

Winterdepression

EIN BLICK AUF DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Lachen ist die beste Medizin

UND DAS IST WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN

Wissen stärkt Frauenherzen

GENDERMEDIZIN IN DER KARDIOLOGIE

Berichte aus den Herzgruppen

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH



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

Novartis Pharma GmbH
Jakov-Lind-Straße 5 / Top 3.05, 1020 Wien
www.novartis.at

FA-11225733, 07/2024


HERZLICH


Gedanken des Präsidenten des OÖ. Herzverbandes

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir blicken auf ein ereignisreiches 2025 zurück! Landesverbände im Österreichischen Herzverband können auf viele Jahrzehnte erfolgreiche Unterstützung von Herzkranken verweisen! So konnte der Wiener Herzverband sein 50jähriges Bestehen, sowohl der Niederösterreichische als auch der Tiroler Verband sein 40jähriges und auch wir in Oberösterreich 40 Jahre ehrenamtliche Selbsthilfetätigkeit im Bundesland feiern. Aus einer anfänglich ganz neuen gemeinsamen Initiative von Ärzten und Patienten, entwickelte sich über diese lange Zeitspanne ein Netzwerk mit niederschwelligem Zugang für eine steigende Anzahl von herzerkrankten Menschen über ganz Österreich. Die bislang nicht gekannte Überzeugung, dass jeder Mensch zu seiner Gesundheit und gesunder Erhaltung einen wichtigen Beitrag leisten kann, förderte den Anstieg der Anzahl von Herzgruppen. Heute finden sich in den meis-

ten Bezirkshauptstädten, bzw. in annehmbarer Entfernung, für alle Betroffenen Möglichkeiten sich einer Selbsthilfegemeinschaft anzuschließen. Dementsprechend steigen, nach dem Pandemietief, die Mitgliederzahlen. Aber nicht nur die Landesverbände, sondern auch viele Herzler, feiern ihre schon seit Jahren bis Jahrzehnte bestehende Angehörigkeit zu unserer Gemeinschaft und können traditionell in den Weihnachts- bzw. Jahresfeier dafür bedankt und ausgezeichnet werden. Gerade in der Adventzeit kommen wir ein wenig zur Ruhe und der Familienkreis betont die Gemeinschaft, die uns trägt. Sie ist es auch, der in unserem Vereinsleben eine zentrale Bedeutung zukommt. Um den vielfältigen Aufgaben im Herzverband gerecht werden zu können, ist das Engagement vieler notwendig. Nach den abgelaufenen Jahren ist es regelmäßig notwendig Funktionen in Landesverband und Herzgruppen neu zu vergeben. An mehreren Positionen ist das dieses Jahr gelungen, wir benötigen jedoch weiter dringend Personen, die bereit sind sich in Landesvorstand, Herzgruppenleitung oder auch organisatorisch einzubringen! Mit diesem Apell darf ich allen Mitgliedern und ihren Familien ein friedvolles Weihnachtsfest, Gesundheit und Tatendrang im neuen Jahr, sowie eine interessante Lektüre des Herzjournals wünschen!

MR Dr. Wolfgang Zillig
Präsident des OÖ. Herzverbandes

Inhalt Seite

Herzlich	3
Winterdepression	4
Lachen ist die beste Medizin	5
Omas Hausmittel	5
Wissen stärkt Frauenherzen	6
Wissenswertes in Kürze	10
Berichte aus den Herzgruppen	
Bad Ischl	11
Bad Schallerbach/Grieskirchen	11
Braunau	12
Enns	12
Freistadt	12
Gmunden	13
Kirchdorf	13
Perg	14
Ried / Innkreis	14
Rohrbach	14
Steyr	15
Vöcklabruck	15
Wels	15
Linz	16
Schnappschüsse	18
Berichte aus dem Herzverband OÖ.	
Humorvolles für die Seele	21
Fitness für den Körper	21
Training fürs Gehirn	21
Verbandsinfo	22
Herzlich Willkommen	22
Beitrittsformular	23
Ärztlicher Beirat	23
Juristischer Beirat	23
Impressum	23
Kontaktadressen	24

Winterdepression

EIN BLICK AUF DIE DUNKLE JAHRESZEIT

STEYR. Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, leiden viele Menschen unter einem Stimmungstief. Dieses Phänomen wird oft als Winterdepression bezeichnet. Diese Stimmungsschwankungen sind mehr als nur eine Laune der Natur. Sie können durchaus ernsthafte Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. Der Österreichische Depressionsbericht zeigt, dass etwa 5,1 % der österreichischen Bevölkerung an Depressionen leiden. Es wird vermutet, dass in Wirklichkeit noch viel mehr Menschen betroffen sind, weil psychische Erkrankungen oftmals ein Tabu sind.

Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Psychiatrie im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr, sagt dazu: «Die Symptome einer Winterdepression sind vielfältig. Dazu gehören zum Beispiel Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und eine verstärkte Lust auf Süßes. Viele dieser Symptome können das tägliche Leben beeinträchtigen und dazu führen, dass sich die Betroffenen aus sozialen Aktivitäten zurückziehen und damit in einen Teufelskreis geraten. Vor allem Menschen, die in Gegenden mit langen, dunklen Wintern leben, sind von der Winterdepression häufiger betroffen.»

Die Ursachen sind vielfältig

Eine Winterdepression hat viele Ursachen, der Lichtmangel spielt auf jeden Fall eine entscheidende Rolle. «Licht ist der wichtigste Taktgeber für unseren Körper», sagt Prim. Dr. Barth. «Es beeinflusst die Produktion von Melatonin und Serotonin, zwei Hormone, die unsere Stimmung regulieren.» Wenn das Licht fehlt, produziert der Körper mehr Melatonin, was zu Müdigkeit und einer gedrückten Stimmung führt.

Es gibt aber auch Strategien dagegen anzukämpfen.

Eine durchaus effektive Methode kann die Verwendung von speziellen Tageslichtlampen sein, die das natürliche Sonnenlicht simulieren. Diese Lampen helfen, die Melatonin Produktion zu regulieren und die Stimmung zu heben. Diese Methode ist anerkannt und wird auch im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum

Steyr angewandt.

Die regelmäßige körperliche Aktivität kann die Stimmung erheblich verbessern. Prim. Dr. Barth betont: „Bewegung ist ein natürlicher Stimmungsaufheller. Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann da oft Wunder wirken. Insbesondere der Austausch und die Begegnung mit Menschen, der Familie und Freunden kann helfen, das Gefühl der Isolation zu verringern. Es ist wichtig, sich nicht zurückzuziehen, sondern aktiv soziale Kontakte zu pflegen“, rät Prim. Dr. Barth.

Ebenso ist auch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung wichtig. Denn auch sie kann einen positiven Einfluss auf die Stimmung haben. Besonders Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie Fisch und Nüsse, können hilfreich sein.

Ab zwei Wochen anhaltender Symptome ist der Gang z.B. zu einem Psychotherapeuten oder auch einer psychosozialen Anlaufstelle wie „pro mente“ ratsam. „Eine frühzeitige Intervention kann entscheidend sein, um schwerwiegendere Depressionen zu vermeiden“, rät Prim. Dr. Barth den Betroffenen.

Abschließend lässt sich festhalten, die Winterdepression ist ein durchaus ernstzunehmendes Phänomen, das eine Vielzahl von Menschen betrifft. Mit den richtigen Strategien und einem bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit kann jedoch jeder lernen, besser durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Wichtig und entscheidend ist es, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und aktiv gegen die Symptome vorzugehen. So bleibt die Lebensqualität und das eigene Wohlbefinden auch dann erhalten, wenn die Tage kürzer sind.



Presseaussendung OÖG, 12.12.2024

*Bildtext 1: Primar Dr. Martin Barth
Fotocredit: OÖG, honorarfrei*

*Bildtext 2: Tageslichtlampen, viel Bewegung, ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte können gegen Winterdepressionen helfen, rät Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Psychiatrie am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr
Fotocredit: Shutterstock/lia-koltyrina, honorarfrei*



Lachen ist die beste Medizin – UND DAS IST WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN!

Presseinfo OÖ. Gesundheits Holding vom 02.05.2025 Foto: Pixabay/White77, honorarfrei Psychiatrie im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr

STEYR. Am Tag des Lachens, der jährlich am ersten Sonntag im Mai gefeiert wird, lohnt es ganz besonders die Kraft des Lachens in den Mittelpunkt zu stellen. Denn Lachen ist nicht nur ansteckend und macht gute Laune, es hat auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Lachen ist vergleichbar mit Hochleistungssport. Beim Lachen sind fast 300 verschiedene Muskeln beteiligt, vom Gesicht bis zum Bauch. Ein richtiger Lachanfall kann die Luft mit einer Geschwindigkeit von 100 Kilometern pro Stunde hinauspressen. Das ist nicht nur ein hervorragendes Training für die Bauchmuskeln, sondern auch eine wahre Sauerstoffdusche für den Körper.

Medizinische Wunderwaffe Lachen

„Lachen senkt den Blutdruck, baut Stresshormone ab und stärkt das Immunsystem“, erklärt Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Psychiatrie im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr. „Das Lachen beeinflusst die Produktion von Melatonin und Serotonin, zwei Hormone, die unsere Stimmung regulieren“. Diese positiven Effekte sind

wissenschaftlich belegt und machen Lachen zu einer wahren Wunderwaffe für unsere Gesundheit.

Doch nicht nur körperlich, auch psychisch hat Lachen enorme Vorteile. Es fördert die Freisetzung von Glückshormonen wie Endorphinen und Serotonin, die für das Gefühl von Glück und Wohlbefinden verantwortlich sind. „Heitere Menschen sind in der Lage, Alltagsprobleme zu relativieren“, sagt Prim. Dr. Martin Barth. Studien zeigen auch, dass fröhliche Menschen häufiger befördert werden, mehr verdienen und eine bis zu sieben Jahre höhere Lebenserwartung haben als griesgrämige Zeitgenossen.

Lachen ist also nicht nur ein Ausdruck von Freude, sondern auch ein wichtiger Beitrag zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden. So empfiehlt Prim. Dr. Martin Barth: „Nutzen Sie den Tag des Lachens, um herzlich zu lachen und die positiven Effekte auf Körper und Geist zu genießen. Denn wie schon Charlie Chaplin sagte: *«Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.»*“



„Omas Hausmittel“

UNTERSTÜTZEN BEI NORMALEN VIRUSINFEKTIONEN

Fieber, Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen oder auch Schweißausbrüche. Das sind häufige Symptome bei Virusinfektionen. „Es gibt einige einfache Hausmittel, die diese Symptome lindern können“, sagt OMR Dr. Wolfgang Ziegler, Allgemeinmediziner und stellvertretender Kurienobmann der niedergelassenen Ärzte in der Ärztekammer für Oberösterreich. Wobei die Betonung auf „lindern“ liegt. Sollten die Symptome in schwerer Form auftreten, wenn etwa das Fieber über 39 Grad steigt, ist umgehend eine Ärztin bzw. ein Arzt zu kontaktieren. „Gewisse Hausmittel unterstützen aber die Heilung“, weiß Dr. Ziegler. In allen einfacheren Formen lassen sich normale Viruserkrankungen ganz einfach von zu Hause auskurieren. Die Hausärztinnen und Hausärzte sowie Spitalsärztinnen und Spitalsärzte werden Ihnen dankbar

sein, weil die Spitäler und Ordinationen derzeit wegen schwerer Fälle überrannt werden.

Nachsatz zum „Heim-Lazarett“: „Wir reden hier quasi von Omas Hausmittel, die ohnehin die meisten kennen.“ Dazu zählen etwa Essigpatschen (Fieber), Topfenwickel (Halsschmerzen) oder Zwiebelwickel (Husten) oder das Inhalieren mit Salzwasser hilft ebenso wie das Gurgeln oder eine vitaminreiche Ernährung mit Zitronen oder Orangen. „Reichlich trinken ist ganz wichtig. Hier sollte man etwa auf warme Getränke wie Tee zurückgreifen“, so Dr. Ziegler. Auch die altbewährte gute Hühnersuppe hilft, mit einem Stück Ingwer schmeckt sie gleich noch besser. Unterstützend sind dabei auch fiebersenkende und entzündungshemmende Medikamente, die immer zu Hause vorrätig sein sollten.

Presseinformation
Dezember 2022
OÖ. Ärztekammer





Sternchen, Unterstrich oder Binnen-I spielen keine große Rolle, wenn es in der Kardiologie ums Gendern geht. Nicht nur zum Weltfrauentag ist es wichtig zu wissen, wo der „kleine große Unterschied“ zwischen Männer- und Frauenherzen liegt. Besonders bei Herz-Kreislauferkrankungen wirkt sich diese Differenz auf Symptome, Behandlung und Diagnostik aus, wie Prim. Priv.-Doz. DDr. Martin Martinek, MBA und OÄ Dr.in Regina Steringer-Mascherbauer vom Ordensklinikum Linz erklären.

Das Herz einer Frau ist kleiner als das eines Mannes und schlägt bis zu zehn Schläge pro Minute schneller, um gleich viel Blut in den Körper zu pumpen. „Auch die Gefäße sind kleiner und Veränderungen am EKG (Elektrokardiogramm) oder koronare

Herzerkrankungen äußern sich bei Patientinnen oft in anderer Form als bei männlichen Patienten“, berichtet der Spezialist für Herzrhythmusstörungen und Leiter der kardiologischen Abteilung am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Prim. Priv.-Doz. DDr. Martin Martinek, MBA.

Unterschiedliche Symptome und Risikoalter

Weil sich die Symptome ebenfalls unterscheiden – Frauen berichten beispielsweise bei einem Herzinfarkt oft über Bauchschmerzen und Übelkeit – werden die Krankheiten erst verspätet diagnostiziert. „*Wir wissen bereits sehr viel über die Unterschiede, diese Erkenntnisse müssen aber noch mehr im Praxis- und Klinikalltag ankommen*“, sagt OÄ Dr.in Regina Steringer-Mascherbauer, Kardiologin am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Wichtig sei daher die Weiterbildung aller

Sparten der Gesundheitsberufe, von Pflege bis hin zur Medizin. Auch das Alter, in dem Herzkrankheiten vermehrt auftreten, unterscheidet sich je nach Geschlecht. Durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen sind Frauen länger vor Atherosklerose (Arterienverkalkung) geschützt. In den Wechseljahren nimmt der Hormonspiegel jedoch ab und damit steigt – 10 Jahre später als bei Männern – die Gefahr für Herz- und Gefäßerkrankungen. Eine Hormonersatztherapie bietet in diesen Fällen jedoch keinen Schutz, sondern erhöht im Gegenteil das Risiko.

Blut- und Lungenhochdruck

Hinzu kommt die individuelle Krankheitsgeschichte der Frauen. Hoher Blutdruck in der Schwangerschaft oder Schwangerschaftsdiabetes wirkt sich negativ auf die Herzgesundheit im Alter von 50 bis 60 Jahren aus. *„Wichtig sind hier schon die Allgemeinmediziner*innen, die die Patientinnen über lange Zeit begleiten, sie informieren und einen Überblick über die Langzeitzuckerwerte und Blutdruckwerte auch nach einer Schwangerschaft haben“*, sagt Prim. Martinek.

Ein weiteres Krankheitsbild, unter dem hauptsächlich Frauen leiden, ist der Lungenhochdruck. Aufgrund unspezifischer Symptome wie Atemnot ist diese Erkrankung schwer zu diagnostizieren. Ursächlich können dabei ältere Lungenembolien sein, die am Ordensklinikum Linz Elisabethinen mit einer sogenannten Ballonangioplastie minimalinvasiv behandelt werden können. *„Dabei fährt man mit einer Sonde zu den Lungengefäßen und dehnt mit einem Ballon die Engstellen gezielt langsam auf, damit das Blut besser durchfließen und der Druck im Lungenkreislauf reduziert werden kann“*, erläutert OÄ Steringer-Mascherbauer.

Wissen schützt

Um das Bewusstsein für die Notwendigkeit der Gendermedizin zu stärken, stand beim diesjährigen internationalen Kardiologie-Kongress, der am 7. März bereits das dritte Mal in Linz stattfand, Frauen(Herzen) im Zentrum. Auch der neue Verein zur Förderung von Frauengesundheit und Prävention, der von OÄ Dr.in Regina Steringer-Mascherbauer gemeinsam mit Prim.a Dr.in Anna Rab des Kardinal Schwarzenberg Klinikums in Salzburg gegründet wurde, setzt sich stark für die Wissensvermittlung ein. *„Meiner Erfahrung nach sind Frauen gute Gesundheitsmanagerinnen für ihre Familien, unterschätzen aber oft ihre eigenen Krankheiten. Wenn sie dann aufgrund der abweichenden Symptomatik zusätzlich von Ärzt*innen nicht ernstgenommen werden, kann das erhebliche Folgen haben“*, sagt OÄ Steringer-Mascherbauer.

Medeninformation März 2025



Fotos © Ordensklinikum Linz:



Foto 1:

Prim. Priv.-Doz. Dr. Martin Martinek, PhD, MBA

Foto 2:

OÄ Dr.in Regina Steringer-Mascherbauer



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.

ITACTIV D3+K2
mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln
Nahrungsergänzungsmittel

ITACTIV D3
14.000 I.E.-Kapseln
vegetarische Kapseln
Nahrungsergänzungsmittel

ITACTIV D3 TROPFEN
mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Tropfen
Nahrungsergänzungsmittel

ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

Anzeige



Von ganzem
Herzen xund



herzkreislauf...
zentrum GROSS GERUNGS

Haben Sie schon Pläne für Ihren nächsten Urlaub?

Verbinden Sie Urlaub mit Gesundheit - bei Ihrem Wohlfühlaufenthalt in unserem Haus! Profitieren Sie dabei von hoher medizinisch-therapeutischer Betreuung und fühlen Sie sich rund um bestens betreut!

Mehr erfahren unter
www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebote



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

Angebot „Herzurlaub“

7 Nächte inklusive Vollpension „Xund genießen“

- Ärztliche Erstuntersuchung
- Ruhe-EKG & Herz-Ultraschalluntersuchung
- Ergometrie am Fahrrad/Laufband
- Diagnostische Zusatzuntersuchung
- Laboruntersuchung
- 2 x Heilmassage Teilkörper
- 4 x Bewegungstherapie
- Ernährungsmedizinische Einzelberatung
- Bioelektrische Impendanzanalyse
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. Befundbericht

Xundheitswelt
Ist für Sie da
mit für Gesundheit und Wohlbefinden.



**IM DIENST DER
ÄRZTESCHAFT
SEIT 1978**

SCHNELZER & PARTNER
MEDIZINTECHNIK MIT SERVICEKOMPETENZ
& PRAXISBEDARF

Handelsgesellschaft m.b.H., Landwiedstraße 123, A-4020 Linz
Tel. +43(0)732 / 34 30 64, office@med-tech-schnelzer.at
www.med-tech-schnelzer.at



Wissenswertes *in Kürze*

AKTUELLES AUS DER WELT DER MEDIZIN

Gelesen Dr. Wolfgang Zillig

RSV

In Folge von Infektionen der Atemwege durch das RS-Virus treten bei jedem 4. 70-jährigen schweren Folgeerkrankungen des Herzkreislaufsystems auf, wie Herzschwäche, Herzinfarkt und Bluthochdruck-Krise. Impfstoff in Österreich verfügbar.

Bluthochdruck

Zielwert: unter 130/80, bei Schwindel und Alter über 85 höher.

Regelmäßige Bewegung 150 Min/Woche, Krafttraining 2x pro Woche

Gewichtsreduktion um 10%, Salzkonsum unter 5 Gramm Speisesalz täglich, mediterrane Kost

Medikamentöse Behandlung: 2-3 fach

Kombinationspräparate

Herzinsuffizienz-Risiko

Die Division des Taillenumfanges durch die Körpergröße (Mittelwert 0,57) sagt das Risiko besser voraus als der komplizierte BMI (Body Mass Index).

Bis 3fach erhöhtes Risiko bei einem kontinuierlichen Anstieg des Wertes auf 0.65, an einer Herzinsuffizienz zu erkranken.

Übergewicht

24%/23% w/m Jugendliche werden bis 2030 weltweit übergewichtig bis fettleibig sein.

Psychokardiologie

Herzgesundheit ist stark mit emotionalem Erleben verbunden, es ist daher unerlässlich, in der Behandlung die psychische Komponente miteinzubeziehen. „Im Rahmen der Gender-Medizin berücksichtigen wir die unterschiedlichen medizinischen Bedürfnisse von Frauen und Männern.“ (Prof.in Strametz-Juranek, PV Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf)

Reisen

WHO: Surinam malariafrei

Sudan: Ausbruch Cholera und Dengue Fieber

Kongo: Ausbruch Ebola








3

x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

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

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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Bestellung vor Ort:



BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN

Ein Streifzug durch Oberösterreich . . .



Bad Ischl

Kontakt: Ursula Janko

Telefon: 0660 111 10 54

e-mail: ursi.janko07@gmail.com

Danke! Ein klein wenig stolz waren wir, als in der „Tips Gmunden“ über die Wanderung unserer Herzgruppe berichtet wurde.

TERMINE

Koronarturnen:

Jeden Freitag von 17:00 – 18:00 Uhr im Herzreha Bad Ischl, unter physiotherapeutischer Anleitung. Ausgenommen in den Ferien.

Wanderungen:

Sollten über die Wintermonate welche möglich sein, so wird dies in unserer WhatsApp Gruppe angekündigt.

Frühstücksrunden oder Handarbeitsrunden:

Diese werden spontan abgehalten.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Ursula Janko



Bad Schallerbach & Grieskirchen



Kontakt: Franz Feichtenschlager

Telefon: 0664 248 66 80

e-mail: ff.franz@gmx.at

Danke an Verbandsmitglied Rudi Wagner, der uns wieder einen sehr schönen Ausflugtag beschert hat. Das Ziel war Budweis mit einer Besichtigung von Schloss Hluboka.

TERMINE

Koronartraining: jeden Dienstag

Gruppe 1 von 15:30h -16:30 Uhr

Gruppe 2 von 16:45h -17:45 Uhr

Letztes Turnen 2025: 09.12.2025

Erstes Turnen 2026: 13.01.2026

Wandern: jeden 2. Donnerstag im Monat

Kegeln: Jeden 2. Freitag im Monat

Jahresabschluss u. Weihnachtsfeier:

17.12.2025 **Achtung – Beginn 12:00 Uhr!**

Die Veranstaltung findet, wie schon in den Vorjahren, im Gasthaus „Schallerbacherblick“ statt. Nach einem

gemeinsamen Mittagessen gibt es im Anschluss einen kurzen Bericht unserer Herzgruppe, über das vergangene Jahr mit einem weihnachtlichen Ausklang. Ich freue mich Euch begrüßen zu dürfen.

All Jene, die nicht dabei sein können, darf ich auf diesem Weg frohe Weihnachten und ein gesegnetes Jahr 2026 wünschen.

Da der Herzverband vor genau 30 Jahren gegründet wurde, halten wir im Anschluss an die Feier, einen kurzen Rückblick auf die vergangene Zeit.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Franz Feichtenschlager



Braunau

Kontakt: Heidi Kasper

Telefon: 0680 305 13 41

e-mail: heidi.kasper@aon.at

INFORMATION

Das Neue Jahr beginnen wir zusätzlich zum Koronartraining mit Sturzprävention (21. Jänner 9 Uhr) in der Pfarre Neustadt. Unkostenbeitrag 24 Euro für insgesamt 12 Wochen.

Ebenfalls im Frühjahr sind geplant: Mediterraner Kochkurs mit „Hanuma“ und 1 bis 2 Vorträge. Termine werden in den Medien kommuniziert.

RÜCKBLICK

Den Ausflug aufs Kitzbüheler Horn hat es am Nachmittag leider verregnet. Am Vormittag konnten noch

einige den Wildblumengarten auf dem Horn erklimmen, am Nachmittag Einkehr im Wildpark Aurach.

Prim. Dr. Angela Schuster referierte über die Zahngesundheit und wie wichtig es ist, die Zähne vor größeren OPs beim Zahnarzt anschauen bzw. reparieren zu lassen.

Wir wünschen frohe Weihnachten und ein herzgesundes Jahr 2026

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Heidi Kasper



Enns

Kontakt: Gerhard Dauwa

Telefon: 0699 182 20 474

e-mail: gerhard@dauwa.at

TERMINE

Koronarturnen:

Jeden Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr Volksschule Ennsdorf. Unsere Trainerin sorgt für Freude an Bewegung für alle im Rahmen ihrer persönlichen körperlichen Möglichkeiten. So steht Muskelaufbau, Gleichgewichtstraining, Sturzprävention u.v.m. auf dem wöchentlichen Turnprogramm.

Freunde, Mitglieder und Personen der 60+ Generation, die Lust zum Mitmachen haben, sind immer herzlich willkommen und eingeladen!

Nordic Walking: Jeden Montag 9:30 Uhr Treffpunkt „Kindergarten Dreiklang“

Herzkafe-Stammtisch:

monatlich im Seniorenclub ab 15:00 Uhr
Mittwoch 3. Dezember 2025 / 7. Jänner 2026 /
4. Febr. / 4. März

Jahresabschlussfeier:

Mittwoch 10. Dezember 2025 18 Uhr / GH Grüner Baum / Stöcklertgut - Ennsdorf



Gerhard Dauwa



Freistadt

Kontakt: Mag. Ludwig Holzweber

Telefon: 0664 372 72 72

e-mail: ludwig.holzweber@gmail.com

TERMINE

Koronarturnen: Jeden Mittwoch von 9:00 bis 10:00 Uhr im Saal der Tennishalle Freistadt (während der Schulzeit)

Stammtisch: Findet an jedem ersten Mittwoch nach dem Turnen im Lokal der Tennishalle statt.

Jahresabschluss und Weihnachtsfeier

Findet am 12. Dezember ab 11:30 beim Bockauwirt statt.

RÜCKBLICK

25. September konnten wir das Musikhaus Lorenz besichtigen. Die äußerst interessante Besichtigung zeigte uns die Vielseitigkeit des Betriebes. Er ist spezialisiert auf die Erzeugung von Taschen für verschiedene Ins-

trumente. Wir alle waren völlig überrascht, dass Produkte von Lorenz von Freistadt aus in der ganzen Welt verwendet werden. Für die tolle Führung und die Einladung zu einem anschließenden Getränk vielen herzlichen Dank unserem Mitglied Josef Lorenz.

27. September nahmen von der Bezirksgruppe Freistadt Obmann Mag. Holzweber, unsere frühere Obfrau Larndorfer und der Kassier/Schrittführer Mag. Schmidt an der 40-Jahr Feier OÖ. Herzverband teil. Unser Präsident gab einen Rückblick auf 40 Jahre Herzverband OÖ. Die von Filmen unterstützten Vorträge der Kardiologen Primar Dr. Steinwender und Primar Dr. Zierer waren auch für uns Laien sehr informativ gestaltet. Das Turnen, das von einem Physiotherapeuten geleitet wurde, kam nicht zu kurz.

Es war eine sehr gute, gelungene Veranstaltung.



28. September stellte unser Mitglied Margarete Weichselbaum ihr neues Buch vor.

„Fleckerlteppich; Geschichten und Gereimtes in Mühlviertler Mundart“ Zu dieser Buchpräsentation hatten sich im Pferdeisenbahnhof Kerschbaum ca. 400 Mundartfreunde versammelt. Sie unterhielten sich köstlich bei den literarischen Kostproben, die die Buchautorin zum Besten gab. Es war ein sehr gelungener und lustiger Nachmittag.

Das Buch inklusive CD kann man beziehen direkt bei Margarete Weichselbaum

Eibenstein 34/1, 4261 Rainbach i. M.

Tel: 0650 560 3937 Mail: greti.weichselbaum@liwest.at

Bei der Herbstwanderung ins **Tannenmoor am 3. Oktober**, führte uns Ing. Stumpner, ein Mitglied unserer HG und in Liebenau wohnhaft, bei wunderschönem Herbstwet-

ter aber relativ kühlen minus 6 Grad über gut gepflegte Wege durch das Moor. Er erklärte uns verschiedene Pflanzen, führte uns auf steile Felsformationen und er trank gesundes, eisenhaltiges Moorwasser. Nach der Wanderung ging es zum Mittagessen ins Gasthaus Moserwirt auf ein Bratl mit Reiberknödel. Auf der Heimfahrt kamen wir durch das Dorf Landshut wo unser Obmann seine Jugend verbrachte. Nach einem kurzen Besuch in der Dorfkapelle zeigte er uns die Fundstelle des „Schatzes von Landshut“ wo 2023 über 2400 Münzen aus dem 15. Jhd. gefunden wurden.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Mag. Ludwig Holzweber



Gmunden

Kontakt: Franz Krammel

Telefon: 0699 112 04 556

f.krammel.pvoe@gmail.com

INFORMATION

Leider ist es mir nicht mehr möglich die Aufgaben des Obmannes als auch des Kassiers weiter zu erfüllen und beende diese mit Ende des Jahres 2025. Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern für die gute und freundschaftliche Zusammenarbeit und dass ihr alle meine Entscheidungen mitgetragen habt.

Erfreulicher Weise sind 3 aktive Mitglieder bereit, diese ehrenamtlichen Aufgaben mit Beginn des Vereinsjahres 2026 zu übernehmen. Ich wünsche dem neuen Team der Herzgruppe Gmunden, Obmann **Franz Krammel**, Kassierin **Monika Wiesauer** sowie unserer unermüdlichen Turn- und Wanderwartin **Anna Achleitner** alles, alles Gute.

TERMINE

Koronartraining: Brahmsschule Gmunden
Montag: 16:30 - 17:30 Uhr

Frühstücks Stammtisch: Cafe Habert-SEP-Gmunden
Jeden Dienstag 09:00 Uhr

Wanderung:
Jeden Donnerstag (Verständigung über WhatsApp)

Weihnachtsfeier:

Wir laden euch zu unserer Weihnachtsfeier am 4. Dezember 2025 um 17 Uhr im Gasthaus Moshammer in Pinsdorf/Wiesen sehr herzlich ein.

RÜCKBLICK

„Gesundheitstag Gmunden“, wo wir mit einem Infostand über die Angebote unsere Herzgruppe informierten.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Peter Zemlicka



IM GEDENKEN AN:

Kurt Achleitner

ist im 89. Lebensjahr von uns gegangen.

Kurt hat sich jahrelang um Spenden für die HG bemüht und ist für uns ein großer Verlust. Vielen Dank dafür.



Kirchdorf

Kontakt: Hermann Wimmer

Telefon: 0650 689 86 46

e-mail: herzgruppe.ki@gmx.at

TERMINE

Koronartraining: Montag 16:00 - 17:00 Uhr,
KH Kirchdorf 4. Stock. Physiotherapeutische Leitung von Eva Pimmerberger oder Armin Ettinger
Danach eventuell Stammtisch im GH Schöllhuber.

Wanderung:

Diese sind in den nächsten Wintermonaten abgesagt

Jahresabschlussfeier:

27. November um 18:00 Uhr
im GH Schöllhuber



Hermann Wimmer



Perg

Kontakt: Ernst Metzbauer

Telefon: 0664 818 31 66

e-mail: ernst.metzbauer@24speed.at

TERMINE

Koronartraining: In der Turnhalle Perg

Dienstag von 16:15 Uhr – 17:15 Uhr

Dienstag von 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Trainerin Sabine Almeder

Das Koronartraining dauert 60 Minuten und ist speziell abgestimmt auf Herzpatienten.

15 Min. Koordinationstraining,

30 Min. Kraft- Ausdauertraining,

15 Min. Mobilitätstraining und Sturzprävention.

Probetraining mit der Gruppe 1 am Dienstag ist jederzeit möglich!

Wanderungen:

Diese finden mit unserem Wanderwart Willi Lehner monatlich statt. Treffpunkt ist der erste Donnerstag im Monat um 13:30 Uhr beim Hallenbadparkplatz Perg. Mitfahrgelegenheit wird angeboten, die Wanderstrecken im Bezirk Perg haben eine Länge von 5 – 6 km und sind leicht zu bewältigen. Die Teilnehmer werden zeitnah von der jeweils geplanten Wanderung per E-Mail verständigt. Im Anschluss erfolgt eine Einkehr in

regionalen Gasthöfen, wo auch Nichtwanderer herzlich zur Teilnahme eingeladen sind.

Schwimmkurs:

Unser bewährter Schwimmlehrer Josef Diwold hat in einigen Einzelstunden die Schwimmkenntnisse bei manchen Mitgliedern vertieft; Terminvereinbarungen für Individuallösungen sind bei Ernst Metzbauer möglich.

Informationen vom Landesverband, aktuelle Hinweise und Empfehlungen werden den Mitgliedern, der Wandergruppe und interessierten Freunden regelmäßig per E-Mail zugesandt.

Aktuelle Informationen auch auf der Homepage des Landesverbandes OÖ, www.herzverband-ooe.at

Ernst Metzbauer ist für Anfragen aller Art, Mitgliedschaft, Trainingsablauf und sonstige Informationen, Hilfestellungen, etc. unter der Tel. NR. 0664-8183166 oder per E-Mail unter ernst.metzbauer@24speed.at zu erreichen.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Ernst Metzbauer



Ried / Innkreis

Kontakt: Caroline Baier

Telefon: 0677 616 889 77

e-mail: caroline.baier@bhs.at

TERMINE

Koronarturnen:

Montag: 16:40 - 17:40 Uhr

Turnhalle Volksschule 2, Waldmüllerstraße 6.

16.09.2025: Erstes Turnen nach den Schulferien.

Stammtische:

Am ersten Montag im Monat

um 17:00 Uhr beim Rieder Wirt.

Wandern:

Die Wanderungen werden über unsere neu gegründete WhatsApp Gruppe bekanntgegeben.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Johann Dobler



Rohrbach

Kontakt: Gerhard Raab

Telefon: 07289 62 419 / 0664 83 53 556

e-mail: gerhardt.raab@aon.at

TERMINE

Koronartraining mit Musikbegleitung:

Wir treffen uns wöchentlich jeweils am Montag um zum „Wohlfühlturnen“ im Pfarrzentrum der Stadtpfarre Rohrbach-Berg. Die Turnsaison 2025 endet am Montag, 15. Dezember mit der Turnabschlussfeier im Gasthof Grill, Epping, um 14:00 Uhr.

Wir beginnen wieder Montag, 12. Jänner 2026 um 16:00 Uhr.

Alle wöchentlichen Termine können aus den Bezirksmedien entnommen werden.

Herzstammtisch:

Wir treffen uns monatlich zu einem gemütlichen Plausch in einem Kaffeehaus. Zusammenkunft jeweils um 14:00 Uhr. Um flexibel zu bleiben vereinbaren wir die konkreten Termine beim Turnen.

Bei Interesse bitte

HGL Gerhard Raab - 0664 83 53 556 kontaktieren.

RÜCKBLICK

Der bekannte Internist und Herzspezialist Univ. Prof. Prim. Dr. Josef Hofer aus Freistadt hielt kürzlich im Gasthof Grill in Oepping einen bemerkenswerten



Linz

Kontakt: OÖ. Herzverband
0732 734 185
e-mail: info@herzverband-ooe.at

TERMINE

WEIHNACHTSFEIER MIT EHRUNGEN:

Dienstag 09.12.2025, 15:00 Uhr, im Volkshaus Ebelsberg.

KORONARTRAINING:

Unter physiotherapeutischer Leitung. Turnsaal Diesterwegschule, Khevenhüllerstraße Linz.

(Seiteneingang Krankenhausstraße)

Donnerstag: 16:45 – 18:00 Uhr

Letztes Turnen vor den Weihnachtsferien: 18.12.2025

Erstes Turnen nach den Weihnachtsferien: 08.01.2026

Bei Anfragen:

Erna Wabro Tel.: 0664 / 6332917

Brigitte Dratsdrummer Tel.: 0699 / 11014348

HERZKAFFEE MIT OLGA:

19. 12. 2025 / 16.01.2026 / 20.02.2026

Jeweils um 14:00Uhr im Gasthaus AMANO am Lunaplatz in der Solar City.

Unsere Olga freut sich auf Euch 06649561969

VORTRAG:

11.02.2026, VH KLEINMÜNCHEN 19:00 UHR

„Herzrisiko Übergewicht“, Neue Therapiemöglichkeiten-GLP1 Hemmer“

Referent: Univ.- Prof. Dr. Martin Clodi

Konventspital Barmh. Brüder Abt. Innere Medizin

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG:

25.02.2026, VH KLEINMÜNCHEN 16:00 UHR

SMOVEYTRAINING MIT SABINE:

04.03.2026 Erstes Training nach der Winterpause:

18.03.2026 Zweiter Termin:

Treffpunkt 14:00 Uhr vor dem ehemaligen GH Lindbauer. Smoveyringe können ausgeborgt werden.

WANDERN:

Dienstag ist unser Wandertag.

Wir wandern bei jeder Witterung, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wer mitwandern will, kommt zum angeführten Treffpunkt. Wenn eine Weiterfahrt zum tatsächlichen Ausgangspunkt notwendig ist, können Fahrgemeinschaften gebildet werden, um auch Personen ohne PKW das Mitwandern zu ermöglichen. Die Mitfahrt erfolgt auf eigene Gefahr. Nach der Wanderung kehren wir jeweils in ein nahegelegenes Gasthaus zum gemütlichen Ausklang ein.

RÜCKBLICK

Führung Limonistollen 09.09.2025

Im Rahmen einer Wanderung besuchte unsere Herzgruppe den Linzer Limonistollen. Seit Jahrhunderten wurden die Sandsteinhügel im Westen von Linz für Bier- und Weinkeller genutzt. Während des Zweiten Weltkriegs wurden bestehende Keller zu riesigen, kilometerlangen Luftschutzstollen ausgebaut, wobei für den Bau auf die Ausbeutung von KZ-Häftlingen, die in den Stollen untergebracht waren, zurückgegriffen wurde.

In der zeitgeschichtlichen Führung durch einen Teil der Linzer Luftschutzstollen erfuhren wir durch einen speziell ausgebildeten Austria Guides, viel Beindruckendes, aber auch Bedrückendes, aus der geschichtlichen Vergangenheit.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Der OÖ. Herzverband



cardiomед
Ambulante Kardiologische Rehabilitation

Untere Donaulände 21-25 (Medicent)
4020 Linz, Tel. 0732 / 79 77 79
www.cardiomед.at



Datum	Zeit	Wander-Treffpunkt	Route
02.12.2025	13:15 13:30	Haltestelle Leonding Hainzenbachstr., Linien 17, 19 Parkplatz 4060 Leonding, Fortshausstr. 72	Kürnbergburg Runde
Weihnachtsfeier			
16.12.2025	13:00 13:20	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" Fähre 4100 Ottensheim, Lederergasse, Linie 200, Hst. "Marktpl."	Ottensheim - Fröhlich - Weissgräber - Weg
23.12.2025	13:00	Linzer Hauptplatz, Straßenbahnlinien 1,2,3 u. 4	Schlossberg - Freinberg - Runde
Weihnachtsferien			
13.01.2026	13:00 13:20	Parkplatz Trauner Kreuzung, 4050 Traun, Wiener Bundesstr. 151, Linien 3 u. 4, Hst. "Trauner Kreuzung" GH Schlosstaverne, 4053 Haid, Weissenberg 5, Linie 453, Hst. "Weissenberg Schloss", Zug S4 u. R140, Hst. "Nöstlbach-St. Marien"	Weissenberg - Links und Rechts der Krems
20.01.2026	13:00	Volkshaus Dornach, 4040 Linz, Niedermayerweg 7, Straßenb. Linien 1 u. 2, Hst. "Schumpeterstr."	Elmberg - Kalchgruberweg -Treffling
27.01.2026	13:00	Restaurant "Bellevue", 4045 Steyregg, Seeweg 9, Bus Linien 33 u. 33a, Hst. "Pleschingersee"	Donauufer - Damm - Rundweg
03.02.2026	13:00	Stadion Parkplatz, 4020 Linz, Ziegeleistraße 76, Linien 17, 19, 19a, 45a, 46 u. 26, Hst. „Ziegeleistr.“	Leonding - 13-er Turm
10.02.2026	13:00	Solar-City, 4030 Linz, Lunaplatz 1, Linie 2, Hst. „Solar-City-Zentrum“	Weikerlsee
17.02.2026	13:00 13:20	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" GH Maurerwirt, 4202 Kirchschlag 46, Linie 260, Hst. "Ortsmitte"	Kirchschlag - Rundweg 2
24.02.2026	13:00	Parkplatz Rädlerweg hinter Volkshaus Kleinmünchen, 4030 Linz, Dauphinestr. 19, Linie 1, Hst. "Dauphinestr."	Auwiesen der Traun entlang
03.03.2026	13:00	Hst.„Gründberg“ Straßenbahn Linie 1 + 2 Parken: ATZ Zufahrt Leonfeldner Str. 138	Gründberg - Astertal
10.03.2026	13:00 13:20	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ GH Stockinger, 4052 Anselden, Ritzlhofstr. 63, Linie 611, Hst. "Kremsdorf GH Stockinger"	Kremsdorf - Ziehberg über Moos
17.03.2026	13:00 13:30	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" Sportplatz 4112 Rottenegg, Sportplatzstr., Linien 240, 249, Hst. "Rottenegg Ort"	Rottenegg – Große Rodl
Bei Anfragen stehen zur Verfügung: Theo Schwandl Tel.: 0650 / 4144078, Gertrude Leppelt Tel.:0676 / 5211533			



HG - Bad Ischl



HG - Bad Ischl



HG - Bad Schallerbach/Grieskirchen



HG - Bad Schallerbach/Grieskirchen



HG - Braunau



HG - Freistadt



HG - Freistadt



HG - Freistadt



HG - Freistadt



HG - Gmunden



HG - Gmunden



HG - Linz



HG - Linz



HG - Perg



HG - Ried / Innkr.



HG - Rohrbach



HG - Vöcklabruck



HG - Vöcklabruck



HG - Wels



HG - Wels

40 Jahrfeier
OÖ. Herzverband

SCHNAPPSCHÜSSE



© Zoe Goldstein Photography

Training fürs Gehirn

Wir werden allesamt älter und das Gehirn langsamer. Grauen Zellen fällt es zunehmend schwerer, zwischen Farbinformation und Texterfassung zu unterscheiden. Lesen Sie den farbigen Text laut nicht nach dem Wort-sinn sondern nach der Farbe in der das Wort geschrieben steht. Sie werden staunen, wie schwer das fällt. Wenn Sie das auch noch fehlerfrei in einer bestimmten Zeit schaffen wollen, ist Ihr Gehirn mächtig gefordert.

BLAU ROT GRÜN GELB ROT GRÜN GELB
BLAU GRÜN GELB BLAU ROT GELB BLAU
ROT GRÜN BLAU ROT GRÜN GELB
SCHWARZ ROT SCHWARZ GELB ROT GRÜN
ROT GELB BLAU SCHWARZ GELB ROT BLAU
ROT GELB BLAU ROT GRÜN ROT BLAU
GRÜN GELB BLAU ROT BLAU SCHWARZ
GELB ROT GELB GRÜN GELB ROT GRÜN
GELB BLAU SCHWARZ ROT GRÜN ROT GELB
BLAU ROT SCHWARZ BLAU GRÜN BLAU
ROT GELB BLAU ROT SCHWARZ ROT GRÜN
ROT GRÜN GELB BLAU ROT GRÜN GELB
ROT GELB ROT GELB ROT BLAU GELB BLAU
GRÜN ROT GRÜN BLAU GELB ROT GRÜN
ROT SCHWARZ GRÜN GELB BLAU ROT
GELB BLAU ROT GRÜN BLAU ROT GRÜN
GELB BLAU ROT GRÜN GELB ROT GRÜN
GELB BLAU GRÜN GELB

Fitness für den Körper



Kräftigung der Arm-muskulatur

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz

Durchführung: Hängen Sie das Band unter Ihre Oberschenkeln ein und ziehen Sie es diagonal mit gestreckten Armen nach oben, so dass der Daumen nach hinten schaut. Dabei sollte der Rücken gerade und aufrecht bleiben.

Dosierung: 3 x 20 WH/Tag

Varianten / Steigerung:

- verstärken Sie die Übung, indem Sie das Band kürzer nehmen oder eine andere Bandstärke wählen
- mit einem langen Band können Sie die Übung auch im Stehen durchführen, indem Sie es unter den Füßen fixieren, die Knie sind leicht gebeugt und die Wirbelsäule ist aufrecht

Physiotherapie Kepler Universitäts Klinikum Med Campus III

Training fürs Gehirn

Gehirnjogging bedarf keines großen Aufwands. Im Gegenteil! Im Alltag bieten sich genug Möglichkeiten, unser Gehirn zu trainieren. Gehirnjogging-Übungen lassen sich häufig nebenbei durchführen, aber auch Wartezeiten können damit sinnvoll überbrückt werden.

ÜBUNG: Hören und zählen

Bei dieser Gehirnjogging-Übung ist genaues Zuhören erforderlich. Man lauscht also einem Gespräch. Es kann auch eine Fernseh- oder Radiosendung sein. Nun gilt es, in diesem Gespräch bestimmte Wörter herauszufischen und zu zählen, z.B. alle „aber“, „oder“ etc. Schwieriger wird es dann, wenn man auf mehr als einem Wort achten muss.

Quelle: 50 Gehirnjogging-Übungen Ing. Burkhard Heidenberger
www.zeitblueten.com

Humor für die Seele

„Auf einer kurvenreichen Landstraße“ sagt der Mann am Stammtisch zu seinem Sitznachbarn, „lasse ich alle Autos hinter mir!“ – „Tatsächlich?“, staunt der andere. „fährst du neuerdings einen Sportwagen?“- „Nein. Einen Traktor.“

~

Fritzchen wird für den Kindergarten angemeldet. Die Kindergärtnerin stellt ihm auch gleich einige Fragen. „Weißt du auch welche Zahl nach der 3 kommt?“ – „Die 4!“ - „Und weißt du auch welche Zahl nach der 6 kommt?“ – „Die 7!“ – „Das ist aber ein Ding, dass du so etwas weißt. Welche Zahl kommt dann nach der 10?“ – „Der Bube!“

~

Der Hahn wuchtet ein riesiges Straußenei in den Hühnerstall und kräht zornig: „Meine Damen, schauen sie mal an, was in anderen Betrieben geleistet wird.“

~



VERBANDSINFORMATION

Einladung zur Jahreshauptversammlung

VH Kleinmünchen, 4030 Linz, Dauphinestraße 19,
25..02.2026 16:00 Uhr

Berichte

des Präsidenten
des Landesfinanzreferenten
der Herzgruppen

Liebe Mitglieder

Wir hoffen, ihr seid gut und gesund durch den Sommer gekommen und ihr genießt jetzt die kühleren Tage! Beim Durchsehen unserer Unterlagen haben wir gesehen, dass bei einigen Mitgliedern der Beitrag für dieses Jahr noch offen ist. Wir möchten euch daher herzlich um Überprüfung bitten, ob ihr schon bezahlt habt. Falls ihr es übersehen habt, bitten wir um Überweisung von € 30.- bis spätestens 31.12.2025.

Hier nochmals unsere Kontodaten: Österreichischer Herzverband Landesverband OÖ
IBAN: AT89 2032 0001 0025 5456

Verwendungszweck: Mitgliedsnummer + Name

Falls ihr den Beitrag schon überwiesen habt – vielen Dank! Nur mit eurer Unterstützung können wir unsere Tätigkeiten wie bisher uneingeschränkt weiterhin anbieten! Falls es irgendwo hakt oder ihr Fragen habt, meldet euch gerne bei uns – wir finden bestimmt eine gute Lösung.

Bei Nichtzahlung sind wir leider gezwungen, eure Mitgliedschaft zu löschen. Verpasst nicht diese Chance, mit uns für euer Herz etwas zu tun, bevor es nichts mehr für euch tut!

Danke für eure Loyalität – gemeinsam halten wir unseren Verein und unser Herz lebendig und gesund!

Herzliche Grüße
Euer Vorstandsteam

HG Gmunden

Der Landesverband OÖ verabschiedet H-P Zemlicka als Kassier und in der Folge Herzgruppenleiter und dankt ihm für seinen jahrelangen unermüdlichen Einsatz für die HG Gmunden. Die Nachfolge tritt Franz Krammel an, den wir herzlich begrüßen und ihm viel Erfolg wünschen mit der Unterstützung durch Monika Wiesauer und Anna Achleitner.

*Gesegnete Weihnachten
und ein gutes Neues Jahr
wünscht der
Herzverband OÖ*



HERZLICH WILLKOMMEN



KOMMEN SIE ZU UNS,
MACHEN SIE MIT !!

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
Landesverband Oberösterreich
4040 Linz, Kreuzstraße 7
Tel.: 07320 / 79 41 80
Fax: 07320 / 79 41 80 4
e-mail: info@herzverband-ooe.at



01.04.2025 - 30.06.2025

Wir begrüßen die neuen Mitglieder!

Herzgruppe Bad Ischl: Kollersberger Sabine, Wandl Raimund,
Kollersberger Wolfgang

Herzgruppe Bad Schallerbach / Grieskirchen: Lohse Johanna

Herzgruppe Braunau: Fink Gerald, Esterbauer Marianne, Knoll Willibald,
Schlosser Zenta

Herzgruppe Gmunden: Moravec Andreas, Kefer Gabriele, Kefer Walter

Herzgruppe Linz: Leitner Marianne, Mahringer Lydia, Miksch Anna

Herzgruppe Perg: Neuling Manfred

Herzgruppe Steyr: Freilinger Sonja

Herzgruppe Vöcklabruck: Katherl Roswitha

Herzgruppe Wels: Penetsdorfer Brigitte, Sadleder Ernst, Wallner Sabine



BEITRITTSERKLÄRUNG

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND; LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

4040 Linz, Kreuzstraße 7, Tel. 0732 734185 E-Mail: info@herzverband-ooe.at

Homepage: www.herzverband-ooe.at

Ich erkläre mit meiner Unterschrift den Beitritt zur Herzgruppe

Mitgliedsbeitrag derzeit pro Jahr € 30,00 (einschließlich 4 x im Jahr Bezug des OÖ. Herz-Journals)

Titel:	Vorname:	Zuname:	Geb.Dat:
PLZ:		Ort:	Straße:
Telefon:		Handy:	E-Mail:
Datum:			Unterschrift:

- | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bad Ischl | <input type="checkbox"/> Enns | <input type="checkbox"/> Kirchdorf | <input type="checkbox"/> Ried / Innkreis | <input type="checkbox"/> Vöcklabruck |
| <input type="checkbox"/> Bad Schallerbach/Grieskirchen | <input type="checkbox"/> Freistadt | <input type="checkbox"/> Linz | <input type="checkbox"/> Rohrbach | <input type="checkbox"/> Wels |
| <input type="checkbox"/> Braunau | <input type="checkbox"/> Gmunden | <input type="checkbox"/> Perg | <input type="checkbox"/> Steyr | |

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Infomails, Postausendungen und Herzjournale verwendet werden. Des Weiteren erkläre ich mich bereit, dass Fotos auf denen ich zu sehen bin, auf der Homepage des Herzverbandes und dem Herzjournal veröffentlicht werden dürfen. Gemäß DSGVO haben Sie das Recht auf Auskunftserteilung ihre gespeicherten Daten betreffend, sowie Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten zu verlangen.

Ärztlicher Beirat

Prim. Univ.-Prof. Dr. Johann Auer

Vorstand der Abteilung Innere Medizin1 mit Kardiologie, Krankenhaus St. Josef, Braunau

Prim. Priv.-Doz. Dr. Robert Berent

Ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Rehabilitationszentrum in Bad Ischl

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi

Abteilungsleiter der Inneren Medizin am Konventhospital der Barmherzigen Brüder Linz

wHR Dr. Rainer Maria Dejaco, Prim. i. R.

Ehrenpräsident des OÖ. Herzverbandes, Enns

Dr. med. Sahba Enayati

FA. f. Innere Medizin und Kardiologie, im Ärztezentrum St. Stephan in Wels

Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH

Ärztlicher Direktor und Abteilungsleiter der Inneren Medizin am Klinikum Freistadt

Prim. Dr. Franz Gebetsberger

Leiter der kardiologischen Abteilung am Klinikum Bad Hall

Oberarzt MR Dr. Peter Grafinger

FA. für Innere Medizin am Kepler Universitätsklinikum Med Campus 3 in Linz

OA. Dr. Bernhard Hartenthaler

FA. für Innere Medizin, Kardiologie und Intensivmedizin am Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck und Herzzentrum Attersee in Schörfing

Univ. Prof. Dr. Franz Leisch

Linz

Prim. Priv.-Doz. Dr. Rudolf Mair

Leiter des Departments für Kinderherzchirurgie am Kepler Universitätsklinikum Med Campus 4 in Linz

Prim. Priv.-Doz. Dr. Martin Martinek PhD, MBA

Vorstand Interne 2 Kardiologie, am Ordensklinikum Linz, Elisabethinen

Prim. Dr. Bernhard Mayr

Abteilungsleiter für Innere Medizin am Salzkammergut Klinikum Gmunden

MR Univ.-Prof. Dr. Hans Joachim Nesser

Facharzt für Innere Medizin in Linz

OA Univ.-Prof. Dr. Helmut Pürerfellner

Leiter des Departments für Rhythmologie am Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen

Prim. Priv.-Doz. DDR.

Johannes Siebermair MHBA

Abteilungsleitung Innere Medizin I, Pyhm-Eisenwurzen Klinikum Steyr

OA. Dr. Kurt Sihorsch

Leitender Oberarzt der Kardiologie und Internen Intensivmedizin am Kepler Universitätsklinikum Med Campus 3 in Linz

Prim. Priv.-Doz. Dr. Clemens Steinwender

Vorstand der Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin am Kepler Universitätsklinikum Med Campus 3 in Linz

Prim. Dr. Andreas Winter

Abteilungsleiter der Internen 2 - Kardiologie am Ordensklinikum Linz GmbH Barmherzige Schwestern

Prim. Dr. Thomas Winter

Abteilungsleiter der Inneren Medizin 2- Kardiologie am Barmherzigen Schwestern Krankenhaus Ried

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas F. Zierer

Vorstand der Universitätsklinik für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie am Kepler Universitätsklinikum Med Campus 3 in Linz

Juristischer Beirat

Mag. Edwin Kerschbaummayr 4020 Linz, Museumstraße 6-8, Tel 0732/783311 Mobil: 0676/4136738 Fax: 0732/783311-33

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichischer Herzverband, Landesverband Oberösterreich, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Tel: 0732 / 734185, E-mail: info@herzverband-ooe.at
Homepage: www.herzverband-ooe.at

Redaktion, Layout und Grafik: H-D Jachs

Bilder: Bildmaterial von den Autoren (z.B. d. KH) bzw. von der Redaktion

Druck: Druckerei Haider e.U., Schönbach im Mühlkreis.

Offenlegung: Die Zeitschrift „OÖ. Herz-Journal“ ist das offizielle Organ des OÖ. Herzverbandes. Für die Berichterstattung sind die Statuten und Zielsetzungen des OÖ. Herzverbandes bindend. Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion oder des Herausgebers entsprechen.

Für den Inhalt verantwortlich: der Herausgeber.

Auflage: 3000 Stück

Zvr: 414372781

Zur leichteren Lesbarkeit wurde auf eine gendergerechte Formulierung verzichtet. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.





4040 Linz, Kreuzstraße 7, ☎ 0732 / 734185

Sprechtag: jeden Mittwoch, im Büro Linz, Kreuzstr. 7 von 9:00 bis 12:00 Uhr

E-mail: info@herzverband-ooe.at

Homepage: www.herzverband-ooe.at

Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig ☎ 0676 645 44 34

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

Unsere Herzgruppen



**HERZGRUPPE
BAD SCHALLERBACH / GRIESKIRCHEN**
Herzgruppenleiter:
Franz Feichtenschlager
0664 / 248 66 80
ff.franz@gmx.at

HERZGRUPPE BRAUNAU
Herzgruppenleiterin:
Heidi Kasper
0680 / 305 13 41
heidi.kasper@aon.at

HERZGRUPPE LINZ
Interimistische Leitung:
Landesverband OÖ.
0732 / 734 185
info@herzverband-ooe.at

HERZGRUPPE BAD ISCHL
Herzgruppenleiterin:
Ursula Janko
0660 / 111 1054
ursi.janko07@gmail.com

HERZGRUPPE ENNS
Herzgruppenleiter:
Gerhard Dauwa
0699 / 182 20 474
gerhard@dauwa.at

HERZGRUPPE FREISTADT
Herzgruppenleiter:
Mag. Ludwig Holzweber
0664 / 372 72 72
ludwig.holzweber@gmail.com

HERZGRUPPE GMUNDEN
Herzgruppenleiter:
Franz Krammel
0699 / 112 04 556
f.krammel.pvoe@gmail.com

HERZGRUPPE KIRCHDORF
Herzgruppenleiter:
Hermann Wimmer
0650 / 689 86 46
herzgruppe.ki@gmx.at

HERZ-AKTIV GRUPPE PERG
Koordinator:
Ernst Metzbauer
0664 / 818 31 66
ernst.metzbauer@24speed.at

HERZGRUPPE RIED
Interimistische Leitung
Caroline Baier
0677 / 616 889 77
caroline.baier@bhs.at

HERZGRUPPE ROHRBACH
Herzgruppenleiter:
Gerhard Raab
07289 / 62 419 0664 / 83 53 556
gerhardt.raab@aon.at

HERZGRUPPE STEYR
Herzgruppenleiterin:
Gertraud Putz
0676 / 361 17 60
gertraud.putz@gmx.at

HERZGRUPPE VÖCKLABRUCK
Interimistische Leitung
Landesverband OÖ.
0732 / 734 185
info@herzverband-ooe.at

HERZGRUPPE WELS
Herzgruppenleiter:
Maximilian Spach
0699 / 817 80 302
maxispachi@gmail.com

Die Landesverbände



**ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND**

Präsident:

MR. Dr. Wolfgang Zillig

Tel.: 0676 / 645 44 34

Mail: office@herzverband.at

**LANDESVERBAND
BURGENLAND**

Präsident: Andreas Unger
A - 7142 Illmitz
Schellgasse 31
0664 / 103 00 308
andreas.unger@bnet.at

**LANDESVERBAND
WIEN**

Präsident: Robert Benkö
A - 1020 Wien,
Obere Augartenstr. 26-28
01 / 3307445
wien-herzverband@herzwien.at

**LANDESVERBAND
NIEDERÖSTERREICH**

Präsidentin: Anita Paiha
A - 2345 Mödling,
Josef Schleussner Str. 4
02236 / 860296
anita.paiha@herzverband-noe.at

**LANDESVERBAND
OBERÖSTERREICH**

Präsident:
MR Dr. Wolfgang Zillig
A - 4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 / 734185
info@herzverband-ooe.at

**LANDESVERBAND
STEIERMARK**

Präsident: Dr. Wilhelm Hagenauer
A - 8010 Graz,
Radetzkystr. 1/1
0664 1425564
w.hagenauer@herzverband-stmk.at

**LANDESVERBAND
SALZBURG**

Präsident: Dr. Hubert Wallner MBA,
LL, MBP, FSCAI
Arztpraxis - 5020 Salzburg
Aighofstraße 45/2
office@herzverband-salzburg.at

**LANDESVERBAND
KÄRNTEN**

Präsident: OMR Dr. Dieter Kopper
A - 9020 Klagenfurt,
Kumpfgasse 20/3
0664 / 503 62 01
office@herzverband-ktn.at

**LANDESVERBAND
TIROL**

Präsident: Roland Weißsteiner
A - 6020 Innsbruck,
Maria Theresienstr. 21
0512 / 570607
roland.weisssteiner@herzverband-tirol.at

**LANDESVERBAND
VORARLBERG**

Präsident: Dr. Axel Philippi
A - 6830 Rankweil-Brederis
Ilgenweg 14
0664 3859516
info@medreha.at