

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Oberösterreich



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 150

März / April / Mai 2025

## **Unerträglich?!**

WENN ROTWEIN ODER KAKAO  
BAUCHSCHMERZEN VERURSACHEN

## **Arteriosklerose**

LEBENSSTILÄNDERUNG HILFT

## **Zukunft Ernährung**

ALTERNATIVE PROTIENQUELLEN UNTER DER LUPE

## **Berichte aus den Herzgruppen**

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH



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



# 3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

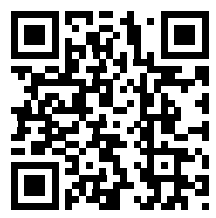


boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

**Bestellung vor Ort:**



Gesundheit ist Vertrauenssache.  
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

**HERZLICH**

### **Gedanken des Präsidenten des OÖ. Herzverbandes**

Nach der dunklen Jahreszeit freuen wir uns schon sehr auf das Ende der kalten Witterung, um wieder vermehrt die freie Natur genießen zu können. Wanderungen und Radausflüge rücken nun wieder in den Fokus, wodurch entsprechend dem Frühlingserwachen auch unsere Aktivitäten wieder vielfältiger werden. In den letzten Monaten haben sich in manchen Gruppen erfreuliche Veränderungen ergeben, wie zum Beispiel in Ried mit einer neuen Herzgruppenleiterin und in Vöcklabruck mit der nunmehr kostenlosen Nutzung der spitalsinternen Räumlichkeiten für die Turneinheiten.

Nach der Neuwahl des Landesverbandsvorstandes in der Jahreshauptversammlung stehen für die nächsten 2 Jahre wichtige Vereinsarbeiten an.

Das 40-jährige Bestandsjubiläum des Landesverbandes OÖ wird Ende September parallel zum Kongress Kardiologie im Zentrum an der JKU organisiert.

Wir müssen jedoch trotz so langem Bestehen des Herzverbandes erkennen, dass unsere Vereinstätigkeit noch kein Selbstläufer geworden ist und wir daher weiterhin intensiv um Anerkennung und Wahrnehmung in der Öffentlichkeit, aber auch innerhalb des Gesundheitssystems bemüht sein! Dies wird die wichtigste Aufgabe des Landesverbandes auch auf Bundesebene darstellen.

Neben der Arbeit für die Außenwirkung wird jedoch auch von zentraler Bedeutung sein, neue Mitglieder und ganz besonders auch Personen zu finden, die sich in unseren Vereinsstrukturen engagieren und einbringen. Zuguterletzt darf auch nicht auf die notwendige finanzielle Ausstattung unseres Vereins vergessen werden, für die sich der Landesverband auch in Zukunft einsetzen wird. Denn, nur wenn wir diese Ziele erreichen, können **WIR FÜR UNSER HERZ ETWAS TUN DAMIT ES AUCH FÜR UNS WAS TUN KANN!**

MR Dr. Wolfgang Zillig  
Präsident des OÖ. Herzverbandes

## INHALT SEITE

Herzlich .....	3
Atherosklerose .....	4
ZUKUNFT ERNÄHRUNG .....	5
Unerträglich?! .....	6
Fructose .....	8
Wissenswertes in Kürze.....	9
<b>BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN</b>	
Bad Ischl .....	13
Bad Schallerbach/Grieskirchen .....	13
Braunau .....	14
Enns .....	14
Freistadt .....	14
Gmunden .....	16
Kirchdorf .....	16
Perg .....	16
Ried / Innkreis .....	17
Rohrbach .....	17
Steyr .....	19
Vöcklabruck .....	19
Wels .....	19
Linz .....	20
Schnappschüsse .....	22

## BERICHTE AUS DEM HERZVERBAND OÖ.

Humorvolles für die Seele .....	25
Fitness für den Körper .....	25
Training fürs Gehirn .....	25
Verbandinfo .....	26
Herzlich Willkommen .....	26
Beitrittsformular .....	27
Ärztlicher Beirat .....	27
Juristischer Beirat .....	27
Impressum .....	27
Kontaktadressen .....	28



# Arteriosklerose: LEBENSSTILÄNDERUNG HILFT

**Beinahe jeder zweite Todesfall in Österreich kann auf Herz-Kreislaufferkrankungen zurückgeführt werden. Eine der Hauptursachen ist Arteriosklerose – eine Verkalkung der Arterien. Rund 40.000 Österreicher sterben jährlich an den Spätfolgen. Zur Krankheitsentstehung tragen verschiedene Faktoren bei, doch „eine Lebensstiländerung kann in vielen Fällen der Krankheit vorbeugen oder diese verlangsamen“, sagt Primar Priv.-Doz. Dr. Jürgen Falkensammer, Abteilungsleiter der Gefäßchirurgie bei den Barmherzigen Brüdern Linz.**

Als Arteriosklerose bezeichnet man eine systemisch degenerative Arterienerkrankung. Infolge einer Gefäßwandschädigung kommt es zuerst zu Cholesterin-, dann zu Bindegewebs- und Kalkeinlagerungen in der Gefäßwand, die mit der Zeit den Blutfluss behindern und auch die Gefäßwände schwächen. Die Veränderungen gehen langsam vor sich, daher können Menschen – ohne es zu ahnen – lange Zeit beschwerdefrei mit der Erkrankung leben. Doch: Durch die fortschreitende Gefäßverengung kann das Blut die betroffenen Organe in zunehmendem Maße nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen. In der Folge kann es zu einer Schädigung der Organe kommen.

## Vorsorge minimiert Krankheitsrisiko

*„Die Ablagerungen können nicht rückgängig gemacht sondern nur verlangsamt werden, daher empfehle ich Risikopatienten eine Lebensstilveränderung“,*

so Primar Falkensammer.

### Zu den Risikofaktoren zählen:

- **Rauchen:** Die im Tabakrauch enthaltenen Stoffe, unter anderem auch Nikotin, schädigen die Gefäßinnenschicht. Das gilt auch für E-Zigaretten.
- Auch ein **Erhöhter Blutdruck** schädigt die Gefäßinnenwände.
- **Fett- und kalorienreiche Nahrungsmittel** führen zu hohen LDL-Cholesterinwerten sowie Adipositas – beides Faktoren, die das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken, erhöhen.
- **Hohe LDL-Cholesterinwerte** können die Plaquebildung fördern.
- **Mangelnde Bewegung** kann den Blutdruck steigen lassen und auch den Cholesterinstoffwechsel verschlechtern.

- **Diabetes mellitus** (Zuckerkrankheit) schädigt insbesondere bei dauerhaft oder oft erhöhten Blutzuckerwerten die kleinen Gefäße (Mikroangiopathie).
- Patienten mit einer **chronischen Niereninsuffizienz** leiden häufig an einer starken Verkalkung der Arterien
- **Menopause** bei Frauen. Bis zum Wechsel sind Frauen aufgrund ihrer Östrogene besser vor Arteriosklerose geschützt als Männer, doch mit dem Wechsel verringert sich die Östrogenbildung.

## Rechtzeitig Risiko abklären

*„Um den Risikofaktoren entgegenzuwirken braucht es genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung – fettarm, wenig Fleisch, mehr Fisch, viel Gemüse und Obst. Zudem rate ich Männern ab 50 und Frauen ab 55 Jahren im Rahmen einer Gesunden-Untersuchung auch zu einer Durchblutungsmessung der Beine sowie einer Blutuntersuchung, bei der erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyceride) und Blutzuckerwerte festgestellt werden können“,*

so der Gefäßchirurg.

Sind bereits atherosklerotische Veränderungen aufgetreten, können Medikamente ein weiteres Fortschreiten verhindern. Wenn die Gefäßverengungen Beschwerden verursachen oder davon eine besondere Gefahr ausgeht, wie zum Beispiel bei Verengungen der Halsschlagadern, ist unter Umständen eine chirurgische oder eine interventionelle Behandlung angezeigt. Welche Therapie im Einzelfall angewendet wird, hängt vom Ausmaß der Gefäßverengung und den drohenden Komplikationen ab. „Noch viel wichtiger ist aber, sofern möglich, Risikofaktoren zu beseitigen“, plädiert Falkensammer für eine gesunde Lebensweise.

## **INFO:**

Im Falle der Notwendigkeit eines chirurgischen Eingriffs bietet das Gefäßmedizinische Zentrum der Barmherzigen Brüder Linz alle wesentlichen Anforderungen der modernen Gefäßchirurgie. In Zusammenarbeit mit der Interventionellen Radiologie werden im täglichen interdisziplinären Gefäßboard gemeinsam alle Gefäßpatienten diskutiert und der jeweils ideale Therapiealgorithmus für den einzelnen Patienten festgelegt.

*Artikel:  
Presseinformation  
Barmherzige Brüder  
Konventhospital LINZ*



## ZUKUNFT ERNÄHRUNG

# Alternative Proteinquellen unter der Lupe

**Protein, auch als Eiweiß bezeichnet, ist ein lebensnotwendiger Nährstoff, welcher wichtige Funktionen im Körper erfüllt. Proteine sind nicht nur für den Auf- und Umbau von Muskeln, Knochen und Sehnen zuständig, sie fungieren auch als Transportproteine für Sauerstoff sowie Fette und unterstützen die Muskelkontraktion. Grundsätzlich ist jedes Protein aus verschiedenen Aminosäuren aufgebaut. Neun davon kann unser Körper nicht selbst herstellen, das heißt sie sind essentiell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.**

Um den Bedarf optimal zu decken, sollte jede Mahlzeit eine Proteinquelle enthalten, wobei man sich an dem Tellerprinzip orientieren kann (¼ Eiweißkomponente, ¼ Kohlenhydratbeilage, ½ Gemüse/Salat).

### Die wichtigsten Proteinlieferanten

Zu den bekanntesten Proteinlieferanten zählen **Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte**. Seit einigen Jahren werden allerdings auch immer mehr **proteinreiche Ersatzprodukte** in den Supermärkten angeboten und als nachhaltig und gesundheitsfördernd beworben. Neben den natürlichen, gering verarbeiteten pflanzlichen Proteinquellen, wie Hülsenfrüchten, Tofu, Tempeh und Co, findet man nun auch vegane Fleischersatzprodukte wie Veggie-Schnitzel oder Veggie-Wurst, welche meist eine lange Zutatenliste aufweisen und hoch verarbeitet sind. Aufgrund der großen Unterschiede in der Qualität und dem Nährstoffgehalt dieser alternativen Proteinquellen können diese aus ernährungstherapeutischer Sicht nicht pauschal beurteilt werden und müssen differenziert betrachtet werden.

**Hülsenfrüchte**, wie beispielsweise Linsen, Kichererbsen oder Bohnen, liefern eine beachtliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Die darin enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine lange Sättigung und dienen als „Futter“ für unsere guten Darmbakterien. Durch die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten (Eintöpfe, Aufstriche, Salate...) und vergleichsweise günstigen Preise sind sie eine optimale Alternative zu den „klassischen“ Proteinlieferanten.

**Tofu, Seidentofu und Tempeh** werden in der Regel aus der Sojabohne hergestellt, weisen einen niedrigen Kalorien- und hohen Proteingehalt auf und sind dabei nur gering verarbeitet. Tofu und Tempeh sind aufgrund ihrer festen Konsistenz ein hochwertiger pflanzlicher Fleischersatz für jegliche Gerichte. Durch die Fermentation im Herstellungsprozess zählt Tempeh außerdem zu den probiotischen Lebensmitteln und wirkt sich positiv auf unseren Darm aus.

**Seidentofu** hingegen hat aufgrund des höheren Wassergehalts eine eher weiche Konsistenz und kann als Joghurt- bzw. Topfenersatz optimal in Cremes und Saucen oder sogar als Eiersatz zu einer Eierspeise verarbeitet werden.

Eine weitere alternative Proteinquelle stellt **Seitan**, auch als Weizeneiweiß bekannt, dar. Dieser wird aus Weizenmehl gewonnen und hat eine sehr fleischähnliche Konsistenz, weshalb er ideal als Ersatz für Fleisch (z.B. als Seitansteak) eingesetzt werden kann.

Zu guter Letzt kommen wir zur großen Gruppe der **veganen Fleischersatzprodukte**. Egal ob Salami, Faschiertes, Würstel, Leberkäse oder Hühnerfilet – mittlerweile gibt es für die meisten Fleischprodukte auch eine vegane Alternative. In diesen ist zwar die Menge an gesättigten Fettsäuren meist geringer als in den Fleischprodukten, dafür ist die Zutatenliste umso länger und der Salzgehalt umso höher. Hier lohnt es sich, einen Blick auf die Zutatenliste und Nährwerte (v.a. Fett, Zucker und Salz) zu werfen und die Produkte miteinander zu vergleichen. Bei den veganen Fleischersatzprodukten handelt es sich allerdings immer um hoch verarbeitete Lebensmittel, deren Konsum in einer gesunden Ernährung ohnehin eingeschränkt werden soll.

### Ernährungstherapeutische Sicht – auf die Menge kommt es an!

*„Grundsätzlich ist kein Lebensmittel per se schlecht, sondern es kommt immer auf die Menge und Häufigkeit des Verzehrs an. Aus ernährungstherapeutischer Sicht ist es durchaus zu empfehlen, eine Vielzahl an unterschiedlichen Proteinquellen in die tägliche Ernährung einzubauen. Dabei sollten in einer gesunden ausgewogenen Ernährung Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte, wie Tofu und Tempeh, regelmäßig als Ersatz für Fleisch und Co verwendet werden. Die hoch verarbeiteten Fleischersatzprodukte bringen keinen gesundheitlichen Mehrwert und sollten aufgrund der langen Zutatenliste nur sparsam eingesetzt werden. Aber wie bei allem gilt auch hier – die Dosis macht es aus“,* erklärt Diätologin Alexandra Feilmayr vom Neuromed Campus am Kepler Universitätsklinikum.



#### Quellenangabe:

Presseinformation 04.07.2024  
Kepler Universitäts Klinikum

#### Foto:

Diätologin Alexandra Feilmayr  
vom Neuromed Campus  
am Kepler Universitätsklinikum





# Unerträglich?!

## WENN ROTWEIN ODER KAKAO BAUCHSCHMERZEN BEREITEN

**Ein Glas Rotwein oder ein fruchtiger Cocktail auf der Party, ein Faschingskrapfen oder der Kakao auf der Skihütte – das alles kann Blähungen und Durchfall auslösen, begleitet von Bauchschmerzen. Denn: Jeder zweite Erwachsene hat eine oder mehrere Nahrungsmittelunverträglichkeit(en). Auslöser sind Inhaltsstoffe im Essen und Trinken wie Laktose, Fruktose oder Sorbit. Bei einer Histamin-Unverträglichkeit kommen zu den Verdauungsbeschwerden auch noch Kreislaufprobleme. Von einer Krankheit zu sprechen, wäre aber übertrieben, sagt Primar Univ.-Prof. Dr. Rainer Schöfl, Leiter der Abteilung für Gastroenterologie & Hepatologie, Endokrinologie, Stoffwechsel und Ernährungsmedizin am Ordensklinikum in Linz. „Unverträglichkeiten erhöhen weder das Darmkrebsrisiko, noch schädigen sie die Organe. Sie können aber die Lebensqualität mehr oder weniger stark beeinträchtigen.“**

Die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten betreffen **Laktose** (Milchzucker) und **Fruktose** (Fruchtzucker). Von einer Milchzucker-Unverträglichkeit sind hier zu Lande 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung betroffen, weltweit sind es 80 Prozent.

„Da die Beschwerden dosisabhängig sind, ist es schwierig, genaue Prozentangaben zu machen“, erklärt Primar Schöfl. Manche vertragen etwas Milch oder zwei Zwetschken, mehr aber nicht. Andere zeigen schon bei kleineren Mengen Symptome wie Blähungen und Durchfall. Eine **Sorbit**-Unverträglichkeit ähnelt stark der Fruktose-Intoleranz, wobei Sorbit nicht nur im Obst,

sondern auch als künstlicher Süßstoff etwa im Kaugummi enthalten ist. **Histamin** findet man überall, wo Lebensmittel haltbar gemacht werden, etwa im Prosciutto, im Parmesan, aber auch in Fischkonserven und bei eingelegten Gurkerln oder Kapern.

### Wenn man Wein nicht verträgt

Geht es um schwer verträgliche Getränke, ist oft Histamin die Ursache. Das betrifft selten Bier. Meist ist es der Wein, der Beschwerden verursacht.

„Der Histamin-Gehalt kann je nach Weinbaugebiet, Lage und Jahrgang ganz unterschiedlich sein. Damit werben auch schon manche Winzer, die histaminarmen Wein anbieten“, sagt Primar Schöfl. Sein Tipp: „Man kann das nur selbst testen, welche Weine man gut verträgt.“

Beim Bier besteht auch die Möglichkeit einer Getreide-Unverträglichkeit, meist wird es aber gut vertragen. Cocktails mit Fruchtsäften können bei Sorbit- oder Fruktose-Intoleranzen Probleme bereiten. Selten, aber schwer erkennbar ist die Sulfid-Unverträglichkeit. Sulfid wird zum Konservieren von Lebensmitteln verwendet. Auch Weinfässer werden ausgeschwefelt, was zu Beschwerden beim Weingenuss führen kann.

„Sulfite findet man aber auch im folierten Sandwich oder in der Fertigpizza und sind auf Verpackungen an den entsprechenden E-Nummern erkennbar“, erklärt Ernährungsmediziner Rainer Schöfl. Eine Weizen-Unverträglichkeit dürfe man nicht mit einer Allergie oder mit der Autoimmunerkrankung Zöliakie verwechseln.

„Eine Allergie ist eine Immunreaktion, die ganz anderen Gesetzmäßigkeiten folgt wie eine In-

toleranz. 1,5 Prozent der erwachsenen Österreicherinnen und Österreicher leiden an einer Nahrungsmittel-Allergie, diese betrifft nicht nur Weizen, sondern auch Milch, Eier, Soja, Meeresfrüchte oder Nüsse“, erklärt Primar Schöfl. Eine Weizen-Unverträglichkeit dagegen macht etwa 5 Prozent der Bevölkerung zu schaffen. Die Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betreffen den Verdauungsapparat, es sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.

„Bei einer Histamin-Intoleranz kommen Kreislaufprobleme, rote Flecken, Atemnot und Kopfschmerzen als mögliche Symptome dazu“, sagt Schöfl. Die gute Nachricht sei, dass man davon keine bleibenden Schäden davontrage.

„In Einzelfällen kann eine Unverträglichkeit die Lebensqualität aber sehr stark beeinträchtigen.“

## Diagnose Unverträglichkeit

Die Patientinnen und Patienten, die wegen einer Unverträglichkeit ins Spital kommen, sind meist zwischen 15 und 40 Jahre alt. Um eine sichere Diagnose zu stellen, gibt es eine Reihe von Tests.

„Für Laktose, Fruktose und Sorbit gibt es sehr gute Atemlufttests, die aber sehr zeitaufwändig sind“, sagt der Leiter der Abteilung für Gastroenterologie & Hepatologie, Endokrinologie, Stoffwechsel und Ernährungsmedizin am Ordensklinikum in Linz. Deshalb teste man erst, wenn ein klarer Verdacht vorliege. Ansonsten ist die beste Lösung die sogenannte FODMAP-Diät.

„Wenn Patientinnen und Patienten mit chronischen Blähungen und Durchfall ins Spital kommen, übernimmt die Diätologin/der Diätologe und sorgt dafür, dass drei Wochen lang bestimmte Lebensmittel wie Milch, Weizen, Obst und andere weggelassen werden – und wenn dann die Beschwerden verschwinden, geht man von einer Unverträglichkeit aus“, erklärt Primar Schöfl. Im nächsten Schritt kommt alle paar Tage wieder eines der weggelassenen Nahrungsmittel auf den Speiseplan, bis man herausgefunden hat, welches davon die Beschwerden verursacht. „Wenn trotz strenger Diät keine Veränderung eintritt, liegt keine klassische

Nahrungsmittelunverträglichkeit vor, sondern eher ein Reizdarmsyndrom oder Zöliakie“, so der Mediziner.

## Abstinenz und Traubenzucker

Die Therapie einer Nahrungsmittelunverträglichkeit besteht in der Regel darin, die betreffenden Speisen wegzulassen. „Ich rate aber nicht zur völligen Abstinenz, damit der Körper nicht die verbleibenden Fähigkeiten im Umgang mit dem Lebensmittel verliert“, sagt Primar Schöfl. Bei einer Laktose-Unverträglichkeit könne man Laktase-Tabletten einnehmen, die helfen, den Milchzucker abzubauen. Ähnliches gebe es auch für den Histamin-Abbau, das funktioniere aber nicht so gut. „Ein guter Trick bei einer Fruktose oder Sorbit-Unverträglichkeit ist die gleichzeitige Einnahme von Traubenzucker. Das ist zwar nicht besonders gesund, erhöht aber die Aufnahmefähigkeit und reduziert die Beschwerden.“

Da eine Unverträglichkeit meist genetisch bedingt ist, verschwindet sie üblicherweise auch nicht mehr. Eine Ausnahme sind sogenannte sekundäre Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie sie bei unbehandelter Zöliakie, Morbus Crohn oder Darminfekten auftreten können. „Die Menschen lernen aber, damit umzugehen“, sagt der Gastroenterologe. Vorbeugend einzelne Lebensmittel zu meiden, mache keinen Sinn. „Man kann/soll es darauf ankommen lassen, denn: Entweder man verträgt es oder eben nicht.“

*Weitere Informationen zur Abteilung Gastroenterologie & Hepatologie, Endokrinologie und Stoffwechsel, Ernährungsmedizin am Ordensklinikum Linz unter Gastroenterologie | Ordensklinikum Linz*



Foto: Prim. Univ.-Prof.  
Dr. Rainer Schöfl

Presseinformation Ordensklinikum Linz  
Februar 2024



# Fructose

## SO WIRD OBST ZUR ZUCKERFALLE

**Zu viel Fructose ist ungesund – gerade jetzt in der bevorstehenden Fastenzeit möchten viele Österreicher\*innen auf Süßigkeiten verzichten und sich gesund ernähren. Wer allerdings Schoki & Co. durch zu viel Obst ersetzt, kann damit auch in die Zuckerfalle tappen. Damit also nicht weitere unnötige Kilos durch Fructose auf den Hüften landen, hat Diätologin Carina Hofer vom Ordensklinikum Linz hilfreiche Tipps.**

### Wenn zu viel Obstgenuss krank macht

Wer regelmäßig Obst isst, versorgt seinen Körper mit wichtigen Vitaminen und hilft ihm gesund und fit zu bleiben. Eine Übermenge an Fructose kann allerdings eine Gewichtszunahme begünstigen und sogar krank machen. „Zu viel Fructose kann vom Körper nicht verwertet werden und führt oft zu Verdauungsbeschwerden und im schlimmsten Fall sogar zu einer Fettleber, weil die überschüssige Fructose sich als Fett in die Leber einlagert“, so Carina Hofer, BSC, Diätologin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern. Das heißt, wer generell pro Mahlzeit zu viel Energie aufnimmt, sich nicht ausreichend bewegt und zu viel Fructose konsumiert, erhöht das Risiko für die Entstehung einer Fettleber. Obst besteht zu einem hohen Anteil aus Fructose. Besonders viel Fructose steckt in Kern-, Stein- und vor allem in Trockenobst. Zitrusfrüchte und Beeren sind dagegen besonders fructosearm.

### Wie viel Obst ist gesund

Wer sein Frühstück mit einem Smoothie beginnt, deckt oftmals schon mehr als den Tagesbedarf an Obst. Nicht zu unterschätzen sind auch frischgepresste Fruchtsäfte. Diätologin Carina Hofer empfiehlt maximal ein bis zwei Portionen: „Grundsätzlich

gilt: eine Hand voll Obst pro Tag ist genug. An Gemüse und Salat kann man sich hingegen sattessen. Ein Apfel, eine Banane oder eine kleine Schüssel voller Beeren sind ausreichend. Am besten immer in Kombination mit Eiweiß oder Fett. Das heißt: mit Joghurt oder Nüssen verzehren. Dadurch kann die Fructose besser aufgenommen werden und man unterstützt somit die Verdauung.“ Für einen Smoothie empfiehlt die Expertin lieber weniger Obst, dafür mehr Gemüse mit Topfen oder Joghurt. Durch diesen Mix wird alles viel bekömmlicher als ein purer Frucht-Smoothie aus verschiedenen Obstsorten mit viel Fructose.

### Obst besser essen statt trinken

„Wer gerne Obst mag, sollte es lieber essen statt trinken, dadurch bleibt man länger satt“, rät die Diätologin. „In flüssiger Form geht es schneller durch den Magen und landet somit schneller im Blut als in fester Form.“ Wer außerdem seine tägliche Portion Obst mit einer Eiweißkomponente isst, hat mehr davon und bekommt nicht gleich wieder Hunger. Nicht zu unterschätzen sind auch der ständige Verzehr von gespritzten Fruchtsäften, die enthalten trotzdem sehr viel Fructose und man tappt dadurch oftmals unmerklich in die Zuckerfalle. Deshalb lieber öfter Wasser trinken und nur bei längeren Ausdauersporteinheiten zum gespritzten Saft greifen.



*Presseinformation:  
Ordensklinikum Linz  
Februar 2024*

*Fotos (© Ordensklinikum Linz):*

*Foto 1: Zuckerfalle Fructose  
Diätologin Carina Hofer*

*Foto 2: Zuckerfalle Fructose  
Symbolfoto*





# Wissenswertes *in Kürze*

## AKTUELLES AUS DER WELT DER MEDIZIN

Gelesen Dr. Wolfgang Zillig

### Rückenschmerz

30 Min. Spaziergehen an 5 Tagen der Woche reduziert die Rückenschmerzhäufigkeit auf die Hälfte. Sanfte Schwingbewegungen, Verbesserung der Muskelkraft, Entspannung und Stressabbau sind dafür verantwortlich (Macquarie University Sidney).

### Lebenserwartung

Zwischen 1990 und 2021 ist weltweit die Lebenserwartung um 6,2 Jahre gestiegen (Institute for Health Metrics University Washington). Durch COVID 19 ist sie 2019-2021 um 1,6 Jahre gesunken. Der Zuwachs an Lebensjahren ist durch Rückgang von Darminfektionen, Atemwegsinfektionen, Schlaganfall und Herzinfarkt bedingt.

### Demenz

Konsum von 7 Gramm Olivenöl pro Tag senkt die demenzbedingte Sterblichkeit um 28%. Studie über einen Beobachtungszeitraum von 28 Jahren an 92 000 Personen (Chan School of Public Health, Boston/Massachusetts).

### Pertussis (Keuchhusten)

60 000 Pertussisfälle in Österreich 2023/2024. Ein Anstieg um das Zehnfache, weil Österreich die schlechteste Durchimpfungsrate in Europa aufweist. Neben Kleinkindern gehören Senioren zu den meist Gefährdetsten schweren Komplikationen zu erleiden. Kombinationsimpfstoff mit Diphtherie, Tetanus und Kinderlähmung ist verfügbar.

### Reisen

#### Ägypten malariafrei

Die WHO hat Ägypten offiziell zum malariafreien Gebiet erklärt.

#### Mpox

Die afrikanische Gesundheitsbehörde CDC Africa sieht die Ausbreitung der Affenpocken nach wie vor nicht unter Kontrolle. Schwerpunkt liegt in Zentralafrika (DR Kongo) aber auch in 18 Mitgliedsstaaten der Afrikanischen Union. Impfkationen laufen in Ruanda, DR Kongo und Nigeria an.



Von ganzem Herzen xund

herzkreislauf... zentrum GROSS GERUNGS

### Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

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

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

#### Information:

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

### Tanken Sie gemeinsam Kraft

Während des Reha-Aufenthaltes ist die Motivation, seinen Lebensstil zu ändern, meist groß. Zurück zu Hause fällt es dann oft schwer, das Gelernte umzusetzen. Leichter ist es, wenn der Partner mit auf Reha war, versteht worum es geht und zu Hause bei Ernährung und Bewegung mitmacht.



Bei einem gemeinsamen Reha-Aufenthalt lernen beide Partner, wie die Erkrankung zu handhaben ist und welche Verhaltensänderungen notwendig sind, um die Gesundheit zu erhalten. Das stärkt auch das Gefühl, die gesundheitliche Krise gemeinsam zu meistern.

Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs sind Partner herzlich willkommen: [www.herz-kreislauf.at/reha/begleitpersonen](http://www.herz-kreislauf.at/reha/begleitpersonen)  
Mag. Alexander Urtz, Klinischer- und Gesundheitspsychologe





**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](http://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](http://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](http://www.novartis.at)

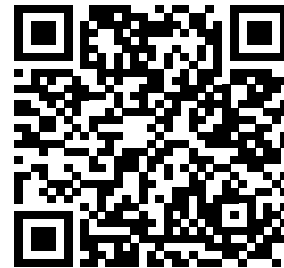
FA-11225733, 07/2024

Anzeige



## E-BIKE VERLEIH in Linz-Urfahr

Jetzt online reservieren &  
Wunschbike sichern:



**LINZ/URFAHR**, Freistädter Straße 81 – 83,  
Tel. +43 (0)732/710030

**INTERSPORT**  
PÖTSCHER



**SPARKASSE**  
Oberösterreich

Wir  
bewegen  
Oberösterreich  
seit

**17**  
Jahren

#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at



Anzeigen



# Bronchoplant® der Hustenstiller

Eine komplette Serie  
voller Pflanzenkraft  
für Ihre Gesundheit!

✓ Reizhusten  
✓ Trockener Husten  
✓ Verschleimung

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



ECA-MEDICAL

# 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 um 17:00 Uhr außer in den Ferien, Herz-Reha Bad Ischl, Gartenstraße 9. Nach dem Training bzw. statt dem Training ist es möglich das Hallenbad zu benützen. Auf einen Umtrunk im Café setzen wir uns auch gerne danach zusammen.

**HANDARBEITEN:** Freitag um 15:00 Uhr treffen sich im Café des Herz-Rehas, Handarbeitsbegeisterte

zum gemeinsamen stricken, häkeln, sticken ...

**WANDERN:** Nach den Semesterferien, wenn das Wetter wärmer wird, beginnen wir auch wieder mit unseren Wanderungen. Für diese Aktivitäten würden wir eine/n Wanderwart suchen.

Über unsere steigende Mitgliederzahl, sowie neue „Herzler“ freuen wir uns sehr.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



## Bad Schallerbach & Grieskirchen



**Kontakt: Franz Feichtenschlager**

Telefon: 0664 248 66 80

e-mail: ff.franz@gmx.at

### TERMINE

**KORONARTURNEN:** Findet jeden Dienstag um 15:30 Uhr Gruppe 1 und 16.45h Gruppe 2 im Turnsaal der BVAEB in Bad Schallerbach statt.

**WANDERN:** Jeden 2. Donnerstag im Monat / Beginn Do.13.März 2025, um immer wieder Neues zu entdecken ersuche ich um Wandervorschläge in Verbindung mit deren Führung.

**RADL'N:** Die 1. Ausfahrt (unter der Leitung von Rudi Wagner) ist für den Monat Mai geplant und findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt.

**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 alle Mitglieder um eure Unterstützung.

**JAHRESBEITRAG:** Mitgliederbeitrag beträgt im Jahr 30€. Der Erlagschein wird per Post zugestellt. Sollte jemand mehr geben wollen, so ersuche ich, dies mir mitzuteilen, dafür gibt es eigene Spenden-Erlagscheine.

### RÜCKBLICK

Die Jahresabschluss- Weihnachtsfeier besuchten 43 Personen. Herzlichen Dank an den Präsidenten des OÖ. Herzverbandes Dr. Wolfgang Zillig für seine Teilnahme an der Feier.

**Ehrungen: Für 10 Jahre Mitgliedschaft:**

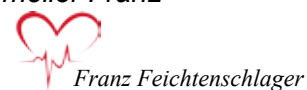
Wiesner Elisabeth, Trawöger Anna, Kitzler Rosa und Kubernat Helmut

**Für 20 Jahre Mitgliedschaft:**

Brandstätter Franz und Chmelier Franz

Herzlichen Dank

für eure Treue.



IM GEDENKEN AN:

**Gertrude Köberl**

im Mai im 85. Lebensjahr,

**Josefa Mitterbauer**

im Juni im 96. Lebensjahr von uns gegangen.

Beide waren langjährige Mitglieder der Herzgruppe  
Bad Schallerbach / Grieskirchen



## Braunau

**Kontakt: Heidi Kasper**

Telefon: 0680 305 13 41

e-mail: heidi.kasper@aon.at

### INFO & TERMINE

Die Herzgruppe Braunau sammelt eifrig im ganzen Bezirk Unterschriften, damit der Herzkatheter wieder zurück nach Braunau kommt.

#### **VORTRÄGE:**

Am 12. März findet um 18.30 Uhr im GH-Pommer ein Vortrag von Prim. Univ. Prof. Dr. Johann Auer zum Thema: „Neues aus der Herzmedizin“ statt.

Ein von OA Dr. Gurtner zugesagter Vortrag ist in Planung. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

#### **KORONARTRAINING NEU BESETZT!**

Ab Februar unterstützt Elisabeth Simböck unsere

jahrelange Physiotherapeutin Samira Mujezinovic beim wöchentlichen Koronartraining, beide arbeiten im KH-Braunau.

Samira Mi, 17:30 - 18:30 / Elisabeth Mi, 16:45 - 17.45 Trainingsplan wurde bis Ende Juni erstellt, sie wechseln sich 14tägig ab!

### RÜCKBLICK

Beim Jahrestreffen referierte Präs. Dr. Wolfgang Zillig über die Bedeutung des Herzverbandes und das Gesundheitswesen in Österreich.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Heidi Kasper



## Enns

**Kontakt: Gerhard Dauwa**

Telefon: 0699 182 20 474

e-mail: gerhard@dauwa.at

### TERMINE

#### **KORONARTURNEN:**

Jeden Dienstag 18 – 19 Uhr – Volksschule Ennsdorf

#### **NORDIC WALKING:**

Jeden Montag 9:30 Uhr – Treffpunkt „Kindergarten Dreiklang“

#### **HERZKAFFEE-STAMMTISCH:**

Im Seniorenclub Mittwoch 2.4. / 7.5./ 4.6.2025

### RÜCKBLICK

5.12.- Jahresabschlussfeier – ein gemütlicher Abend, bei dem wir u.a. die Gelegenheit nutzten, langjährige Mitglieder zu ehren.

25 Jahre: Brigitta List

20 Jahre: Waltraud Feldhofer,  
Leopoldine Gattermayr,  
Monika Harucksteiner,  
Herlinde Reisinger

10 Jahre: Elisabeth Teufelhart

Neben unseren Mitgliedern durften wir als Ehrengäste H Christian Deleja-Hotko, Bgmst. der Stadtgemeinde Enns und Birgit Wallner, GRtin. der Gemeinde Ennsdorf begrüßen.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Gerhard Dauwa



## Freistadt

**Kontakt: Mag. Ludwig Holzweber**

Telefon: 0664 372 72 72

e-mail: ludwig.holzweber@aon.at

### TERMINE

#### **KORONARTURNEN:**

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

#### **STAMMTISCH:**

Es ergeht die Einladung an alle Mitglieder, am Stammtisch teilzunehmen. Er findet an jedem ersten Mittwoch nach dem Turnen im Lokal der Tennishalle statt.

#### **AUSFLÜGE & WANDERUNGEN**

Für das heurige Jahr sind die Fortsetzung der Stadtführung, sowie verschiedene Wanderungen bereits geplant. Weitere Vorschläge werden gern angenommen.

### RÜCKBLICK

Unsere Jahresabschluss- und Weihnachtsfeier fand am 12. Dezember 2024 statt. Obmann Holzweber dankte für die Mitarbeit und Teilnahme an den verschiedenen Veranstaltungen im Jahr 2024 und lud alle Mitglieder ein, auch im Jahr 2025 wieder zahlreich an den vorgesehenen Veranstaltungen teilzunehmen.

Als Vertreter des Herzverbandes war der Präsident, Herr MR Dr.Zillig zu uns gekommen und zeigte sich sehr zufrieden mit unseren Aktivitäten. Es gab auch Ehrenurkunden für langjährige Mitglieder, die ebenfalls von Herrn Dr.Zillig überreicht wurden.

WEITER >>>



>>> WEITER von Herzgruppe Freistadt

Die anschließende Weihnachtsfeier wurde, wie schon in den Vorjahren, vom Duo Schätz musikalisch umrahmt. Frau Weichselbaum und Herr Gutenbrunner trugen besinnliche und auch lustige eigene Werke vor, bevor der offizielle Teil der Feier abgeschlossen wurde.

## Gesprächsrunde mit Frau Pichler

Wie im Journal 149 angekündigt, wurde mit Frau Pichler, für die Freistädter Herzgruppe, eine Gesprächsrunde vereinbart, in der sie ihre „Erlebnisse und Erfahrungen“ bei ihrer Herzerkrankung bis hin zur Herztransplantation schilderte. 17 interessierte Personen (meist Mitglieder der Herzgruppe) nahmen an diesem Gespräch am 21. November 2024 teil.

Nun in Stichworten eine Zusammenfassung des Gespräches:

**Bis** dahin waren keine Probleme mit dem Herz bekannt.

2018 Herzstillstand am Hauptplatz in Freistadt – Ersthelfer Larndorfer Karl (Bockauwirt) eilte los, um einen Defi zu besorgen – 1 Stunde Reanimation durch Sanitäter und Notarzt – für Tod erklärt – Herz jedoch im Krankenwagen wieder mit 5 % „angesprungen“ – vom KH Freistadt nach Linz überstellt.

Tiefschlaf – Herz/Lungenmaschine – im Tiefschlaf wurden teilweise Bruchstücke von Umgebung wahrgenommen – nach 10 Tagen aufgeweckt – keine Behinderung, keine Gehirnschädigung - Herz sehr vernarbt - Defibrillator bekommen.

Nach 1,5 Jahren wieder berufstätig - aber Rhythmusstörungen und Zwischenschläge  
2021 – 360 Puls - Kammerflimmern – eingesetzter Defibrillator hat Leben gerettet

2023 nächster „Schlag“ – Verödung nicht mehr möglich - Spenderherz mit passender Funktion notwendig! - Herz/Lungenmaschine – Tiefschlaf – Verstärkung des Zustandes –  
9.9.2023 Transplantation in Wien – keine Info über Spender oder Spenderin - Herzannahme mit Problem – kein Immunsystem, da sonst Abstoßung – 18 Tabl. täglich wegen Abstoßungsgefahr; Immunsystem wird wegen Abstoßung abgeschwächt – Verbot an Teilnahme bei Menschenansammlungen - nach Medikamenten in Delirium

Ab Dezember 2024 wieder im Arbeitsleben integriert!

Eine kleine Schrift über ihre Krankheit ist um € 10,- bei Frau Pichler erhältlich. Frau Pichler ist auch bereit, über ihre Bewältigung der Krankheit in anderen Herzgruppen zu sprechen.

(silke.pichler@gmail.com)

Am Mittwoch 27.11 24 um 21'10 wurde im ORF2 – „Gsund in Österreich“ – mit Christine Reiter ein Interview mit Frau Pichler gesendet. (Nachzusehen Folge 10)

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Mag. Ludwig Holzweber





## Gmunden

**Kontakt: Peter Zemlicka**

Telefon: 0664 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

Am 12. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier statt. Nach dem Rückblick auf 2024 begrüßten wir unseren Präsidenten Dr. Wolfgang Zillig der sich für die

Einladung herzlich bedankte. Er berichtete ausführlich über die Aktivitäten und Öffentlichkeitsarbeit des Landesverbandes. Traditionell wurde den Geburtstagsjubilaren und langjährigen Mitgliedern gratuliert. Am 13.1.2025 starteten wir wieder mit dem Herztur- nen unsere Vereinsaktivitäten.

Unsere erste Wanderung 2025 führte uns bei herrlichem Sonnenschein an die Promenade in Altmünster.

Wie im Salzkammergut üblich, haben wir diesmal eine „Kripperloas“ in Neukirchen unternommen.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Peter Zemlicka



## Kirchdorf

**Kontakt: Hermann Wimmer**

Telefon: 0650 689 86 46

e-mail: herzgruppe.ki@gmx.at

### TERMINE

#### **KORONARTRAINING:**

Wir trainieren unser Herz und den Blutkreislauf jeden Montag um 16:30 Uhr im Klinikum Kirchdorf in der Abteilung der Physikalischen Medizin im 1. Stock.

Alle Mitglieder, Interessenten und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Sollte bei jemanden Unwohlsein auftreten, so ist dies kein Problem, denn die Notaufnahme befindet sich im selben Stockwerk.

#### **STAMMTISCH:**

Zur Erfrischung nach dem Kreislauftraining, zum Gedankenaustausch und zur Förderung des Vereinswohles treffen wir uns immer

montags ab 17:30 Uhr beim Gasthaus Schöllhuber (beim Schöllli).

Dabei sind alle Mitglieder mit Partner willkommen, auch die nicht turnen!

#### **WANDERUNG:**

Jeden 2. Donnerstag im Monat findet eine geführte Wanderung statt. Gemeinsamer Treffpunkt ist meist um 09:00 Uhr bei einem Gasthaus - ausgeschrieben wird rechtzeitig über WhatsApp.

Daneben finden gemütliche Zusammenkünfte im Sommer und Winter statt.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



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! Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

#### **WANDERUNGEN:**

Diese finden mit unserem Wanderwart Willi Lehner monatlich statt.

WEITER >>>





>>> WEITER von Herzgruppe Perg

**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](http://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](mailto: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](mailto:caroline.baier@bhs.at)

## TERMINE

**KORONARTURNEN:**

Dienstag: 17:10 - 18:10 Uhr

Turnhalle Volksschule 2, Waldmüllerstraße 6.

Außer in den Schulferien.

**STAMMTISCHE:**

Wie immer am ersten Dienstag im Monat um 17:00 Uhr beim Rieder Wirt.



Johann Dobler



## Rohrbach

**Kontakt: Gerhard Raab**

Telefon: 07289 62 419 / 0664 83 53 556

e-mail: [gerhardt.raab@aon.at](mailto:gerhardt.raab@aon.at)

## TERMINE

**KORONARTRAINING MIT MUSIKBEGLEITUNG:**

Wöchentliches „Wohlfühlturnen“ jeweils montags im Pfarrzentrum der Stadt Pfarre Rohrbach-Berg. In der „Winterzeit“ (bis zum Turntermin am 24.3.2025) dauert die Turnstunde von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr, in der Sommerzeit ab dem Termin 31.3.2025 treffen wir uns eine Stunde später um 17:00 Uhr.

**WANDERN MIT ANSCHLIESSENDER EINKEHR:**

Nach der Winterpause beginnen wir wieder am 13. März 2025. Wie bisher treffen wir uns jeden zweiten Donnerstag im Monat um 13:30h. In den Sommerferien pausieren wir. Der Ort der Zusammenkunft wird in den Bezirksmedien bekanntgegeben.

**HERZSTAMMTISCH:** Wir treffen uns monatlich ab 14:00 Uhr zum gemütlichen Plausch in einem

Kaffeehaus. Um flexibel zu bleiben vereinbaren wir die Termine beim Turnen. Bei Interesse, bitte HGL Gerhard Raab - 0664 83 53 556 - anrufen.

**25 JAHRE HERZVERBAND BEZIRK ROHRBACH**

Im Rahmen der Weihnachtsfeier am 5. Dezember 2024, im GH „Zur Mosthütte“ Rohrbach-Berg, wurde das 25-Jahr-Jubiläum eingebunden. Präsident MR Dr. Wolfgang Zillig, WHR-Prim. i.R. Dr. Walter Schmid und Pfarrer Kons. Rat Mag. Alfred Höfler würdigten die vielfältigen Leistungen und Aktivitäten unserer Herzgruppe. Die zahlreichen Mitglieder waren besonders vom aktuellen Werbefilm des Landesverbandes begeistert.

HGL Gerhard Raab hat das letzte Vierteljahrhundert des Bestehens in einem Rückblick zusammengefasst

>>>>



>>>>

## 25 JAHRE HERZGRUPPE ROHRBACH

### Ein Rückblick von Herzgruppenleiter Gerhard Raab

Vor einem Vierteljahrhundert, genau am 19. April 1999, hat die Öffentlichkeit erfahren, es gibt einen neuen Verein im Bezirk Rohrbach mit der Bezeichnung „Selbsthilfegruppe des Herzverbandes“.

Es handelt sich um eine Plattform, bei der man sich mit Problemen in Bezug auf das Herz und Kreislaufsystem, sowie allgemeinen Gesundheitsthemen austauschen kann. Besonders prophylaktische Aktivitäten nehmen einen großen Stellenwert ein.

#### Start:

Der Start gelang mit kräftiger Unterstützung des Landesverbandes OÖ (damaliger Präsident Hugo Leppelt), WHR-Prim. Dr. Walter Schmid (damals med. Leiter des Landeskrankenhauses Rohrbach) und dem seinerzeitigen Bürgermeister OSR Josef Oyrer. Auch die kürzlich in den Ruhestand getretene Bezirkshauptfrau Hofrätin Dr. Wilbirg Mitterlehner hat sich eingebracht und vom Sozialhilfeverband Rohrbach eine Startfinanzierung geleistet.

28 Proponenten aus verschiedenen Gemeinden unseres Bezirkes hatten sich im GH Dorfner in Rohrbach eingefunden und waren von der Idee, eine Bezirksgruppe zu gründen, sehr angetan. Prompt erfolgten die ersten Beitritte.

#### Mitglieder:

Heute zählen wir 35 ordentliche Mitglieder und 40 Mitglieder der Herzwandergruppe. Mit zusammen 75 Personen sind wir eine stattliche Gemeinschaft.

#### Wohlfühlturnen:

Eine der elementarsten Aktivitäten bildet das sog. Koronarturnen. Einige Jahre konnten wir im Krankenhaus unter Anleitung von Physiotherapeutinnen unsere Fitness fördern. Mit der Pensionierung von Herr WHR Prim. Dr. Schmid hat sich dies geändert.

Es war ein Segen, dass uns Stadtpfarrer Alfred Höfler entgegengekommen ist. Er stimmte zu, dass wir einen geeigneten Raum im Pfarrzentrum benützen dürfen. Dafür sind wir sehr dankbar. Seit 17 Jahren genießen wir dort das Gastrecht. Ebenso unterstützt uns die Pfarrsekretärin Frau Jutta Gierlinger bei den Terminvergaben. Peregrin Neidhart aus St. Oswald übernahm 2007 die Turnstunden. Seit 2013 macht dies Herzgruppenleiter Gerhard Raab und sorgt zugleich für Musikbegleitung. Durchschnittlich nehmen 12 Frauen bzw. Männer pro Turneinheit teil. Wir treffen uns jährlich 38 Mal. Bisherige Turnstunden: rund 880. Gesamtteilnehmer: rund 10.500. Corona verursachte 2 Jahre einen Leerlauf. Es gibt einen Jahresplan. Der private Beitrag beträgt pro Jahr € 30,00.

#### Wandern:

Die vierwöchigen Wanderungen sind sehr beliebt. Im Jahr 2019 nahmen wir eine Neuorganisation vor. Es wurde zusätzlich eine Herzwandergruppe gegründet. Durchschnittliche Teilnahme je Wanderung: rund 25. Die jährlich 10 Wandertermine werden gemeinsam zu Jahresbeginn in einer Organisationsbesprechung festgelegt. Die WanderwartInnen kümmern sich um die Normal- und Kurzstrecke und das Wichtigste! Die anschließende «Einkehr». Bisher nahmen bei den 250 Wanderungen rund 7.500 Per-

sonen teil. Die Kurzstrecke liegt bei rund 4 km. Die normale bei rund 6 km. Zurzeit leisten die WanderteilnehmerInnen einen Organisationsbeitrag von € 2,00, der unserer Bezirksgruppe zugutekommt.

#### Stammtische:

Diese dürfen auf keinen Fall fehlen. Vor allem die Turnriege trifft sich regelmäßig seit dem Jahr 2010 in verschiedenen Kaffeehäusern im Bezirk. 8 Stammtische gibt es pro Jahr. Das Interesse ist groß. Durchschnittlich sind rund 10-15 Personen dabei.

#### Arztgespräche:

Ein bis zweimal jährlich gibt es ein sog. Arztgespräch. HR Dr. Walter Schmid behandelt dabei unterschiedliche gesundheitliche Themen und beantwortet mit großem Sachverstand die gestellten Fragen.

#### Medizinische Vorträge:

Beliebt sind die Vorträge von Spezialisten. Hervorzuheben sind jene von Prim. Univ. Prof. Dr. Hofer aus Freistadt. (z.B. „Die Pumpleistung des Herzens“ od. zuletzt „Der Blutdruck und das Herz“).

#### Öffentlichkeitsarbeit:

Alle Veranstaltungen werden in den Bezirksmedien veröffentlicht. Ebenfalls ergehen persönliche Einladungen, neuerdings auch mittels App. Das vierteljährlich erscheinende Herzjournal ist besonders wertvoll.

#### Führung:

Herzgruppenleiter Gerhard Raab kümmert sich um die Gesamtorganisation. Er wird von fleißigen Helfern unterstützt. (z.B. Wanderwarte, Turnwart und App-Betreuer)

#### Noch einige Anmerkungen:

Wie bei vielen Vereinen sind die finanziellen Möglichkeiten äußerst knapp bemessen. Der Jahresumsatz beträgt rund € 2.300,00. Sehr wertvoll sind die Unterstützung der Landesgruppe, die freiwilligen Beiträge der Turn- und Wandermitglieder und einzelne private Spenden. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt seit 1.1.2024 € 30,00.

In Abständen erhalten wir vom Stadtbürgermeister Andreas Lindorfer, aus seinem Verfügungsetat eine nennenswerte Unterstützung. Auch von der Sparkasse Rohrbach fließt gelegentlich ein finanzieller Beitrag.

#### Zum Schluss noch Interessantes:

- Wir absolvierten bisher rund 800 Turnstunden
- Wir führten bisher rund 250 Wanderungen durch
- Wir trafen uns rund 100 Mal zu Stammtischen (davon 80 im Café Blaschek)
- Wir organisierten rund 50 Vorträge
- Wir meisterten zusammen die Corona Zeit (2019-2022)
- Wir halten den Mitgliederstand und es erfolgen kontinuierlich Neubeauftritte
- Wir arbeiten zusammen an einer gedeihlichen Weiterentwicklung.
- Wir sind auf den Zusammenhalt sehr stolz und fühlen uns in unserer Gemeinschaft aufgehoben und sehr wohl.



Gerhard Raab



## Steyr

**Kontakt: Gertraud Putz**

Telefon: 0676 361 17 60

e-mail: gertraud.putz@gmx.at

### TERMINE

#### **KORONARTRAINING:**

Mehrzweckhalle Wehrgraben 22, 4040 Steyr.  
Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr

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

#### **WANDERN:**

Unsere Wanderungen mit anschließender Einkehr finden unregelmäßig statt. Diese werden abgesprochen und dann sporadisch organisiert.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Gertraud Putz



## Vöcklabruck

**Kontakt: Gerhard Wittmann**

Telefon: 0664 230 1003

e-mail: gerhard.wittmann33@gmail.com

### TERMINE

#### **KORONARTRAINING:**

Jeden Mittwoch ab 16:00 Uhr  
im Klinikum Vöcklabruck.

Interessenten sind jederzeit willkommen und dürfen sich in gewohnter Weise bei meiner Mobilnummer für weitere Informationen melden.

Der notwendige Selbstbehalt für die Therapiestunde, wird allgemein sehr gut angenommen.

Informationen zum Training und Terminen werden über WhatsApp geteilt.

Weitere Termine sind vorübergehend nicht geplant. Wenn aber, aus der Herzgruppe Interesse an weiteren gemeinsamen Aktivitäten besteht, könnte man diese durchaus ins Leben rufen.



Gerhard Wittmann



## Wels

**Kontakt: Maximilian Spach**

Telefon: 0699 817 80 302

e-mail: maxispachi@gmail.com

### TERMINE

#### **KORONARTRAINING:**

Jeden Montag von 17-18 Uhr im Turnsaal der Vogelweideschule Wels

#### **WANDERUNGEN:**

06.03.2025 in Gunskirchen  
27.03.2025 in Sattledt  
10.04.2025 in Eberstalzell  
24.04.2025 in Lambach  
15.05.2025 in Wels

### RÜCKBLICK

Zahlreiche Mitglieder besuchten die Weihnachtsfeier, Ehrengäste, Mag. Klaus Schininger, Vizebürger-

meister der Stadt Wels, Dr. Med. Sahba Enayati  
Ärztl. Beirat der Herzgruppe Wels, Präsident Mr. Dr. Wolfgang Zillig. Es war eine gelungene Feier!

Jahresabschluss Wanderung in Eberstalzell, organisiert von Robert Rührlinger, mit anschließender Einkehr im neuen Restaurant mit 15 Wanderer.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Maximilian Spach



IM GEDENKEN AN:

**Irmgard Weber**

ist im November im 76. Lebensjahr von uns gegangen.

Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe Wels



Linz

**Kontakt: OÖ. Herzverband**

0732 734 185

e-mail: info@herzverband-ooe.at

## TERMINE

### **KORONARTRAINING:**

Unter physiotherapeutischer Leitung. Turnsaal Dierwergschule, Khevenmüllerstraße Linz.

(Seiteneingang Krankenhausstraße)

Donnerstag: 16:45 – 18:00 Uhr **NEU**

(außer Semesterferien und wenn ein Feiertag ist)

Bei Anfragen:

Erna Wabro Tel.: 0664 / 6332917

Brigitte Dratsdrummer Tel.: 0699 / 10114348

### **HERZKAFFEE MIT OLGA:**

21.03.2025 / 18.04.2025 (Karfreitag) / 16.05.2025

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

Unsere Olga freut sich auf Euch 06649561969

### **SMOVEYTRAINING MIT SABINE:**

05.03.2025 / 19.03.2025 / 02.04.2025 / 16.04.2025 / 07.05.2025 | 21.05.2025

Treffpunkt 14:00 Uhr vor dem ehemaligen Gasthaus Lindbauer. Smoveyringe können bei Sabine ausborgt werden.

### **SENIORENTANZ:**

Im Volkshaus Harbach

Jeden Mittwoch von 9:30 – 11:00 Uhr

Je Person und Stunde für bereits dauerhafte Tänzer 6,- €. Für nur eine einmalige Teilnahme 7,- €. Ihr könnt auch ohne Partner kommen, kommt einfach auch ohne Anmeldung.

Anfragen an Johann Palzenberger

+43 68110385404

### **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

### **ETWAS STATISTIK ZUM SCHLUSS:**

Im abgelaufenen Jahr 2024 hat unsere Herzgruppe in Linz mit

Koronarturnen

Wanderungen

Herzkafee

Smoveytraining

Spielenachmittag

Radausflüge

Freiluftturnen

Vorträge

Infoveranstaltungen

Feiern

insgesamt 88 Veranstaltungen organisiert.

Diese wurden von 120 Mitglieder aktiv, in insgesamt 1101 Teilnahmen besucht. Dabei konnten auch 154-mal Gäste begrüßt werden!

**Einen herzlichen Dank  
an die ehrenamtlichen Helfer!**

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Der OÖ. Herzverband



**cardiomed**  
Ambulante Kardiologische Rehabilitation

Untere Donaulände 21-25 (Medicent)  
4020 Linz, Tel. 0732 / 79 77 79  
[www.cardiomed.at](http://www.cardiomed.at)



Datum	Zeit	Wander-Treffpunkt	Route
04.03.2025	13:00 13:30	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ <b>GH Post, 4052 Ansfelden, Dr. Eduard-Peintnerweg 2, Linie 611, Hst. "Schulen"</b>	Ansfelden Senderweg
11.03.2025	13:00	GH Seidlgartl, 4040 Linz, Merianweg 53, Bus 102, Dießenleitenweg od. versch. Verkehrsmittel ab Karlhof	Bachlberg - Pöstlingberg
18.03.2025	13:00	GH Zum Hauermandl, 4030 Linz, Oidener Str. 98, Bus Linien 11, 19 u. 105, Hst. "Oidener Str."	Pichlinger See - Schwaigau
25.03.2025	13:00 13:30	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" <b>Cafe Gust, 4040 Neulichtenberg, Elmerweg 2</b>	Neulichtenberg Runde
01.04.2025	13:00 13:30	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" <b>GH Daxleitner, 4221 Steyregg, Lachstatt 1</b>	Pfenningberggrunde
08.04.2025	13:30 13:50	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" <b>Fähre 4100 Ottensheim, Lederergasse, Linie 200, Hst. "Marktpl."</b>	Bleicherbachtal - Hamberg
22.04.2025	13:30	Parkplatz Rädlerweg hinter Volkshaus Kleinmünchen, 4030 Linz, Dauphinestr. 19, Linie 1, Hst. "Dauphinestr."	Auwiesen der Traun entlang
29.04.2025	13:30 13:50	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ <b>GH Stockinger, 4052 Ansfelden, Ritzlhofstr. 63, Linie 611, Hst. "Kremsdorf GH Stockinger"</b>	Kremsdorf - Ziehberg über Moos
06.05.2025	13:00	GH Lüftner, 4040 Linz, Klausenbachstr. 18, Linie 1 u. 2 + 2. Hst. "Ferdinand-Markl-Str."	Gründberg - Astertal
13.05.2025	13:20 13:30	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ <b>Jagerhuber Mostschank, 4030 Linz, Florianer Str. 91</b>	Ölkham - Rundweg
20.05.2025	13:30	Volkshaus Dornach, 4040 Linz, Niedermayerweg 7, Straßenb. Linien 1 u. 2, Hst. " Schumpeterstr."	Elmberg - Kalchgruberweg -Treffling
27.05.2025	13:30 14:00	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" <b>Sportplatz 4112 Rottenegg, Sportplatzstr., Linien 240, 249, Hst. "Rottenegg Ort"</b>	Rottenegg – Kleine Rodl
03.06.2025	13:30	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“	Um den Schiltenberg
10.06.2025	13:30 14:00	Parkplatz Trauner Kreuzung, 4050 Traun, Wiener Bundesstr. 151, Linien 3 u. 4, Hst. "Trauner Kreuzung" <b>GH Zeiner, 4055 Pucking, St. Leonhard 17</b>	St. Leonhard - Sipbach - Oberschnadt

Bei Anfragen stehen zur Verfügung:

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



HG - Bad Ischl



HG - Bad Ischl



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Enns



HG - Freistadt



HG - Freistadt



HG - Freistadt



HG - Gmunden



HG - Gmunden



HG - Kirchdorf



HG - Kirchdorf



HG - Kirchdorf



HG - Linz



HG - Linz



HG - Perg



HG - Steyr



HG - Steyr



HG - Wels



HG - Wels



# VITACTIV®

In Ihrer Apotheke

... die Marke für Vitamin D3



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



Nahrungsergänzungsmittel

ECA-MEDICAL

Anzeige



## 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 Freundinnen im Kaffeehaus

„Ich will einen Mann, der loyal ist, treu, geduldig, aufmerksam, nicht nachtragend, selbstlos, ausgeglichen ... und ein guter Zuhörer soll er sein.“ – „Du suchst keinen Mann, sondern einen Hund!“

\*

Eine Schildkröte versucht mühevoll auf einen Baum zu klettern. Oben angekommen lässt sie sich fallen und kracht zu Boden. Krabbelt auf die Beine und beginnt erneut den Baum hoch zu klettern. Oben angekommen lässt sie sich fallen und kracht wieder zu Boden. So geschieht dies einige Male. Ein Taubenpärchen sitzt im Baum und beobachtet das Schauspiel. Nach einiger Zeit seufzt Sie zu Ihm: „Ich glaube wir müssen es Ihm jetzt doch sagen, dass er adoptiert ist.“

\*

### Kurioses

Welches Tier schreibt man mit nur einem Buchstaben?

Die Q

\*

### Kummervoll

Weil ich in letzter Zeit soooo traurig bin, schlug ein Freund vor, ich soll mal in den Streichelzoo zur Aufmunterung.

War heute dort, aber niemand wollte mich streicheln.



# VERBANDINFO

## Bürozeiten über die Sommermonate

Im Juli und August ist das Büro in der Kreuzstraße 7, 4040 Linz nicht besetzt.

## Nächstes Herzgruppenleitertreffen

Der Termin zu diesem Treffen ist am 21.05.2025 um 10:00 Uhr in der Kreuzstraße 7, 4040 Linz. Auch diesmal ist es wieder möglich über Videokonferenz daran teilzunehmen. Die Einladung erfolgt zeitgerecht.

## Übergabe der Herzgruppenleitung in Ried

**Johann Dobler** hat die Herzgruppenleitung in Ried/ Innkreis an **Caroline Baier** übergeben. In einem nicht immer einfachen Umfeld hat er jahrzehntelang mit Unterstützung seiner Gattin die Herzgruppe Ried umsichtig und mit großem Engagement geführt!

Dafür möchte sich der Landesverband ÖÖ besonders bedanken und wünscht weiter gute Gesundheit und noch viele schöne Jahre in der Herzgruppe Ried.

Gleichzeitig begrüßen wir **Caroline Baier**, danken ihr für ihren Einsatz und wünschen viel Erfolg für die weiterführende Organisation der Herzgruppe in Ried.

## Jahreshauptversammlung 26.02.2025

Österreichischer Herzverband Landesverband ÖÖ

### Tagesordnung

- Begrüßung durch den Präsidenten
- Gedenken der Verstorbenen
- Festlegung der Beschlussfähigkeit
- Berichte:
  - des Präsidenten
  - des Landesfinanzreferenten
  - der Kassaprüfung
- Entlastung des Vorstandes und des Landesfinanzreferenten
- Neuwahl des Vorstandes 2025-2027
- Festsetzung des Mitgliedsbeitrages
- Allfälliges

### Wahlvorschlag:

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| Präsident:            | MR. Dr. Wolfgang Zillig |
| Vizepräsident:        | Dir. Ernst Metzbauer    |
| Landesfinanzreferent: | Werner Fischböck        |
| Stellvertreterin:     | Elisabeth Münzner       |
| Schriftführerin:      | Elisabeth Münzner       |
| Stellvertreterin:     | Brigitte Dratsdrumme    |
| Beirat:               | Hans-Detlev Jachs       |
| Kassaprüferin:        | Silvia Kurka            |
| Kassaprüfer:          | Karl Fröschl            |



01.07.2024 - 30.09.2024

## *Wir begrüßen die neuen Mitglieder!*

### **HERZGRUPPE BAD SCHALLERBACH / GRIESKIRCHEN:**

Belfanti Claudia, Hager Alois

### **HERZGRUPPE BRAUNAU:** Lanner Elke, Winter Alfred

**HERZGRUPPE LINZ:** Grufeneder Gabriele, Miksch Helga, Winkler Elfriede, Woletz Ina, Zöpnek Michael

### **HERZGRUPPE STEYR:** Strohmeier Silvia



## BEITRITTSERKLÄRUNG

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND; LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

4040 Linz, Kreuzstraße 7, Tel. 0732 734185 E-Mail: [info@herzverband-ooe.at](mailto:info@herzverband-ooe.at)

Homepage: [www.herzverband-ooe.at](http://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 Konventhospitäl 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 Schörföling

### 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. 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 Inneren 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](mailto:info@herzverband-ooe.at)  
Homepage: [www.herzverband-ooe.at](http://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: 3800 Stück

Zvr: 414372781

Zur leichteren Lesbarkeit wurde auf eine gendgerechte 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](mailto:info@herzverband-ooe.at)

Homepage: [www.herzverband-ooe.at](http://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](mailto:ff.franz@gmx.at)

**HERZGRUPPE BRAUNAU**  
Herzgruppenleiterin:  
Heidi Kasper  
0680 / 305 13 41  
[heidi.kasper@aon.at](mailto:heidi.kasper@aon.at)

**HERZGRUPPE LINZ**  
Interimistische Leitung:  
Landesverband OÖ.  
0732 / 734 185  
[info@herzverband-ooe.at](mailto:info@herzverband-ooe.at)

**HERZGRUPPE ENNS**  
Herzgruppenleiter:  
Gerhard Dauwa  
0699 / 182 20 474  
[gerhard@dauwa.at](mailto:gerhard@dauwa.at)

**HERZGRUPPE BAD ISCHL**  
Herzgruppenleiterin:  
Ursula Jänko  
0660 / 111 1054  
[ursi.janko07@gmail.com](mailto:ursi.janko07@gmail.com)

**HERZGRUPPE FREISTADT**  
Herzgruppenleiter:  
Mag. Ludwig Holzweber  
0664 / 372 72 72  
[ludwig.holzweber@aon.at](mailto:ludwig.holzweber@aon.at)

**HERZGRUPPE GMUNDEN**  
Herzgruppenleiter:  
Peter Zemlicka  
0664 243 62 70  
[hpz.trk@a1.net](mailto:hpz.trk@a1.net)

**HERZGRUPPE KIRCHDORF**  
Herzgruppenleiter:  
Hermann Wimmer  
0650 / 689 86 46  
[herzgruppe.ki@gmx.at](mailto:herzgruppe.ki@gmx.at)

**HERZ-AKTIV GRUPPE PERG**  
Kordinator:  
Ernst Metzbauer  
0664 / 818 31 66  
[ernst.metzbauer@24speed.at](mailto:ernst.metzbauer@24speed.at)

**HERZGRUPPE RIED**  
Interimistische Leitung  
Caroline Baier  
0677 / 616 889 77  
[caroline.baier@bhs.at](mailto:caroline.baier@bhs.at)

**HERZGRUPPE ROHRBACH**  
Herzgruppenleiter:  
Gerhard Raab  
07289 / 62 419 0664 / 83 53 556  
[gerhardt.raab@aon.at](mailto:gerhardt.raab@aon.at)

**HERZGRUPPE STEYR**  
Herzgruppenleiterin:  
Gertraud Putz  
0676 / 361 17 60  
[gertraud.putz@gmx.at](mailto:gertraud.putz@gmx.at)

**HERZGRUPPE VÖCKLABRUCK**  
Interimistische Leitung  
Landesverband OÖ.  
0732 / 734 185  
[info@herzverband-ooe.at](mailto:info@herzverband-ooe.at)

**HERZGRUPPE WELS**  
Herzgruppenleiter:  
Maximilian Spach  
0699 / 817 80 302  
[maxispachi@gmail.com](mailto:maxispachi@gmail.com)

## Die Landesverbände



**ÖSTERREICHISCHER  
HERZVERBAND**  
Präsident des Österr. Herzver-  
bandes:  
Univ.-Prof. DDDD.  
Wolfgang Mastnak

Bundesgeschäftsführer:  
Helmut Schuller  
A - 8045 Graz, Statteggerstr. 35  
0316 / 694517  
[helmut.schuller@herzverband.at](mailto:helmut.schuller@herzverband.at)

**LANDESVERBAND  
BURGENLAND**  
Präsident: Andreas Unger  
A - 7142 Illmitz  
Schellgasse 31  
0664 / 103 00 308  
[andreas.unger@bnet.at](mailto:andreas.unger@bnet.at)

**LANDESVERBAND  
WIEN**  
Präsident: Robert Benkö  
A - 1020 Wien,  
Obere Augartenstr. 26-28  
01 / 3307445  
[wienherzverband@herzwien.at](mailto:wienherzverband@herzwien.at)

**LANDESVERBAND  
NIEDERÖSTERREICH**  
Präsidentin: Anita Paiha  
A - 2345 Mödling,  
Josef Schleussner Str. 4  
02236 / 860296  
[anita.paiha@herzverband-noe.at](mailto:anita.paiha@herzverband-noe.at)

**LANDESVERBAND  
OBERÖSTERREICH**  
Präsident:  
MR Dr. Wolfgang Zillig  
A - 4040 Linz, Kreuzstr. 7  
0732 / 734185  
[info@herzverband-ooe.at](mailto:info@herzverband-ooe.at)

**LANDESVERBAND  
STEIERMARCK**  
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl  
A - 8010 Graz,  
Radetzkystr. 1/1  
0316 / 816719  
[jutta.zirkl@chello.at](mailto:jutta.zirkl@chello.at)

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

**LANDESVERBAND  
TIROL**  
Präsident: Roland Weißsteiner  
A - 6020 Innsbruck,  
Maria Theresienstr. 21  
0512 / 570607  
[roland.weisssteiner@herzverband-tirol.at](mailto:roland.weisssteiner@herzverband-tirol.at)

**LANDESVERBAND  
VORARLBERG**  
Präsident: Dr. Axel Philippi  
A - 6830 Rankweil-Brederis  
Ilgenweg 14  
0664 3859516  
[info@medreha.at](mailto:info@medreha.at)