

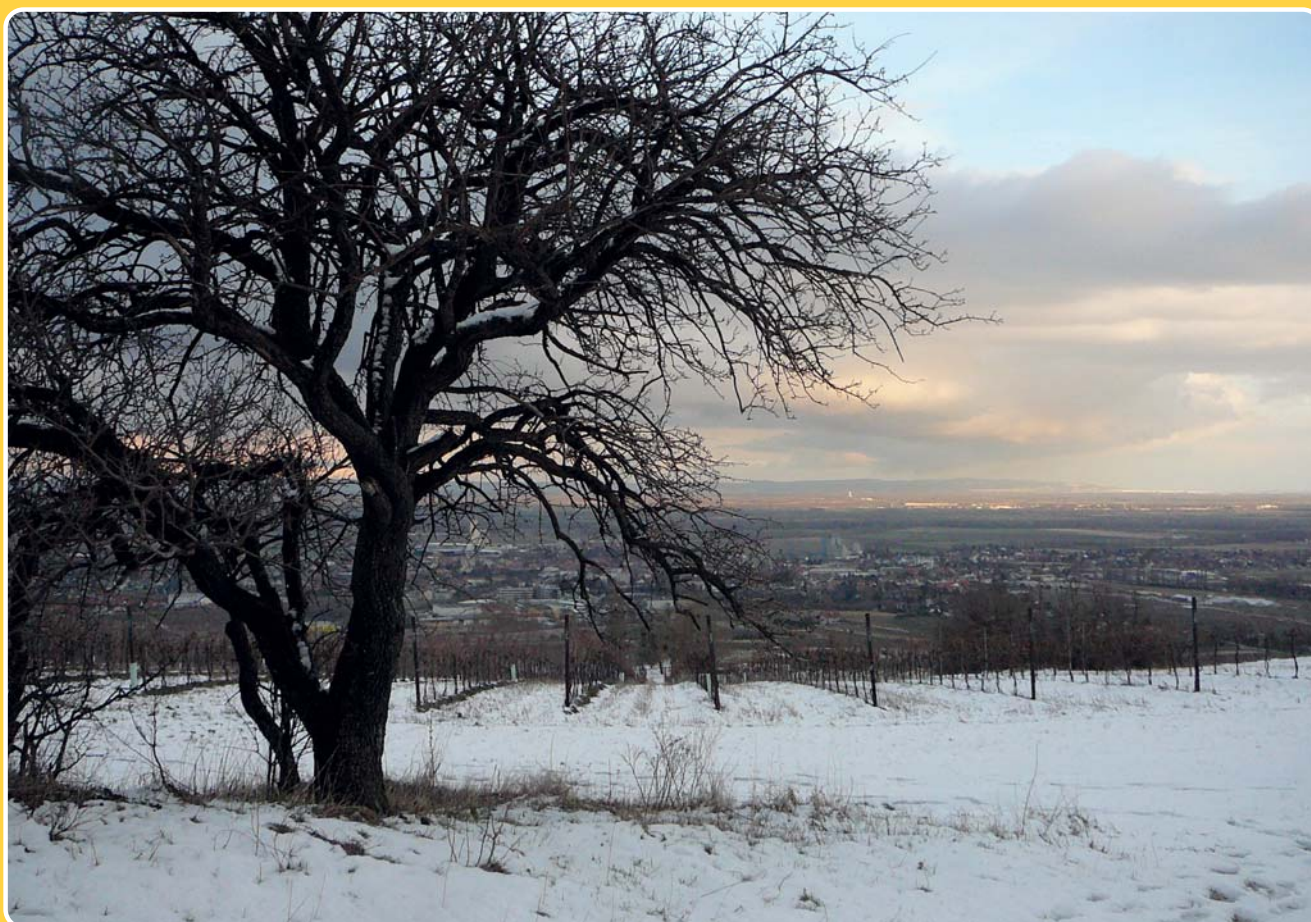


ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4/ Dezember 2025



Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen des Landesverbandes NÖ	4
Informationen des Landesverbandes NÖ: Die Geburtstagsfeier zum 40jährigen Bestehen des Niederösterreichischen Herzverband	5-7
Medizin aktuell: Herzklappen	8
Medizin aktuell: Fitness für Ältere	9
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Korneuburg	10
Einschaltung Groß Gerungs	11-12
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf	13-14
Einschaltung ECA Vitactiv D3	15
Berichte der Bezirksgruppe Horn	16-18
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten, Einschaltung BOSO	19-20
Mitgliedsbeitrag 2026, Beitrittserklärung	21
Mitgliedsausweis, Weihnachtswünsche	22
Einschaltung NOVARTIS Cholesterin verstehen	23

Informationen der Bezirksgruppen

GÄNSERNDORF

Kontaktperson: Johann Skrivan
Amselgasse 20, 2230 Gänserndorf
Tel: 0664/ 73 32 52 07
E-Mail: johann.skrivan@herzverband-noe.at
Training für Herz- und 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
♦ 2. u. 16. Dezember 2025
♦ 20. u. 27. Jänner 2026
♦ 10. u. 24. Februar 2026
♦ 10. u. 24. März 2026

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 Räumlichkeiten
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. Dienst-
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 Landeskrankenhaus 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 Christoph Renner

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

**Wir ersuchen den Mitgliedsbeitrag € 25.- für 2026 ab 01.01.2026 bis 31.03.2026,
einzuzahlen: IBAN: AT37 3225 0000 0079 4537, BIC: RLNWATWWGTD**

In eigener Sache

**Wir suchen dringend eine Mitarbeiterin/einen Mitarbeiter - ehrenamtlich - für die Redaktion.
Außerdem suchen wir 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 Rehabilitations-
zentrum Bad Tatzmannsdorf

Ehrenpräsident
Franz Fink

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

Unser NÖ Herzverband besteht heuer seit 40 Jahren. Am 04.10.2025 fand daher die Feier im UK St. Pölten statt. Ich danke allen, die mit uns gefeiert haben!

Ich möchte mich noch einmal bei allen recht herzlich bedanken, die uns dabei unterstützt haben:

Dachverband der NÖ Selbsthilfe, Nögus, Herzkreislaufzentrum Groß Gerungs, UK St. Pölten, Stadt St. Pölten, ÖGK, Bvaeb, Raiffeisen Regionalbank Mödling, Erste Sparkasse, Land NÖ, Gemeinde Wr. Neudorf, Laroche Genusswelt Frankreich, Heurigen Enigl aus Mödling, Ehrenpräsident Franz Fink, Frau Dr. Eisenschenk und Frau Helga Speglic.

Vielen Dank auch an die Küche des UK St. Pölten für das sehr gute Bufett.

Die Stadtkapelle St. Pölten hat uns beschwingt begrüßt.

Nach der Eröffnung und Grußworten hatten wir interessante Vorträge von Frau Prim. Prof. Dr. Mascherbauer und Prim. Univ. Prof. Dr. Roithinger.

Zwischen den Vorträgen zeigte uns Cornelia Schlosser einfache Lockerungsübungen mit den Physikalischen Momenten.

Nach der Pause erklärte uns Frau Katja Teichert vom Verein „Meine Herzklappe“, wie wichtig es ist, regelmäßig auf die Herzklappen zu achten. Dazu genügt ein jährliches abhören mit dem Stethoskop beim Arzt.

Zum Schluss hatten wir noch mit dem Medizinkabarett von Dr. Ronny Tekal viel zu lachen.

Ich hoffe es war für jeden etwas Interessantes dabei.

Mit einem Gedanken aus Brasilien wünsche ich allen frohe und gesegnete Weihnachten und alles Gute für 2026. Allen, die krank sind, wünsche ich baldige Besserung.



Jedes Mal, wenn zwei Menschen
einander verzeihen,
ist Weihnachten.
Jedes Mal, wenn ihr Verständnis zeigt
für eure Kinder,
ist Weihnachten.
Jedes Mal, wenn ihr einem Menschen helft,
ist Weihnachten.
Jedes Mal, wenn ein Kind geboren wird,
ist Weihnachten.
Jedes Mal, wenn Du versuchst,
Deinem Leben einen neuen Sinn zu geben,
ist Weihnachten.
Jedes Mal, wenn ihr einander ansieht
mit den Augen des Herzens,
mit einem Lächeln auf den Lippen,
ist Weihnachten



pixabay.com/de/photos/adventkranzkerzen-weihnachten-5864706

Eure Anita Paiha
Präsidentin des NÖ Herzverbandes

Die Geburtstagsfeier zum 40jährigen Bestehen des Niederösterreichischen Herzverbandes

Am 4. Oktober 2025 hat die Festveranstaltung zum 40-jährigen Bestehen des Niederösterreichischen Herzverbandes im Festsaal des Universitätsklinikums St. Pölten stattgefunden.

Die Moderatorin der Veranstaltung, Mag. Sonja Scheichenberger begrüßte die ca. 120 Festgäste und die Ehrengäste, den Vizebürgermeister von St. Pölten, Michael Kögl, den kaufmännischen Leiter des Universitätsklinikums Ing. Christian Müllner, die Leiterin der Kardiologie am Universitätsklinikum St. Pölten, Prim. Prof. Dr. Julia Mascherbauer, den Vorsitzenden des NÖGUS Martin Antauer, Mag. Susanne Demel-Engler vom Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, den Vorsitzenden des Landesausschusses ÖGK NÖ Florian Hengel, den Landtagsabgeordneten Richard Punz, Prim. Univ. Prof. Dr. Roithinger vom Universitätsklinikum Wr. Neustadt, Katja Teichert vom Verein „Meine Herzklappe“, MR Dr. Wolfgang Zillig, Präsident des österreichischen Herzverbandes.

Unsere Präsidentin des Niederösterreichischen Herzverbandes, Anita Paiha, überbrachte Grüße der Landeshauptfrau Mikl Leitner und begrüßte den Ehrenpräsidenten des NÖ Herzverbandes, Franz Fink und die langjährige Mitarbeiterin des NÖ Herzverbandes, Traute Hrdy.

Für den Kooperationspartner des NÖ Herzverbandes, das Herz-Kreislaufzentrum Groß Gerungs, begrüßte sie Direktor Fritz Weber und Margit Anderl und die Gäste der anderen Landesverbände und alle Bezirksgruppenleiter und Mitglieder des NÖ Herzverbandes.



Anschließend richtete der Vizebürgermeister von St. Pölten, Michael Kögl „Herzenswünsche“ der Stadt St. Pölten zum 40. Geburtstag des NÖ Herzverbandes aus.

Ing. Christian Müllner begrüßte alle Gäste im Namen der Leitung des Universitätsklinikums St. Pölten und betonte die Bedeutung der Selbsthilfeorganisationen.

Auch Florian Hengel von der ÖGK hob die Bedeutung der Selbsthilfeorganisationen für das österreichische Gesundheitssystem hervor.

Martin Antauer, Vorsitzender des NÖGUS, bedankte sich für „40 Jahre Herzlichkeit“ und versprach weiterhin Unterstützung für die Arbeit des Niederösterreichischen Herzverbandes.

MR Dr. Zillig vom österreichischen Herzverband betonte, dass die Arbeit im Herzverband ehrenamtlich erfolgt. Er wies darauf hin, dass die WHO 2022 in einer Leitlinie die Selbsthilfe als unverzichtbaren Bestandteil der Gesundheitsvorsorge bezeichnet.



Vier Mitglieder der Stadtkapelle St. Pölten rundeten die Einleitung der Veranstaltung mit einigen Musikstücken ab.

Es folgten dann die Fachvorträge der ärztlichen Beiräte zum Themenkreis „Herz“.

- Frau Prim. Prof. Dr. Julia Mascherbauer referierte über Neuerungen im Bereich der kardiologischen Betreuung. Die Vorbeugung und Früherkennung von Herz-Kreislaufkrankungen spielen dabei eine große Rolle:

Einige Faktoren werden neu bewertet, z.B.:

...der optimale Blutdruck sollte immer unter 120/70 mmHg sein
...der Lebensstil soll optimiert werden, auch z.B. mit Hilfe von Abnehmspritzen
...der Lipoprotein(a)-Wert (Lp(a)) wird als Risikomarker als besonders wichtig eingestuft
...die psychische Gesundheit
...Aktivität

- Herr Prim. Univ. Prof. Dr. Roithinger sprach über Innovationen in der Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen.

Er führte einige Meilensteine in der Diagnostik und Therapie an, wie etwa die Einführung von EKG, Schrittmacher, Defi und Herzkatheter und deren Entwicklung bis heute. Besonders hob er die Bedeutung des Patientengesprächs für die moderne Diagnostik hervor.

Er selbst bezeichnet sich sehr humorvoll als „Herzelektriker“, der „Herzstolpern“ repariert.

- Frau Kaja Teichert vom Verein „Meine Herzklappe“ gab uns in ihrem Vortrag Einblicke in die Herzklappenerkrankungen und die modernen Möglichkeiten ihrer Behandlung.

Sie betonte die Wichtigkeit des Stethoskop-Checks und fordert uns alle auf, diese Überprüfung jährlich routinemäßig z.B. beim Hausarzt durchführen zu lassen.

Vor allem bei Personen über 75 Jahren, aber auch als Folge anderer Krankheiten, tritt eine Herzklappenerkrankung sehr oft auf.

Zwischen den Vorträgen half uns die Physiotherapeutin Conny Schlosser mit ein paar Bewegungsübungen dabei, unseren Körper zu dehnen und Verspannungen beim Zuhören der interessanten Vorträge zu vermeiden.



Informationen des Landesverbandes NÖ



Zum Abschluss der Veranstaltung brachte uns der Allgemeinmediziner und Kabarettist Dr. Ronny Tekal mit seinem Medizinkabarett zum Lachen.

Sowohl in der Pause als auch nach der Veranstaltung wurden bei Getränken, Kaffee und Kuchen und Snacks sehr angeregte Unterhaltungen geführt und auch neue Kontakte geknüpft.

Wir danken allen, die dabei geholfen haben, den 40. Geburtstag unseres Herzverbandes in dieser Art und Weise zu feiern.

Sophie Dlapa

HERZKLAPPEN

Vier kleine Schleusentore für unser Herz!

Haben Sie sich schon mal gefragt, woher Ihre Herztöne kommen? Sie entstehen, wenn sich unsere Herzklappen schließen. Insgesamt gibt es vier davon. Und sie tragen alle große Verantwortung: Wie gut geölte Ventile lenken sie unser Blut mit jedem Herzschlag in die richtige Richtung.

HERZKLAPPEN: ENTLASTUNG FÜR UNSER HERZ

Unser Herz ist ein echter Hochleistungsmotor. Ohne Pause pumpt es Blut durch den Körper – jeden Tag, ein ganzes Leben lang. Das Herz ist nicht nur extrem leistungsstark, sondern auch hochkomplex. Damit es funktioniert, braucht es viele verschiedene Bauteile – zu den wichtigsten gehören die vier Herzklappen. Sie sorgen dafür, dass die richtige Menge Blut durch das Herz fließt, und sind dafür verantwortlich, dass das Blut nur in die vorgesehene Richtung strömt – also entweder in beide Herzkammern hinein oder wieder hinaus.

HERZKLAPPEN: 100.000 AKTIONEN PRO TAG

Die vier Herzklappen arbeiten wie Rückschlagventile: Sie lassen das Blut, das der Herzmuskel pumpt, nur in eine Richtung passieren. Es kann nie zurückfließen. Nur dadurch, dass bei der Blutfüllung und Austreibung jede Herzklappe nur einmal geöffnet und dann geschlossen wird, kann das Herz als Pumpe funktionieren, die den Kreislauf des Blutes antreibt. Welche Leistung dahinter steckt, zeigt diese kleine Berechnung: Bei einer Frequenz von 60 bis 70 Schlägen pro Minute führt jede einzelne Klappe pro Tag somit rund 100.000 Aktionen aus. Für die Pumpvorgänge haben sie sich perfekt positioniert: Zwei Herzklappen sitzen in der rechten und zwei in der linken Herzhälfte. Die beiden äußeren Klappen heißen Pulmonalklappe und Aortenklappe und finden sich an den Ausgängen des Herzens – der Lungenarterie und der Hauptschlagader. Wegen ihres Aussehens werden sie auch Taschenklappen genannt. Die beiden inneren Klappen heißen Trikuspidalklappe und Mitralklappe und befinden sich jeweils zwischen Vorhof und Herzkammer – sie werden auch als Segelklappen bezeichnet.

WAS TUN, WENN HERZKLAPPEN DEFECT SIND?

Rund um die Uhr rauscht Blut durch die Herzklappen. Eine ganz schön große Belastung, die die Klappen aber in der Regel wie eine gut geölte Mechanik wegstecken. In seltenen Fällen kommen Menschen jedoch mit einem Herzklappenfehler zur Welt – und auch gesunde Klappen können ihre Funktionsfähigkeit verlieren. Sie können zum Beispiel verkalken und



dadurch das Blut nicht mehr gut durchlassen (Klappenstenose). Oder sie können sich entzünden. Wird eine Herzklappe undicht, spricht man von einer Herzklappeninsuffizienz.

DIE TÜCKE VON HERZKLAPPENERKRANKUNGEN

Obwohl das Herz in Not ist, spüren Betroffene häufig lange Zeit keine Symptome. Das Herz muss dennoch große Kraft aufbringen, um die defekte Funktion der Herzklappen auszugleichen und den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Das führt auf Dauer oft zu einer schweren, teilweise irreversiblen Schädigung des Herzmuskels. Die Aortenklappe ist am häufigsten von einer krankhaften Veränderung betroffen. So kann die Öffnung der Aortenklappe verengt sein – dadurch hat es das Herz schwerer, das Blut durch die Aortenklappe zu pressen. Man spricht dann von einer Aortenklappenstenose, die mit der Zeit die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels beeinträchtigt. Ist die Verengung sehr ausgeprägt, besteht dann die Möglichkeit, die kaputte Klappe zu ersetzen – mit einer Operation am offenen Herzen oder mit einem minimalinvasiven Kathetereingriff. Ein ebenfalls häufiger Herzklappenfehler ist beispielsweise die Mitralklappeninsuffizienz, bei der die Mitralklappe des Herzens nicht richtig schließt. Auch diese Undichtigkeit lässt sich operativ mit einem Eingriff am offenen Herzen korrigieren. In den letzten Jahren wurden hier zudem ebenfalls besondere minimalinvasive Behandlungen entwickelt. Dazu zählt etwa ein Clip (MitraClip oder Pascal-System): Der Clip, der mit einem Katheter über einen kleinen Schnitt zum Herzen gebracht wird, rafft die Segel der Mitralklappe zusammen und verkleinert so die undichte Stelle.

Foto: AdobeStock

Quelle:
www.herzstiftung.de/infos-zu-herz-erkrankungen/herzklappen-erkrankung/das-leisten-herzklappen

Aus: Herzjournal Tirol, Ausgabe Nr. 138
Foto: Vom Herzjournal des Tirolers
Herzverbandes übernommen

Fitness für Ältere

Trainingszeitpunkt und Regelmäßigkeit sind laut Studie entscheidend.

Laut einer neuen Studie haben die Zeit des Trainings und regelmäßige Workouts Einfluss auf die Fitness von älteren Erwachsenen.

Ob Frühaufsteher oder Langschläfer – unser innerer Rhythmus bestimmt weit mehr als nur unseren Schlaf. Die sogenannte „innere Uhr“ ist für eine Vielzahl von Körperprozessen verantwortlich und könnte auch der Schlüssel zu einem gesunden Altern sein. Eine aktuelle Studie wirft neues Licht auf die Frage, wann und wie wir uns am besten bewegen sollten. Denn offenbar ist nicht nur entscheidend, dass wir aktiv sind, sondern auch, wann wir aktiv sind. In unserem kostenlosen PDF finden Sie außerdem einen effektiven Fitness-Plan für Anfänger – egal welchen Alters.

Trainingszeitpunkt beeinflusst Effektivität: Die innere biologische Uhr steuert den Körper

In einer Studie der University of Florida Health wurde untersucht, wie sich der Zeitpunkt und die Regelmäßigkeit der täglichen Aktivität auf die körperliche Fitness älterer Menschen auswirken. Das zentrale Thema der Studie: die Rolle der sogenannten zirkadianen Rhythmen, also der inneren biologischen Uhren, die zahlreiche physiologische und metabolische Prozesse steuern – von Schlaf-Wach-Zyklen bis hin zu Hormonspiegeln und Körpertemperatur. Diese Rhythmen beeinflussen nicht nur das Wohlbefinden, sondern könnten auch wichtige Faktoren für die gesunde Alterung sein. Die Studie, die im April 2025 im Fachjournal *Medicine & Science in Sports & Exercise* veröffentlicht wurde, zeigt, dass ältere Menschen, die ihre körperlichen Aktivitäten früher am Tag und vor allem mit gleichbleibender Regelmäßigkeit ausüben, eine bessere Herz- und Lungenfunktion sowie eine höhere Geh-Effizienz aufweisen. Nicht nur die Menge an Bewegung, sondern auch deren zeitliche Abstimmung könnten also eine bedeutende Rolle für die Fitness und Resilienz im Alter spielen.

Ältere Menschen sollten morgens und regelmäßig körperlich aktiv sein

Die Studie wurde mit etwa 800 älteren Erwachsenen durchgeführt, die im Durchschnitt 76 Jahre alt waren. Die Teilnehmenden trugen sieben Tage lang Armbänder, die ihre Aktivitäten rund um die Uhr erfassten. Anschließend wurden umfassende Herz- und Lungenfunktionstests durchgeführt. Die Analyse ergab drei zentrale Ergebnisse: Erstens zeigte sich, dass Personen, die tagsüber mehr Aktivität und nachts mehr Ruhe aufwiesen, eine bessere kardiopulmonale Fitness und eine effizientere Gehfähigkeit besaßen. Zweitens war eine frühere Spitzenaktivitätszeit – also die Zeit des Tages, in der die Teilnehmer am aktivsten waren – mit besseren Ergebnissen bei Herz und Lunge verbunden. Drittens führte eine gleichbleibende Tagesstruktur, bei der die Spitzenaktivität täglich zur selben Zeit auftrat, ebenfalls zu einer besseren Fitness. Die Aktivität bezog sich aber nicht nur auf Sport, sondern auch auf alltägliche Bewegungen wie Gehen, Gartenarbeit, Putzen oder Einkaufen. Obwohl die Studie keinen eindeutigen kausalen Zusammenhang beweist, deuten die Ergebnisse darauf hin, dass ältere Menschen durch regelmäßige und frühere Aktivitätsmuster möglicherweise ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und so gesünder altern können. Künftig könnten individuell abgestimmte Empfehlungen entwickelt werden, die den eigenen „Chronotypen“ – also der Neigung zu morgendlicher oder abendlicher Aktivität – berücksichtigen, um die Gesundheit im Alter gezielt zu fördern.

Kostenloser Trainingsplan: Mit dem Fitness-PDF von 24vita zu mehr Lebensgefühl und Kraft

Egal ob älter oder jünger, für alle Trainingseinsteiger gilt gleichermaßen: starten und dranbleiben. Ein effektiver Wochenplan im PDF „Gym-Trainingsplan für Anfänger“ kombiniert drei Kraft- und zwei Ausdauerseinheiten. Dadurch wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch der Stoffwechsel aktiviert – beides hilfreich für ein gesundes Altern. Das Krafttraining umfasst Ganzkörperübungen, die über mehrere Wochen gesteigert werden. Aufwärmen vor dem Training und ein kurzes Cool-down danach helfen, Verletzungen vorzubeugen. Wichtig ist, zwischen zwei Krafteinheiten mindestens einen Pausen- oder Ausdauerstag einzuplanen. Der gezielte Wechsel von Belastung und Erholung sowie eine schrittweise Steigerung der Trainingsintensität sind entscheidend für den Fortschritt. Empfehlenswert ist zudem, vor Trainingsbeginn die Sporttauglichkeit ärztlich prüfen zu lassen – insbesondere für Anfänger, Wiedereinsteiger oder ältere Menschen. Bei Schmerzen oder Krankheitssymptomen sollte das Training sofort gestoppt und ärztlicher Rat eingeholt werden.

Quelle:
<https://www.24vita.de/bewegung/fitness-fuer-aeltere-trainingszeitpunkt-laut-studie-entscheidend-93773152.html>
Aus: Herzjournal Tirol Ausgabe Nr.138

Berichte aus den Bezirksgruppen

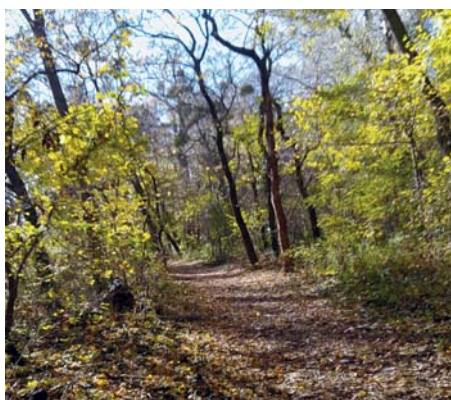
Auf der Webseite des NÖ Herzverbandes (<http://www.herzverband-noe.at/>) sind alle weiteren Fotos aller Bezirksgruppen, von dieser Ausgabe enthalten. Von der Startseite aus in voller Bildschirmgröße zu sehen.

MÖDLING

In den Sommerferien (Juli und August) hatten wir kein Turnen, aber im Rahmen des Weinfestes in Mödling hatten wir ein spezielles Turnen im Park und viele turnten mit.

Ab September hatten wir wieder regelmäßig Turnstunden und am 26.9. waren wir beim Gesundheitstag in Perchtoldsdorf mit einem Stand vertreten. Dieser Tag wurde mit einem Medizinkabarett von Ronny Tekal beendet.

Am 5.11. hatten wir unsere Praterwanderung. Bei sonnigem Wetter fuhren wir mit einem kleinen Zug fast bis zum Schutzhaus Heustadlwasser. Nach dem Mittagessen gingen wir zur Schnellbahnstation und fuhren zurück in die Stadt, wo wir uns trennten und entweder nach Hause gefahren sind oder shoppen waren.



KORNEUBURG



Am 18.9.2025 lernten wir bei einer informativen Führung im Rohrwald bei schönem Wetter viele Bäume und Sträucher zu bestimmen. Auch Tipps für Schwammerl Plätze gab es an diesem Tag für uns.



Etwas windig, aber dennoch herbstlich, war es hingegen bei unserer Teilnahme am Wandertag des SV Stetten am 26.10.2025.



SIE WAREN BEREITS AUF REHA?

Wussten Sie, dass Sie nach einem bereits absolvierten Reha-Aufenthalt wieder eine kardiologische Reha antreten können?

Wenn eine medizinische Notwendigkeit vorliegt, können bis zu zwei Heilverfahren innerhalb weniger Jahre in Anspruch genommen werden. Wir raten Ihnen von Herzen, nutzen Sie die Chance und bemühen Sie sich erneut um eine Reha!

Reha: So geht's!

1. Chance nutzen

Ich will aktiv etwas für meine Herzgesundheit tun.



2. Arztgespräch führen

Gemeinsam mit dem Arzt spreche ich über die Rehabilitation und beantrage ein medizinisches Heilverfahren.



4. Bewilligung abwarten

Ich erhalte eine Kostenübernahme von der Versicherung.



3. Rehabilitationsantrag stellen

Gemeinsam mit meinem Arzt fülle ich den Antrag aus. Dieser wird vom Arzt an die Sozialversicherung übermittelt. Wunschort „HKZ Groß Gerungs“ angeben!



5. Reha-Termin fixieren

Ich warte auf die persönliche Kontaktaufnahme durch das Reha-Zentrum und vereinbare meinen Termin.



6. Reha antreten

Ich nutze die Reha als Chance für mehr Gesundheit und Lebensqualität!

Unser Tipp: Sie benötigen Hilfe beim Ausfüllen des Reha-Antrages? In unserem Leitfaden finden Sie die wichtigsten Punkte, die Sie beim Ausfüllen beachten sollten - einfach QR-Code scannen!





Bei welchen Erkrankungen ist ein Heilverfahren sinnvoll?

Das Ziel des medizinischen Heilverfahrens besteht darin, schwere kardiologische Ereignisse zu verhindern und die Verschlechterung chronischer Krankheiten zu vermeiden.

Eine kardiologisches Heilverfahren eignet sich zum Beispiel für Patienten mit:

- Chronischen Herzerkrankungen
- PAVK (Schaufensterkrankheit)
- Herzschwäche bzw. Herzinsuffizienz
- Koronarer Herzerkrankung
- Entzündlicher Herzerkrankung
- Arterieller Hypertonie (Bluthochdruck)

Oder für Patienten, die in den letzten Jahren stationär im Krankenhaus behandelt wurden, aufgrund von:

- Herzinfarkt
- Herz-OP (z.B. Bypass- & Klappenoperation)
- Stent-Implantation
- Transkatheter-Aortenklappenimplantation
- ICD-Implantation (Defibrillator-OP)
- Herzschrittmacher-Implantation

Nehmen Sie Ihren Partner mit

Alle Patienten haben die Möglichkeit, ihren Partner mitzubringen, um den Aufenthalt gemeinsam zu verbringen. Für einige Tage oder den gesamten Aufenthalt, dies ist individuell buchbar. Ihre Begleitperson kann selbst Therapien buchen und etwas Gutes für ihre Gesundheit tun.

Nutzen Sie die Chance!

Starten Sie Ihren Weg in ein gesünderes Leben! Ein medizinisches Heilverfahren dauert drei Wochen. Eine wertvolle Auszeit für Ihre Gesundheit! Wir heißen Sie in unserem Haus herzlich willkommen.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns!

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs
Kreuzberg 310
3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0
E-Mail: info@herz-kreislauf.at
Website: www.herz-kreislauf.at

Berichte aus den Bezirksgruppen

Gänserndorf

Am 08. Oktober 2025 unternahmen die Mitglieder der Bezirksgruppe Gänserndorf einen Ausflug ins Burgenland. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ging es zum Ritteressen auf die Burg Lockenhaus.

Die Reise begann um 09:00 Uhr in Gänserndorf und führte uns über Marchegg, wo noch einige Mitglieder zustiegen über die Donaubrücke bei Hainburg Richtung Eisenstadt und weiter in das Südburgenland zur Burg Lockenhaus.

Ritterliches Mahl in der Burg



In der Burg Lockenhaus angekommen, wartete auf die Herzerl aus Gänserndorf im Rittersaal ein ritterliches Mahl. Vor der Nachspeise sorgte ein Minnesänger mit seinen Liedern und „Gstanzln“ für heitere Stimmung. Einige Mitglieder wurden kurzerhand von ihm in ein Ritterspiel mit Burgfräulein, König und Ritter eingebunden, dadurch waren die Lachmuskeln aller sehr beansprucht, es war ein gelungenes Mahl mit super Unterhaltung.

Nach dem Essen, das insgesamt inkl. Minnesänger 3 Stunden in Anspruch genommen hat, blieb noch Zeit, um die Burg zu erkunden.



Die Geschichte der Burg Lockenhaus

Die Burg Lockenhaus blickt auf eine lange Geschichte stolzer Besitzer und Herrscher zurück, aber auch mystische und sagenumwobene Eigentümer wie die Tempelritter oder die blutrünstige Blutgräfin Elisabeth Bathory waren hier am Werk.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Wer mehr über die Burg Lockenhaus erfahren möchte, folgt den Links.

<https://www.ritterburg.at/burg/geschichte>

https://burgenkunde.at/wissenschaft/Historische_Beitraege/b_Burg_Lockenhaus2/lockenhaus.htm



Um 16:00 Uhr ging es wieder Richtung Gänserndorf, so klang für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein abwechslungsreicher und geselliger Ausflugstag in gemütlicher Runde aus.

Unsere nächste Fahrt wird uns vom 01.- 03. Dezember 2025 nach Prag führen, darüber aber mehr in der nächsten Ausgabe des Herzjournals.

**Die Bezirksgruppe Gänserndorf
wünscht Frohe Weihnachten und ein
gutes Neues Jahr**



Vitactiv® D3 + K2

Vitactiv® D3+K2 ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit den Vitaminen D3 und K entwickelt wurde. Vitamin D3 hat eine große Bedeutung für zahlreiche Körperfunktionen und beeinflusst viele Vorgänge im menschlichen Organismus positiv. Vitamin D3 trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Dies wirkt sich positiv auf den Knochenbau und die Zahngesundheit aus. Weiters leistet Vitamin D einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion. Vitamin D3 ist essenziell für das Immunsystem und an der Zellteilung (Zellerneuerung) beteiligt. Das Vitamin K2 trägt zusätzlich zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Vitactiv® D3 + K2 Kapseln sind für die tägliche Einnahme für Erwachsene dosiert. Die chemischen Formen Cholecalciferol und Menachinon-7 sind die idealen Strukturen zur Aufnahme und sofortigen Einbindung in den Stoffkreislauf des Organismus.

Worauf sie achten sollten:

Da beide Vitamine zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine gehören, können sie im Körper angereichert werden. Um eine mögliche Überdosierung zu verhindern, klären sie zuvor die Einnahme und ihren Bedarf mit ihrem Arzt durch entsprechende Laboruntersuchungen ab. Vitamin K2 darf nicht bei Patienten eingenommen werden, die Blutgerinnungshemmer einnehmen.

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke



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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

Berichte aus den Bezirksgruppen

HORN

„Sommerpause und trotzdem aktiv“



Spielenachmittag am 16. Juli im Cafe Mocca



Sommerheuriger am 31. Juli im Respiz-Hof Kölbl



Brunchen am 14. August im Restaurant Eginio



Spiele-Nachmittag am 20. August im Cafe Mocca

Ein neues Turnjahr beginnt

Unser Leitspruch lautet: „Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für uns nichts mehr tut!“ Darum trifft sich unsere Gruppe ab 4. September wieder regelmäßig jeden Donnerstag zur gemeinsamen Turneinheit. Voller Freude begrüßten wir uns nach der Sommerpause wieder und mit viel Schwung und Elan legten wir los.



Im Anschluss setzten wir uns zum monatlichen HERZ-Stammtisch zusammen. Wir wurden mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Von Gerti gab es einige Informationen, den Geburtstagskindern wurde gratuliert und neue Herzerl in der Gruppe willkommen geheißen.



Nach dem offiziellen Teil hatten wir uns viel zu erzählen und der Gesprächsstoff ging uns lange nicht aus.

SPIELENACHMITTAG

Am Montag, den 15. September und 13. Oktober fand unser monatlicher Spielenachmittag statt.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Danksagung

Am 29. September ist Weltherntag. Diesen wollten wir mit einer Hl. Messe gebührend ehren und DANKE sagen.

Am Freitag, dem 19. September trafen wir uns am Abend in der Dorfkapelle im Nachbarort Mühlfeld. Diese füllte sich rasch mit Dorfbewohnern und Herzerl.

Die Heilige Messe zelebrierte Stadtpfarrer Pater Albert Groß. Sie war ein Moment der Ruhe und des Gebetes, in dem wir zusammenkamen, um in Dankbarkeit und Demut vor Gott zu treten.



Danach gingen wir zum Weinstockheurigen nebenan und gönnten uns ein gutes Abendessen und eine gute Unterhaltung dazu.



DANKE an die Organisatorinnen Claudia, Maria und Gerti

Vortrag „Wie gesunde Selbstfürsorge unser ganzes Leben beeinflusst!“

Am 2. Oktober stand nach dem Turnen wieder Weiterbildung und Information auf dem Programm. Wir durften die Referentin Monika Gundinger, Psychologische Beraterin, herzlich bei uns begrüßen. Sie sprach über das Thema: „Wie gesunde Selbstfürsorge unser ganzes Leben beeinflusst.“ Unter anderem wurde über die Punkte Ernährung, Bewegung und Natur gesprochen.

Bewusstes Essen stärkt Körper und Geist, fördert mentale Kraft und unterstützt die psychische Gesundheit. Die Natur hat die Kraft, das Immunsystem zu stärken, Blutdruck und Herzfrequenz zu senken und Stress zu reduzieren. Ist ein Spaziergang im Wald nicht etwas Schönes, oder?



Das Interesse war sehr groß. Frau Gundinger beantwortete während und nach ihrem Vortrag gerne unsere Fragen. Wir bedanken uns sehr herzlich bei Monika Gundinger für ihr Kommen und ihren sehr interessanten und inspirierenden Vortrag.



Zum Schluss noch ein Zitat von Ernst Ferstl, das sie uns mit auf den Weg gegeben hat: „Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt!“

Berichte aus den Bezirksgruppen

Ein Festtag – 40 Jahre NÖ Herzverband

Am Samstag, den 4. Oktober feierte der NÖ Herzverband sein 40jähriges Jubiläum im Universitätsklinikum St. Pölten. Wir waren auch dabei.



Nachdem Seriensieger Walter diesmal nicht dabei sein konnte, konnten sich unsere Chefin Gerti und Karl ganz knapp durchsetzen. Gewinner waren jedoch alle – da wir wie jedes Jahr mit Freude und Motivation unsere Minigolfkenntnisse weiter verbessern konnten.



Da Bewegung in der frischen Luft durstig macht, wurde auf dem Heimweg beim Heurigen Forster in Rodingersdorf eingekehrt.

Wir waren dabei!

Wie jedes Jahr am 26. Oktober 2025, Nationalfeiertag, fand auch heuer wieder der Familienwandertag des Alpenvereines und der Pfadfindergruppe Horn statt.

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



NÖ Herzverband Bezirksgruppe Horn, wir sagen DANKE!

Ein tiefes Dankeschön an alle, die unseren NÖ Herzverband zu dem gemacht haben, was er heute ist – eine starke Gemeinschaft voller Herz und Leidenschaft.

Minigolfturnier

Am Freitag, den 10. Oktober konnte wir wieder 11 motivierte Spielfreunde zu unserem bereits 6. Minigolfturnier nach Kainreith/Walkenstein gewinnen. Der Nachmittag begann kulinarisch. Gerti und Maria bewirteten uns mit Kaffee, Tee und selbstgemachten Kuchen. Vielen Dank dafür!



Bei etwas herbstlichen Bedingungen hatten wir jedoch viel Spaß und wir bespielten trotz Kälte, Wolken und Wind alle Bahnen. Lachen und viele Jubelrufe waren während des Turniers zu hören.

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



Herzlichen Dank an alle, die dabei waren!

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

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger



Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Leider können wir unseren Turnsaal in der Landesberufsschule noch immer nicht benützen, wir hoffen aber, dass es im Jänner 2026 wieder möglich ist. Unsere Turngruppe ist mit Freude wieder dabei, obwohl zurzeit einige Teilnehmer wegen Krankheit, Operationen und manchen der Weg zur Turnhalle zu weit ist, fehlen.



Für die Walkingteilnehmer ist kein Weg zu weit. Im August ging es bei herrlichem Wetter von Herzogenburg nach Zagging. Im September war es der Weg vom Badparkplatz in Wilhelmsburg zum Florian's Teichstüberl. Im Oktober marschierte die Gruppe von Heiligenkreuz zu einer Stärkung zum Arkadenhof in Adletzberg.



Die nichtmüde kleine Wandergruppe wanderte von Spitz über den Michaela-Rundweg nach St. Michael.



Im Oktober unternahmen sie eine Semmering-Wanderung über den 20-Schilling-Blick zum Wolfsbergkogel.

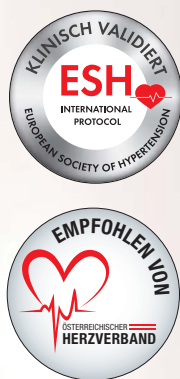


Berichte aus den Bezirksgruppen

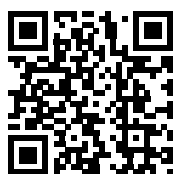


pixabay.com/de/photos/weihnachtsstern-weihnachten-1054753

*Die Bezirksgruppe
St. Pölten
wünscht allen
Mitgliedern
ein gesegnetes
Weihnachtsfest und
ein gesundes
Jahr 2026!*



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
Herzrythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT



RAIFFEISENREGIONALBANK MÖDLING
BANKSTELLE MÖDLING

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma Österr. Herzverband Landesverband NÖ	
IBAN EmpfängerIn AT37 3225 0000 0079 4537	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWWGTD	
EUR	Betrag Cent
Zahlungsreferenz	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung für 2026: 25 € Zeitungsabo: 10 € Spende:	

EmpfängerIn Name/Firma Österr. Herzverband Landesverband NÖ	
IBAN EmpfängerIn AT37 3225 0000 0079 4537	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank RLNWATWWGTD	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt
EUR	Betrag Cent
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz	
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet	
Mitgliedsbeitrag incl. Zeitung für 2026: 25 €	
Zeitungsabo: 10 €	Spende:
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	
Betrag	30+ Beleg +

BEITRITTSERKLÄRUNG

Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

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

**Mitgliedsausweis
2026**



Frohe Weihnachten!

**Wir wünschen allen Mitgliedern, Sponsoren
und Gönnern ein frohes Weihnachtsfest und
ein gutes Neues Jahr 2026**

**Allen Herzpatienten alles Gute
und baldige Besserung**

Der Vorstand des NÖ Herzverbandes

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
Druck: Schmidbauer GmbH, Wiener Straße 103, 7400 Oberwart
Erscheinungsort, Herstellungsort: Mödling
Verlagspostamt: 1000 Wien
Erscheinungsweise: Vierteljährlich
Medienzweck: „NÖ Herz-Journal“ ist das Informationsblatt des Österreichischen
Herzverbandes, Landesverband NÖ, auf Basis der gültigen Statuten zur Wahrung der
Interessen der Mitglieder.

Österreichische Post AG

MZ 02Z034195 M

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

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

Nächster Redaktionsschluss: 31. Jänner 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 Beitrittserklärung ausfüllen, ausschneiden, in ein Kuvert stecken, frankieren und in den Postkasten werfen. Wir werden uns mit Ihnen in Verbindung setzen und Sie eingehend über unsere Aktivitäten informieren.

**„Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für
uns nichts mehr tut“**

Zahlscheine

Für die **Bezahlung der Mitgliedsbeiträge 2026** bitte den im Herzjournal abgedruckten Zahlschein verwenden. Besten Dank

Betrifft Namens-und Adressänderungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine Änderung Ihrer persönlichen Anschrift. Wir danken herzlichst für Ihre Bemühungen.

Wichtiger Hinweis

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Die Wanderführer übernehmen keine Haftung.

Alle Adressen der Landesverbände auf einen Blick

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:	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