

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Oberösterreich



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 146

März / April / Mai 2024

Richtig saunieren

SO SCHWITZEN SIE GESUND

So gesund sind Ostereier

FAKTENCHECK AUS DER DIÄTOLOGIE AM
PYHRN-EISENWURZEN KLINIKUM

Treppauf, treppab

STIEGENSTEIGEN ALS FITNESS-WUNDERÜBUNG
IM WINTER

Berichte aus den Herzgruppen

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH



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



3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

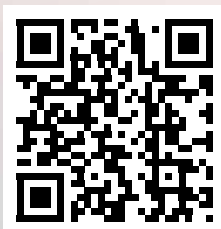


boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

Bestellung vor Ort:



Gesundheit ist Vertrauenssache.
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Anzeige



HERZLICH



Gedanken des Präsidenten des OÖ. Herzverbandes

Die trüben kalten Wintertage liegen weitgehend hinter uns. Die steigenden Temperaturen und die länger werdenden Tage kündigen das Frühlings-erwachen an. Das Schöne daran ist, wieder mehr in die Natur hinausgehen zu können, was unserer Intention nach Bewegung sehr entgegenkommt. In diesem Heft finden sich einige Empfehlungen, wie gut in das neue Jahr gestartet werden kann. An medizinischer Information über den Umgang mit der Covid-19 Vorbeugung finden sich neueste Erkenntnisse in WISSENSWERTES in Kürze, mit dem Hinweis, dass sich bezüglich des Impfungsintervalls kurzfristig neue Fakten ergeben werden. Im abgelaufenen Jahr sind die Aktivitäten in den Herzgruppen erfreulicherweise gut ange- laufen und es ist das Niveau vor der Pandemie beinahe wieder erreicht. Nach ei-

nem betrüblichen Rückgang der Mitgliederzahlen in den letzten 3 Jahren, registrieren wir nun wieder einen regen Zulauf! Der Landesverband arbeitet intensiv daran unser Angebot an die wichtigen Stellen wie Kardiologische Abteilungen, niedergelassene Ärzte, REHA-Zentren zu kommunizieren. Betroffene werden dadurch aufmerksam gemacht, wie wichtig es ist, die Möglichkeit einer Mitgliedschaft im Herzverband zu nutzen, um im Alltag die Wiedergesundung zu unterstützen und nachhaltig auszubauen. Die Teuerungswelle ist auch am Herzverband nicht spurlos vorübergegangen, sodass der jährliche Mitgliedsbeitrag ab 2024 um € 5.- auf € 30.- erhöht werden musste. Der Landesverband hilft gerne mit, die Qualität unseres Angebotes zu sichern und weiter zu entwickeln. Unser nächster wichtiger Termin ist die Jahreshauptversammlung am 13. März 2024 in Kleinmünchen, wozu wir herzlich einladen. Dieses Zusammentreffen aus allen Landesteilen soll auch dazu beitragen den Schwung und den Feuereifer in der Verfolgung unserer Ziele für 2024 wieder zu entfachen.

MR Dr. Wolfgang Zillig
Präsident des OÖ. Herzverbandes

Inhalt	Seite
Herzlich	3
Richtig saunieren	4
So gesund sind Ostereier	5
Treppauf, treppab	6
Wissenswertes in Kürze	9
Training fürs Gehirn	12
Fitness für den Körper	12
Humorvolles für die Seele	12
Berichte aus den Herzgruppen	
Bad Ischl	13
Bad Schallerbach/Grieskirchen	13
Braunau	14
Enns	14
Freistadt	14
Gmunden	15
Kirchdorf	15
Perg	15
Ried / Innkreis	16
Rohrbach	16
Steyr	17
Vöcklabruck	17
Wels	17
Linz	18
Schnappschüsse	20
Berichte aus dem Herzverband OÖ.	
Herzverbandsinfo	22
Herzlich Willkommen	22
Beitrittsformular	23
Ärztlicher Beirat	23
Juristischer Beirat	23
Impressum	23
Kontaktadressen	24



Richtig saunieren - SO SCHWITZEN SIE GESUND

Gesund schwitzen in der Sauna – gerade jetzt in der kalten Jahreszeit gehen viele Österreicher*innen gerne saunieren. Über 30 Prozent unserer Landsleute besuchen dabei regelmäßig eine öffentliche Sauna. Durch so einen Saunabesuch stärken wir unsere Abwehrkräfte und auch das Herz-Kreislaufsystem. Kardiologe OA Dr. Matthias Michlmayr vom Ordensklinikum Linz hat Tipps für ein gesundes Schwitzen und was man beim Saunieren besser unterlassen sollte.

So gesund ist ein Saunabesuch

Wer regelmäßig in die Sauna geht, unterstützt seinen Körper gesund zu bleiben. Die Kombination von Entspannung und schwitzen wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. „In der Sauna stärken wir unser Immunsystem, der Temperaturwechsel von heiß und kalt ist gut für die Abwehrkräfte. Der Gang in die Sauna kann auch den Blutdruck senken und hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, ähnlich wie Kneipen. Patient*innen mit Begleit- oder Vorerkrankungen sollten die Schwitzbäder richtig dosieren und aufpassen“, so OA Dr. Matthias Michlmayr, Kardiologe im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Zwei bis drei Saunagänge am Tag und ausreichend Flüssigkeit

Sauna-Anfänger*innen sollen es langsam angehen. Ein Saunagang von rund 15 Minuten ist wie eine kleine Sporteinheit. Deshalb ist es wichtig, den Körper vorsichtig an die Schwitzkammer zu gewöhnen. OA Dr. Michlmayr rät: „Beginnen Sie am Anfang im Dampfbad oder nach Möglichkeit in der Bio-Sauna bei 60° Grad. Zwischen den Saunagängen pausieren Sie am besten ca. 45 Minuten, trinken viel Wasser und kühlen sich an der frischen Luft ab. Im Anschluss

lauwarm duschen, bevor Sie langsam in ein kaltes Tauchbecken steigen“. Bei einem Aufenthalt in einer 90° Grad-Sauna mit Aufguss verliert ein gesunder Mensch rund 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit. „Wenn das Herz zu rasen beginnt und Sie sich unwohl fühlen, verlassen Sie bitte die Saunakammer rechtzeitig. Hören Sie einfach immer auf Ihren Körper“, so Michlmayr.

Krank oder alkoholisiert saunieren belastet den Körper zu stark

Mit Fieber gehört man ins Bett und nicht in die Sauna. Da das Immunsystem ohnehin schon auf Hochtouren läuft, würde ein Saunabesuch mit fieberhaftem Infekt den Körper zusätzlich belasten. Anders ist es bei einem Atemwegsinfekt, sagt OA Dr. Michlmayr: „Beim Abklingen eines respiratorischen Infekts kann sich ein Saunabesuch positiv auf den Körper auswirken. Optimal dafür sind Dampfbäder oder die Bio-Sauna mit einer hohen Luftfeuchtigkeit und ätherischen Ölen“. Von Alkoholkonsum während der Saunagänge rät der Mediziner allerdings ab: „Alkohol puscht den Kreislauf, die Herzfrequenz steigt schneller, die Gefäße erweitern sich und man verliert noch mehr Flüssigkeit als normal. Dadurch riskieren Sie Kopfschmerzen und im schlimmsten Fall sogar einen Kollaps.“ Also während des Saunierens beim Wasser bleiben und sich erst im Anschluss ein fruchtiges Getränk oder ein alkoholfreies Bier gönnen.



Artikel: Medieninformation Jänner 2024
Fotos (© Ordensklinikum Linz):

Foto 1: OA Dr. Matthias Michlmayr

Foto 2: Richtig saunieren – iStock / Symbolbild



So gesund sind Ostereier

FAKTENCHECK
AUS DER DIÄTOLOGIE AM
PYHRN-EISENWURZEN KLINIKUM

KIRCHDORF. Gesund oder doch ungesund – über Eier kursieren viele Ernährungsmethoden, die die Diätologinnen aus dem Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum pünktlich zur Osterzeit ein für alle Mal aufklären möchten.

Egal ob gekocht, gebraten oder pochiert, Hühnereier sind zu jeder Tageszeit beliebt. Ob sie jedoch auch gesund sind, darüber scheiden sich so manche Geister. Für die Diätologinnen des PEK Kirchdorf ist jedoch klar – Hühnereier sind echte Nährstofflieferanten. „Ein Ei liefert je nach Größe ca. 10g Eiweiß und ist damit ein wichtiger Eiweißlieferant für unseren Körper. Zusätzlich enthalten Eier alle Essentiellen Aminosäuren – also Eiweißbausteine - und haben einen besonders hohen Gehalt an fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K; Vitamin B12, Folsäure, Omega 3, Zink und Eisen“, weiß Diätologin Carina Bamming, BSc. Die traditionelle Gründonnerstags-Kombination aus Hühnerei und Kartoffeln (Verhältnis 1:2) mit Spinat ist für die Diätologin besonders wertvoll und darf gerne auch nach der Osterzeit genossen werden. „Diese Kombi hat durch den Ergänzungswert von pflanzlichem und tierischem Eiweiß einen besonders hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren.“

Eier & Cholesterin

Wer kennt diesem Mythos nicht?! Eier sind verantwortlich für zu hohe Cholesterinwerte. Die Expertin beruhigt: „Zahlreiche Studien haben diesen Mythos widerlegt und bewiesen, dass bei einem ausgewogenen Konsum die positiven Effekte deutlich überwiegen“ und erklärt weiter: „Cholesterin ist für den Menschen lebensnotwendig. Es ist Bestandteil von Zellwänden und dient der Produktion von Hormonen und Enzymen. Zum Teil produziert unser Körper das Cholesterin beispielsweise in der Leber selbst. Es wird aber auch durch tierische Produkte über die Nahrung aufgenommen. Ein zu hoher Cholesterinspiegel

– also ein zu hohes LDL Cholesterin - ist auf Dauer gesundheitsschädlich und stellt einen Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen dar. Reduziert werden sollten hier jedoch vor allem Wurstwaren, fettreiches Fleisch und Fertigprodukte oder Mehlspeisen mit verstecktem Fettgehalt, denn sie enthalten besonders viele ungesunde gesättigte Fettsäuren“.

Wie viele Eier sind gesund?

Osterei, Spiegelei, pochiertes Ei – die Genussmöglichkeiten sind vielfältig, aber wie viel darf denn nun geschlemmt werden? „Wer sich über das ganze Jahr gesund, pflanzenbetont und ausgewogen ernährt, sowie regelmäßig körperlich aktiv ist, kann ohne Bedenken – auch abseits der Osterfeiertage - das ein oder andere Ei mehr verzehren. Der Richtwert von maximal einem Ei am Tag sollte jedoch nicht überschritten werden“, erklärt Carina Bamming. Bei erhöhten Blutfettwerten oder anderen Stoffwechselerkrankungen wie z.B. Diabetes Mellitus ist eine individuelle Ernährungsberatung zu empfehlen.

Um der Umwelt, dem Tier und sich selbst etwas Gutes zu tun soll beim Einkauf von Eiern unbedingt auf die Herkunft und die Tierhaltung geachtet werden. „Eier aus Freilandhaltung weisen beispielsweise einen deutlich höheren Gehalt an Omega 3 Fettsäuren auf“, rät die Diätologin abschließend.

Pressemitteilung März 2023 PEK Kirchdorf



Bildtext 1:
Das Diätologinnen Team am
PEK Kirchdorf
Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Bildtext 2: Ob gekocht, gefärbt oder gebraten - Hühnereier sind echte Nährstofflieferanten - die Diätologinnen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf klären Ernährungsmethoden rund um Eier auf.
Fotocredit: Pixabay, honorarfrei

Treppauf, treppab

STIEGENSTEIGEN ALS FITNESS-WUNDERÜBUNG IM WINTER

BAD ISCHL. Mit der kalten Jahreszeit, wenn das Wetter ungemütlich ist und es früher dunkel wird, sinkt bei vielen die Lust, im Freien Sport zu betreiben. Auch der Besuch eines Fitnessstudios ist für viele keine Option. Für alle, die aber trotzdem etwas für ihre Gesundheit tun möchten hat das Team des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation (PMR) am Salzkammergut Klinikum (SK) Bad Ischl den ultimativen Tipp für ein effektives und kostenloses Workout: Stiegensteigen!

Ob auf der Stiege zuhause, auf den Stufen in der Arbeit oder vielleicht im nahegelegenen Park in der Mittagspause: 15 bis 20 Minuten Stiegensteigen reichen bereits, um ordentlich ins Schwitzen zu kommen. Das Training ist perfekt, um die Ausdauer zu trainieren, da es die Herzfrequenz mit jeder genommenen Stufe steigert. Zudem strafft es Beine und Gesäß. OÄ Dr.in Eva Atzmanstorfer vom Institut für PMR am SK Bad Ischl erklärt: „Stiegensteigen ist eine einfache und effektive ‚Fitness-Wunderübung‘ im Alltag. Sie regt den Kreislauf an und verbrennt reichlich Kalorien – je nach Gewicht können das in einer Viertelstunde zwischen 100 und 200 Kalorien sein. Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, der sollte, wann immer sich die Gelegenheit bietet, die Stufen wählen, anstatt den Aufzug zu nehmen. Und das Praktische daran ist, man benötigt keine Ausrüstung und keine Geräte. Also, einfach loslegen!“

Fitness-Wunderübung „Stiegensteigen“ – so geht es

Schnüren Sie am besten Ihre Laufschuhe, oder Schuhe, die einen guten Halt auf den Stufen geben. Gehen Sie zunächst ein bis zwei Minuten lang im normalen Tempo die Stiege hoch und wieder runter. Vor allem der Aufstieg hilft dabei, die Muskeln aufzuwärmen und zu trainieren. Bei der zweiten Übung nehmen Sie immer zwei Stufen auf einmal – ein perfektes Training für Oberschenkel und Gesäß. Nur trainierte und sportliche sollten als dritte Übung Squat-Jumps machen: Stellen Sie sich dafür an den Treppenanfang, gehen Sie leicht in die Knie, die

Füße hüftbreit auseinander, die Arme sind am Körper angelegt. Aus dieser Kniebeugen-Position strecken Sie die Arme nach hinten, um Schwung zu holen und springen nach vorne auf die Stufe. Landen Sie möglichst federnd mit angewinkelten Knien. Dann geht es weiter zum nächsten Sprung auf die nächste Stufe. Eine weitere Variante sind Einbein Sprünge. Dabei springen Sie abwechselnd mit dem rechten bzw. linken Bein nach oben.

Ganzkörper-Benefit durch Treppensport

- Knochen, Sehnen, Muskeln und Gelenke werden gefestigt und dem Knochenabbau wird vorgebeugt.
- Hoher Blutdruck und damit verbundene Folgeerkrankungen werden vermieden.
- Der Kreislauf wird angekurbelt und das Immunsystem gestärkt.
- Sie kommen langsam, aber sicher Ihrem Idealgewicht näher.
- Ihre Konzentration und die Kreativität erhöhen sich.
- Ihre gute Laune und Ihr Wohlbefinden steigern sich



Artikel:

Pressemitteilung OÖG Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck, November 2023

Bildtext:

Der leitende Physiotherapeut Richard Neuper und OÄ Dr.in Eva Atzmanstorfer vom Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Salzkammergut Klinikum Bad Ischl empfehlen „Stiegensteigen“.

Fotocredit: OÖG



Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.¹

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.¹ Die beste Vorsorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel und die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt.

Was versteht man unter Cholesterin?

Cholesterin ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers. Die fettähnliche Substanz kommt in jeder Zelle des Körpers vor und wird zu zwei Drittel von der Leber hergestellt. Das restliche Drittel wird über die Nahrung abgedeckt.² Cholesterin hat viele verschiedene wichtige Funktionen im Körper z.B. ist es Bestandteil von Zellmembranen, sowie an der Produktion von Hormonen und der Bildung des Vitamin D beteiligt, welches für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.³

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, kann es im Blut nur mit Hilfe eines Trägerstoffs transportiert werden. Hier kommen so genannte Lipoproteine zum Zug, welche den Transport von Cholesterin ermöglichen.

Die wichtigsten Lipoproteine sind:
HDL (High Density Lipoprotein)
LDL (Low Density Lipoprotein)

Das HDL wird im Volksmund gerne als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und das aus gutem Grund: HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut auf und transportiert es zurück in die Leber.³

LDL wird umgangssprachlich als die „böse“ Cholesterintransportform bezeichnet. LDL-Cholesterin ist jedoch nicht zwangsläufig „böse“. Es ist dann schädlich, wenn zu viel LDL-C im Blut zirkuliert.

LDL verursacht, wenn zu viel davon vorhanden ist, Fetteinlagerungen in den Blutgefäßwänden und kann über die Arterienverkalkung (Atherosklerose) zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden führen.³

Wollen Sie wissen was erhöhte Cholesterinwerte bedeuten und wie man mit hohem LDL-Cholesterin leben kann? Dann besuchen Sie unsere Website unter

www.herzstark.at/ueber-cholesterin

¹ „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

² „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

³ „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)



30 Euro Mitgliedsbeitrag

EINE INVESTITION DIE SICH LOHNT

Jede/r von uns kennt es sicher: manchmal möchte man sich einfach eine Kleinigkeit gönnen, aber nicht allzu viel dafür ausgeben. Ein Frustkauf muss her. Schnell sind 30 Euro für Dinge verschwendet, die dann herumliegen und sich als Fehlinvestition erweisen. Anders verhält es sich beim OÖ-Herzverband: die 30 Euro Mitgliedsbeitrag sind eine hervorragende Anlage in Ihre Gesundheit.

Einen Luftbefeuchter, eine Massagespinne, Ohrstöpsel, einen Wasserfilter und viele Produkte mehr: das alles bekommen Sie bei einem bekannten Internethändler für 30 Euro. Haben Sie schon einmal bewusst wahrgenommen, was Sie beim OÖ Herzverband dafür alles erhalten? Die Liste der für diesen Betrag von uns angebotenen Tätigkeiten ist vielfältig und kann sich auch im Vergleich (zum Beispiel mit den Monatsgebühren von Fitnessclubs oder den Kosten diverser Seminaranbieter) durchaus sehen lassen:

*Koronarturnen
Schwimmtreffs
Nordic Walking
Radtouren
Smovey-Training
Krafttraining
Stammtische
Kegeln
Herzcaffees
diverse Feiern im Jahreskreis*

*Wanderungen
Tagesausflüge
Schulungen
Vorträge*

Unser umfangreiches Angebot erhalten Sie zu diesem günstigen Preis, weil wir auf viele ehrenamtliche Mitarbeiter zählen können. Dank dieser engagierten Personen ist es möglich, zum Schnäppchenpreis etwas für unser Herz zu tun – bevor es nichts mehr für uns tut.

Dennoch – ganz ohne Mitgliedbeitrag ist auch unsere Vereinsarbeit nicht möglich und es kann auch sein, dass wir diesen einmal anpassen müssen. Wir sind aber bemüht und motiviert, dies solange wie möglich hintanzustellen. Umso mehr dürfen wir Sie bitten, uns auch weiterhin die Treue zu halten und natürlich auch aktiv unsere Angebote zu nützen.

Eifrig tüfteln und suchen wir auch schon nach neuen Angeboten für das kommende Jahr, zum Beispiel Entspannungstrainings. Ihre Zufriedenheit mit unserem Angebot ist uns genauso wichtig, wie Ihre Gesundheit!

Haben Sie dazu spezielle Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen dazu! Bis dahin,

alles Gute und ein gesundes Jahr wünscht Ihr

MR Dr. Wolfgang Zillig
Präsident OÖ Herzverband



Wissenswertes *in Kürze*

AKTUELLES AUS DER WELT DER MEDIZIN

Gelesen Dr. Wolfgang Zillig

Frühlingsmaßnahmen

FSME (Zeckenimpfung): ab 60 Lebensjahr jedes 3. Jahr nach Grundimmunisierung

COVID 19: 1 x Auffrischung mit angepasstem Impfstoff nach 12 Monaten. Nach 3fach bzw. 4fach-Impfung und oder durchgemachter Erkrankung kann nach derzeitigem Wissenstand (Prof. Wiedermann-Schmidt, Wien) mit längerer Immunität gerechnet und mit einer Auffrischung zugewartet werden. In Österreich ist neben den RNA-Impfstoffen nun auch wieder ein konventionell auf Eiweißbasis hergestellter Impfstoff NUVAXOVID® verfügbar.

BREXIT verschärft Medikamentenmangel

Aufwändige Zollerklärungen und gestiegene Handelskosten führen zu Lieferengpässen für insgesamt 102 Medikamente in Großbritannien.

22 Minuten Bewegung moderater Intensität täglich gleichen sitzenden Lebensstil aus. Mehr als 8 Stun-

den täglich sitzend zu verbringen, erhöht Sterblichkeit um 38%(British Journal of Sportsmedicine)

CBD (Cannabidiol) Das Hanfextrakt wird in verschiedenen Zubereitungen zur Behandlung chronischer Schmerzzustände angeboten. Auch in hoher Dosierung konnte keine schmerzstillende Wirkung nachgewiesen werden (Uni Klinik für Anästhesie Wien).

300 Salmonellenerkrankungen durch Hühnerfleisch.

Salmonelleninfektion in USA und Europa durch Keap aus polnischer und österreichischer Produktion. Weitere Fälle werden von Gesundheitsbehörden erwartet.

USA : Meta (Facebook, Instagram) wegen Gesundheitsgefährdung verklagt. Wegen manipulativen Inhalten werden Kinder abhängig und verlieren ihr Selbstwertgefühl.



SPARKASSE
Oberösterreich

Wir bewegen Oberösterreich seit

17 Jahren

#glaubandich www.sparkasse-ooe.at



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.

In Ihrer Apotheke

VITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

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

ECA-MEDICAL Nahrungsergänzungsmittel



Bronchoplant®

Die Bronchoplant® Serie umfasst eine Vielzahl an wertvollen Produkten, die speziell bei Atemwegsinfekten bei Menschen jeden Alters Anwendung finden.

Die Palette ist aus den Produktkategorien Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika zusammengestellt worden. Dabei wurde insbesondere auch auf die Verträglichkeit und den therapeutischen Nutzen bei Babys und Kleinkindern geachtet.

So stellt etwa der Baby Nasenspray als zugelassenes Medizinprodukt eine hochwertige, pflanzliche Alternative zu herkömmlichen, ephedrinhaltigen Arzneimitteln dar. Durch die raffinierte Zusammensetzung mit ätherischem Orangenöl, Meerwasser und Aloe Vera Extrakt reinigt, schützt, pflegt, befeuchtet und lindert der Spray auf schonende Weise ohne Gewöhnungseffekte und unerwünschte Wirkungen wie etwa medikamentös ausgelöste Rhinitis (Rhinitis medicamentosa).

Zum Sortiment gehören weiters das Hustenreizstiller-Heißgetränk mit Akaziengummi, Salbei und Honig zur wohlig warmen Linderung bei trockenem Husten sowie auch der Hustenstiller Sirup mit Isländisch Moos, Malve, Eibisch und Zink. Der Hustensaft zeichnet sich durch einen milden, angenehmen Geschmack aus, ist alkohol- und zuckerfrei und vegan. Auch diese beiden Produkte sind als Medizinprodukte der Klasse 1 zugelassen.

Das Medizinproduktessortiment komplettieren das Trockener Husten-Halsgel und der Nasenspray forte. Das Halsgel mit den natürlichen Auszügen aus Isländisch Moos, Lärche und Wegrauke sowie den ätherischen Ölen aus Thymian, Zitrone und Eukalyptus stellt mit seiner ausgeklügelten Formel einen Schutzfilm im Hals- und Rachenraum her, wirkt beruhigend an entzündeten Stellen und sorgt somit für heilende Effekte, auch bei den Stimmbändern. Der Nasenspray forte wiederum wirkt abschwellend durch hypertonsche Meersalzlösung, schleimlösend, lindernd und schützend durch Auszüge aus echter Aloe Vera, schwarzer Johannisbeere, Bergkiefer, australischem Teebaum und Zitrone.

Die effektive und vielfältige Serie von Bronchoplant® hält noch Kapseln zur Schleimlösung in den unteren Atemwegen bereit. Dieses Nahrungsergänzungsmittel setzt sich aus den drei hochwirksamen ätherischen Ölen von Thymian, Sternanis und Eukalyptus zusammen, ist einfach in der Einnahme und hilft bei Verschleimung, trägt zum Abtransport bei und unterstützt den Organismus bei Schwellungen der Atemwege. Vervollständigt wird die gesamte Palette von den beiden als Kosmetika zugelassenen Brustbalsamen für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Die angenehme Rezeptur mit den wertvollen Ölen aus Eukalyptus, Thymian, Rosmarin, Majoran, Latschenkiefer, Kampfer und Menthol (Menthol nur im Balsam für Erwachsene), sorgt beim Einreiben auf der Brust für ein wohliges Durchatmen bei Atemwegsinfekten sowohl der oberen, als auch der unteren Atemwege.

Bronchoplant® der Hustenstiller

- ✓ Reizhusten
- ✓ Trockener Husten
- ✓ Verschleimung

**Eine komplette Serie
voller Pflanzenkraft
für Ihre Gesundheit!**

- Bronchoplant® Hustensaft
- Bronchoplant® Hustenreizstiller
- Bronchoplant® Bronchialkapseln
- Bronchoplant® Trockener Husten-Halsgel
- Bronchoplant® Baby Nasenspray
- Bronchoplant® Nasenspray forte
- Bronchoplant® Brustbalsam Kind
- Bronchoplant® Brustbalsam



ECA-MEDICAL

Training fürs Gehirn

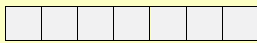
Auch wenn sich die Wissenschaft bezüglich Gehirnt raining uneins ist, kann es sicherlich nicht schaden, unsere grauen Zellen zu fordern. Wir werden allesamt älter, unser Körper und Geist zunehmend langsamer. Selbst wenn es also wirklich nicht helfen sollte, damit unser Gedächtnis zu trainieren, so haben wir doch ein Erfolgserlebnis angesichts einer gelösten Aufgabe.

Finde die Wörter

Streiche die angegebenen Wörter aus dem Buchstabenfeld.
Sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein.
Manche Buchstaben können mehrmals gebraucht sein.
Die Buchstaben die übrig bleiben ergeben das gesuchte Rätselwort.

COUCH HAUPT PLANKE QUARK
GRUPPE KATER PUPPE
HALLO PAULA QUALLE

E	G	H	T	I	A	E
N	K	R	P	W	L	E
O	R	N	U	L	U	K
L	A	I	A	P	A	A
L	U	U	H	L	P	T
A	Q	P	U	P	P	E
H	C	U	O	C	S	R



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: Schnelle Antworten

Die Übung „Schnelle Antworten“ lässt sich ebenfalls besonders leicht im Alltag einbauen. Man stellt sich selbst einfach verschiedene Fragen, die den eigenen Alltag und Situationen betreffen, die etwas zurückliegen. Zu diesen Fragen versucht man dann möglichst schnell eine Antwort zu finden.

Zum Beispiel wäre die Frage: „Was gab es vorgestern zu Mittag?“ oder auch „Welches Geschenk bekam ich vor drei Jahren von meinem Ehemann/von meiner Frau?“ Hier werden das Erinnerungsvermögen und auch die Konzentration stark in Anspruch genommen.

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

Fitness für den Körper



Stufenübung

Ausgangsstellung:
hüftbreiter Stand vor einem Hocker oder einer Stiege

Durchführung:

Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und steigen Sie mit dem anderen Bein auf eine Stufe oder einen Hocker. Zurück in die Ausgangsstellung und dasselbe mit dem anderen Bein.

Dosierung: 3x20 WH/Tag

Varianten / Steigerung:

- verändern Sie die Höhe
- führen Sie die Übung einmal schneller und einmal langsamer durch
- schließen Sie dabei die Augen

Physiotherapie
Kepler Universitäts Klinikum
Med Campus III

Humor für die Seele

Zwei Freunde, der Karl und der Rudi, haben am selben Tag Geburtstag und feiern die runden Geburtstage immer gemeinsam.

Vorm 50. Geburtstag ruft Karl den Rudi an.
Karl: „Wo geh ma hin?“

Rudi: „Am besten ins Schweizerhaus – durt san die Kellnerinnen so fesch“

Vorm 60. Geburtstag ruft Karl den Rudi an.
Karl: „Wo geh ma heuer hin?“

Rudi: „Am besten ins Schweizerhaus – durt hams die besten Stelzen“

Vorm 70. Geburtstag ruft Karl den Rudi an.
Karl: „Wo geh ma heuer hin?“

Rudi: „Am besten ins Schweizerhaus“
Karl: „Ja aber heuer nehma an Tisch näher beim Häusl“

Vorm 80. Geburtstag ruft Karl den Rudi an.
Karl: „Wo geh ma heuer hin?“

Rudi: „Am besten ins Schweizerhaus“
Karl: „Super – da war i eh no nie!“

BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN

Ein Streifzug durch Oberösterreich . . .



Bad Ischl

Kontakt: Ursula Janko

Telefon: 0660 111 10 54

e-mail: ursi.janko07@gmail.com

TERMINE

Koronartraining:

Jeden Freitag von 16:30 – 17:30 Uhr im HerzReha Bad Ischl. Anschließend können wir das Hallenbad noch eine Stunde benutzen.

Wir freuen uns, dass unsere alt bewährte Trainerin „Isabella“, künftig wieder zur Verfügung stehen wird. Ebenso über „Gertrud“, die uns zwischendurch Übungen aus dem tibetanischem Mentaltraining zeigt..

Eine großartige Sache.

Wanderungen:

Unsere geplanten Wandertermine werden kurzfristig in unserer WhatsApp Gruppe angezeigt.

INFORMATION

Interessierte, die unverbindlich bei den Veranstaltungen einmal schnuppern wollen, sind dazu herzlich eingeladen.



Ursula Janko



Bad Schallerbach & Grieskirchen



Kontakt: Franz Feichtenschlager

Telefon: 0664 248 66 80

e-mail: ff.franz@gmx.at

Nach den Weihnachtsfeiertagen starten wir wieder mit unserem Programm ins neue Jahr.

TERMINE

Koronarturnen: Jeden Dienstag um 15:30 Uhr, im Turnsaal der BVAEB in Bad Schallerbach statt.

Wandern: Beginn am Do. 14. März 2024. Um immer wieder etwas Neues entdecken zu können, ersuche ich um Wandervorschläge in Verbindung mit deren Führung.

Radl'n: Erste Ausfahrt (unter der Leitung von Rudi Wagner) ist für Mai geplant.

Kegeln: Treffpunkt ist jeden 3. Freitag im Monat um 14:00 Uhr, im Gasthof Oberndorfer in Schmieding.

Mitgliederwerbung: Der beste Weg ist die Mundpropaganda, daher ersuche ich euch mitzuhelfen.

Der Jahresbeitrag 2024 ist € 30,00

RÜCKBLICK

Zur Weihnachtsfeier, wo 30 Personen anwesend waren, konnten wir neben verschiedenen Ehrengästen, auch den Präsidenten des OÖ. Herzverbandes Dr. Wolfgang Zillig, sowie den med. Leiter vom BVAEB Primar Dr. Peter Roitner begrüßen. Urkunden für 20-jährige und für 25-jährige Mitgliedschaft wurden überreichen.



Franz Feichtenschlager



IM GEDENKEN AN:

Karl Schatzl

ist im November im 93. Lebensjahr von uns gegangen.

Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe
Bad Schallerbach / Grieskirchen



Braunau

Kontakt: Heidi Kasper

Telefon: 0680 305 13 41

e-mail: heidi.kasper@aon.at

TERMINE

Koronartraining: Mittwoch: 17:30 – 18:30 Uhr
Turnhalle der Volksschule Neustadt außer in den
Schulferien.

Herzcafe: Am ersten Montag im Monat 10:00 Uhr
„Cafe Sailer“

Stammtisch: Am letzten Donnerstag im Monat.
Treffpunkt wird über WhatsApp bekanntgegeben.

Vortrag: 10.04.2024, 18:00 Uhr, Schlosstaverne
GH Pommer.

Univ. Prof. Dr. Johann Auer: „Neues vom Blutdruck“.

RÜCKBLICK

Das Jahrestreffen war wieder sehr gut besucht. Leider konnte Prim. Dr. Dejaco aufgrund der Wetterbedingungen nicht kommen. Prim. Dr. Klaus Täuber wies auf die Notwendigkeit der SHGs hin, das auch in der Studie des Herzverbandes ersichtlich ist. Die Vorsitzende der Gesunden Gemeinde LAbg. Gabriele Knauseder berichtete über die gemeinsamen Aktionen mit der Herzgruppe. Nach Kaffee und Kuchen wurde es mit dem Duo Murx musikalisch.



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

NordicWalking:

Jeden Montag 09:30 Uhr

Treffpunkt „Neuer Kindergarten“

Herzkaffe-Stammtisch: Im Seniorenclub
Mittwoch 03.04. / 08.05. / 05.06.2024

RÜCKBLICK

Im Vortrag „HERZINSUFFIZIENZ“ - Symptome, Diagnose, Behandlung“, wurde sehr aufschlussreich von Frau Dr. Maria Waniek uns das Wunderwerk „Herz“ mit all seinen Facetten vor Auge geführt.

Die Jahresabschlussfeier, ein gemütlicher Abend, bei dem wir u.a. die Gelegenheit wieder nutzten, langjährige Mitglieder zu ehren.

30 Jahre - Franz Mosek (unser ältestes Mitglied)

20 Jahre - Edeltraud Peterseil, Martha Riegler und
Otmar Pichler

10 Jahre - Waltraud Kainrath u. Gerhard Schimek

Neben unseren Mitgliedern durften wir als Ehrengäste unseren Präsidenten Dr. Wolfgang Zillig, weiters Stefan Bauer – VzBgm. der Stadt Enns, sowie Birgit Wallner - Gemeinderätin der Gemeinde Ennsdorf begrüßen.



Gerhard Dauwa



Freistadt

Kontakt: Mag. Ludwig Holzweber

Telefon: 0664 372 72 72

e-mail: ludwig.holzweber@aon.at

TERMINE

Koronartraining: Im Saal der Tennishalle Freistadt
Jeden Mittwoch von 09:00 – 10.00 Uhr
(während der Schulzeit)

Stammtisch: Jeden 1. Mittwoch im Monat nach
dem Turnen im Lokal der Tennishalle.

RÜCKBLICK

Bei der Jahresabschlussfeier im Dezember, gab die Obfrau Annemarie Larndorfer ihren Rücktritt bekannt. Als neuer Obmann wurde Mag. Ludwig Holzweber vorgeschlagen und auch einstimmig gewählt.

Er dankte der scheidenden Obfrau für ihre 9-Jährige sehr engagierte und herzliche Führung der Herzgruppe Freistadt, und lud alle weiterhin zur Teilnahme am wöchentlichen Turnen und zu den geplanten Veranstaltungen ein.

Als Vertreterin des Herzverbandes war Dagmar Pötscher anwesend und überbrachte die Wünsche des Verbandes und überreichte Ehrenurkunden für langjährige Mitglieder.

Für den feierlichen Rahmen der anschließenden Weihnachtsfeier, sorgten musikalisch das „Duo Schätz“, sowie Grete Weichselbaum und Alois Gutenbrunner



mit eigenen besinnlichen, wie auch lustigen Gedichten und Geschichten.

INFORMATION

Im Frühjahr ist die Fortsetzung der im vorigen Jahr begonnenen Stadtführung geplant. Ein genauer Termin liegt noch nicht vor.

Auch sollen wieder eine oder auch 2 Wanderungen im Frühling stattfinden. Anregungen dazu sind erwünscht! Auch ein eintägiger Ausflug steht auf der „Wunschliste“.



Mag. Ludwig Holzweber



Gmunden

Kontakt: Peter Zemlicka

Telefon: 0644 243 62 70

e-mail: hpz.trk@a1.net

TERMINE

Koronartraining:

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

Frühstücks Stammtisch:

Jeden Dienstag 09:00 Uhr, im Cafe Habert-SEP-Gmunden

Wanderung:

Jeden Donnerstag (Verständigung über WhatsApp)

RÜCKBLICK

Im Dezember fand unsere besinnliche und von Volksmusikanten umrahmte Weihnachtsfeier statt. Leider waren einige Mitglieder durch Krankheit verhindert und

so waren wir nur ein kleiner Kreis. Als Ehrengast konnten wir unseren Ehrenpräsidenten Dr. Rainer-Maria Dejaco sehr herzlich begrüßen, der uns über die Vorhaben des Landesverbandes informierte. Anschließend wurde den langjährigen Mitgliedern sowie den Geburtstagsjubilaren gratuliert.

Eine wunderschöne Winterwanderung rund um den Langbathsee, wie auch Besuche der Ausstellungen von Weihnachtskrippen und Glöckler Kappen in Ebensee, standen bereits im Januar auf unserem Programm.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Peter Zemlicka



Kirchdorf

Kontakt: Hermann Wimmer

Telefon: 0650 689 86 46

e-mail: herzgruppe.ki@gmx.at

TERMINE

Koronartraining: Liebe Herzlerinnen und Herzler, eurer Gesundheit zuliebe habe ich es geschafft, dass wir wieder im Krankenhaus Kirchdorf in der Physikalischen Medizin trainieren dürfen. Im Notfall ist dadurch schnelle Hilfe gewährleistet, denn die Notaufnahme liegt im selben Stockwerk.

Ab Februar, treffen wir uns pünktlich immer montags um 16:30 Uhr im 1.Stock des Krankenhauses in der „Physiko“.

Anmeldung bitte rechtzeitig über Whatsapp, Neueinsteiger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! In den Osterferien (25.März) findet kein Training statt.

Stammtisch: Montags ab 17:30 Uhr beim „Schöllli“ (Gasthaus Schöllhuber) als Treffpunkt zur Erfrischung nach dem Kreislauftraining und zum Treffen ehemals aktiver Mitglieder.

Wanderung: Jeden 2. Donnerstag im Monat mit Verständigung über WhatsApp und SMS. Start und Ziel jeweils ein gutbürgerliches Gasthaus im Bezirk. Mitfahrgelegenheit vorhanden.

JHV Herzverb. OÖ.: 13.03.2024 in Linz.

Eine Mitfahrgelegenheit ist vorhanden.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Hermann Wimmer



Perg

Kontakt: Ernst Metzbauer

Telefon: 0664 818 31 66

e-mail: info@herzverband-ooe.at

TERMINE

Koronartraining: Turnhalle Perg

Dienstag von 16:15 Uhr – 17:45 Uhr

Dienstag von 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Susi Holzer hat aus persönlichen und beruflichen Gründen mit Ende Jänner 2024 das Traineramt beendet. Ab sofort trainiert **Sabine Almeder** mit uns – Sabine hat früher schon Trainings mit großem Erfolg geleitet.



Das Training dauert 60 Minuten:

15 Min. Koordinationstraining,

15 Min. Mobilitätstraining und Sturzprävention,

30 Min. Kraft-Ausdauertraining in Form eines High-Intensiv Trainings (=HIT), speziell abgestimmt auf Herzpatienten. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

> > > >



> > >

Wandern

Die Wanderungen finden monatlich mit unserem Wanderwart Willi Lehner 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.

Schwimmkurs:

Unser bewährter Schwimmlehrer Josef Diwold hat in

einigen Einzelstunden die Schwimmkenntnisse bei manchen Mitgliedern vertieft; Terminvereinbarungen für Individuallösungen sind bei Ernst Metzbauer unter der Tel.Nr. 0664-8183166 möglich.

Informationen, aktuelle Hinweise und Empfehlungen werden den Mitgliedern, der Herzgruppe und interessierten Freunden regelmäßig per E-mail zugesandt. Für Anfragen aller Art, unter der Tel. Nr. 0664-8183166 oder per e-mail unter ernst.metzbauer@24speed.at



Ried / Innkreis

Kontakt: Johann Dobler

Telefon: 07752 85 050

e-mail: familiedobler@gmx.at

TERMINE

Koronartraining: Dienstag: 17:10 – 18:10 Uhr

Turnhalle Volksschule 2, Waldmüllerstraße 6

Seit Jahresbeginn gestalten Tina Schmidbauer oder Carolin Baier das Programm.

Stammtische: Wie immer am ersten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr beim Rieder Wirt.

Wandern:

21.03.2024: Wandern in Tumeltsham

Treffpunkt 15:00 Uhr Kirchenwirt

18.04.2024: Wandern in Schildorn


Treffpunkt 16:00 Uhr Wirt in der Au

16.05.2024: Wandern in Eschried

Treffpunkt 16:00 Uhr Gasthaus Strasser

(Foto: Seite Schnappschüsse)



IM GEDENKEN AN:
 **Alois Höller**
 ist im Dezember im 83. Lebensjahr von uns gegangen.
 Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe Ried im Innkreis



Rohrbach

Kontakt: Gerhard Raab

Telefon: 07289 62 419 / 0664 83 53 556

e-mail: gerhardt.raab@aon.at

TERMINE

Koronartraining:

Mit Musikuntermalung (Dauer 1 Stunde)

Wir treffen uns wöchentlich jeweils am Montag

im Pfarrheim der Stadt Pfarre Rohrbach-Berg

Bis Montag 25.03. Turnbeginn 16:00 Uhr

Ab Montag 08.04. Turnbeginn 17:00 Uhr „Sommerzeit“

Die Ferien oder Feiertage sind generell ausgenommen.

Wandern:

Ab 14.03.2024 starten wir wieder. Jeden 2. Donnerstag im Monat. Zusammenkunft um 13:30 Uhr. Dauer etwa 2 Stunden. Auch eine Kurzstrecke wird angeboten. Zum Abschluss erfolgt eine gemeinsame Einker. Näheres, wie Termine, Wanderstrecke etc. wird in den Bezirksmedien bekanntgegeben.

Nachmittagsstammtisch:

Wir treffen uns monatlich ab 14:00 Uhr zu einem gemütlichen Plausch in einem Kaffeehaus.

Um flexibel zu bleiben vereinbaren wir die Termine

beim Turnen. Alle Herzverbandsmitglieder sind dazu herzlich eingeladen. Ruf mich an um den nächsten Termin zu erfahren (Gerhard Raab 0664 83 53 556).

INFORMATION

Vor 25 Jahren wurde die Herzgruppe Rohrbach gegründet. Grund genug um eine Feier auf die Beine zu stellen. Näheres geben wir zeitgerecht bekannt.



IM GEDENKEN AN:
 **Leopold Raab**
 der im November 2023 im 87. Lebensjahr von uns gegangen ist.
 Leopold war Gründungsmitglied der Herzgruppe Rohrbach und immer gerne bei den Veranstaltungen dabei.



Steyr

Kontakt: Gertraud Putz

Telefon: 0676 361 17 60

e-mail: gertraud.putz@gmx.at

TERMINE

Koronartraining:

Jeden Montag von 16:00 – 17:00 Uhr
Mehrzweckhalle Wehrgrabengasse 22, 4400 Steyr

Kaffeeplausch:

Jeden 2. Mittwoch des Monats,
Kaffee „Nagl“ in Garsten um 14:30 Uhr

RÜCKBLICK

Das seit dem vergangenen September wieder begonnene Koronarturnen wird sehr gut angenommen. Mit einer gemütlichen Jahresabschlussfeier beim Ringelwirt, ließen wir das Jahr ausklingen.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Der OÖ. Herzverband



Vöcklabruck

Kontakt: Gerhard Wittmann

Telefon: 0664 230 1003

e-mail: gerhard.wittmann33@gmail.com

TERMINE

Koronartraining:

Jeden Mittwoch 16:00 -17:00 Uhr
Klinikum Vöcklabruck, Physiotherapie

Das Koronartraining, welches seit vergangenem Herbst angeboten wird, ist ein voller Erfolg wie der Zuwachs an Mitgliedern zeigt.

Für eine ordentliche Weiterführung der Herzgruppe wäre es sehr wünschenswert, wenn sich Mitglieder für eine aktive Mitarbeit melden würden. Damit es möglich ist, die weiteren Aktivitäten, wie sie in den anderen Herzgruppen erfolgreich praktiziert werden, auch in Vöcklabruck durchzuführen.



Der OÖ. Herzverband



Wels

Kontakt: Maximilian Spach

Telefon: 0699 817 80 302

e-mail: maxispachi@gmail.com

TERMINE

Koronartraining:

Montag: 17:00 – 18:00 Uhr
Turnsaal der Volksschule Vogelweide in Wels, unter Anleitung unserer Therapeuten!
Interessierte Personen können jederzeit schnuppern.

Wandern:

07.03.2024: Wir wandern in Sattledt 10:00 Uhr
Treffpunkt am Sportplatz, organisiert von Werner

21.03.2024: In Pennewang Treffpunkt wird noch bekanntgegeben, organisiert von Roland Raffel

18.04.2024: Wanderung in Gunskirchen,
Treffpunkt gegenüber Autohaus Scheinecker um 10:00 Uhr, organisiert von Hannelore Pichlmeier

02.05.2024: Wir wandern in Vorchdorf Treffpunkt 10:00 Uhr Wirt in der Edt, organisiert von Robert Rührlinger

16.05.2024: Wanderung in Lambach

Treffpunkt 10:00 Uhr Badparkplatz, organisiert von Walter Bachinger

Je nach Wetterlage werden auch per WhatsApp kurzfristig Wanderungen organisiert!

RÜCKBLICK

Die Weihnachtsfeier im vergangenen Jahr war sehr gemütlich, besonders freute uns die Anwesenheit von Dagmar Pötscher und vom Welser Vizebürgermeister Mag. Klaus Schininger, danke für musikalische Begleitung!

Vorschläge für Wanderungen, Ausflüge oder Vorträge jederzeit willkommen, danke für die Unterstützung bei allen Aktivitäten.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Maximilian Spach



Linz

Kontakt: Dagmar Pötscher

Telefon: 0650 448 84 84 80

e-mail: h.poetscher@aon.at

TERMINE

Koronartraining:

Wöchentlich unter physiotherapeutischer Leitung.
Turnsaal Diesterwegschule, Khevenmüllerstraße
Linz.

(Seiteneingang Krankenhausstraße)

Donnerstag: 16:30 – 17:45 Uhr

Herzkafee mit Olga:

Ein Treffpunkt für Mitglieder um sich mit Freunden zu treffen. Jeden 3. Freitag im Monat um 14:00 Uhr

15.03. / 19.04. / 17.05.2024

Gasthaus AMANO am Lunaplatz in der Solar City.
Unsere Olga freut sich auf Euch 0664 9561969

Smoveytraining mit Sabine:

Bewegung an der Donaulände

Start im neuen Jahr

06.03. / 20.03. / 03.04. / 17.04. / 08.05. / 22.05.2024

Treffpunkt: 14:00 Uhr vor dem ehemaligen Gasthaus Lindbauer.

Seniorentanz im Volkshaus Harbach:

Ich möchte euch dieses neue Angebot vorstellen. Zu Musik werden in fröhlicher Umgebung Tänze einstudiert. Die Art und Weise wie Johann die Tänze erklärt und vorzeigt wird jeden begeistern. Das Beste ist, dass jeder mitmachen und auch als Einzelperson teilnehmen kann. Man wird offen und freudig aufgenommen. Kommt vorbei um es selbst zu erleben.

Jeden Mittwoch von 9:30 bis 11:00 Uhr

Je Person und Stunde 5 Euro

Anfragen an Herr Johann Palzenberger

+43 68110385404

Jahreshauptversammlung:

13.03.2024, ab 16 Uhr

Volkshaus Kleinmünchen großer Saal erster Stock.

Wandertag ist Dienstag:

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.

INFORMATION

Für eine künftig, im vollen Umfang ordentliche Weiterführung der Herzgruppe, wäre es sehr wünschenswert, wenn sich Mitglieder für eine aktive Mitarbeit melden würden.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)

IM GEDENKEN AN:



Helmut Danninger

der im Januar 2024 im 86. Lebensjahr von uns gegangen ist.

Helmut war jahrelang Turnwart der Herzgruppe Linz und stets beim Koronartraining dabei.

Nachruf

Helmut hat sich jahrelang, seit 1997 bis 2021, als verantwortungsbewusstes Mitglied des HV, als Turnwart einen Namen gemacht. Zusammen mit seiner Frau Anni betreute er uns Turnfreunde, PhysiotherapeutInnen und Ärzte. Wir waren immer gut aufgehoben. Es schmerzt sehr ihn zu verlieren.



Dagmar Pötscher

Melden Sie sich einfach unter 0732 / 79 77 79 an.



cardiomed

Ambulante Kardiologische Rehabilitation

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

www.cardiomed.at



Datum	Zeit	Wander-Treffpunkt	Route
05.03.2024	13:05 13:20	Eurospar Hitzing, 4073 Wilhering, Hitzingerstr. 19, Linie 17, Hst. "Hitzing" GH Regina, 4073 Wilhering, Schöneringer Str. 21, Linie 675, Hast. "Schönering Ortsmitte"	Schönering - Edramsberg - Apersberg
12.03.2024	13:00	GH Lüftner, 4040 Linz, Klausenbachstr. 18, Linie 1 u. 2 + 2. Hst. "Ferdinand-Markl-Str."	Gründberg - Astertal
19.03.2024	13:00 13:30	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" Parkpl. Rotes Kreuz, 4180 Zwettl a.d. Rodl, Oberneukirchner	Zwettl - Rundweg
26.03.2024		OSTERFERIEN	
02.04.2024	13:30	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“	Um den Schiltenberg
09.04.2024	13:30	GH Seidlgartl, 4040 Linz, Merianweg 53, Bus 102, Dießenleitenweg od. versch. Verkehrsmittel ab Karlhof	Pöstlingberggrunde
16.04.2024	13:30 13:50	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" Parkplatz Schule in 4202 Hellmonsödt, Schulstr. 2, Linie 260, Hst. "Schule"	Hellmonsödt - Aussichtswarte - Sterngartl-Blick
23.04.2024	13:30 13:50	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" GH Maurerwirt, 4202 Kirchsschlag 46,	Kirchsschlag - Rundweg 2
30.04.2024	13:30	GH Zum Hauermandl, 4030 Linz, Oidener Str. 98, Bus Linien 11, 19 u. 105, Hst. "Oidener Str."	Pichlinger See - Schwaigau
07.05.2024	13:30	Wissensturm – VHS, 4020 Linz, Kärntnerstr. 26, Linien 12,17, 19, 27, 45a u. 46, gegenüber Hauptbahnhof	Bauernberg - Freinberg - Runde
21.05.2024	13:30 13:50	Alhartinger Hof, 4060 Leonding, Hainzenbachstr. 86, Haltestelle „Alharting“ Linie 192	Kürnberg Ost
28.05.2024	13:30	Pleschinger Stuben, 4045 Plesching, Plesching 33, Bus Linien 33 u. 33a, Hst. "Plesching"	Donauufer - Pfenningberg
04.06.2024	13:30 13:50	Universität, 4040 Linz, Altenbergerstraße 50, Linien 1 u. 2, Hst. "JKU/Universität", u. Bus 253, 305 u. 306 GH Wildenauers Mostheuriger, 4203 Altenberg, Altenberger Str. 187, Linien 305 u. 306, Hst. "Altenberg-Katzgraben"	Katzgraben – Elmberg -Rundweg
11.06.2024	13:30 14:00	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" GH Maurerwirt, 4202 Kirchsschlag 46, Linie 260, Hst. "Ortsmitte"	Kirchsschlag - Rundweg 3
18.06.2024	13:30	Pichlinger See Campingpl., 4030 Linz, Wiener Str. 937, Linie 400, Hst. "Pichlinger See - Wiener Str." LinzAG Ticket gilt	Pichlinger See - Gemering

NEU

Bei Anfragen stehen zur Verfügung:

Theo Schwandl Tel.: 0650 / 4144078, Gertrude Leppelt Tel.:0676 / 5211533



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Enns



HG - Enns



HG - Gmunden



HG - Gmunden



HG - Kirchdorf



HG - Linz



HG - Linz



HG - Linz



HG - Linz



HG - Ried / Innkr.



HG - Ried / Innkr.



HG - Steyr



HG - Steyr



HG - Wels



HG - Wels



HG - Wels



Einladung zur Jahreshauptversammlung

13. März 2024
im VH Kleimünchen
Großer Saal, 1.Stock
Dauphinestraße 19, 4030 Linz
Beginn 16:00 Uhr

Die Mitglieder des Herzverbandes OÖ sind dazu herzlich eingeladen.

Tagesordnungspunkte:

- Berichte der Herzgruppen
- Bericht des Präsidenten
- Bericht des Landesfinanzreferenten
- Bericht der Kassaprüfung
- Entlastung

Führungswechsel in Freistadt

Ende des Jahres hat *Annemarie Larndorfer* auf eigenen Wunsch, die Leitung der Herzgruppe Freistadt zurückgelegt. In herzlicher und engagierter Art hat sie 9 Jahre lang dieses Ehrenamt ausgeübt. Dafür bedankt sich der Herzverband sehr herzlich und wünscht Dir liebe Annemarie alles Gute und eine gesundheitlich beschwerdefreie Zeit.

Weiters begrüßen wir *Mag. Ludwig Holzweber*, der mit Jahresbeginn dieses Amt übernommen hat, aufs Herzlichste. Der Gruppe Freistadt wünschen wir weiterhin viel Erfolg bei der Umsetzung der gemeinsamen Ziele „Wir tun etwas für unser Herz, damit es für uns was tun kann!“

Danke Werner!

Unser Gründungsmitglied des OÖ. Landesverbandes *Werner Müllner*, hat nach vielen Jahren ehrenamtlicher Verbandstätigkeit, wie Turnwart, Kassier und später bei der Kassaprüfung, seine Funktion als Kassaprüfer zur Verfügung gestellt.

Der Landesverband OÖ ist *Werner Müllner* für seine Vereinstätigkeit besonders zu Dank verpflichtet! Durch seine umsichtige Prüfungstätigkeit hat er alljährlich den finanziell richtigen Weg der Herzgruppen bestätigt und den Landesverband entlastet.

Wir danken ihm nochmals sehr herzlich für seinen wesentlichen Beitrag zur Vereinsführung und wünschen ihm weiter viel Erfolg in bewährter Weise für seine Tätigkeit als Kassaprüfer des Bundesverbandes!



HERZLICH
WILLKOMMEN



01.07.2023 - 30.09.2023

Wir begrüßen die neuen Mitglieder!

Herzgruppe Bad Ischl: LEITNER-BACHLER Sabine

Herzgruppe Bad Schallerbach / Grieskirchen: MINIBERGER Hilde,
FRANK Bruno

Herzgruppe Braunau: Ing. HATTINGER Josef

Herzgruppe Linz: FÜREDER Stefanie

Herzgruppe Perg: MSc SCHOLL Hans

Herzgruppe Rohrbach: LINDORFER Franz

Herzgruppe Vöcklabruck: NEUSSER Anna

Herzgruppe Wels: HOFER Helga, STROHOFER Marianne



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. Mag. Dr. Josef Aichinger

Vorstand Interne 2 Kardiologie, Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Prim. Univ.-Prof. Dr. Johann Auer

Vorstand der Abteilung Innere Medizin 1 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

Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernd Eber

Ärztlicher Leiter der Reha-Klinik Wilhering

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

Prim. Dr. Martin Genger

Leiter der Abteilung für Innere Medizin I Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr

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 Schörfling

Univ. Prof. Dr. Gunther Kleinberger

Steyr

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. Dr. Martin Martinek

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

OA. Dr. Kurt Sihorsch

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

Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Siostrzonek

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

Prim. Priv.-Doz. Dr. Clemens Steinwender

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

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 Kerschbaumayr 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., Schönau 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: 3500 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

Sprechtage: 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
Herzgruppenleiterin:
Dagmar Pötscher
0650 / 448 84 80
h.poetscher@aon.at

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

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

HERZGRUPPE FREISTADT
Herzgruppenleiter:
Mag. Ludwig Holzweber
0664 / 372 72 72
ludwig.holzweber@aon.at

HERZGRUPPE GMUNDEN
Herzgruppenleiter:
Peter Zemlicka
0664 243 62 70
hpz.trk@a1.net

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

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

HERZGRUPPE RIED
Herzgruppenleiter:
Johann Dobler
07752 / 85 050
familiedobler@gmx.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 des Österr. Herzver-
bandes:
Univ.-Prof. DDDDr.
Wolfgang Mastnak

Bundesgeschäftsführer:
Helmut Schuller
A - 8045 Graz, Statteggerstr. 35
0316 / 694517
helmut.schuller@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
wienherzverband@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
STEIERMARKE**
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A - 8010 Graz,
Radetzkystr. 1/1
0316 / 816719
jutta.zirkl@chello.at

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

**LANDESVERBAND
KÄRNTEN**
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
A - 9020 Klagenfurt,
Kumpfgasse 20/3
0463 / 501755 oder 0660/7671000
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