanten Aktivitäten. Anschließend war gemütliche Unterhaltung angesagt. Wir hatten uns viel zu erzählen und genossen die gemeinsame Zeit sehr.



So haben wir ein schönes, erfolgreiches und bewegtes Jahr beendet. Am **3. September** sehen wir uns wieder – mit frischem Elan und voller Vorfreude auf das neue Bewegungsjahr.

Herzliche Einladung zum Dankgottesdienst

Am Sonntag, 27. September 2026, findet um 14:00 Uhr in der Stadtpfarrkirche Horn unser Dankgottesdienst statt. Alle, die mit uns beten, singen und feiern möchten, sind herzlich eingeladen.

Bilder und Text:

Ute Pichl und Gertrude Gundinger

Aktivitäten der Bezirksgruppe Gänserndorf

Ausflug in die Tierwelt Herberstein

Am 6. Mai 2026 besuchte die Bezirksgruppe Gänserndorf den Tierpark Herberstein. Um 08:00 Uhr ging es in Gänserndorf in Richtung Marchegg los, wo die restlichen Teilnehmer zugestiegen sind.



Danach ging es Richtung Oststeiermark zum Stubenbergsee und den Tierpark Herberstein. Für das Mittagessen haben wir im Gasthaus Windhaber, etwas oberhalb des Stubenbergsees, Plätze für uns reserviert.

Das Gasthaus mit wunderbarem Blick auf den Stubenbergsee und gutem Essen kann man nur weiterempfehlen.



Danach ging es weiter zur Tierwelt Herberstein. Nach einer kurzen Fahrt durch kleine, nette Ortschaften kamen wir beim Tierpark an. Da wir an einem Mittwoch den Tierpark besuchten, war es nicht so überfüllt. Wir kauften unsere Eintrittskarten und begaben uns zu den Tieren. Der Weg durch den Tierpark führte uns an einigen interessanten Tieren vorbei, wie zum Beispiel Vikunjas, Maras, Wölfen und Bären, die zu dieser Zeit gerade gefüttert wurden. Die Bären wussten wohl genau das gerade Fütterungszeit ist und warteten schon ungeduldig auf ihr Futter. Wir bekamen auch einen sehr traurig aussehenden Luchs zu sehen und konnten verschiedene Affenarten beobachten.



Aktivitäten der Bezirksgruppe Gänserndorf



Ein Teil unserer Gruppe machte einen Spaziergang zum Schloss, der sie an den Totenkopf-Äffchen und schwarz-weißen Varis vorbeiführte. Vor der geplanten Abfahrtszeit in Richtung Gänserndorf trafen wir uns beim Kiosk vor dem Ausgang.

Abschließend kann man sagen, es war ein gelungener Ausflug und wir hatten alle viel Spaß.

Zur Info wenn Ihr Interesse habt auch einmal die Tierwelt Herberstein zu besuchen:



Das Gelände des Tierparks ist sehr weitläufig und nicht so gut für Rollstühle oder Menschen mit Gehbehinderung geeignet, da nicht alle Wege asphaltiert sind und teilweise sehr steil und die Wurzeln der Bäume ragen heraus. WC-Anlagen sind ausreichend vorhanden und gepflegt. Auch gibt es genügend Mistkübel, Rastmöglichkeiten und sogar einen Bummelzug – aber nicht immer, daher besser vorher erkundigen.

20.06.2026 Gesundheitstag in Groß-Enzersdorf - Wir waren mit einem Stand vertreten.

Die Bezirksgruppe Gänserndorf war beim Gesundheitstag dabei, der von den Community Nurses Groß-Enzersdorf veranstaltet wurde. Es war ein sehr heißer Tag, daher hielten sich die Besucherzahlen in Grenzen. Wir konnten trotzdem einige sehr interessante Gespräche mit Besuchern und anderen Ausstellern führen. Vor der offiziellen Eröffnung besuchte Frau Bürgermeister Monika Obereigner-Sivec und der Kontroll-Landesrat & Landesparteivorsitzenden der SPÖ Niederösterreich, Herr Mag. Sven Hergovich unseren Stand.

Bilder vom Gesundheitstag auf der Webseite der Bezirksgruppe Gänserndorf und die Fotogalerie von Michael Vogt Fotografie sind über die nebenstehenden QR-Codes erreichbar. Danke für die Bereitstellung!



Saisonabschluss vor der Sommerpause

Am 25.06.2026 ging es um 12:00 Uhr wie auch schon im letzten Jahr mit einer kurzen Fahrt nach Illmitz - dieses Mal zum Heurigen und Kutscherhof Gangl. Eigentlich hatten wir auch eine Kutschenfahrt durch den Nationalpark Neusiedlersee geplant, die wir wegen der großen Hitze kurzerhand absagten. Es war aber auch so ein schöner Nachmittag.

Aktivitäten der Bezirksgruppe Gänserndorf

Im schattigen Hof wurde bei ausreichenden Speis und Trank, zu dem die Bezirksgruppe Gänserndorf geladen hatte, über die vergangene Saison geplaudert. Unsere Maria Kautz gab einige Tipps zum Steuerausgleich und erklärte, warum es wichtig ist - wenn die Voraussetzungen gegeben sind - einen Behindertenstatus oder einen Behindertenpass einzureichen. Um 17 Uhr ging es gut gelaunt mit Musik und Gesang wieder nach Hause.



Unser Obmann Hans bedankt sich für die zahlreiche Teilnahme an den Aktivitäten der Bezirksgruppe, gab eine kurze Vorschau auf den Herbst und Wintersaison und wünschte den Mitgliedern alles Gute und einen schönen Sommer, bis es im September wieder los geht.

Bilder und Texte: Bezirksgruppe Gänserndorf

Aktivitäten der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs

Mit offenem Herzen, wenn die Welt Kopf steht

Am 29. Mai 2026 unternahmen 8 Mitglieder der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs des NÖ-Herzverbandes einen ebenso eindrucksvollen wie nachdenklich stimmenden Ausflug zur Niederösterreichischen Landesausstellung 2026 in Amstetten – Mauer. Unter dem Titel „Wenn die Welt Kopf steht – Mensch, Psyche, Gesundheit.“ widmet sich die Ausstellung einem Thema, das jeden Menschen betreffen kann: der seelischen Gesundheit.

Schon der Ausstellungsort beeindruckte die Gruppe. Das Landesklinikum Mauer blickt auf eine mehr als 120-jährige Geschichte zurück und bildet mit seinen großzügig angelegten Pavillons, den weitläufigen Parkanlagen und seiner außergewöhnlichen Jugendstilarchitektur einen eindrucksvollen Rahmen. Die behutsam renovierten Gebäude machen sichtbar, dass Architektur bereits zur Zeit ihrer Errichtung als Teil eines fortschrittlicheren Umgangs mit psychisch erkrankten Menschen verstanden wurde.

Die Ausstellung selbst schlägt einen weiten Bogen von der Vergangenheit bis in die Gegenwart. Sie stellt grundlegende Fragen: Was gilt als „normal“, was als „krank“ – und wer legt diese Grenzen fest? Anhand historischer Dokumente, medizinischer Objekte, Kunstwerke und persönlicher Zeugnisse wird gezeigt, wie sich Diagnosen, Behandlungsmethoden und gesellschaftliche Einstellungen im Laufe der Zeit verändert haben. Auch die Ausgrenzung und Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen sowie die dunkle Geschichte der NS-Medizinverbrechen werden nicht ausgespart. Gleichzeitig richtet sich der Blick auf moderne Therapieformen, kreative Ausdrucksmöglichkeiten und einen respektvollen, offenen Umgang mit seelischen Erkrankungen.

Für die Mitglieder des Herzverbandes ergab sich dabei ein besonders persönlicher Brückenschlag. Wer selbst erlebt hat, wie eine Herzerkrankung das vertraute Leben plötzlich aus dem Takt bringen und die eigene Welt auf den Kopf stellen kann, weiß um die enge Verbindung zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Mut, Zuversicht, verständnisvolle Begleitung und eine tragfähige Gemeinschaft sind für beide gleichermaßen wichtig.

Die Fülle der Informationen war so groß, dass es in der verfügbaren Zeit nicht möglich war, die gesamte Ausstellung zu besichtigen. Dies tat der Begeisterung jedoch keinen Abbruch – im Gegenteil: Der Besuch war für alle Beteiligten eine wahre Bereicherung und hinterließ viele nachhaltige Eindrücke. Alle waren sich daher einig: Sie möchten wiederkommen, um auch jene Teile der Ausstellung in Ruhe zu entdecken, für die diesmal die Zeit fehlte.

Text: ds

Blau gemacht und bestens geölt – ein Ausflug ins Mühlviertel

Am 18. Juni 2026 unternahmen 17 Mitglieder der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs des NÖ-Herzverbandes einen ebenso lehrreichen wie genussvollen Ausflug ins obere Mühlviertel. Auf dem Programm standen zwei traditionsreiche Betriebe, die auf den ersten Blick wenig miteinander gemeinsam haben. Bei näherem Hinsehen verbindet sie jedoch eine wichtige Zutat: die Kunst, wertvolles Wissen über Generationen hinweg lebendig zu halten.



Aktivitäten der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs

Erste Station war die Blaudruckerei Wagner in Bad Leonfelden. Seit 1878 wird mit Unterbrechungen in diesem Familienbetrieb „blaugemacht“ – allerdings nicht im Sinne einer wohlverdienten Arbeitspause, sondern mit beeindruckender Geduld und höchster handwerklicher Präzision, mit Hilfe kunstvoller Model werden die Muster von Hand auf das Leinen gedruckt, bevor der Stoff mit Indigo gefärbt wird.



Erst nach mehreren Arbeitsschritten kommt das charakteristische weiße Muster auf tiefblauem Grund zum Vorschein. Die fast 300 historischen Model und die aufwendige Herstellung machten deutlich, wie viel Erfahrung, Sorgfalt und Leidenschaft in jedem einzelnen Stoff stecken. Abschließend wurde gezeigt, was mit den Blaudruckstoffen an schönen Dingen erzeugt werden kann, allem voran das in der Region getragene Blaudruckdirndl.

Um den Zeitplan einzuhalten, musste die Fahrt nach Haslach angetreten werden. Dort wartete die Besichtigung eines weiteren Traditionsunternehmens.

In Haslach angekommen, wurde im Restaurant Vonwiller das Mittagessen eingenommen, bevor die Mühlviertler Leinölmühle besucht wurde, wo bereits seit 650 Jahren Leinöl hergestellt wird. Historische Gerätschaften in der liebevoll restaurierten Museumsmühle erzählen davon, wie mühevoll dem Leinsamen früher sein kostbares Öl abgerungen wurde. Zugleich zeigte sich, wie sich altes Wissen und moderne Herstellung sinnvoll miteinander verbinden lassen. Spätestens bei der Verkostung wurde aus der technischen Einführung eine ausgesprochen geschmackvolle Angelegenheit.

So bot dieser Ausflug Nahrung für alle Sinne: leuchtendes Blau für die Augen, wertvolles Wissen für den Kopf, feines Öl für den Gaumen – und viele schöne gemeinsame Stunden für das Herz.

Am Ende waren sich alle einig: Tradition ist keineswegs verstaubt. Manchmal ist sie tiefblau, manchmal goldgelb – und überraschend lebendig.

Text und Bilder: Rs

Zutiefst betroffen haben wir vom Tod unseres geschätzten Vereinsmitglieds **Werner Buchmann** erfahren. Wir werden ihn und sein jahrelanges Engagement schmerzlich vermissen.

Im Namen aller Mitglieder der Bezirksgruppe Gänserndorf des niederösterreichischen Herzverbandes sprechen wir seiner Familie unsere aufrichtige Anteilnahme und unser tiefstes Mitgefühl aus.

„Wir sind dankbar für die gemeinsame Zeit, die wir mit Werner im Verein verbringen durften, und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.“



Aktivitäten der Bezirksgruppe Mödling



Zusätzlich zu unseren wöchentlichen Turnstunden wanderten wir am 10.6. in Baden.

Dabei spazierten wir durch das idyllische Schlossergäßchen (Bild 1) zum Doblhoffpark und durch den weitläufigen Rosengarten, der eine herrliche vielfarbige Blütenpracht für uns bereithielt.

Eine Runde um den Teich mit seinen Ruderbooten führte uns schließlich zum Mittagessen ins Parkrestaurant (Bilder 2 - 5).

Aktivitäten der Bezirksgruppe Mödling

Gestärkt besuchten wir das Puppenmuseum (Bilder 6 und 7)

1990 eröffnet, zeigt es historische Spielwaren aus drei Jahrhunderten. Liebevoll angeordnete Puppenstuben und bunte Schaukästen voller kleiner Wunder erwecken die Vergangenheit zum Leben. Charmant, vielfältig, nostalgisch. Die ältesten Stücke sind ein Guckkasten aus dem Jahr 1760 und eine Papierankleidepuppe mit 8 „Roben“ von 1820.

Die kleinste bewegliche Puppe, ganze 12 mm, wurde in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts im Südtiroler Grödnertal aus Holz hergestellt. Die meisten Puppen und Puppenstuben im Museum entstammen der Zeit um 1900. Groß und Klein – alle kommen beim Betrachten ins Schwärmen und fühlen sich in die eigene Kindheit versetzt.

Quelle: Auszug aus <https://www.puppenmuseum-baden.at/>



Am 30.6. waren wir beim Heurigen Enigl in Mödling zu unserem jährlichen Halbjahresabschluss (Bilder 8 und 9). Perfektes Wetter und beste Stimmung machten den Abend für alle Teilnehmer zu einem netten Zusammensein, bei dem viel geplaudert und gelacht wurde.

Ein Turnen „der anderen Art“ durften wir im Rahmen des Mödliner Weinfestes am 30.7. erleben.

Im August gibt es keine Aktivitäten und **am 10.9. geht es mit dem Turnen wieder los.**

Quellen: Bilder 1-4, 6-7 von Franky. Bilder 5, 8-9 von Maxi, Texte von Christian Lefevre

Aktivitäten der Bezirksgruppe St. Pölten

Walken, Wandern, Bergwandern oder Besuche von Ausstellungen, in der Bezirksgruppe St. Pölten gibt es das alles. Eine Walkingtour kann (ohne Einkehr) schon einmal zwei bis manchmal drei Stunden dauern!

Am 1. Juni ging es vom Donaurestaurant nach einem kurzen Regenguss zur Stärkung zum Restaurant Gramer nach Traismauer und am 15. Juni mit 13 Teilnehmern von der alten Bierhalle in Traismauer bei windigem Wetter neben Weingärten zum Heurigen in der Eichberger-Kellergasse.



Die kleine Wandergruppe fuhr am 18. Juni mit dem Salamander auf den Schneeberg, um dort zu wandern.



Am 13. Juli marschierten 11 Personen bei sehr warmem Wetter neben der Traisen, von der alten Bierhalle weg, zum Ettenauer nach Waldlesberg. Dort gab es ein bisschen Abkühlung!

Aktivitäten der Bezirksgruppe St. Pölten

Am 16. Juli ging die Gruppe entlang der Donau, vorbei am Nibelungendenkmal, in die schöne Gartenstadt Tulln.



Am 20. Juli gab es eine Walkingtour, diesmal bei einem etwas angenehmeren Wetter, von Traismauer zu einer Stärkung beim Heurigen nach Stollhofen.

Wie jedes Jahr fand auch heuer das Turnen in den beiden Sommermonaten nicht statt. Der Turnsaal war wegen der Schulferien geschlossen. Aber unsere Walking- und die kleine Wandergruppe nützten bei etwas angenehmeren Wetter diese Aktivitäten für ihre Gesundheit aus.

Bilder und Texte: Helga Speglic

Reha.Telefon
+43 2812 8681-250
Bei Fragen zur **Herz.Reha**
MO - FR von 8 bis 16 Uhr
Wir helfen gerne!

Das sagen unsere Patienten zur Herz-Reha:

Man wird hier im Haus sehr gut aufgenommen, es ist alles sehr gut organisiert und es wird einem geholfen - ein Aufenthalt für Körper, Geist und Seele!
N. Weißensteiner

Der persönliche Draht zu den Ärzten war ausgezeichnet, was dazu beitrug, dass ich mich gut betreut und verstanden fühlte.
A. Poppinger

Für mich war das gesamte Bewegungsprogramm sehr wertvoll. Ich bin an meine eigene Belastungsgrenze gegangen, dies hat mir sehr viel Sicherheit und Selbstvertrauen zurückgegeben.
S. Hirtl

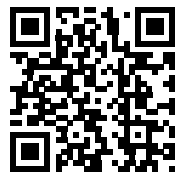
Ich verlasse Ihr Haus mit neuer Kraft, einer deutlich verbesserten Fitness und tiefer Dankbarkeit.
O. Baumgartner



3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

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

Bestellung vor Ort:



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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Bahnhofstraße 64 | 72417 Jungingen – Deutschland | boso.de

Wanderung der Bezirksgruppe Korneuburg



Unsere Frühlingswanderung am 13.5.2026 führte uns diesmal in den Rohwald bei Korneuburg – ein beliebtes Ausflugs- und Wandergebiet. Das Wetter zeigte sich gnädig und war zum Wandern schlicht ideal.

Anschließend ließen wir den Nachmittag bei einer Jause und kühlen Getränken ausklingen.

Text und Bilder: Rosa Hackl

Beitrittserklärung

Herzlich willkommen beim Österreichischen Herzverband
Landesverband Niederösterreich

Bitte tragen Sie Ihre Kontaktdaten ein und senden Sie das Formular in einem frankierten Kuvert an das Sekretariat des Landesverbandes in Mödling.
Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.



Vor- und Zuname:

Geb. Datum (J-M-T): ____ - ____ - ____

Straße:

PLZ/Ort:

Telefonnummer:.....

E-Mail:.....

Bezirksgruppe (bitte ankreuzen):

- ☐ Gänserndorf ☐ Hollabrunn ☐ Horn ☐ Korneuburg ☐ Krems ☐ Mödling
☐ St. Pölten ☐ Waidhofen/Ybbs. ☐ Ybbs ☐ Zwettl (Stadtgruppe)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Informationsmeldungen, Postaussendungen und Herzjournale verwendet werden. Weiters erkläre ich mich bereit, dass Fotos, auf denen ich bei Veranstaltungen des Herzverbandes zu sehen bin, auf der Homepage und im Herzjournal veröffentlicht werden dürfen. Ich stimme zu, dass meine Daten an die angekreuzte Bezirksgruppe weitergeleitet werden.

Gemäß § 15 DSGVO haben sie das Recht auf Auskunftserteilung über ihre gespeicherten Daten sowie deren Berichtigung, bzw. Löschung. Wir verarbeiten ihre personenbezogenen Daten streng vertraulich und nach den Bestimmungen der DSGVO.

Datum: Unterschrift:

Sekretariat des Landesverbandes Niederösterreich:

Josef-Schleussner-Straße 4/3/29, 2340 Mödling

Tel. 02236 860296, Mobil: 0664 73023635

E-Mail: office@herzverband-noe.at

Web: www.herzverband-noe.at

Mitgliedsbeitrag inklusive Zusendung 4x Herzjournal pro Jahr:
30 Euro - jährliche Einzahlung bis spätestens 31. März erbeten.

Bankverbindung: Österr.Herzverband Landesverband NÖ
IBAN AT37 3225 0000 0079 4537, BIC: RLNWATWWGTD

Zahlen mit Code



**Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig!
Erzählt lieber von mir und traut euch ruhig zu
lachen. Lasst mir einen Platz zwischen euch, so
wie ich ihn im Leben hatte.**

Mit diesen Worten aus der Parte von Walter Josef Stoiber gedenken wir gemeinsam mit der Bezirksgruppe Mödling, aus deren Mitte Walter gerissen wurde, auch aller anderen verstorbenen Mitglieder des Landesverbandes Niederösterreich.

Impressum

Eigentümer, Herausgeber, Verleger: Österr. Herzverband-Landesverband NÖ
Vertreten durch Präsidentin Anita Paiha, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4,
OG Zi 3/29, Tel: 02236/860 296, Mobil: 0664/73 02 36 35
ZVR-Zahl 387 368 358
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 022034195 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 2026

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 ausgefüllte Beitrittserklärung in einem frankierten Kuvert an den Landesverband NÖ senden. 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
STIEARMARK:	Präsident: Dr. Wilhelm Hagenauer, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0664/ 142 55 64
SALZBURG:	Präsident: Dr. med. Hubert Wallner, 5102 Anthering, Bäckerkellerstraße 8/1, Telefon 0664/ 285 77 85
KÄRNTEN:	Präsident: OMR Dr. Dieter Kopper, 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