

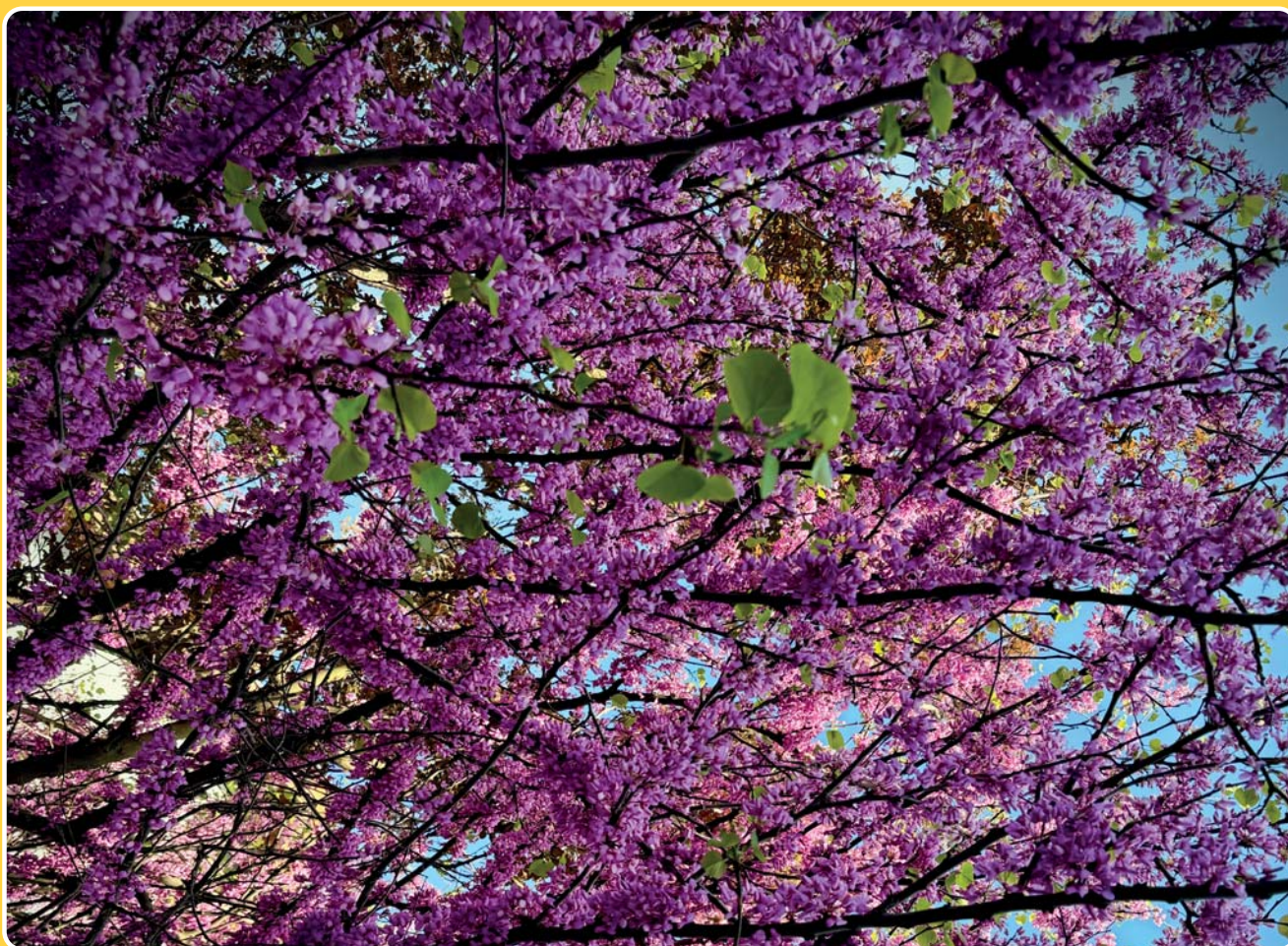


ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1/ März 2026



© Mortelier

Inhalt

Informationen der Bezirksgruppen	2-3
Informationen aus dem Landesverband NÖ	4
Einladung Generalversammlung, Urkunde	5-6
Neuigkeiten aus dem Landesverband NÖ	7
Berichte der Bezirksgruppe Mödling, Einschaltung Groß Gerungs	8-9
Einschaltung BOSÖ	10
Psychologischer Beitrag - wie Bewegung der Psyche hilft	11-12
Berichte der Bezirksgruppe Waidhofen/Ybbs	13
Berichte der Bezirksgruppe Horn	14-15
Medizinischer Beitrag: Hopfen Arzneipflanze des Jahres 2026	16-17
Berichte der Bezirksgruppe Gänserndorf	18-20
Berichte der Bezirksgruppe St. Pölten	21-22
Anmeldeformular Beitrittserklärung	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

- ◆ 10. u. 24. März 2026
- ◆ 7. u. 21. April 2026
- ◆ 12. u. 26. Mai 2026
- ◆ 16. u. 30. Juni 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

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

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. Dient-
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 der Leitung von Physiothe-
rapeuten um 17 Uhr im Turnsaal der Landesberufs-
schule St. Pölten, Hartauergrasse 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

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

STADTGRUPPE ZWETTL

Kontaktperson: DGKS Waltraud Melzer
Tel: 0676/ 640 55 32, E-Mail: waltraud.melzer@a1.net

Training für Herz-und Kreislaufpatienten

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat im Turnsaal der Volksschule Zwettl, Hammerweg 2, von 18:30 bis 19:30 Uhr
unter der Leitung des Physiotherapeuten Christoph Renner

Informationen des Landesverbandes NÖ

Österreichischer Herzverband Landesverband Niederösterreich

Präsidentin: Anita Paiha

Landessekretariat: 2340 Mödling, Josef Schleussner-Straße 4/3/29
Das Büro ist jeden Donnerstag in der Zeit von 10 bis 12 Uhr besetzt.

Tel.: 0664 / 73 02 36 35

URL: www.herzverband-noe.at

E-Mail: herzverband-noe@aon.at

**Wir ersuchen den Mitgliedsbeitrag € 25.- für 2026 bis 31.03.2026 einzuzahlen:
Österr. Herzverband Landesverband NÖ, IBAN: AT37 3225 0000 0079 4537**

In eigener Sache

**Wir suchen interessierte, engagierte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
zur Führung neuer Bezirksgruppen in Baden, Mistelbach etc., und wo
es noch keine Herzverband- Selbsthilfe- Bezirksgruppen in NÖ gibt!**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unser Landessekretariat in 2340 Mödling, siehe oben!

Der NÖ. Herzverband würde sich über Ihre Mithilfe sehr freuen!

Der ärztliche Beirat des Landesverbandes NÖ

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

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

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

Prim. Dr. Roland Winkler, Leiter Rehabilitationszentrum Hohegg

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-
zentrums Bad Tatzmannsdorf

Ehrenpräsident
Franz Fink

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

Am 26. November 2025 war ich in Begleitung von Sophie Dlapa, Ehrenpräsident Franz Fink und Waltraud Hrdy, bei der Landeskonferenz in St. Pölten. Die Veranstaltung fand im Sitzungssaal des Landhauses statt.

Nach Grußworten verschiedener Persönlichkeiten erhielten die Selbsthilfegruppen, die ein 10- bis 50-jähriges Bestandsjubiläum feierten, eine Urkunde mit Dank und Anerkennung.



v.l.n.r.: Vorstandsvorsitzender Dachverband NÖ Selbsthilfe Ronald Söllner, Landesrat Anton Kasser, Elisabeth Bräutigam (Vorständin der NÖ LGA), Anita Paiha (Präsidentin Landesverband NÖ), Landesrat und Nögus-Vorsitzender Martin Antauer, Landesstellenausschuss-Vorsitzender ÖGK NÖ Robert Leitner, Patientenanwalt Michael Prunbauer.

Foto: © www.foto-kraus.at

Anschließend gab es einen Vortrag des erfolgreichen Sportlers **Thomas Morgenstern** mit dem Thema: „**Mut zum Höhenflug**“. Er erzählte von Höhen und Tiefen in seiner Karriere und wie er mit mentaler Kraft, Willen und Stärke weitermachte.

Informationen des Landesverbandes NÖ

Nach einem Mittagsempfang von Landeshauptfrau Mikl-Leitner gab es eine Lesung von Catherine Oborny und Kurt Hexmann mit dem Thema „Ach diese Männer! Ach diese Frauen!“

Der Humor kam dabei nicht zu kurz und es wurde viel gelacht. **Lachen ist gut für das Herz!**

Jetzt habe ich noch eine Information von unserer Redaktion:

Frau **Brigitte Steiner** hat ihre Aufgabe als langjährige Redakteurin abgegeben.

Recht herzlichen Dank für diese wertvolle Arbeit!

Zur gleichen Zeit hat sich Herr **Ewald Pieber** als neues Mitglied vorgestellt. Er möchte aktiv mitarbeiten und hat die Redaktion dankenswerterweise übernommen. Mehr dazu in den ‚Neuigkeiten aus dem Landesverband‘.

Frohe und gesegnete Ostern, und allen Kranken baldige Genesung!
Eure Anita Paiha, Präsidentin des NÖ Herzverbandes

Generalversammlung des Landesverbandes NÖ



Einladung zur GENERALVERSAMMLUNG am 30.04.2026 um 10 Uhr

mit der Neuwahl des Vorstandes des NÖ Herzverbandes.

Ort: Saal der ÖGK, 1. Stock, Josef Schleussner Straße 4, 2340 Mödling.

Wir suchen auch ehrenamtliche Mitarbeiter: vor allem als Kassier, Rechnungsprüfer und deren Stellvertreter.

Informationen des Landesverbandes NÖ

Urkunde des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfe als Anerkennung und Auszeichnung des Österreichischen Herzverbandes Landesverband NÖ für die Leistungen in den 40 Jahren seines Bestehens.



Wir danken an dieser Stelle allen unseren ehrenamtlichen Verbandsmitgliedern für Ihre unermüdlichen Einsätze zum Wohle unserer Mitglieder – DANKE!

Neuigkeiten aus dem Landesverband Niederösterreich.

Regelmäßiger fachlicher Austausch mit der Dachorganisation, dem Österreichischen Herzverband und den Mitgliedsorganisationen - den Bezirksgruppen – sowie die quartalsweise Publikation des Herzjournals bilden die Kernaufgaben des Herzverbandes für Niederösterreich. Ehrenamtliche Mitarbeiter in allen Bereichen ermöglichen es, unseren Mitgliedern – liebevoll ‚Herzerl‘ genannt – regelmäßige Turnstunden, Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Feiern zu besonderen Anlässen und natürlich jede Menge Informationen und Hilfestellungen zu bieten. Die Bezirksgruppen berichten regelmäßig hier im Herzjournal über diese Aktivitäten.

Auch der Landesverband organisiert regelmäßig Exkursionen und Vorträge, bei denen namhafte Vortragende Einblicke in medizinische Zusammenhänge liefern und auch zu Diskussionen zur Verfügung stehen. Es wurden aber schon Kliniken, Rehabilitationszentren und Firmen besucht, um auch dort einen Blick ‚hinter die Kulissen‘ zu erlangen.

All das wäre ohne das uneigennützige Engagement der vielen ehrenamtlichen Helfer nicht zu machen. So freuen wir uns bekanntgeben zu dürfen, dass Ewald Pieber per Dezember 2025 die Redaktion des Herzjournals für Niederösterreich von Brigitte Steiner übernommen hat.

Liebe Brigitte, an dieser Stelle sei Dir ein ganz großes Dankeschön für Deinen jahrelangen, treuen Einsatz im Dienst des Landesverbandes Niederösterreich ausgesprochen! Mit vielen liebevoll gestalteten Ausgaben des Herzjournals hast Du unsere Mitglieder erfreut. Wir wünschen Dir vor allem Gesundheit und Glück!

Ewald Pieber hat nach seiner Herzoperation im August und Rehabilitation in Groß Gerungs im Oktober 2025 den Weg zum Landesverband über eben dieses Herzjournal gefunden. Geborener Steirer, Student in Graz, Berufseinstieg in Wien und mittlerweile 37 Jahre Lebensmittelpunkt in Baden bei Wien als kurzer Abriss seines Werdeganges. Seit 35 Jahren mit einer Französin verheiratet, zwei erwachsene Kinder als familiärer Hintergrund. Tatendrang und Freude an der Interaktion mit Mitmenschen zeichnen ihn aus und so freuen wir uns gemeinsam auf eine rege Zusammenarbeit mit unseren Mitgliedern, sowie Verbands- und Gruppenmitarbeitern!



Bitte schreiben Sie Anregungen, Wünsche und Ideen auch gerne an die Redaktion des Journals unter redaktion-hj@herzverband-noe.at, oder sprechen Sie mit uns unter 0664 73 02 36 35.

Natürlich suchen wir immer - aber gerade jetzt besonders – Freiwillige als Kassier oder Rechnungsprüfer oder als deren Stellvertreter. Bitte verstärken Sie unser Team! Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme unter der Nummer des Landesverbandes Niederösterreich (0664 73 02 36 35).

Ein spannendes Jahr 2026 liegt vor uns und bald beginnt auch wieder die intensivere Zeit mit Ausflügen und Wanderungen. Der Frühling steht vor der Tür, wir begrüßen ihn mit unserem Titelbild.

Auf ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2026 !

Ewald Pieber

Berichte aus den Bezirksgruppen

MÖDLING

Am 10. Dezember 2025 hatten wir unsere Adventfeier im Schöffel-Haus. Neben vielen Mitgliedern und der Spitze des NÖ-Landesverbandes konnten wir auch Fr. Silvia Drechsler, Bürgermeisterin von Mödling, Hrn. Dr. Johannes Mikl, ehemaliger Leiter des Reha-Zentrums Felbring und Gattin, den Präsidenten des Burgenländischen Herzverbands, Hrn. Andreas Unger und Gattin, sowie die Therapeutinnen Fr. Cornelia Schlosser und Fr. Karin Mattes begrüßen.



Bgm. Drechsler mit Sylvia Rint und Christian Levefre



Dr. Johannes Mikl und Gattin



Andreas Unger und Gattin, LV Bgld



Physiotherapeutin
Cornelia Schlosser



Physiotherapeutin
Karin Mattes



Zwischen den Ansprachen brachte Fr. Irmtraud Potucek besinnliche und lustige Weihnachtsgeschichten vor.

Es war eine gelungene Veranstaltung, bei der wir wieder ganz entspannt plaudern konnten.

Bild links: Fr. Potucek beim Vortrag eines ihrer Gedichte

Die Bilder der Adventfeier stammen von 'Maxi' - Martin Meier

Am 13. Jänner 2026 mussten wir die geplante Wanderung im Schlosspark Laxenburg wegen Glatteis (Park war gesperrt) absagen. Wir haben die Wanderung dafür am 20. Jänner 2026 nachgeholt. Es war ein schöner Tag, aber durch den Wind sehr kalt.

Berichte aus den Bezirksgruppen



Nach einem Marsch von ca. 1 Std. und 30 Min. konnten wir unser Mittagessen im Restaurant Flieger&Flieger, zusammen mit denen, die nicht wandern konnten aber zum Essen kamen, einnehmen. Danach ging es wieder zu unseren Fahrzeugen am Parkplatz vor dem Park.

Die Bilder aus Laxenburg stammen von 'Franky' - Heribert Frank.



Von ganzem
Herzen xund

herzKreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Herzgesundheit in besten Händen

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

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



Reha: So geht's!

- 1. Chance nutzen**
Ich möchte aktiv etwas für meine Herz-Gesundheit tun.
- 2. Arztgespräch führen**
Gemeinsam mit dem Arzt spreche ich über die Rehabilitation.
- 3. Rehabilitationsantrag stellen**
Gemeinsam mit dem Arzt fülle ich den Antrag aus. Dieser wird anschließend an die Sozialversicherung übermittelt. Wunschart „HKZ Groß Gerungs“ angeben!
- 4. Bewilligung abwarten**
Ich erhalte eine Bewilligung von der Sozialversicherung.
- 5. Reha-Termin fixieren**
Ich warte auf die persönliche Kontaktaufnahme durch das Reha-Zentrum und vereinbare meinen Termin.
- 6. Reha antreten**

**BOSCH
+SOHN**

boso



3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

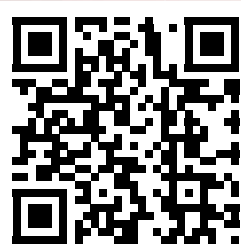


boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

Bestellung vor Ort:



Gesundheit ist Vertrauenssache.
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.



Quelle: Fotograf Robert Herbst.

Wenn es um die Behandlung von psychischen Problemen wie Depressionen und Ängsten geht, denkt man automatisch an Medikamente oder therapeutische Gespräche. Diese Formen von Unterstützung und Behandlung sind vielfach erprobt und wirksam. Was dabei oft vergessen wird ist der Körper, bzw. die Verhaltensebene: das Ausmaß von körperlicher (und damit auch sozialer) Aktivität ist für das psychische Wohlbefinden entscheidend.

Wird umgekehrt der Handlungsspielraum eines Menschen durch eine körperliche Erkrankung eingeschränkt, ist wiederum das Auftreten einer psychischen Beeinträchtigung wenig überraschend.

Erhöhtes Risiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Risiko für eine Depression oder Angststörung in Folge eines Herzinfarktes, bzw. eines Eingriffs am Herzen ist deutlich erhöht. In meiner alltäglichen Praxis als Psychologe im Herz-Kreislauf-Zentrum berichten mir PatientInnen hierbei von unterschiedlichen Zusammenhängen.

Ausgangspunkt kann eine erzwungene und teils auch vernünftige Phase der Inaktivität nach dem Spitalsaufenthalt sein. Dies kann jedoch auch eine Einschränkung positiver, sinngebender Aktivitäten mit sich bringen.

Immer wieder entsteht bei Betroffenen auch der Eindruck, allgemein weitaus energie- und antriebsloser zu sein als vor dem Akutereignis. Dies geht oft über eine völlig normale, krankheitsbedingte Müdigkeit hinaus. Selbst Tätigkeiten, zu denen man durchaus in der Lage wäre und die typischerweise auch Freude bereiten, wird nicht mehr nachgegangen. Stattdessen zieht man sich zurück, positive Erlebnisse und Ansprache werden weniger, während die negativen Gedanken über sich selbst und die Welt mehr werden. Allesamt typische Anzeichen einer depressiven Entwicklung.

Die eigene Angst als Blockade

Nicht zu unterschätzen ist zudem die Rolle der Angst. Diese hat eigentlich eine Schutzfunktion, führt bei „Überdosierung“ allerdings zu einer Lähmung des Heilungsprozesses. Gut dazu passt das Missverständnis, dass eine Herzerkrankung unweigerlich anhaltende Defizite mit sich bringt und auch auf Dauer nach körperlicher Schonung verlangt. Nicht nur für jene, die sich stark über Leistung und körperliche Aktivität definieren, kann sich dies wie eine Katastrophe anfühlen. Etwas übertrieben formuliert hört sich das dann so an: „Nichts ist mehr wie vorher. Ich kann nichts mehr tun. Anstrengung ist gefährlich. Mein Leben wie ich es kenne ist vorbei!“ Im schlimmsten Fall fühlen sich die Betroffenen wertlos und fragen sich, wozu sie noch da sind. Was tun?

Bewegung hilft!

Eine mögliche Lösung liegt dort, wo das Problem begonnen hat: beim Körper und beim Reaktivieren desselben. Meine Arbeit als Psychologin wird mir dabei hier im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs massiv von anderen Kollegen erleichtert. Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und andere Fachkräfte sorgen mit einem gut angepassten, sicheren und regelmäßigen Training für den nötigen Schub. Selbstvertrauen, Zuversicht und Stimmung verbessern sich so häufig erstaunlich schnell.

Viele PatientInnen, die bei der 1. Sitzung noch stark belastet wirken, sind eine Woche später bereits deutlich entspannter und optimistischer. Warum? Sie sind aus dem Krankheitstrott zu Hause ausgestiegen und schlicht und ergreifend in Bewegung gekommen. Oft muss man körperlich aktiv werden um eine Besserung der psychischen Verfassung zu erreichen. Der umgekehrte Ansatz ist seltener zielführend. Depression und Ängste können das Leben verkleinern, Bewegung schafft Spielraum und zeigt die vorhandenen Möglichkeiten auf.

Mag. Andreas Fuka, Klinischer- und Gesundheitspsychologe
[Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs \(https://www.herz-kreislauf.at/\)](https://www.herz-kreislauf.at/)

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs.

Webportal des Herzverbandes Landesverband NOE

Auf der Webseite des Herzverbandes NOE (<http://www.herzverband-noe.at/>) sind alle Fotos der Bezirksgruppen in dieser Ausgabe des Herzjournals enthalten. Von der Startseite aus via 'Fotogalerien' in voller Bildschirmgröße zu sehen. Via 'Herzjournal' und 'Hefte' kann man die meisten Ausgaben des Herzjournals der vergangenen Jahre elektronisch abrufen.

Berichte aus den Bezirksgruppen

WAIDHOFEN AN DER YBBS

Weihnachts- und Jahresabschlussfeier 2025 im Gasthaus Kerschbaumer.

So wie in den Vorjahren wurden die Herzturner großteils von zu Hause abgeholt und am Ende der Feierlichkeit wieder sicher nach Hause gebracht. Die Stimmung war erwartungsvoll, die Tische waren dem Anlass entsprechend feierlich gedeckt.



Die Menüauswahl war vielseitig.

Jeder konnte nach seinen Vorlieben auswählen.

Wie jedes Jahr gab es eine selbstgestaltete Broschüre für jeden Herzturner, deren Inhalt von Literatur über Jahresrückblick und Beiträgen „Neues aus der Medizin“ bis zum Speiseplan reichte.

Nach dem Mittagessen gab es für alle ein kleines Präsent, aber nicht ohne zuvor auf die Wichtigkeit des regelmäßigen Turnens hinzuweisen und nicht darauf zu vergessen, sich als Mitglied beim Herzverband anzumelden.



Als besondere Überraschung kam zur Einleitung des gemütlichen Teiles des Nachmittags der Harmonikaspieler Herr Ludwig Nussbaumer, der uns mit stimmungsvoller musikalischer Untermalung mit Weihnachts- und Volksliedern und schwungvollen Musikeinlagen begeisterte.

Dazwischen gab unsere Lotte Brandstätter aus ihrem Gedichtfundus Heiteres und Besinnliches zum Besten. Als Überraschungsgast erfreute uns unsere Therapeutin Frau Ursula Schubert mit ihrer Anwesenheit.

Es wurde viel gesungen, gelacht und geplaudert und aus der Vergangenheit erzählt. Die Zeit verging wie im Flug und kaum dass man sich versah war es Zeit aufzubrechen.

-RS

Berichte aus den Bezirksgruppen

HORN

TURNEN MIT HERZ

Wir freuen uns über eine stetig wachsende Turngruppe.



SPIELE-NACHMITTAG

Am Montag, den 17. November und 15. Dezember fand unser monatlicher Spiele-Nachmittag im Café Mocca in Horn statt.



Ab Jänner 2026 wird der Spiele-Nachmittag am zweiten Montag im Monat stattfinden. Wir wollen den sozialen Austausch und das Miteinander langfristig stärken.



Kommt gerne vorbei und bringt gute Laune mit – wir freuen uns auf dein Kommen und auf viele spannende, lustige Spielrunden!

WEIHNACHTSFEIER

Am 19. Dezember 2025 um 12 Uhr trafen wir uns im Dorfgemeinschaftshaus Mühlfeld zur jährlichen Weihnachtsfeier. Dem Anlass entsprechend erwartete uns eine festlich geschmückte Tafel und ein weihnachtlich dekoriertes Saal. Nach der herzlichen Begrüßung aller Gäste und Herzerl durch Gerti gedachten wir mit einer Gedenkminute und einem gesungenen „Vater unser“ unserer verstorbenen Mitglieder und Angehörigen.



Als Ehrengäste durften wir Gerda Erdner, sie ist seit der ersten Stunde mit dabei, und Barbara Stark, Stadträtin in Vertretung des Bgm. Gerhard Lentschig begrüßen und beide hielten eine kurze Ansprache.



Berichte aus den Bezirksgruppen



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

Nach dem besinnlichen Teil wurde das köstliche warme Buffet aus der Küche vom Landgasthof Gamerith aus St. Marein eröffnet, bei dem kräftig zugelangt wurde und auch für reichlich Getränke war gesorgt.



Anschließend gab es von Gerti einen kurzen Jahresrückblick. Wir haben viel erlebt. Der monatliche HERZ-Stammtisch und Spiele-Nachmittag, der jährlicher Radwandertag und Familienwandertag des Alpenvereins, einige Vorträge „Der mündige Patient“ von Ronald Söllner, „Erste Hilfe für Senioren“ von Dr. Erich Ankerl und „Wie gesunde Selbstfürsorge unser ganzes Leben beeinflusst“ von Monika Gundinger, Infostand beim „Tag der offenen Tür“ im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Minigolfturnier mit Heurigenbesuch, Brunchen im Egino, der Sommerheuriger Respiz-Hof Kölbl in Röschitz, das Lastkrafttheater „Pension Schöllner“ beim Feuerwehrhaus Ravelsbach, Kinobesuch „Aufputzt is“ im Stadtkino sowie das 40-jährige Jubiläum des NÖ Herzverbandes im Universitätsklinikum St. Pölten. Weiters gab es eine Vorschau für das Jahr 2026.

Anschließend bei selbstgemachten Kuchen, Kaffee und leckeren Keksen wurde noch lange und gemütlich geplaudert. Die Stimmung war großartig. Wir haben uns sehr wohl gefühlt.



Jedes Herzerl wurde mit einem kleinen Glas selbstgemachter Erdbeermarmelade und einem Stück Schoki beschenkt.



Danke an Fam. Hirsch für die perfekte Location. Danke an alle Helferlein für ihre Hilfe, Mitarbeit, Unterstützung und Organisation.

Einfach ein DANKE an jeden Einzelnen von euch. SCHÖN, dass es euch gibt!

Autorinnen: Ute Pichl und Gertrude Gundinger

Hopfen Arzneipflanze 2026

Hopfen – eine vielseitige Heilpflanze

Hopfen ist vielen Menschen vor allem als wichtige Zutat beim Bierbrauen bekannt. Doch die Pflanze kann weit mehr: Schon seit dem Mittelalter wird sie auch als Heilpflanze genutzt. Für das Jahr 2026 wurde Hopfen von österreichischen Expertinnen und Experten sogar zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Die Europäische Arzneimittelagentur stuft die Hopfenzapfen als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. Damit wird offiziell anerkannt, dass Hopfen bei verschiedenen Beschwerden hilfreich sein kann.



Herkunft und Inhaltsstoffe

Der Echte Hopfen (lateinisch *Humulus lupulus*) gehört zur Familie der Hanfgewächse. Es handelt sich um eine Kletterpflanze, die in Europa heimisch ist und mehrere Meter hoch wachsen kann. Medizinisch genutzt werden ausschließlich die weiblichen Blütenstände, die sogenannten Hopfenzapfen.

Diese Zapfen enthalten zahlreiche wirksame Stoffe: Bitterstoffe wie Humulon und Lupulon, ätherische Öle sowie pflanzliche Polyphenole und Flavonoide. Diese natürlichen Inhaltsstoffe verleihen dem Hopfen nicht nur seinen typischen Geschmack, sondern sind auch für seine gesundheitlichen Wirkungen verantwortlich.

Beruhigend für Nerven und Schlaf

Am bekanntesten ist Hopfen für seine entspannende Wirkung. Er wird traditionell bei Nervosität, innerer Unruhe und leichten Schlafstörungen eingesetzt. Die Inhaltsstoffe beeinflussen vermutlich bestimmte Botenstoffe im Gehirn, die für Entspannung und Schlaf wichtig sind.

Oft wird Hopfen nicht allein, sondern in Kombination mit Baldrian, Melisse oder Passionsblume verwendet. Solche pflanzlichen Mischpräparate haben in Studien gezeigt, **dass sie die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafqualität verbessern können.**

Gut für Magen und Darm

Auch die Verdauung kann von Hopfen profitieren. Die Bitterstoffe regen die Bildung von Magensaft an und fördern so den Appetit. Bei Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder leichten Magenkrämpfen wird Hopfen traditionell eingesetzt.

In einer Studie mit gesunden Personen zeigte sich, dass Hopfenextrakt sogar das Sättigungsgefühl beeinflussen kann. Bestimmte Darmhormone wurden vermehrt ausgeschüttet, wodurch die Energieaufnahme sank. Das deutet darauf hin, dass Hopfen auch den Stoffwechsel positiv beeinflussen könnte.

Unterstützung in den Wechseljahren

Ein besonderer Inhaltsstoff des Hopfens, das 8-Prenylnaringenin, wirkt ähnlich wie das weibliche Hormon Östrogen. Deshalb wird Hopfen häufig bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, etwa bei Hitzewallungen,

Stimmungsschwankungen oder Schlafproblemen. Auch bei Menstruationsbeschwerden wurde Hopfen in der Volksmedizin genutzt.

Entzündungshemmend und hautberuhigend

Laboruntersuchungen weisen darauf hin, dass Hopfen antibakteriell und entzündungshemmend wirken kann. Deshalb wird er manchmal begleitend bei rheumatischen Beschwerden oder gereizten Gelenken verwendet.

Auch in der Hautpflege findet Hopfen Anwendung: In Cremes und Salben sollen seine antioxidativen Eigenschaften bei Akne, Ekzemen oder irritierter Haut helfen.

Wie wird Hopfen angewendet?

Hopfen ist in vielen Formen erhältlich:

- als Tee oder Aufguss
- als Tinktur oder Tropfen
- in Kapseln und Tabletten
- in Kombination mit anderen Heilpflanzen
- als Hopfenkissen zum besseren Einschlafen

Die Extraktion mit Alkohol kann die Wirkung verstärken. Zubereitungen sollten kühl und lichtgeschützt aufbewahrt und nicht länger als ein Jahr verwendet werden.

Sicherheit und Hinweise

Hopfen gilt insgesamt als gut verträglich. Da er müde machen kann, sollte man nach der Einnahme vorsichtig mit Autofahren oder dem Bedienen von Maschinen sein. Schwangere Frauen sollten Hopfen vorsichtshalber nicht verwenden. Frische Hopfenzapfen können bei empfindlichen Menschen Hautreizungen oder Allergien auslösen.

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt oder an chronischen Erkrankungen leidet, sollte **vor der Anwendung Rücksprache mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Apothekerin halten.**

Hopfen auch in der Küche

Neben der Medizin spielt Hopfen heute sogar in der Gourmetküche eine Rolle. Junge Triebe werden im Frühjahr ähnlich wie Spargel zubereitet, und Hopfenextrakte geben Saucen oder Desserts eine interessante, leicht bittere Note.

Mag. Gunda Gittler, MBA, aHP
Apothekenleitung
Apotheke der Barmherzigen Brüder e.U.
Herrenstrasse 33
4021 Linz
<http://www.bblinz.at/apotheke>

Dieser Beitrag wurde uns von Frau Mag. Gunda Gittler zur Verfügung gestellt.

Foto: https://pixabay.com/images/download/moritz320-hop-2698297_1920.jpg

GÄNSERNDORF

Ein Reisebericht der Herzgruppe Gänserndorf von Ester Weber.

Vom 1.12. bis 3.12.2025 unternahmen 21 Mitglieder der Bezirksgruppe Gänserndorf ihre Adventreise in die goldene Stadt Prag. Um 09:30 Uhr wollte unser allseits beliebter Busfahrer Mario vom Busunternehmen Dr. Richard in der Scheunengasse in Gänserndorf starten. Die Frage war, sind alle an Bord? Na ja, und wie das so ist - eine Person fehlte. Ungeduldiges Warten und erste Aufregung begann, aber die legte sich nach kurzer Zeit, unsere fehlende Person wurde mit Freude begrüßt und los ging die Reise.

Leider war das Wetter bei der Hinfahrt nicht so schön, sodass viele die Zeit für ein kleines Nickerchen nutzten. Bei Mario überhaupt kein Problem, denn wir wissen ja, Mario bringt uns sicher an unser Ziel.

Mittags Zwischenstopp in einer gemütlichen Raststätte in Tschechien, um zu essen, Kaffee zu trinken und was sonst noch so anfällt, wenn man Pause macht.

Um 13:00 Uhr ging es weiter Richtung Prag, und nun wurde es auch schon richtig lustig im Bus. Kleine Anekdoten und Gelächter ließen die Zeit bis zur Ankunft in Prag schnell vergehen. Kurz vor 15:00 Uhr hatten wir unser Ziel - das Grand Hotel Towers – erreicht. Es befindet sich nur zwei U-Bahn-Stationen vom Zentrum entfernt. Nach einer freundlichen Begrüßung bezogen wir unsere wunderschönen Zimmer zwischen der 19. und 22. Etage mit herrlichem Panoramablick über Prag.

Ausgestattet mit vielen nützlichen Informationen wie Stadt- und U-Bahn Plänen, sowie Geldwechsel-Möglichkeiten nutzten alle den Abend, um erste Eindrücke zu sammeln.



Die U-Bahn-Station befand sich nur wenige Schritte vom Hotel entfernt und so waren wir in wenigen Minuten mitten in der Stadt. Prag präsentierte sich festlich geschmückt und entfachte in uns Vorfreude auf Weihnachten.

Eine Bim präsentierte sich besonders festlich und wir hatten das Glück sie zu Gesicht zu bekommen.

Wir bummelten gemütlich über den ersten Weihnachtsmarkt, der mit vielen kleinen Hütten und mit einem reichlichen Angebot an Speisen und Getränken zum Verweilen einlud. Den Bauch gefüllt mit vielen Köstlichkeiten zogen wir weiter bis zum Wenzelsplatz.

Leider kennt man in Prag keinen Glühwein, es gibt aber überall ein unserem Punsch ähnliches Heißgetränk.

Berichte aus den Bezirksgruppen



Nach einem Rundgang über den Markt am Altstädter Ring mit seinen herrlich beleuchteten Fassaden, der Kirche und alten Gebäuden, ließen wir dann den Abend noch gemütlich in der Lobby unseres Hotels ausklingen.

Der Morgen unseres zweiten Tages begann mit einem ausgiebigen Frühstück im Hotel.



In zwei Gruppen aufgeteilt ging die Erkundung bei Tageslicht weiter. Mit der U-Bahn in die Altstadt zum Wenzelsplatz, wo sich schon viele Besucher versammelt hatten, um das berühmte Figurenspiel der Apostel aus dem Uhrturm zu erleben.

Nach einem Mittagessen in einem urigen Bierkeller, in dem hauptsächlich Spezialitäten des Landes angeboten wurden (Speisekarte auch auf Deutsch), haben wir weitere Sehenswürdigkeiten besucht.

Vom Wenzelsplatz über die berühmte Karlsbrücke bis hinauf zur Prager Burg.

Der Aufstieg ist leider durch seine vielen Stufen etwas beschwerlich, wird aber mit einem grandiosen Panorama über die Stadt belohnt.



Berichte aus den Bezirksgruppen

Man sollte aber einplanen, dass man dieses Ziel bis 14 Uhr erreicht hat, da alle dort befindlichen Sehenswürdigkeiten um 15:40 Uhr zusperren und der Weg im goldenen Gässchen erst ab 16 Uhr kostenlos begehbar ist. Wir nutzten die Zeit und tranken einen guten Kaffee in einem der hübschen kleinen Kaffeehäuser.

Über das goldene Gässchen mit seinen vielen historischen, kleinen Läden, ging es zurück in die Altstadt. Auf der Suche nach einigen kleinen Andenken, findet man hier interessante Geschäfte, die liebevoll weihnachtlich geschmückt waren.

Erschöpft und voller schöner Eindrücke ging es zurück zum Hotel. Dort trafen sich viele Mitglieder unserer Reisegruppe und beendeten den Tag bei gutem Essen und einem Gläschen Bier.

Zusammenfassend kann man sagen: Prag ist eine sehr schöne alte Stadt, die ihre Gäste freundlich empfängt und wo es viel zu entdecken gibt. Die meisten Sehenswürdigkeiten sind zentral gelegen und auch zu Fuß zu erreichen. In der U-Bahn, die für alle ab 65 kostenlos benützt werden darf, haben sich die jungen Leute sofort von ihren Sitzen erhoben und uns ihren Platz angeboten. Leider ging es am 3. Tag nach dem Frühstück wieder zurück nach Hause.

Wir danken unserem Obmann für die so großartig organisierte Reise und freuen uns auf ein nächstes Mal.

Sonstiges

Am 11.12.2025 nach dem Turnen folgten wir der Einladung unserer Betreuerin Melanie vom Busunternehmen Dr. Richard, Zweigstelle Gänserndorf, zum Punschtrinken für einen guten Zweck (St. Anna Kinderspital). Bei einigen Tassen Punsch (natürlich Kinderpunsch) hatten wir noch jede Menge Spaß und mich freute es besonders, Melanie, mit der ich immer die Preise für unsere Touren verhandle, persönlich kennen zu lernen. Etwas später gesellte sich auch noch Mario, unser Fahrer, der uns schon auf einigen Fahrten immer gut wieder nach Hause gebracht hat, zu uns. Es war ein gelungener Abschluss der Turnsaison vor der Weihnachtspause.

Am 18. Dezember 2025 war der Jahresabschluss mit Mitgliederversammlung und Weihnachtsfeier im Landespflegeheim Gänserndorf, wo wir wie immer bestens mit Speis und Trank versorgt wurden. Die Veranstaltung war wie jedes Jahr gut besucht. Nach dem Bericht der Kassaprüfung folgte die einstimmige Entlastung des Vorstandes und der Kassierin durch die anwesenden Mitglieder. Dann konnten wir zum gemütlichen Teil übergehen.

Es war wieder ein gelungener Jahresabschluss.

Herzensache

Es muß vom Herzen kommen, was auf Herzen wirkt.

Zitat von Johann Wolfgang von Goethe

Berichte aus den Bezirksgruppen

ST. PÖLTEN

Bericht der Bezirksgruppe St.Pölten von Helga Speglic.

Ab Februar 2025 konnten wir mit Freude wieder unseren alten, nach der Überflutung im September 2024 jetzt renovierten, Turnsaal in der Landesberufsschule benützen.



Mit Hilfe unserer Therapeutin Elisabeth durften wir bis Ende Jänner im Turnsaal in der Schule in Neidling weiterturnen.

Zur Erinnerung hier noch einige Fotos von unseren Aktivitäten wie Walken und Wandern.



Berichte aus den Bezirksgruppen



Auch die Weihnachtsfeier fand fröhlich und auch besinnlich wieder in unserem Stammlokal statt.



Selbsthilfe in Niederösterreich

Der Herzverband Landesverband NOE, sowie dessen Bezirksgruppen werden vom Dachverband der Niederösterreichischen Selbsthilfegruppen in dessen Magazin "Im Blickpunkt" - erwähnt. Das Magazin erscheint quartalsweise und beinhaltet Berichte und Informationen der Selbsthilfegruppen. URL: www.selbsthilfenoe.at

BEITRITTSERKLÄRUNG

Herzlich willkommen!



Österreichischer Herzverband, Landesverband Niederösterreich

Mitgliedsbeitrag inklusive Zusendung 4x Herzjournal pro Jahr:

25 Euro - jährliche Einzahlung zwischen 1.1. und 31.3. des Jahres erbeten.

Vor- und Zuname:

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

Straße:

PLZ/Ort:

Telefonnummer:

E-Mail:

Bezirksgruppe (bitte ankreuzen):

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

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Informationsmeldungen, Postaussendungen und Herzjournale verwendet werden. Des Weiteren 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.

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

Datum:Unterschrift:

2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4/3/29, Tel: 0664/73 02 36 35,

E-Mail: herzverband-noe@aon.at. Homepage: www.herzverband-noe.at

Bankverbindung: IBAN AT37 3225 0000 0079 4537, BIC: RLNWATWWGTD

**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: 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 02Z034195 M

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

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

Nächster Redaktionsschluss: 30. April 2026

Werden auch Sie Mitglied

Werden auch Sie Mitglied der Selbsthilfegruppe Herzverband Niederösterreich und nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, die Ihnen der Herzverband bietet. Bitte die 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
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