



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Niederösterreich

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 2/ Juni 2026



© Mortelier

## Aus dem Inhalt:

- Einblicke in die Aktivitäten der Bezirksgruppen Mödling, Horn, St.Pölten, Korneuburg und Zwettl
- Weißdorn – eine Arzneipflanze, die dem Herzen guttut
- Digitale Zwillinge des Herzens sollen Vorhofflimmern besser erforschbar machen. Ein breites Forschungsprojekt bittet um Ihre Mithilfe!

# 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](http://www.herzverband-noe.at) E-mail: [herzverband-noe@aon.at](mailto:herzverband-noe@aon.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

## Bezirksgruppen in Niederösterreich:

### Gänserndorf

Kontaktperson: Johann Skrivan

Amselgasse 20, 2230 Gänserndorf

Tel. 0664 73325207

E-Mail: [johann.skrivan@herzverband-noe.at](mailto: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](mailto:info@herz-kreislauf.at)

### Hollabrunn

Kontaktperson: Elfriede Jurkovitz

Schwedenstraße 40, 2020 Hollabrunn

Tel. 0699 10069154

E-Mail: [elfriede.jurkovitz@herzverband-noe.at](mailto: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](mailto:gertrude.gundinger@herzverband-noe.at)

### Korneuburg

Kontaktperson: Rosa Hackl

Neubergstraße 79, 2100 Stetten

Tel. 0664 73520398

E-Mail: [rosa.hackl@herzverband-noe.at](mailto:rosa.hackl@herzverband-noe.at)

### Krems

Kontaktperson: Franz Witkowitz

Baumgartnerstraße 40/2, 3512 Mautern

Tel. 0699 11524155

E-Mail: [franz.witkowitz@herzverband-noe.at](mailto: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](mailto:sylvia.rint@herzverband-noe.at)

### St.Pölten

Kontaktperson: Helga Speglic

Tel. 0688 8679428

E-Mail: [helga.Speglic@herzverband-noe.at](mailto:helga.Speglic@herzverband-noe.at)

### Waidhofen / Ybbs

Kontaktperson: Renate Schoder

Krenngraben 14, 3343 Hollenstein

Tel. 0676 7806012

E-Mail: [renate.schoder@herzverband-noe.at](mailto: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](mailto:wolfgang.wagner@herzverband-noe.at)

### Zwettl (Stadtgruppe)

Kontaktperson: DGKS Waltraud Melzer

Tel. 07676 6405532

E-Mail: [waltraud.melzer@a1.net](mailto:waltraud.melzer@a1.net)

# Veranstaltungen und Termine

## Gänserndorf

### Training für Herz- und Kreislaufpatienten

Jeden Donnerstag von 16-17 Uhr Stammtisch, anschließend von 17-18 Uhr Turnen unter Leitung eines Dipl. Bewegungstherapeuten im Veranstaltungsraum des NÖ Landespflegeheimes in Gänserndorf Barbaraheim, Wiesengasse 17

## Groß Gerungs

### Bewegungsgruppe

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

16. und 30. Juni 2026  
14. und 28. Juli 2026  
11. und 25. August 2026  
8. und 22. September 2026

## Hollabrunn

### Training für Herz- und Kreislaufpatienten

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

## Horn

### Training für Herz- und Kreislaufpatienten

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

## Korneuburg

### Training für Herz- und Kreislaufpatienten

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 Kreislaufpatienten

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 Kreislaufpatienten

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 Koronarturnen im Restaurant Bachstub'n in Mödling

## St.Pölten

### Training für Herz- und- Kreislaufpatienten

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 Kreislaufpatienten

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 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

## Terminvorschau 2026

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

## 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!

Am 30.4.2026 fand im Saal der ÖGK, 2340 Mödling, unsere Generalversammlung mit der Neuwahl des Vorstandes statt.

Unser Kassier, Herr **Eckhard Deisenberger** und unser Rechnungsprüfer Herr **Willi Schütz** haben ihre Funktion zurückgelegt.

**Recht herzlichen Dank für ihre langjährige, wertvolle Arbeit!**

Frau **Christine Wagner** hat sich als Kassierin zur Verfügung gestellt. Herr **Walter Hackl** übernimmt die Rolle des Kassier-Stellvertreters und Herr **Felix Mayrhofer-Grünbühel** jene des Rechnungsprüfers. Als Rechnungsprüfer-Stellvertreterin hat sich Frau **Gertrude Gundinger** bereit erklärt, unser Team zu verstärken.

**Ich begrüße herzlich die neuen „Mitarbeiter“ im Vorstand und vielen Dank für Ihre Unterstützung**

**Jetzt habe ich noch eine Information von der Bezirksgruppe Tulln.**

Die Gruppe Tulln besteht seit 25 Jahren. Die letzten 20 Jahre wurde sie von **Elfriede Aspermayer** mit viel Engagement und Liebe geführt. Leider wurden die Mitglieder immer weniger. Im Jänner 2026 hat Elfriede beschlossen, endgültig aufzuhören. Die Bezirksgruppe Tulln wurde aufgelöst.

**Herzlichen Dank für ihre langjährige Arbeit im Dienst des Herzverbandes Niederösterreich und ihrer Gruppenmitglieder!**



Foto: E. Aspermayer

**Nun wünsche ich allen einen schönen und erholsamen Sommer und allen Kranken baldige Besserung!**

Anita Paiha

## Eindrücke von der Generalversammlung des Landesverbandes

Im Veranstaltungssaal der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Mödling trafen sich am 30.4. Mitglieder der Bezirksgruppen und der Vorstand zur ordentlichen Generalversammlung des niederösterreichischen Landesverbandes, welche laut Statuten alle vier Jahre abzuhalten ist. Für mich war es mit vielen TeilnehmerInnen das



erste persönliche Zusammentreffen. Der spürbar starke Teamgeist der Gruppe schafft beste Voraussetzungen für erfolgreiches gemeinsames Handeln!

Nach den Berichten der Vorstandsmitglieder und Entlastung des Kassiers erfolgte die Neuwahl des Vorstandes gemäß vorab kommuniziertem Wahlvorschlag einstimmig. **Gertrude Gundinger** sorgte noch für eine zusätzliche positive Überraschung mit ihrer spontanen Entscheidung, die Rolle der Rechnungsprüfer-Stellvertreterin zu übernehmen. Danach stellten sich die anwesenden neuen Vorstandsmitglieder **Walter Hackl** und **Felix Mayrhofer-Grünbühel** (beide erste Reihe) kurz vor.



Die Präsidentin **Anita Paiha** dankte dem ausgeschiedenen Rechnungsprüfer **Willi Schütz** mit einer Urkunde für seine langjährige Unterstützung.

Rechts im Gruppenfoto Herr **Willi Schütz** mit Präsidentin **Anita Paiha**, Präsidentin Stellvertreterin **Sophie Dlapa** und dem Ehrenpräsidenten des Landesverbandes Niederösterreich **Franz Fink**.



Unser bisheriger Kassier, sowie unsere neue Kassierin konnten diesmal leider nicht dabei sein.

Aufgrund der rasant steigenden Kosten für die Verbandszeitung und andere erforderliche Ausgaben wurde beschlossen, den über viele Jahre unveränderten Jahresbeitrag ab 2027 auf 30€ pro Jahr zu erhöhen. Eine Diskussion über die Verbandsaktivitäten brachte viele großartige Ideen für die Zukunft zutage.

Anschließend lud die Präsidentin die Versammlung zu einem köstlichen kleinen Buffet ein, welches großzügig von UTIS Catering finanziell unterstützt wurde. Dafür bedanken wir uns herzlich und dürfen extra auf die vorausschauende Planung der Versorgung durch UTIS Catering und die hervorragende Qualität der Brötchen hinweisen!

Text und Bilder: Ewald Pieber

Buffets, Fingerfood  
Equipment, Service  
[www.utis-catering.at](http://www.utis-catering.at)  
M ö d l i n g

Guntramsdorferstraße 101  
2340 Mödling  
+43 (2236) 378 761  
[info@utis-catering.com](mailto:info@utis-catering.com)  
[www.utis-catering.com](http://www.utis-catering.com)

Telefonisch erreichbar:  
Montag-Freitag 9:00 - 18:00 Uhr

Büro geöffnet:  
Montag-Freitag 9:00 - 13:00 Uhr

# Neuigkeiten aus der Redaktion

## Willkommen in der zweiten Ausgabe des Herzjournals 2026!

Unsere Selbsthilfegruppen in Niederösterreich leisten täglich hervorragende Arbeit zum Wohle unserer Mitglieder. In dieser Ausgabe erzählen wieder einige Gruppen über ihre Turnstunden, Wanderungen, Ausflüge und Veranstaltungen. Viele Mitglieder nutzen diese Zusammenkünfte zur körperlichen Betätigung, um soziale Kontakte zu pflegen und sicher auch, um Spaß in ihren Alltag zu bringen. In der Redaktion freuen wir uns, im Herzjournal allen Mitgliedern darüber berichten zu dürfen. Wir bemühen uns, die Beiträge so zu gestalten, dass auch jene, die nicht dabei waren, ‚miterleben‘ können und verstehen, wo gewandert wurde, welche Ziele erklommen und welche Attraktionen besucht wurden.

**Information** ist heute im Überfluss vorhanden und dennoch fällt es uns gelegentlich schwer, die richtigen Hinweise zu finden. So ist es uns ein Anliegen, mit jeder Ausgabe besser und klarer strukturiert zu werden, um Ihnen das Finden zu erleichtern.

Künftig soll es auch einen direkten **Link zu den online Beiträgen** geben. (So, wie der **QR-Code** hier). Dank der direkten und einfachen Verbindung zur Webseite können Beiträge über jedes Mobilgerät gelesen und die Bildergalerie angesehen werden. Mit zusätzlichen Bildtexten versehen, soll man die Bilderreise dann auch am Bildschirm nacherleben können. Eine Rubrik ‚Terminvorschau‘ wird auf zukünftige Veranstaltungen hinweisen. – Gerne nehmen wir Rückmeldungen und Anregungen entgegen, die wir nach Möglichkeit umsetzen. (Mail an: [Redaktion-hj@herzverband-noe.at](mailto:Redaktion-hj@herzverband-noe.at)).



Unser frisch verstärktes Vorstandsteam arbeitet emsig daran, die Bezahlung des Mitgliedsbeitrages zu vereinfachen und dennoch jedem Mitglied seine bevorzugte Zahlungsmethode zur Verfügung zu stellen. So wird es bald wieder die Möglichkeit geben, mit vordrucktem Zahlschein zu bezahlen, aber auch mit QR-Code, für jene Mitglieder, die *electronic banking* verwenden.

### Wir danken Ihnen für die Einzahlung des Mitgliedsbeitrages 2026.

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

KI durchdringt heute immer stärker alle Bereiche unseres Lebens. Die Forschung macht große Fortschritte, wenn Computer unfassbare Datenmengen durchwühlen, um Korrelationen oder vielleicht sogar Kausalitäten aufzuspüren. Ein Forschungsteam des IHS und der MedUni Graz haben sich als Ziel gesetzt, **digitale Zwillinge** des Herzens zu erstellen, um dem Phänomen des Vorhofflimmerns besser auf die Spur zu kommen und bittet in dieser Ausgabe um Ihre Mithilfe. Ihre Erfahrung und Ihre Beobachtungen werden abgefragt. Keine persönlichen, oder identifizierbaren Daten werden benötigt. **Nehmen Sie bitte daran teil, falls Sie eine ärztlich bestätigte Diagnose zu Vorhofflimmern haben!**

Mit dem Blick auf die Ruhe des Ossiachersees in unserem Titelbild darf ich Ihnen aus der Redaktion des Herzjournals einen angenehmen Sommer wünschen und freue mich schon auf die Ausgabe 3 / 2026.  
Ewald Pieber

# Nierenschwäche

## ein oft unterschätztes Risiko fürs Herz<sup>1,2</sup>

In Österreich leidet etwa jede zehnte Person an einer eingeschränkten Nierenfunktion – insgesamt bis zu 900.000 Betroffene. Die Erkrankung bleibt oft lange unerkannt, da die Niere „still“ leidet. Viele erfahren erst sehr spät davon, wenn bereits Herz-Kreislauf-Probleme entstanden sind. Besonders gefährdet sind Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck und Herzschwäche.

### Warum belastet die CKD das Herz?<sup>3</sup>

Bei einer chronischen Nierenerkrankung (CKD) sinkt die Nierenfunktion. Dadurch sammeln sich Schadstoffe im Körper an, es kommt zu Flüssigkeitseinlagerungen und der Blutdruck steigt weiter an. Das Herz muss stärker arbeiten und geschädigte Gefäße erhöhen das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern.

### Wie erkennt man eine CKD frühzeitig?<sup>1,2</sup>

Zwei Werte sind entscheidend:

**1. eGFR** – misst die Filterleistung der Niere.

**Normal:** > 90 ml/min/1,73 m<sup>2</sup>

**leicht eingeschränkt:** 60–89

**deutlich eingeschränkt:** < 60 über ≥ 3 Monate

→ Hinweis auf CKD.

**2. Urin-Albumin/KreatininRatio (UACR)** – zeigt

strukturelle Nierenschäden und Eiweißverlust im Urin an.

**Normal:** < 30 mg/g

**erhöht:** 30–300

**stark erhöht:** > 300 mg/g.

Bereits leicht erhöhte Werte steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse.

### Früh handeln – Herz schützen<sup>1,2</sup>

Viele Menschen sterben nicht an der Nierenerkrankung selbst, sondern an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine rechtzeitige Diagnose und moderne Therapien – etwa mit SGLT2Inhibitoren – können das Fortschreiten der Nierenerkrankung deutlich verlangsamen und gleichzeitig das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse spürbar senken.


**Die gute Nachricht:** Ein einfacher Blut und Urintest (eGFR & UACR) genügt, um eine CKD früh zu erkennen und so das Herz rechtzeitig zu schützen.

#### Quellen:

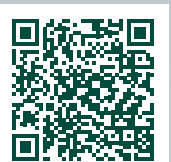
1. Rosenkranz A, Kolland M. Chronische Niereninsuffizienz – State of the Art. Österreichische Ärztezeitung. 2023.

2. Eller K, MedUni Graz / ACV. Chronische Nierenerkrankungen – eine globale Gesundheitskrise. 2025.

3. Festa A, Fiedler L, selpers. Chronische Nierenerkrankung und Vorhofflimmern. 2022.



Hier erfahren Sie mehr über Laborwerte, Risikofaktoren und typische Anzeichen kardio-renal-metabolischer Erkrankungen.



## Neuigkeiten aus der Bezirksgruppe Mödling

Neben unseren wöchentlichen Turnstunden hatten wir im März eine interessante Wanderung durch das Zentrum von Baden. Durch Irmi's Erklärungen erfuhren wir Wissenswertes aus der Vergangenheit der Stadt. Nach dem Mittagessen im Amterl besuchten wir das Beethovenhaus, wo wir eine wunderbare Führung, die wie im Flug verging, erleben durften.



Foto: Peter Schuhböck

Im April ging unsere Wanderung von der Burg Liechtenstein zum Schwarzen Turm und über das Amphitheater zurück zur Burg. Nach ca. 2 Stunden kehrten wir im Gasthaus Hotwagner zum Mittagessen ein. Es war ein schöner Wandertag in den Wäldern rund um die Burg.



Foto: Sylvia Rint

Am 25.4.2026 waren wir beim Brunner Gesundheitstag mit einem Stand präsent, wo wir gute Gespräche mit Besuchern und anderen Ausstellern führen konnten.



Foto: zur Verfügung gestellt von der Marktgemeinde Brunn am Gebirge

Text: Christian Lefevre.

**herzkreislauf** ●●●  
zentrum GROSS GERUNGS

Von ganzem Herzen xund

### Sie waren bereits auf Herz-Reha?

**Auch nach einem bereits absolvierten Aufenthalt ist es durchaus sinnvoll, einen weiteren Reha-Aufenthalt anzutreten, denn ...**

- ... Sie leisten einen wertvollen Beitrag für Ihre Hergesundheit,
- ... beugen neuerlichen Ereignissen vor und
- ... vertiefen Ihr erlerntes Wissen aus dem ersten Auftalt

#### In wenigen Schritten zur erneuten Reha:

1. Gespräch mit Haus- oder Facharzt führen
2. Reha-Antrag stellen
3. Bewilligung abwarten
4. Termin fixieren
5. Reha antreten

Detaillierte Informationen zur **Antragsstellung** finden Sie auf unserer Website!

**Noch Fragen? Kontaktieren Sie uns!**

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs • Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs  
Tel.: +43 2812 8681-0 • Mail: info@herz-kreislauf.at • [www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)

# Weißdorn (*Crataegus officinalis* L.) - eine Arzneipflanze



(©Claudia Heinrich)

Weißdorn ist seit langem in der Volks- und in der Schulmedizin als Arzneipflanze bekannt. Er gehört zur Familie der Rosengewächse und kann bis zu einem 18 Meter hohen Baum groß werden. Meistens finden wir ihn jedoch als Strauch vor. Hier bildet er gerne Hecken, die früher auch das „Kulturland“ von der Wildnis abgrenzten. In der Traditionellen Europäischen Medizin gelten die Rosengewächse als sehr strukturiert und lieben die Leichtigkeit. Deswegen nimmt es das Herz nicht mehr so schwer und schlägt wieder im Takt, bei der Einnahme des Weißdorns.

## Inhaltsstoffe:

Es werden Blätter (lat. *Folium crataegi*), Blüten (lat. *flos crataegi*) und Früchte (lat. *fructus crataegi*) des Weißdorns verwendet. Vor allem die Blüten enthalten die wichtigsten herzwirksamen Inhaltsstoffe.

Diese gehören zur Gruppe der Flavonoide und Procyanidine. Dabei unterstützen die Flavonoide den Herzstoffwechsel und die Procyanidine den koronaren Durchfluss.

## Gut für das Herz

Kein anderes pflanzliches Arzneimittel ist so stark mit dem Herzen verbunden, wie der Weißdorn. Er wirkt herzkärkend, fördert die Durchblutung der Herzkranzgefäße, bei gleichzeitiger Entspannung dieser wichtigen Gefäße. Er hilft bei Herzrhythmusstörungen und reguliert den Blutdruck. Allgemein unterstützt er die Herzleistung.

## Stärkungsmittel

Nach längerer Krankheit hat er eine stärkende Wirkung auf das Allgemeinbefinden. Er hilft bei Stress, Nervosität und Müdigkeit. Weiters unterstützt er bei Druckgefühl und Angstgefühlen bezüglich der Brust.

## Unterstützung bei Sklerosen

Weißdorn hilft auch bei Ablagerungen an den Gefäßen. Vorbeugend kann er gegen zu hohen Cholesterinspiegel, der hauptverantwortlich für diese Ablagerungen ist, eingenommen werden. Bei Vorhandensein dieser Ablagerungen kann der Weißdorn die jeweiligen Präparate unterstützen und so zur Verbesserung der Situation beitragen.

## Kreislaufunterstützung

Weißdorn kann auch bei Neigungen zur Ohnmacht und Schwindelanfällen hilfreich sein. Da Weißdorn blutdruckregulierend wirkt, kann er sowohl bei Bluthochdruck, als auch bei niedrigem Blutdruck angewendet werden.

## Wie wird Weißdorn angewendet?

- Tee
- Tropfen
- Tonika
- Dragees und Tabletten
- In Kombination mit anderen Heilpflanzen:

z.B.: Melisse, Passionsblume, unterstützen die herzkärkende Wirkung des Weißdorns.

## Sicherheit und Hinweise

Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme bzw. bei bestehenden Erkrankungen beraten sie sich vorab mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt, oder mit ihrer Apothekerin oder ihrem Apotheker.



(©Claudia Heinrich)

Mag. Dr. Claudia Heinrich-Pretterkieber  
Activ Apotheke Tribuswinkel  
Pfarrgasse 11  
2512 Tribuswinkel  
office@apotheketribuswinkel.at

# Faschingsstimmung in der Turnstunde Horn

## Bewegung, Musik und ein süßer Ausklang

Am 5. Februar erwiesen wir dem Fasching die Ehre. Da sich die „Fünfte Jahreszeit“ bereits dem Ende zuneigte, stand ein fröhliches Faschingsturnen auf dem Programm. Wie jedes Jahr waren wieder kreative Verkleidungen zu sehen, die sofort für gute Laune sorgten.



Zu anregender Partymusik starteten wir mit schwungvollen Übungen. Mit viel Elan und sichtbarer Freude waren alle dabei und ließen sich von der beschwingten Atmosphäre mitreißen.



Nach einer kurzen Trinkpause folgte ein humorvoller Programmpunkt: „Wir gehen auf den Opernball“, kündigte Maria augenzwinkernd an.



Zu klassischen Walzerklängen wechselten wir in ruhigere, fließende Bewegungsabläufe. Die heitere und lo-

ckere Stimmung blieb dabei erhalten – alle bewegten sich mit Leichtigkeit und einem Lächeln im Gesicht.



Den Abschluss bildete ein gemütlicher Ausklang. Die Tische wurden gerichtet und mit bunten Servietten geschmückt. Nach der intensiven körperlichen Anstrengung hatten sich alle eine kleine Belohnung verdient. Für jedes „Herz!“ gab es einen köstlichen Faschingskrapfen zur Stärkung.



Ein herzliches Dankeschön gilt Maria, die die Gruppe mit dieser süßen Überraschung verwöhnt hat.

Ein großes DANKE an euch alle für die fröhliche Faschingsturnstunde und für das wunderbare Miteinander. Eure Energie, euer Humor und die gemeinsame Freude machen jede Einheit besonders. Schön, dass es euch gibt – wir sind eine großartige Gruppe.



Autorinnen:  
Ute Pichl und Gertrude Gundinger

# Wanderungen der Bezirksgruppe St.Pölten

Unsere Teilnehmer an den folgenden Aktivitäten, ob beim Turnen, Walking oder Wandern sind immer mit Freude dabei. Obwohl viele Patienten in einer Reha auf die Einrichtungen des NÖ Herzverbandes aufmerksam gemacht werden, ist die Anzahl an Neuzugängen dennoch überschaubar. Wir würden uns freuen, neue Mitglieder in unserer Gemeinschaft aufnehmen zu dürfen und mit ihnen erholsame und gesellige Wanderungen zu absolvieren.

Für 19 Walker ging es am 9. März bei schönem Frühlingwetter von Herzogenburg zu einer Stärkung beim Heurigen nach Zagging. Beim Rückweg war die Gruppe etwas „geschrumpft“.



Ebenfalls im März wanderten wir bei Schönwetter von Heiligenkreuz nach Adletzberg. 15 waren es beim Start. Zurück wurde nur mehr den verbleibenden acht Teilnehmern der Weg von einer Baustelle etwas erschwert, aber es machte trotzdem Spaß!

Nach Ostern ging es von Obritzberg auf dem „Eheweg“ nach Winzing. Es war etwas kühl, aber für eine kurze Rast beim Marienstein auf dem Pensionistenbankerl war sicher Zeit!



Am 27. April führte uns eine über zwei Stunden lange Walkingtour bei ausgezeichnetem Wetter von Einöd weg und zurück zu einer Stärkung.



Auch unsere kleine Wandergruppe war wieder aktiv. Bei herrlichem Wetter war es eine Birnenblüten-Rundwanderung von St. Michael am Bruckbach über die Hubertuskapelle zum Voralpenblick/Buchberg.

Die Dirndlblüten-Wanderung führte von Rabenstein/Pielach über die Ruine Rabenstein und Goasbichl wieder zurück.



Eine kleine Wanderung gab es am Ratzersdorfer See über die Feldmühle.



**Die Bezirksgruppe St. Pölten wünscht allen Mitgliedern einen schönen Sommer!**

Texte und Bilder von Helga Speglic

**„Wenn du schnell gehen willst, gehe allein. Wenn du weit gehen willst, gehe gemeinsam.“**

Afrikanisches Sprichwort



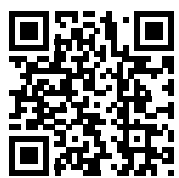
**BOSCH + SOHN** **boso**

# 3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

bosomedicus 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.

# Wanderung der Bezirksgruppe Korneuburg

Am 31.3.2026 absolvierten einige Mitglieder der Bezirksgruppe Korneuburg ihre erste Wanderung des Jahres 2026.

Diesmal waren wir in der Stockerauer Au.

Trotz wechselhaftem Wetter bereitete der Ausflug allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sichtlich Freude – Beste Laune begleitete uns.



Bilder und Text: Rosa Hackl.

## Bezirksgruppe Korneuburg lernt über künstliche Intelligenz (KI):

Immer mehr Inhalte online und in den Print-Medien werden heute durch künstliche Intelligenzen erzeugt. Nicht immer sind die Absichten dahinter allerdings gut. So stellt es für uns alle eine neue Herausforderung dar, echte von generierten Inhalten zu unterscheiden und über die Absichten dahinter nachzudenken. - Diese Kompetenz muß erlernt und geübt werden.

Aber auch ein grundlegendes Verständnis moderner Algorithmen ist von Vorteil. Diese begegnen und begleiten uns heute überall und greifen bisweilen auch beträchtlich in unsere Leben und unsere Entscheidungen ein, oder sie beeinflussen diese zumindest wesentlich.

Am 17.4.2026 fand auf Einladung des Servus Sozialzentrums Würnitz ein Vortrag über KI statt, in dem die Fakten-Check Expertin, Frau **Eva Wackenreuther** sehr verständlich und spannend verschiedenste Aspekte der KI vorstellte und auch so manche Frage zu 'Echt, oder KI?' stellte. - Ein sehr lehrreicher Vortrag, den man wirklich empfehlen kann!

 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.<sup>1)</sup> Etwa 1 von 5 Personen weltweit haben erhöhte Lp(a)-Werte.<sup>2)</sup>

### 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.<sup>2)</sup>

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 einzuordnen.

Für weitere Informationen zum Thema Herz und Lp(a) besuchen Sie [www.herzstark.at](http://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.med.ac.at/downloads/lpa\\_flyer\\_01.2025.pdf](https://genepi.med.ac.at/downloads/lpa_flyer_01.2025.pdf) (20.03.2026)

# Diagnose und Behandlung von Vorhofflimmern

Ein Beitrag von Lea Koisser, Christoph Iby, Stephanie Reitzinger und Thomas Czymponka

Gesundheitssysteme und -politik, Institut für Höhere Studien (IHS) Wien

*Vorhofflimmern ist eine verbreitete Herzrhythmusstörung, die das Risiko für Folgeerkrankungen erhöht. Eine Herausforderung für Medizin und Betroffene. Hier setzt das Forschungsprojekt DAWN-AF an. Mithilfe digitaler Zwillinge wird eine personalisierte Planung der Katheterablation entwickelt, um die Behandlung wirksamer und nachhaltiger zu gestalten. Ergänzend werden gesundheitsökonomische Aspekte sowie die Erfahrungen von Patientinnen und Patienten untersucht. Betroffene sind eingeladen, an einer anonymen Studie teilzunehmen und so aktiv zur Verbesserung zukünftiger Behandlungsangebote beizutragen.*

## Was ist Vorhofflimmern?

Als häufigste Form der Herzrhythmusstörung betrifft Vorhofflimmern eine große Zahl von Menschen. Schätzungen zufolge leben in Österreich etwa 150.000 bis 300.000 und in Deutschland rund 1,5 bis 2 Millionen Betroffene. Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit deutlich an: Bei den über 80-Jährigen ist etwa jede zehnte Person betroffen. Unbehandelt kann Vorhofflimmern schwerwiegende Folgen haben, insbesondere ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall, aber auch für Herzschwäche und andere Komplikationen.

Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich ausgeprägt. Typische Symptome sind Herzklopfen, -rasen oder -stolpern, ein unregelmäßiger Puls, Atemnot, Schwindel, innere Unruhe, Angstgefühle oder eine verminderte körperliche Belastbarkeit. Manche Betroffene haben häufig (persistierendes Vorhofflimmern) oder dauerhaft Beschwerden (*permanentes Vorhofflimmern*), andere nur gelegentlich (*paroxysmales Vorhofflimmern*). Es gibt auch Personen, die keine Symptome wahrnehmen.

Gerade das kann die Diagnose erschweren. Dennoch ist eine Behandlung wichtig, um Folgerisiken zu reduzieren.

Es gilt: Je früher mit der Therapie begonnen wird, desto besser sind die Behandlungsaussichten.

Grundsätzlich gibt es zwei bewährte Behandlungsmöglichkeiten. Zum einen Medikamente zur Antikoagulation („Blutverdünnung“) und zur Rhythmus- und Frequenzkontrolle, die Symptome von Vorhofflimmern lindern und das Risiko für einen Schlaganfall senken. Diese Medikamente müssen oftmals dauerhaft eingenommen werden. Zum anderen gibt es die sogenannte Herzkatheterablation (kurz: Ablation). Eine Ablation ist ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem über die Armbeuge oder die Leiste ein Katheter durch ein Blutgefäß bis zum Herzen vorgeschoben wird. Dort wird das krankhafte Gewebe, das die Herzrhythmusstörung verursacht, gezielt verödet.

Für viele Patientinnen und Patienten wird die Ablation zunehmend empfohlen. Behandlungsentscheidungen hängen ab von der Ursache des Vorhofflimmerns, weiteren bestehenden Erkrankungen und anderen Risikofaktoren, die vom dem behandelnden Fachpersonal abgeklärt werden. Eine Zunahme an Ablationen ist auf Innovationen der Technik in den letzten Jahren zurückzuführen, die eine immer genauere und komplikationsärmere Verödung der erkrankten Fasern ermöglicht, sowie Risiken reduziert und die Erfolgchancen deutlich verbessert haben. Österreich liegt jedoch bei der Anzahl der Katheterablationen pro Kopf deutlich unter dem EU-Schnitt.

## Forschung zu Vorhofflimmern

Im medizinischen Bereich konzentriert sich die Forschung darauf, Behandlungsmethoden weiter zu verbessern, Symptome besser zu verstehen und zugleich innovative technische Lösungen für Diagnostik und Therapie zu entwickeln. Gleichzeitig gewinnt auch die Perspektive der Patientinnen und Patienten an Bedeutung. Dabei geht es unter

anderem um Fragen der Gesundheitskompetenz, der gemeinsamen Entscheidungsfindung mit der Ärztin oder dem Arzt im Sinne eines informierten und selbstbestimmten Handelns, der Lebensqualität sowie den Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Wenn die Patientenperspektive in der Forschung mitberücksichtigt wird, können Behandlungen so weiterentwickelt werden, dass sie nicht nur medizinisch wirksam, sondern an den Bedarfen der Betroffenen angepasst sind.

### **Unser Forschungsprojekt**

Das Projekt DAWN-AF (Digital Twins to Treat Atrial Fibrillation, deutsch: Digitale Zwillinge für die Behandlung von Vorhofflimmern) befasst sich mit der Verbesserung der Herzkatheterablation. Dieses Forschungsprojekt, finanziert durch die EU-Initiative ERAperMed, entsteht aus einer Kooperation von Forschenden aus dem Bereich Technik, Medizin und Gesundheitsökonomie aus Frankreich (Universität Bordeaux, Bordeaux University Hospital), Chile (Pontificia Universidad Católica de Chile) und Österreich (Medizinische Universität Graz und Institut für Höhere Studien Wien). Ziel des Projektes ist es, individuelle Unterschiede im Herzen der Patientinnen und Patienten besser bei Ablationen zu berücksichtigen. Auf diese Weise kann das Risiko eines erneuten Auftretens von Vorhofflimmern nach der Behandlung verringert werden.

Im Mittelpunkt steht die Erstellung sogenannter „digitaler Zwillinge“, also computergestützter Modelle des Herzens, die auf patientenspezifischen Daten wie bildgebenden Verfahren (MRT oder CT), EKG-Messungen und weiteren klinischen Informationen basieren. Auf Grundlage dieser und weiterer Daten sollen individuelle Herzen bereits vor der Ablation digital dargestellt werden, wodurch die Behandlung entsprechend gezielter geplant werden kann. So soll die Katheterablation präziser und wirksamer werden, wodurch Rückfälle reduziert, Eingriffe verkürzt und Risiken minimiert werden können.

Ergänzend untersucht das Projekt auch die gesundheitsökonomischen Auswirkungen dieser personalisierten Therapie sowie die Perspektiven der Patientinnen und Patienten. Die medizinische

Wirksamkeit wird dabei in Relation zur Kosteneffizienz und Akzeptanz der Behandlung gestellt.

### **Perspektiven der Patientinnen und Patienten**

Das Institut für Höhere Studien hat eine Online-Befragung erstellt, um zu verstehen, welche Faktoren den Zugang zu Diagnostik und Behandlung bei Vorhofflimmern erleichtern oder erschweren. Es werden Patientinnen und Patienten befragt, wie sie ihre Diagnose erlebt haben, wie sich ihre Symptome entwickelt haben und welche Behandlungen ihnen angeboten wurden. Auch persönliche Erfahrungen im Kontakt mit dem Gesundheitssystem spielen eine wichtige Rolle. Vorbereitende Interviews im Vorfeld zeigten etwa, dass das Gefühl, ernst genommen und in Entscheidungen einbezogen zu werden, das Vertrauen stärkt und die Bereitschaft erhöht, empfohlene Behandlungen anzunehmen. Umgekehrt können negative Erfahrungen das Vertrauen beeinträchtigen und den Zugang zu geeigneten Therapien verzögern.

Die gewonnenen Erkenntnisse dienen dazu, evidenzbasierte Empfehlungen zu entwickeln, wie Versorgungspfade verbessert und Behandlungsangebote stärker an den tatsächlichen Bedarf der Betroffenen angepasst werden können.

Informationen zum Projekt und zur Forschung des IHS finden Sie unter dem folgenden Link oder QR code.

<https://www.ihs.ac.at/de/forschung/forschungsprojekte/pro-details/dawn-af-digital-twins-to-treat-atrial-fibrillation/>



## Aufruf zur Studienteilnahme

Wir bitten alle **Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern**, an unserer **Studie teilzunehmen** und ihre Erfahrungen zu teilen. Ihre Perspektiven sind entscheidend, um bestehende Zugangsbarrieren zu Behandlungen besser zu verstehen und zukünftige Therapieangebote gezielt zu verbessern. Teilnehmen können alle Personen mit ärztlich bestätigter Diagnose, die in Österreich oder Deutschland leben – unabhängig davon, ob aktuell noch Symptome bestehen.

Die Teilnahme erfolgt über eine **Online-Umfrage**, die mit einem Handy oder Laptop ausgefüllt werden kann und ungefähr 15 bis 20 Minuten dauert. **Die Teilnahme ist anonym und bis 31. Juli 2026 möglich.** Alle weiteren Informationen zur Teilnahme finden Sie auf unserem Flyer.

Um den Fragebogen auszufüllen, scannen Sie bitte den QR-Code oder besuchen sie uns auf:  
<https://health-survey.ihs.ac.at/vhf>

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, die Umfrage auszufüllen, freuen wir uns, wenn Sie sich zu einem Interview melden. Die Interviews können fernmündlich oder ggf. persönlich stattfinden und dauern in etwa 30 bis 40 Minuten. Alle personenbezogenen Merkmale werden im Nachhinein entfernt, eine Auswertung erfolgt pseudonymisiert, sodass teilnehmende Personen nicht identifiziert werden können.



**Danke für Ihre Unterstützung!**

## Turnbegeisterung in der Stadtgruppe Zwettl

Auch im vergangenen Quartal haben sich die Mitglieder der Stadtgruppe Zwettl wieder regelmäßig alle zwei Wochen zu ihren Turnstunden zusammengefunden. Dabei achtet Physiotherapeut Christoph Renner auf ausgewogenes Training mit gesunder Belastung und beste Betreuung. Frau Waltraud Melzer hält mit bewährter Leitung seit vielen Jahren eine stabile und begeisterte Gruppe an Mitgliedern.



Foto: Waltraud Melzer

# 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: [herzverband-noe@aon.at](mailto:herzverband-noe@aon.at)

Web: [www.herzverband-noe.at](http://www.herzverband-noe.at)

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

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

Zahlen mit Code



**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: 02236/860 296, 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 02Z034195 M**

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

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

**Nächster Redaktionsschluss: 31. Juli 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 herzlich für Ihre Bemühungen.

### **Wichtiger Hinweis**

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

## Alle Adressen der Landesverbände auf einen Blick

<b>Österreichischer Herzverband-Präsident:</b>	MR Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon +43 732 734 185 E-Mail; office@herzverband.at
<b>WIEN:</b>	<b>Präsident:</b> Robert Benkö, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 -28, Telefon 01/ 33 074 45
<b>NIEDERÖSTERREICH:</b>	<b>Präsidentin:</b> Anita Paiha, 2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4, OG Zi 3/29, Mobil: 0664/ 73 02 36 35
<b>OBERÖSTERREICH:</b>	<b>Präsident:</b> Dr. Wolfgang Zillig, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Telefon 0676/ 645 44 34, E-Mail: wolfgang.zillig@gmail.com
<b>STIEARMARK:</b>	<b>Präsident:</b> Dr. Wilhelm Hagenauer, 8010 Graz, Radetzkystraße 1/1, Telefon 0664/ 142 55 64
<b>SALZBURG:</b>	<b>Präsident:</b> Dr. med. Hubert Wallner, 5102 Anthering, Bäckerkellerstraße 8/1, Telefon 0664/ 285 77 85
<b>KÄRNTEN:</b>	<b>Präsident:</b> OMR Dr. Dieter Kopper, 9020 Klagenfurt, Kampfgasse 20/3, Telefon 0463/ 50 17 55
<b>TIROL:</b>	<b>Präsident:</b> Roland Weißsteiner, 6020 Innsbruck, Maria Theresienstraße 21, Telefon 0512/ 57 06 07
<b>BURGENLAND:</b>	<b>Präsident:</b> Andreas Unger, 7142 Illmitz, Schellgasse 31, Telefon 0699/ 10300308, E-Mail: andreas.unger@bnet.at