

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Oberösterreich



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 136

September 2021

## **Steckbrief Viren**

IMPFSTOFFE GEGEN COVID-19

## **Chronischer Stress**

CRASH FÜRS IMMUNSYSTEM

## **Im Interview**

PRIM. DR. MARTIN GENGER  
AM PYHRN-EISENWURZEN KLINIKUM STEYR

## **Berichte aus den Herzgruppen**

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH



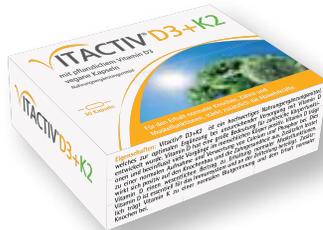
# VITACTIV® D3

14.000 I.E.-Kapseln  
vegetarische Kapseln



# VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3  
vegane Kapseln



Vers. 01 15/07/21

ECA-MEDICAL

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

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel



selpers Online-Kurs



## Raucherentwöhnung bei Angina pectoris

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie viel zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Im neuen kostenlosen Online-Kurs „**Raucherentwöhnung bei Angina pectoris**“ der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ erklärt Ihnen Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht in mehreren Video-Interviews wie Rauchen auf Ihre Blutgefäße wirkt. Sie lernen außerdem, welche körperlichen Verbesserungen eintreten, wenn Sie damit aufhören.

Sammeln Sie wichtige Tipps und Informationen, wie Sie es schaffen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Es werden unter anderem Fragen beantwortet wie:

- ❓ Wie bereite ich mich auf eine Raucherentwöhnung vor?
- ❓ Welche Hilfsmittel machen die Entwöhnung leichter?
- ❓ Was kann beim Umgang mit den Entzugssymptomen helfen?
- ✔ Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung

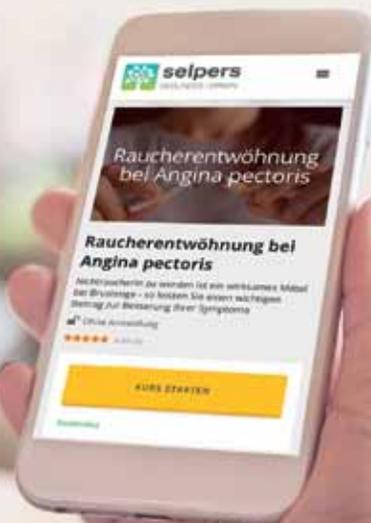
[www.selpers.com/angina-pectoris](http://www.selpers.com/angina-pectoris)

Diese Kursreihe  
widmet Ihnen



A. MENARINI PHARMA

Empfohlen von



AT-RAN-17-04-2020

Anzeigen



## HERZLICH



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

Nach einem kurzfristigen Ansturm auf die COVID-19-Impfung diesen Sommer lässt die Bereitschaft, sich impfen zu lassen, wieder nach. Die Politik ist weiterhin optimistisch und versucht, durch Abbau von Hürden, intensive Bewerbung des Impfens und gleichzeitige Rücknahme der einschränkenden Verordnungen eine positive Stimmung in der Bevölkerung zu erwirken. Diese problematische Situation ist durch das in kurzer Folge Auftreten von neuen Virusvariationen bedingt. Jedes Virus bildet laufend durch Mutation (Änderung des genetischen Aufbaus) neue Varianten mit neuen Eigenschaften aus. Jede längere (über Monate bis Jahre) epidemische Erkrankungsdauer ermöglicht es dem Virus, sich sozusagen weiter zu entwickeln, wie bei der Delta-Variante, die nochmals ansteckender als ihre Vorgänger ist. Aus diesem Grund können wir die Pandemie nur

durch eine weitgehende Unterdrückung der Virusverbreitung beenden. Deshalb ist es nicht möglich, nach dem „Alles oder Nichts-Prinzip“ vorzugehen. Wir benötigen die Impfung und alle bekannten Vorsichtsmaßnahmen gegen eine Ansteckung!

Für unser Vereinsleben bedeutet das, dass wir eigentlich im Herbst alle Aktivitäten, sobald Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, wieder aufnehmen können. Ein vorsichtiges Miteinander sollte uns aber weiterleiten. Großveranstaltungen mit hundert von Menschen sollte man meiden. Herzgruppenleiter-treffen werden vorerst als Videokonferenzen abgehalten (13. Oktober). Nachdem wir im Mai 2021 die statuten-gemäße Vorstandsneuwahl durchgeführt haben, wird ein Hauptversammlung in Präsenz für uns alle erst im nächsten Jahr wieder stattfinden können. Möge allen Herzgruppen nach dem Sommer ein Neustart gelingen und die vierte Welle nur zu vereinzelt lokalen Problemen führen. Wir blicken zuversichtlich in die Zukunft und lassen uns von allfälligen Rückschlägen nicht entmutigen, denn wir wissen, wenn wir für unser Herz etwas tun, wird es auch für uns weiter kräftig schlagen!

MR Dr. Wolfgang Zillig  
Präsident des OÖ. Herzverbandes

## Inhalt Seite

Zum Geleit ..... 3

Steckbrief Viren  
IMPFSTOFFE  
gegen Covid-19 ..... 4

Im Interview mit  
Prim. Dr. Martin Genger ..... 7

Chronischer Stress ..... 8

### Berichte aus den Herzgruppen

Bad Ischl ..... 12

Bad Schallerbach/Grieskirchen ..... 12

Braunau ..... 13

Enns ..... 13

Freistadt ..... 13

Gmunden ..... 14

Kirchdorf ..... 14

Perg ..... 13

Ried / Innkreis ..... 15

Rohrbach ..... 15

Steyr ..... 15

Vöcklabruck ..... 16

Wels ..... 16

Linz ..... 17

Schnappschüsse ..... 18

### Berichte aus dem Herzverband OÖ.

Humorvolles für die Seele ..... 21

Fitness für den Körper ..... 21

Herzlich Willkommen ..... 22

Beitrittsformular ..... 23

Ärztlicher Beirat ..... 23

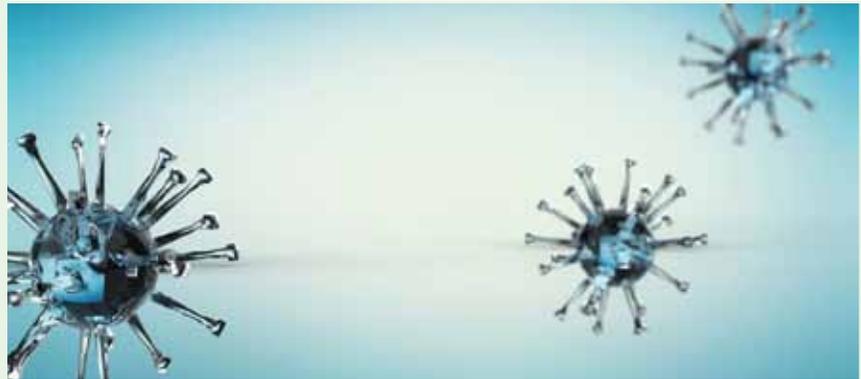
Juristischer Beirat ..... 23

Impressum ..... 23

Kontaktadressen ..... 24



# STECKBRIEF Viren



© Pixabay corona-4943590\_1920

## **Viren sind keine Lebewesen** (Bakterien sind Lebewesen)

Viren haben keinen eigenen Stoffwechsel. Viren können sich nicht selbstständig vermehren. Daher werden sie, im Gegensatz zu Bakterien, auch nicht zu den Lebewesen gerechnet.

## **Vermehrung**

Viren befallen fremde Zellen, die sogenannten Wirtszellen, in die sie ihre eigene Erbinformation einschleusen. Die Erbinformation des Virus „programmiert“, verändert das Erbgut der Wirtszelle, so dass die Wirtszelle viele weitere Viren produziert. Die neuen Viren verlassen die Wirtszelle entweder durch Ausschleusen aus der Zelle, oder durch Lysierung, dabei wird die Membran der Wirtszelle aufgelöst.

## **Ursprung**

Der Ursprung der Viren ist nicht bekannt. Die meisten Forscher nehmen heute an, dass es sich bei Vi-

ren nicht um Vorläufer von zellulärem Leben handelt, sondern um Gene von Lebewesen, die sich aus ihnen lösten.

## **Größe**

Wenn man ein Virus mit einem Durchmesser von 0,15 µm in Gedanken 10 millionenfach vergrößert, dann würde es etwa die Größe eines Menschen erreichen. Täte man das Gleiche mit einem Menschen, wäre er etwa so groß wie die Erde. Was die Größe betrifft, verhält sich also ein Virus zum Menschen wie ein Mensch zur ganzen Erde.

## **Umrechnung:**

**1mm = 1000 µm (Mikrometer)**

**0,000015 mm = 0,15 µm**

*Jutta Zirkl*

## **IMPfstoffe gegen COVID-19**

Die verschiedenen Impfstoffe haben auch unterschiedliche Eigenschaften. In umfangreichen Tests wird daher geprüft, welche Impfstoffe sich am besten für eine bestimmte Krankheit eignen.

### **MAN UNTERSCHIEDET FOLGENDE IMPfstOFFE**

**Lebendimpfstoffe:** bestehen aus sehr geringen Mengen funktionsfähiger Keime, die jedoch „lebensfähig“ sind. Sie sind so abgeschwächt, dass sie sich zwar noch vermehren, die Krankheit aber nicht mehr auslösen können.

Lebendimpfstoffe: Mumps, Masern

**Totimpfstoffe:** enthalten abgetötete, also nicht mehr vermehrungsfähige Krankheitserreger.

Totimpfstoffe: FSME (Zecken!)

**Vektorimpfstoffe:** bestehen aus für den Menschen harmlosen Viren, den sogenannten Vektoren. Die Vektoren sind im Menschen nicht oder nur sehr

begrenzt vermehrungsfähig. Damit das menschliche Immunsystem die Abwehr gegen den Krankheitserreger aufbauen kann, muss es mit Molekülen (Antigenen) des Krankheitserregers in Kontakt kommen. Vektorimpfstoffe: Ebola

**mRNA-Impfstoffe:** (mRNA ist ein Botenmolekül) Bei diesen Impfstoffen werden keine Krankheitserreger oder deren Bestandteile (Antigene) für die Immunisierung benötigt, es wird die Bauanleitung für das Antigen geimpft.

### **WIE FUNKTIONIEREN DIE IMPfstOFFE (VAKZINE) GEGEN COVID-19**

Momentan werden zwei verschiedene Arten von Impfstoffen eingesetzt: einerseits mRNA-Vakzine (Impfstoff), andererseits Vektor-Impfstoffe. Zu den mRNA-Impfstoffen zählt der von Pfizer und Biontech entwickelte sowie jener von Moderna. Der Impfstoff von AstraZeneca ist dagegen ein Vektor-Impfstoff.

Grundlegend ist die Funktion der Impfstoffe gegen Covid-19 durchaus ähnlich: Zumindest ein Teil des Erregers wird in den menschlichen Körper gebracht. Daraufhin wird das Immunsystem zur Bildung von Antikörpern angeregt. Unterschiede gibt es vor allem bei der Art und Weise, wie der Erreger in den Körper gelangt.

## WIE SIND DIE mRNA-IMPFSTOFFE ENTSTANDEN

Die Impfstoffe von Biontech/Pfizer und Moderna sind die ersten zwei mRNA-Impfstoffe, die je für den Menschen zugelassen wurden. Die Zulassung ging für viele überraschend schnell. Geforscht wird an der neuen Impfmethode aber schon lange.

mRNA („m“ steht für messenger Botenmolekül) ist so etwas wie die Bauanleitung für ein Protein. Da hinter steht die Idee, dem Körper die Bauanleitung für einen Teil des Virus mit Hilfe einer mRNA zu injizieren. Darauf reagiert das Immunsystem und bildet Antikörper. Im Fall von Covid-19 ist das ein Stachel an der Außenhülle (Spike-Protein) des Virus. Nach der Impfung wird anhand der mRNA-Vorlage dieses Spike-Protein gebildet, das Immunsystem lernt es sozusagen kennen. Wenn dann eine Infektion mit Corona passiert, ist das Immunsystem schon gewappnet.

Das Erbgut des Menschen wird durch das Einbringen der mRNA nicht verändert. Das verhindert schon die unterschiedliche chemische Struktur: „Beim Menschen befindet sich das Genom in Form von DNA im Zellkern“, so das Paul-Ehrlich-Institut, das in Deutschland für die Sicherheit von Impfstoffen zuständig ist. „Eine Integration von RNA in DNA ist nicht möglich.“

## ZAHLREICHE FRÜHERE STUDIEN SCHON SEIT 1990

Dieser Impfstoff war zwar in weniger als einem Jahr fertig, völlig überraschend war das aber nicht. Der Virologe und Impfspezialist Florian Krammer betont: „Man arbeitet ja schon länger daran, und wir wissen auch schon länger, dass diese Impfstoffe sehr vielversprechend ausschauen und für viele Krankheiten einsetzbar sind.“

Schon 1990 haben erste Versuche an Mäusen gezeigt, dass das Prinzip funktioniert. Danach wurde lange an Systemen gearbeitet, die empfindliche RNA stabil und sicher an ihren Zielort zu bringen. 2013 schließlich gab es das erste Mal eine klinische Studie an Menschen: Die deutsche Firma Curevac hatte einen RNA-Impfstoff gegen Tollwut entwickelt und in einer klinischen Phase-I-Studie an 101 Personen getestet.

Die mRNA Impfstoffe sind auf jeden Fall für viele Infektionskrankheiten sehr vielversprechend. Wenn das Grundsystem einmal funktioniert, kann man relativ schnell zum Beispiel auf ein neues Virus oder die Variante eines Virus anpassen, indem man einfach

die mRNA austauscht. Wie gut das geht, hängt allerdings sehr stark vom Krankheitserreger ab. mRNA-Impfstoffe werden sicher nicht alle anderen Impfstoffe gegen Infektionskrankheiten ersetzen, sondern eher eine wichtige, zusätzliche Methode sein, lautet Florian Krammers Einschätzung.

Intensiv gearbeitet wird übrigens auch, schon seit Jahren, an Impfstoffen gegen Krebs. Das war auch bis März 2020 das spezielle Forschungsgebiet des Ehepaars Ugur Sahin und Özlem Türeci, den wissenschaftlichen Gründern von BioNTech: eine individualisierte Immuntherapie gegen Krebs, unter anderem mit Hilfe von mRNA-Impfstoffen.

## VEKTORIMPFSTOFF: HARMLOSES VIRUS ALS HILFSMITTEL

### AstraZeneca

Die Herstellung von Vektorimpfstoffen, wie jenem von AstraZeneca, setzt unterdessen auf ein anderes Virus, mit dem die Immunabwehr angeregt werden soll.

Konkret basiert der Impfstoff von AstraZeneca auf Schimpansen-Adenoviren die Erkältungen auslösen, aber für den Menschen harmlos sind. Das Virus bezeichnet man dabei als Vektor, es ist im Menschen durch einen Gendefekt nicht vermehrungsfähig.

Damit der Körper eine passende Abwehrreaktion erzeugen kann, wird das Virus um Gene von SARS-CoV-2 ergänzt und damit praktisch „verkleidet“, wie es die Interessenvertretung der deutschen Pharmaunternehmen (VFA) ausdrückt – und gaukelt dem Körper damit eine Covid-19-Infektion vor. Dieser Fremdstoff ruft das Immunsystem auf den Plan: Es beginnt spezifische Antikörper (spezielle Abwehrzellen) gegen das fremde Antigen zu produzieren. So baut der Geimpfte einen Impfschutz gegen den betreffenden Erreger auf.

### Sputnik V

Der russische Impfstoff Sputnik V, der wie der Impfstoff des Herstellers AstraZeneca auf Adenoviren basiert, erzielt offenbar die bessere Schutzwirkung, die laut einer Pressemitteilung bei mehr als 95 % liegen soll.

## Vergleich der Impfstoffe von AstraZeneca und Sputnik V

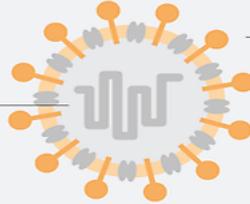
Beide Impfstoffe nutzen Adenoviren als Vektoren, um die Gene für das Spike-Protein in die Muskelzellen zu befördern, wo dann der eigentliche Impfstoff produziert wird. Bei Impfungen sind häufig mehrere Dosierungen notwendig.

Da das Immunsystem nach der ersten Impfung auch Antikörper gegen die Adenoviren bilden kann, kann die Wirkung der zweiten Dosis abgeschwächt sein,

## Wirkungsweise von CoV-Impfstoffen

Gewünschte Wirkung: Immunsystem soll auf Teile des Virus (die nicht krank machen können) reagieren und schützende Antikörper entwickeln

RNA (Erbgut)



Spike-Proteine  
der Virushülle

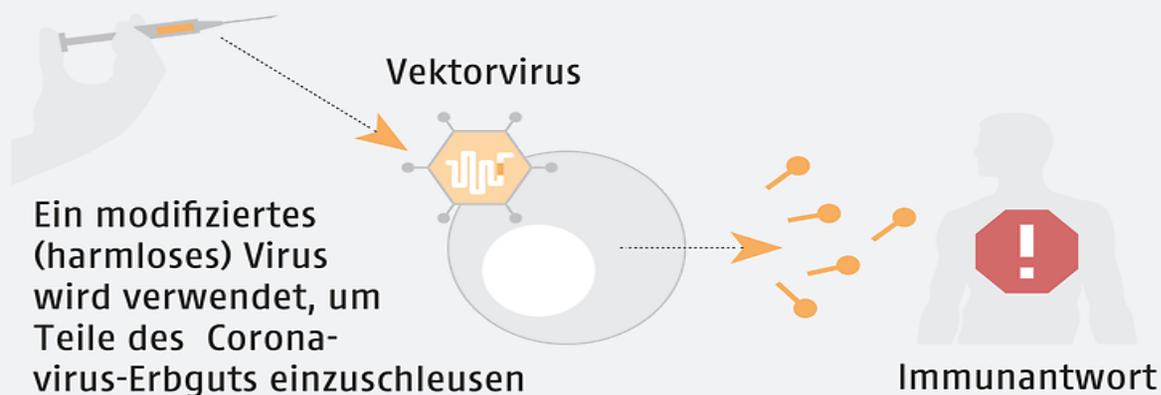
### RNA-Impfstoff

Biontech/Pfizer, Moderna



### Vektorviren-Impfstoff

AstraZeneca



wenn das Immunsystem die Viren eliminiert, bevor sie die Zielzellen infizieren. Dies könnte der Grund für die paradoxen Ergebnisse der Studie zum Impfstoff von AstraZeneca sein, der nach einer hohen zweiten Dosis eine Schutzwirkung von 62% erzielte. Bei einer niedrigen ersten Dosis lag die Effektivität bei etwa 90%. (Aus diesem Grund wurde das Intervall von beiden Impfungen auf 12 Wochen verlängert)

Die russischen Forscher haben dagegen die Gefahr einer Antikörperbildung gegen das Vektorvirus vorhergesehen und deshalb zwei unterschiedliche Vek-

torviren ausgewählt. Der Impfstoff für die erste Dosis basiert auf einem anderen Adenovirus als für die zweite Dosis.

Jutta Zirkl

Literatur:  
red, ORF.at/Agenturen,  
Bundesministerium für Bildung  
und Forschung [www.bmbf.de](http://www.bmbf.de),  
[www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



Gabriela Simmer, BA MA - Selbsthilfebeauftragte am LKH Steyr.

## Interview mit Prim Dr. Martin Genger – Leiter der Abteilung für Innere Medizin I im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr und Ärztlicher Beirat für den Herzverband Oberösterreich

### Lieber Herr Prim. Dr. Genger,

*Sie sind seit März 2020 Primar der Inneren Medizin I im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum am Standort Steyr. Welche Verantwortungsbereiche umfasst diese Tätigkeit?*

Unser Team widmet sich vor allem der Diagnostik und Therapie im Bereich von Herzerkrankungen (Kardiologie), der internistischen Nierenerkrankungen (Nephrologie) und der Behandlung von akut schwerkranken PatientInnen in unserem internistischen Intensivbereich. Ein weiterer Schwerpunkt in meiner Arbeit ist die MitarbeiterInnenführung und –entwicklung und die Ausbildung von JungmedizinerInnen. Zusätzlich musste ich im Rahmen der COVID 19 Pandemie abteilungsübergreifend arbeiten.

*Erleben Sie die PatientInnen im Klinikum mit Herzerkrankungen gut über ihre Erkrankung informiert?*

Ich empfinde den Informationsstand der PatientInnen sehr unterschiedlich. Dieser hängt stark vom PatientInnentyp ab, obwohl hier bei den meisten Patienten „Luft nach oben“ besteht.

*Wo sehen Sie in der Betreuung und Begleitung von Menschen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten Optimierungspotenzial?*

Eindeutig in der Kontinuität. Was im Krankenhaus akut behandelt wird, muss auch durch langfristige Änderungen im Alltag begleitet werden. Lebensstiländerungen und auch die Motivation, langfristig Medikamente einzunehmen, sind hier nur 2 Beispiele.

*Wohin oder in welche Richtung wird sich Ihre Abteilung fachlich weiterentwickeln? Wo bestehen Herausforderungen?*

Im Bereich der Kardiologie ist ein nächster wichtiger Schritt, selbst Herzkatheteruntersuchungen durchzuführen und somit den PatientInnen das gesamte Spektrum der Kardiologie anbieten zu können. Eine

Herausforderung der Zukunft ist das stets zunehmende PatientInnenaufkommen im Bereich der Kardiologie mit der Ressourcenbegrenzung in Einklang zu bringen. Jeder Patient hat das Recht, nach aktuellem Wissen behandelt zu werden! Eine weitere Herausforderung ist es, die im Krankenhaus festgesetzte Therapie in das tägliche Leben zu integrieren.

*Sie sind ärztlicher Beirat des Oberösterreichischen Herzverbandes. Warum finden Sie die Zusammenarbeit mit dem Herzverband wichtig?*

Der Herzverband kann den PatientInnen mit Kardiovaskulären Krankheiten ermöglichen, andere PatientInnen mit denselben Krankheiten und Sorgen zu treffen, sich auszutauschen, sich weitere Tipps zu holen und sich einfach nicht „alleine gelassen“ zu fühlen. Besonders wichtig erscheint mir hierbei die Sportgruppe, da gerade Bewegungstherapien selten im Alltag umgesetzt werden, wenn man sie alleine durchführen soll.

*Warum würden Sie betroffene Menschen empfehlen, sich an den Herzverband zu wenden bzw. sich Selbsthilfegruppen anzuschließen?*

Man kann andere Menschen kennenlernen, die sich in derselben Situation befinden und sich Tipps und Tricks für den Umgang mit der eigenen Erkrankung und für die Umsetzung der Therapieempfehlungen holen. Zusammen geht alles leichter und es macht auch mehr Spaß!

**Vielen Dank für Ihre Zeit!**



### Zur Person:

Prim. Dr. Martin Genger ist seit März 2020 Leiter der Abteilung für Innere Medizin I mit den Schwerpunkten Kardiologie, Nephrologie und Intensivmedizin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr. Dr. Genger ist gebürtiger Grazer und studierte an der Karl-Franzens-Universität Graz Medizin, wo er 2006 mit „summa cum laude“ promovierte. Seine Facharztbildungen für Innere Medizin und Kardiologie schloss er 2012 bzw. 2014 ab. Dr.

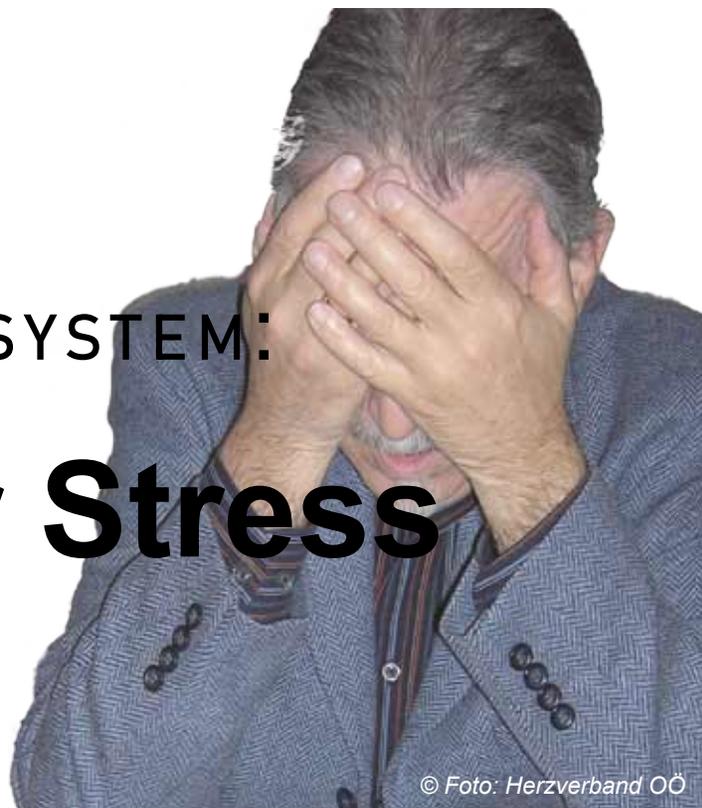
Genger war zuletzt als Leiter der kardiologischen Ambulanzen und als Leiter des Echokardiographielabors mit kardialer Bildgebung am LKH Graz II beschäftigt.

Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.



# CRASH FÜRS IMMUNSYSTEM: Chronischer Stress

Ein Artikel von  
Elisabeth Dietz-Buchner



© Foto: Herzverband ÖÖ

**Wie eng seelisches Wohlbefinden und Gesundheit verknüpft sind, verdeutlicht die Psychoneuroimmunologie (PNI). Wissenschaftler haben in den letzten Jahren verschiedene Zusammenhänge gefunden, wie sich Gefühle auf das Immun- und Hormonsystem auswirken und eine Schlüsselrolle einnehmen. „So kann chronischer Stress Bluthochdruck, Allergien, Neigungen zu Infekten und Autoimmunkrankheiten, Depressionen und auch Krebserkrankungen begünstigen“, erklärt Priv. Doz. Dr. Markus Hutterer.**

Dass Körper und Seele im wechselseitigen Verhältnis stehen, ist seit langem bekannt und ließ in der Antike nicht nur den römischen Dichter Juvenal darüber philosophieren: „Mens sana in corpore sano“ (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper). Körperliches Unwohlsein in Zusammenhang mit seelischen Missempfindungen spiegeln sich auch in unserem Sprachgebrauch wider: „Es ist mir eine Laus über die Leber gelaufen, wir reagieren auf jemanden sauer oder haben Bauchweh vor Angst.“

Licht ins wissenschaftliche Dunkel brachte in den 1980er Jahren der amerikanische Psychologe Robert Ader, der experimentell nachwies, dass das Immunsystem mit dem zentralen Nervensystem eng zusammenarbeitet und lernen kann. „Mit dem Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie wurde ein wichtiger Schritt in der Erforschung von psychosomatischen Zusammenhängen gesetzt“, erklärt Priv. Doz. Dr. Markus Hutterer, Facharzt für Neurologie mit dem Spezialbereich Neuroonkologie

bei den Barmherzigen Brüdern in Linz. „Noch vor gut vierzig Jahren wurde das Immunsystem autonom gesehen, das heißt, dass es völlig unabhängig arbeitet und mit den anderen Systemen im Körper nicht kommuniziert. Heute verstehen wir die Mechanismen der wechselseitigen Beeinflussung von Psyche, Gehirn, Immun- und Hormonsystem immer besser.“ Eine sehr wichtige Erkenntnis der letzten Jahre war, dass diese auf den ersten Blick sehr unterschiedlichen Systeme aber viele gemeinsame Botenstoffe zum gegenseitigen Informationsaustausch im Körper benutzen, also eine „gemeinsame Sprache“ besitzen. So können sich diese Systeme auch gegenseitig im Positiven wie auch im Negativen beeinflussen.

## **Siebter Sinn**

So führt die körperliche Berührung mit den Händen im Rahmen einer Physiotherapie oder ein in die Arme nehmen eines Familienmitglieds zu einem angenehmen Gefühl (unter anderem Entspannung, Geborgenheit, Nähe, Trost, Reduktion von Angst).

Dabei werden durch Sinneswahrnehmungen (Berührung, Riechen, Sehen, Hören, Schmecken) im Gehirn Botenstoffe wie z.B. „Oxytocin“ gebildet, welche diese Gefühle verstärken und das eigene Verhalten anpassen. Zudem verändern sie im Gehirn selbst die Funktionen des Hormonsystems (Hypothalamus, Hypophyse) und des Nervensystems (Parasympathikus, Thalamus, Rückenmark), so dass ein beruhigender und auch schmerzlindernder Effekt entsteht. Durch die Ausschüttung von „Oxytocin“ über die Hypophyse in das Blut – so kann es sich im gesamten Körper verteilen – wirkt dieser Botenstoff entzündungshemmend auf das Immunsystem. In diesem

Zustand ist das Immunsystem in der Lage, bestimmte Erkrankungen besser zu bekämpfen. Zellen der Immunabwehr wiederum melden dem Gehirn über verschiedene Botenstoffe andauernd den aktuellen Gesundheitszustand des Körpers zurück. Daher bezeichnet man das Immunsystem inzwischen auch als weiteren (siebenten) Sinn des Körpers.“

Ein bekanntes, aber sehr unangenehmes Beispiel für ein „gestörtes bzw. fehlreguliertes Immunsystem“ sind Fieberblasen. Die in den Nervenzellen des Körpers schlummernden Herpesviren können sich durch eine akute Stressbelastung (z.B. psychische Probleme, Fieber, extreme Sonneneinstrahlung, weiblicher Zyklus) und damit verminderte Immunabwehr reaktivieren und bilden schmerzhafte Bläschen auf den Lippen (Herpes labialis).

„Das Verdrängen von Gefühlen, sozialer Rückzug, Ausgrenzung, traumatische Erlebnisse, aber auch außerordentliche Belastungen wie die anhaltende Corona-Pandemie können krankmachen, da unser Gehirn quasi im Dauerstress ist“, erklärt Dr. Hutterer. Als Folge regen das vegetative Nervensystem (Sympathikus) und der im Zwischenhirn gelegene Hypothalamus über die Hypophyse und das Hormon ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) die Nebennieren an, Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol auszuschütten. Diese Stresshormone wirken unterschiedlich: Die Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin steigern die Energieversorgung des Körpers, erhöhen den Blutdruck und die Herz-/Atemfrequenz und aktivieren das Immunsystem. Noradrenalin erhöht als Neurotransmitter im Gehirn auch die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit. Die Adrenalin-Noradrenalin-Reaktion wirkt beim akuten Stress jedoch nur relativ kurz. Bald darauf wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, welches als Gegenspieler den Körper vor den ungünstigen Folgen einer zu langen Aktivierung der beiden Hormone Adrenalin und Noradrenalin schützen soll. Das Ziel des Hormon- und Immunsystems ist stets ein Gleichgewicht herzustellen, damit der Körper gesund bleibt.

Während einer Stressphase wirken sich die Stresshormone auf verschiedene Immunzellen aus: Abwehrzellen bilden entzündungsfördernde Botenstoffe, die Anzahl der tumorbekämpfenden Killerzellen wird dezimiert, das Zusammenspiel verschiedener T-Helferzellen wird beeinträchtigt. Diese Abwehrspezialisten patrouillieren unablässig durch den Körper und suchen nach potenziellen Aggressoren, wie bösartig veränderten Körperzellen, ihre Dezimierung kommt den Krebszellen sehr entgegen, die „Eliteinheit“ ist nicht mehr so schlagkräftig.



© Barmherzige-Brüder LINZ

*„Mit dem Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie wurde ein wichtiger Schritt in der Erforschung von psychosomatischen Zusammenhängen gesetzt.“*

Priv. Doz. Dr. Markus Hutterer, Facharzt für Neurologie mit Spezialbereich Neuroonkologie bei den Barmherzigen Brüdern in Linz

Chronisch-seelische Disharmonien wie anhaltende Probleme in der Ehe oder am Arbeitsplatz stören daher die Funktionen des Immunsystems nachhaltig. Erfreulich: „Positive psychische Einflüsse wie Zuversicht, Freude, Humor und liebevolle Beziehungen, aber auch Entspannungsübungen und regelmäßige körperliche Bewegung wirken einer anhaltenden Stressreaktion sehr gut entgegen. Dadurch können ungesunde Entzündungsvorgänge reduziert und ein besserer Schutz vor Krankheitserregern erreicht werden“, weist Priv. Doz. Dr. Hutterer auf Lösungsansätze hin, die krankmachenden Vorgänge zu entschärfen.

### **Flight or Fight**

Stress ist prinzipiell nichts Negatives, denn die körperliche Stressreaktion ist ein fixer Bestandteil in unserem Dasein und evolutionär betrachtet, entscheidend für unser Überleben. „Bei Gefahr half und hilft sie, die Flucht zu ergreifen oder sich zu wehren, daher heißt sie auch ‚Flight or Fight – Reaktion‘. Dabei wird der Körper durch die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin maximal aktiviert: Es kommt zu einer Steigerung des Energieangebotes im Körper (z.B. Blutzucker) für die in dieser Notsituation wichtigsten Organe. Der Blutdruck, die Herz- und Atemfrequenz erhöhen sich, um so eine optimale Durchblutung und Sauerstoffversorgung von Gehirn und Muskeln zu ermöglichen. Die Pupillen erweitern sich, so dass Gefahren möglichst schnell erkannt werden können. Die Wachheit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sind maximal erhöht, wodurch blitzschnelle Reaktionen und ein rasches, zielgerichtetes Denken möglich sind. Zudem wird das Immunsystem aktiviert. Werden wir verletzt, führt die gesteigerte Immunaktivierung zu einer möglichst schnell einsetzenden Wundheilung, welche so vor der Ausbreitung von lokalen Infekten und damit unser Leben schützt“, erklärt Dr. Hutterer.

### **Chronischer Stress macht krank**

Problematisch wird es, wenn der Mensch nach einer



Stressreaktion keine Ruhephasen hat und quasi unter „Dauerstrom“ steht. Dies ist der Fall, wenn viele Stressphasen rasch hintereinander auftreten oder eine anhaltende Stresssituation besteht. In diesen Fällen wird Cortisol kontinuierlich von den Nebennieren freigesetzt und im Körper über das Blut verteilt.

Durch diese Übermenge an Cortisol („Hypocortisolismus“) kommt es zu einer anhaltenden und krankmachenden Funktionsstörung unseres Immunsystems. Dieser Zustand wird als „chronic silent inflammation“ (stille chronische Entzündung) bezeichnet. Dabei tritt eine Hemmung von TH1-T-Helferzellen und dadurch ein Shift (Verlagerung) zu einem Überwiegen von TH2-T-Helferzellen auf.

Diese chronische (stille) entzündliche Immunaktivierung kann schließlich zu einer verzögerten Wundheilung, einer Infektionsanfälligkeit, allergischen Erkrankungen (z.B. Asthma), einer Neigung zu Autoimmunerkrankungen (z.B. Morbus Crohn), beschleunigtem Altern des Immunsystems („Inflamm-Aging“), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck), Diabetes mellitus, und einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen führen.

### **Ausgeleiertes Gummiband**

Wenn die Stressreaktion extrem stark ist (z.B. lebensbedrohende Erlebnisse im Krieg, körperliche Misshandlung) oder sehr lange anhält (z.B. chronische Angst), kann es zu einer Erschöpfung der Hypothalamus-Nebennierenfunktionen und dadurch zu einer chronischen Unterversorgung mit Cortisol kommen („Hypocortisolismus“). Der Neurologe erklärt: „Dieser Vorgang ist vergleichbar mit einem Gummiband, das sich nach der Dehnung nicht mehr zusammenziehen kann und ausleiert. In dieser Situation kommt es zu einer massiven Schwächung des Immunsystems mit den oben genannten Auswirkungen, chronischer Müdigkeit und Erschöpfungsgefühl (Fatigue), Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, geringer Stresstoleranz sowie intensivem Angstgefühl und depressiven Symptomen („Burn-out“).

### **Auch heilende Medizin stresst**

Diese körperlichen Reaktionen sind leider auch die Folgen von manchen medizinischen Therapien gegen Krebs, denn auch sie können den Körper in gewisser Weise verletzen und dadurch stressen.

Eine entsprechende medizinische und psychoonkologische Begleitung ist deshalb umso wichtiger, um diese „Stressfaktoren“ seelisch, körperlich und sozial „abzufedern“ und zu mildern. „Die Zuwendungsmedizin und Psychoonkologie haben hier eine ganz wichtige Rolle, um das angeschlagene Immunsystem und

Seelenheil von Krebspatienten zu stärken“, unterstreicht Dozent Hutterer, „was sich wiederum positiv auf den Menschen in seiner Gesamtheit auswirkt.

„Dem chronischen Stress kann man allerdings mit zahlreichen Maßnahmen entgegensteuern: „Bewegung in der Natur ist ein gutes Mittel, um Stress und Angst abzubauen. Wichtig sind auch soziale Kontakte und entlastende Gespräche. Wenn es nicht mehr persönlich geht (z.B. Corona-Pandemie), dann eben über (Video-)Telefon oder Computer.“

Ein gutes Mittel sind auch Entspannungstechniken. „Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist schnell gelernt. Auf dem Youtube-Kanal 'Barmherzige Brüder Linz' und auf der Homepage [www.bblinz.at](http://www.bblinz.at) findet sich dazu ein Video.“ Ebenfalls empfehlenswert ist das autogene Training, Yoga, Thai Chi und Meditation. Hier ist es aber ratsam, zum Einstieg einen Kurs zu machen oder einen Trainer zu kontaktieren. Meditation wird häufig auch von klinischen Psychologen vermittelt.

Ziele dieser Übungen sind die Auswirkungen von Stressreaktionen zu reduzieren und die in das Gleichgewicht zurückbringenden Ruhephasen zu fördern. Dadurch kann das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck gesenkt, Müdigkeits- und Erschöpfungsgefühle verbessert und die Gehirnleistungen positiv beeinflusst werden.

## **KREBSHILFE REPORTAGE**

### **Den Blick nach vorne, aufs Leben gerichtet**

Rund 400.000 Menschen in Österreich leben mit der Diagnose Krebs. Eine onkologische Erkrankung trifft den Menschen bis in tiefste Vitalbereiche und ist häufig eine besondere Belastungssituation für den Patienten und Angehörige. So können etwa Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit, Angst oder Ärger die Sicht auf mögliche Wege in der Krankheitsbewältigung erschweren oder gar verstellen.

Das Team der Krebshilfe Oberösterreich unterstützt Betroffene und ihre Familien durch psychologische, psychotherapeutische & psychosoziale Begleitung im Umgang mit Diagnose & Therapie. Auch die Psychoimmunologie ist ein Thema bei der Krebshilfe. Mag. Monika Hartl, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin und Leiterin der Beratungsstelle Oberösterreich: „Natürlich suchen unsere Klienten oft nach den Ursachen ihrer Erkrankung und fragen nach dem Warum. Wir hatten auch Patienten, die in Stress, gewissen Lebensereignissen und Schicksalsschlägen die Ursache für ihre Krebserkrankungen sahen. Die Frage nach dem Warum ist

## Positive Booster

Unser Immunsystem unterscheidet kaum zwischen stofflichen Feinden wie Viren, Bakterien, anderen Mikroorganismen oder Giften zu nicht-stofflichen Stressoren wie seelische Belastung. Es gibt Aspekte, die positive Booster für unser Immunsystem sind:

- *Optimistisches Lebensgefühl – ist grundsätzlich gut, man kann aber nicht immer positiv denken. Es ist wichtig, dass alle Gefühle sein dürfen und diese auch ausgedrückt werden.*
- *Gefühle von Dankbarkeit und Stolz – Stolz ja, wenn er aus einer Reflektion resultiert, wenn man sich bewusst macht, welche Krisen man schon bewältigt hat und sich deswegen auch zutraut, die gegenwärtige Situation zu bewältigen.*

- *Zugang und Ausdruck zu einer Vielfalt von Emotionen*
- *ein positiver Selbstwert und das Gefühl der Selbstwirksamkeit*
- *Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit*
- *eine guten sozialen Einbindung in Familie und Freundeskreis*
- *eine hohe Resilienz, also psychische Widerstandskraft, oder die Fähigkeit, neue Ressourcen zu entwickeln, zum Beispiel in der psychologischen Begleitung*

*Bei Stress den Kopf in den Sand zu stecken hilft nicht. Aktiv dagegen etwas tun ist zielführend. ■*

aber bei der Problembewältigung nicht sehr hilfreich und kann sogar Schuldgefühle auslösen. Gedanken wie „Hätte ich doch niemals geraucht.“ würden auch an der Erkrankung nichts mehr ändern. Viel wichtiger ist es, den Blick darauf zu fokussieren, was ich tun kann und welche Hilfe es gibt, damit es mir seelisch und körperlich besser geht.

### Wesentlich wichtiger ist es

- Stressfaktoren aus der Vergangenheit zu erkennen (z. B. Arbeitsplatz, Wohnsituation, Lärmbelastung, Konflikte)
- Möglichkeiten zu finden, diese zu verändern - zu erkennen, was kann ich ändern/was nicht
- Selbstfürsorge: „Wer und was tut mir im Moment gut?“ Eigene Tankstellen erkennen und nützen
- Regelmäßige „Bestandsaufnahme“ im „Innen und Außen“ – also körperlich und psychisch machen
- Entspannungstechniken kennen/erlernen, Imaginationstechniken können hilfreich sein.
- Lösungs- und ressourcenorientiert denken und agieren
- Ziel: „Wofür ist es mir wert, das jetzt durchzustehen, durchzuhalten?“
- Vertrauen in sich selbst und in das Behandlungsteam – „Ich bin dieser Herausforderung gewachsen“

### Gesunde Anteile stärken

Einen interessanten Aspekt stellt die „Salutogenese“ dar. Entwickelt wurde das Konzept als komplementä-

rer Begriff zur Pathogenese (Entstehung von Krankheiten) von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 - 1994). Es ist ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung (Genese) und Erhaltung von Gesundheit führen. Im Mittelpunkt steht nicht die Frage, ob jemand gesund oder krank ist, sondern wie nahe bzw. wie entfernt er von den Endpunkten Gesundheit und Krankheit jeweils ist. Denn jeder gesunde Mensch hat auch kranke Anteile und umgekehrt hat jeder kranke Mensch auch gesunde Anteile, die gestärkt werden sollen. Bei diesem medizinischen Weltbild wird nicht der Fokus auf die (berechtigte) Beseitigung der Krankheit gelegt, sondern auf die Entwicklung von Gesundheit unter dem Einfluss verschiedener Faktoren. Ein lebensbehaltender Ansatz, der vieles der Krebshilfe Oberösterreich widerspiegelt.

[www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at)



***Ganz wichtig für die Gesundheits-erhaltung und Genesung ist die Selbstfürsorge: Wer und was tut mir im Moment gut? Sowie die eigenen Tankstellen erkennen und diese zu nützen.“***

Mag. Monika Hartl, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin und Leiterin der Beratungsstelle der Krebshilfe OÖ

Artikel aus HUMAN Frühjahr 2021 dem Gesundheitsmagazin der Ärztekammer OÖ



# BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN

*Ein Streifzug durch Oberösterreich . . .*



## Bad Ischl



### KORONARTRAINING

Mittwoch:  
17:45 - 18:45 Uhr  
im HERZREHA Bad Ischl

Corona - STOP

### INFORMATION

**Endlich** ist es soweit und wir können wieder von Aktivitäten unserer Herzgruppe Bad Ischl berichten. Nachdem wir leider nicht mehr in das Herzreha dürfen, wo wir die letzten Jahre unsere Trainingsstunden abhalten konnten, mussten wir uns nach einem Alternativplatz umsehen.

Gefunden haben wir ihn im Fitness Studio EXCITINGFIT.

Neuer Termin nach den Sommermonaten ist jeden Montag 17:00 Uhr

**Yoga am Berg:** Jeden Freitag 09:30 Uhr  
Auf unserem Hausberg der Katrin

**Wanderungen** sind seit Juli monatlich wieder angesagt. Diese werden in Zusammenarbeit Gesunde Gemeinde, Wohnen im Dialog und dem Ischler Herzverband abgehalten.  
(Bilder auf Seite Schnappschüsse)

Wir freuen uns auf einen gesunden Start im Herbst.



Ursula Janko



## Bad Schallerbach Grieskirchen



### KORONARTRAINING

Dienstag:  
15:30 - 16:30 und 16:45 - 17:45 Uhr  
im Reha-Zentrum Austria der

Corona - STOP

### INFORMATION

**Wie** wir aus den Medien wissen, ist „Corona“ noch nicht vorbei. Bitte seid weiterhin vorsichtig. Wir hatten ja derzeit Sommerpause und konnten uns beim Turnen nicht gegenseitig anstecken – so hatte die Pause auch etwas Positives.

**Koronarturnen:** am 7. September beginnen wir wieder mit dem Freiturnen im Kurpark. Ab November können wir voraussichtlich (lt. Auskunft von Prim. Roitner) wieder in den altbewährten Turnsaal der BVAEB.

**Wandern:** Wenn möglich jeden 1. Do im Monat 14:00 Uhr. (Info WhatsApp, bzw. Mail).

**Kegeln:** Jeden 2. Fr im Monat 14.00 Uhr Kegelbahn in Schmieding. (Erinnerung WhatsApp, bzw. Mail).

**AUSFLUG:** Wenn möglich werden wir am **Mittwoch, 15. September mit dem Bus in die Ramsau fahren.**

Anmeldungen nimmt ausschließlich Rudi Wagner unter 0677/61426660 entgegen. Reisekosten € 20 / Pers. (inbegriffen sind: Busfahrt, Straßensteuer, Mautgebühren u. Fahrertrinkgeld).

Die Anmeldung ist verbindlich (auch wenn keine Sonne scheint ist ein Mitreisen nach der Anmeldung Pflicht). Detailliertes Programm an nicht WhatsApp-Empfänger per Post bzw. E-Mail).

Rückblick: Seit Juni haben wir doch manche Veranstaltung abgehalten, so haben wir im Kurpark geturnt, gewandert, Turnabschluss gefeiert und gekegelt.



Franz Feichtenschlager



## Braunau



### KORONARTRAINING

Mittwoch:  
17:30 - 18:30 Uhr  
in der Turnhalle der Volksschule Neustadt

Corona - STOP

### INFORMATION

Im Juni konnten wir uns wieder treffen und das Herz-Café abhalten. Die Termine zum Smovey Walk wurden in der WhatsApp Gruppe spontan angekündigt und Wanderungen am Inn entlang waren traumhaft. Ebenso trafen wir uns zum Stammtisch im Salzburger Hof. Dort verbrachten wir gesellige Stunden und waren froh, dass wir uns nach so langer Zeit wieder

sehen konnten (Bild auf Seite Schnappschüsse).

Das Training im Herbst wird auch wieder über WhatsApp kommuniziert, da wir noch immer im Ungewissen sind, ob wir die Halle benutzen können. Es muss unsererseits ein COVID-Konzept erstellt werden.



Heidi Kasper



## Enns



### KORONARTRAINING

Dienstag:  
17:20 - 18:30 Uhr  
im Turnsaal der Volksschule Ennsdorf

Corona - STOP

### INFORMATION

Am 7. Juli konnte nach längerer Zeit wieder ein Herzgruppentreffen (im Freien) stattfinden. Unser Turnangebot "Bewegung im Freien" jeden Donnerstag wurde einigermaßen angenommen.

Es gilt wieder:

**Herzkafee:** Stammtisch im Seniorenclub d. Gemeinde Enns, jeweils Mittwoch um 15:00 Uhr, 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.2021;

**Koronarturnen:** Wie bisher angeführt, 17:20 – 18:30 Uhr, ab Beginn 07.09.2021;

**Nordic-Walking:** Ab September wieder jeden Montag, 09:30 Uhr, Treffpunkt Freibad;

**Herzgruppenausflug:** Mit dem Bus nach Altaussee (mit Schifffahrt und Wanderung für alle) am Mittwoch 29.09.2021;

**Vortrag "Herzinsuffizienz":** Voraussichtlich im November, Termin noch offen.

Bei allen Zusammenkünften gelten die bekannten 3-G-Richtlinien, Abänderungen sind in Zeiten wie diesen immer wieder möglich!



Gerhard Dauwa



#### IM GEDENKEN AN:

**Dr. Karl Trindorfer**

ist im Mai im 84. Lebensjahr von uns gegangen.

Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe Enns



#### IM GEDENKEN AN:

**Jutta Pammer**

ist im Juni im 80. Lebensjahr von uns gegangen.

Langjährige Kassierin der Herzgruppe Enns



## Freistadt



### KORONARTRAINING

Mittwoch:  
15:00 - 16:00 Uhr  
im Gymnastikraum des LKH Freistadt

Corona - STOP

### INFORMATION

Infolge von COVID gab es im zweiten Quartal 2021 nur eine gemeinsame Aktivität: am 17. Juni machten wir eine Wanderung in Leopoldschlag. Den Töpferweg, der teilweise entlang der Grenze zur CZE führt und bei dem wir auch bei den Wasserbüffeln vorbeikamen, „da nahmen wir unsere Beine in die Hand.“ Bei dieser Wanderung lernten wir auch das Handwerk des Töpfers genauer kennen, und hatten die Möglichkeit es selbst zu versuchen. (Bilder auf Seite Schnappschüsse) Ab-

schluss in einem Gasthof knapp an der Grenze. (Die Corona-Vorschriften wurden natürlich eingehalten!)

Wir hoffen, dass es ab September losgeht und das Koronarturnen wieder stattfindet.

Für September haben wir auch einen Ausflug vorgesehen. Zum „Chorherrenstift Reichersberg“ und weiter nach Franking und zum Holzöstersee. Näheres wird noch bekanntgegeben.

Auch Wanderungen wären geplant.



Annemarie Larndorfer



## Gmunden



### KORONARTRAINING

Montag:  
17:00 - 18:00 Uhr in der Brahmsschule  
Lindenstraße, Gmunden



### INFORMATION

Das Wandern am Donnerstag und der Frühstückstammtisch am Dienstag wurden auch über den Sommer abgehalten.

Ob wir mit Schulanfang wieder mit dem Turnen beginnen können, wird noch bekanntgegeben.



*Da ich mich wiederholt im Krankenhaus befinde, konnte ich an den Aktivitäten leider nicht teilnehmen. Ich bin aber zuversichtlich, dass wir uns bald wieder sehen können.*

IM GEDENKEN AN:  
**Gertrud Bichler**  
ist im Juni im 90. Lebensjahr von uns gegangen.  
Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe Gmunden



## Kirchdorf



### KORONARTRAINING

Montag: 16:30 - 17:30 Uhr  
im Pfarrsaal Kirchdorf  
Parkuhr nicht vergessen!



### INFORMATION

Das Koronartraining, ein wichtiger Bestandteil unseres Verbandes, darf im Herbst wieder durchgeführt werden, sofern keine neuen Auflagen anderes vorgeben.

Das Training findet an neuer Stelle statt.  
Der neue Ort ist der Pfarrsaal in Kirchdorf,  
Hausmanninger Straße 3, gegenüber dem Friedhof.  
Die Zeit bleibt gleich, Montag von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Neu ist, dass bitte jeder Turnmatte, Polster und eine Wasserflasche selbst mitnimmt. Am besten gleich im Trainingsanzug erscheinen, da die Garderobe öffentlich zugänglich ist. Wir beginnen am 20. September 2021.

*Achtung: Aus den Parkplätzen neben dem Krankenhaus wurden Gebühren-Parkplätze, wobei die geringen Gebühren vor der Ausfahrt beim KH-Eingang zu bezahlen sind.*

*(Bilder auf Seite Schnappschüsse)*



IM GEDENKEN AN:  
**Adolf Kaspar**  
ist im Juli im 83. Lebensjahr von uns gegangen.  
Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe Kirchdorf



## Perg



### Herz-Aktiv



### INFORMATION

#### Perg turnt wieder

Aufgrund der von der Regierung beschlossenen Lockerungen hat die Herz-Aktiv-Gruppe im Juli 2021 wieder mit dem Training in der Turnhalle in Perg begonnen; obligat ist die Kontrolle der 3-G-Regel, die Erfassung der Anwesenheit - und wenn notwendig - das Tragen der FFP2 Maske im Garderobenbereich.

**Wöchentliches Training:** Turnhalle Perg  
Montag von 10:00 – 11:00 Uhr,  
Dienstag von 17:30 – 18:30 Uhr;

*alle COVID - Vorschriften werden genauestens eingehalten. Die Trainingseinheiten werden von Manuel Redl oder Susanne Holzer geleitet.*

Das Koronartraining dauert jetzt 60 Minuten.  
15 Min. Koordinationstraining,  
30 Min. Kraft-Ausdauertraining in Form eines High Intensive Trainings (=HIT), speziell abgestimmt auf Herzpatienten,  
15 Min. Mobilitätstraining und Sturzprävention.  
*(Bilder auf Seite Schnappschüsse)*

*Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!*

# DEN HERZGRUPPEN

## Wanderungen:

Der erste Donnerstag im Monat ist immer Wandertag. Unser Wanderwart Willi Lehner vom Seniorenbund Perg sucht immer interessante Wanderstrecken im Bezirk Perg aus. Treffpunkt ist um 13:30 Uhr der Parkplatz beim Hallenbad Perg, Mitfahrgelegenheit wird angeboten.

Unsere Mitglieder und die Mitglieder der Wandergruppe werden außerdem über das jeweilige Wanderziel verständigt.

Die Wanderstrecke beträgt 5 – 7 Kilometer.

Größtenteils eben; die Geschwindigkeit der Wanderung richtet sich nach den Langsameren in der Gruppe. Allfällige Rückfragen (Streckenführung, Absage bei Schlechtwetter etc.) sind bei Willi Lehner unter der Tel.Nr. 0650/6541849 möglich.

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



## Ried / Innkreis



### KORONARTRAINING

Dienstag:  
16:00 - 17:00 Uhr  
im Gymnastiksaal des KH Ried / Innkreis



## INFORMATION

Die rigorosen Zugangsbeschränkungen zum Krankenhaus Ried verhindern nach wie vor das Koronarturnen.

Um die sozialen Kontakte nicht ganz verkümmern zu lassen, waren wir unter Beachtung der jeweils geltenden Verordnungen wandern (Bilder auf Seite Schnappschüsse) und folgende Wanderungen wären vorgesehen:

**16.09.2021:** Wandern in Tumeltsham, 16:00 Uhr, Treffpunkt Kirchenwirt

**21.10.2021:** Wandern in Utzenaich, 15:00 Uhr, Treffpunkt GH Streif;

**18.11.2021:** Wandern in Ried, 15:00 Uhr, Treffpunkt Rieder Wirt;

Unsere Stammtische, jeweils am ersten Dienstag im Monat um 17:00 Uhr im GH Zur Feldschlange, hängen ebenfalls von den angeordneten Beschränkungen ab. Der Zeitpunkt einer eventuell möglichen Weihnachtsfeier wird im Dezember – Journal bekanntgegeben.



## Rohrbach



### KORONARTRAINING

Montag:  
17:00 - 18:00 Uhr  
im Pfarrsaal der Stadtpfarre Rohrbach-Berg



## INFORMATION

**Koronartraining:** Wir beginnen wieder am 13.09.2021, wie gewohnt jeden Montag von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr (ausgenommen in den Ferien).

Seitens des Stadtpfarramtes Rohrbach-Berg wurde uns dankenswerter Weise wieder die Benützung eines Saales im Pfarrheim zugesagt. Parkplätze sind vorhanden.

**Wandern:** Die erste Wanderung nach der langen Zwangspause fand bereits am 12. August unter reger Beteiligung mit anschließender gemeinsamer Jause statt.

Weiteren Termine: Immer Donnerstag  
09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.2021;

Wir treffen uns jeweils 13:30 Uhr. Die Wanderroute wird zusätzlich in den Bezirksmedien bekanntgegeben. Es gibt eine Normal- und Kurzstrecke.

**Weihnachtsfeier:** 09.12.2021 im Anschluss nach dem Wandern.

Bei den Veranstaltungen ist die 3-G-Regel zu beachten.



## Steyr



### KORONARTRAINING

Donnerstag:  
17:25 - 18:25 Uhr im Turnsaal der physio.  
Schule des LKH Steyr (Neubau)



## INFORMATION

**Wenn** die Zeit gekommen ist, wir alle geimpft sind und wir unser Koronartraining wieder aufnehmen dürfen, dann starten wir im September mit unserer Therapeutin Regina.

Um die Kontakte nicht ganz verkümmern zu lassen, werden wir Wanderungen und andere Aktivitäten kurzfristig planen. Ich wünsche euch alles Gute und bleibt gesund.





## Vöcklabruck



### KORONARTRAINING

Donnerstag:  
16:30 - 17:30 und 17:30 - 18:30 Uhr  
im Turnsaal LKH Vöcklabruck



## INFORMATION

### Liebe Herzler!

Die HG ist noch immer sozusagen leitungslos und die Agenden liegen bei der Landesleitung.

Im letzten wie auch im laufenden Jahr sind die Veranstaltungen (Wandern, Turnen) durch Corona völlig berechtigt zum Stillstand gekommen. Nun geben Personen in der Herzgruppe Vöcklabruck die Hoffnung nicht auf, dass nach der Sommerpause vielleicht doch wieder unsere noch vorhandenen Mitglieder zum gemeinsamen Wandern oder auch Turnen motiviert werden können.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung und verbleiben mit den besten Grüßen

i.V. Gerhard Wittmann / i.V. Heinz Rohringer / i.V. Johann Lukas

IM GEDENKEN AN:  
Mitglieder, die 2020 verstorben sind.

IM GEDENKEN AN:  
Mitglieder, die 2021 von uns gegangen sind.

**Bernhard Bartl** (98)  
**Karl Ennsberger** (78)  
**Gerlinde Hochrainer** (64)  
**Otilie Neudorfer** (94)  
**Friederike Nobis** (81)  
**Katharina Stadler** (81)  
**Pauline Willy** (86)

Wir werden Euch in guter Erinnerung behalten.  
Herzgruppe Vöcklabruck



Der OÖ. Herzverband



## Wels



### KORONARTRAINING

Montag:  
17:00 - 18:00 im Turnsaal der  
Volksschule Vogelweide



## INFORMATION

**Das Warten auf ein normales Vereinsleben hat ein Ende; wir starten wieder!**

Hoffentlich in einen normalen Herbst mit Turnen und Wandern. Wir halten uns weiterhin an die 3-G-Regel. So schauen wir dem Herbst mit Freuden entgegen und beginnen mit Zuversicht am 20. September das Turnen nach der Sommerpause um 17:00 Uhr in der Vogelweideschule Wels.

### Geplante Wanderungen:

**23.09.2021 Wanderung in Steinhaus:**  
Treffpunkt 10:00 Gemeindeparkplatz,  
organisiert von Renate Gessl;

**14.10.2021 Wanderung in Schleißheim b. Wels:**  
Treffpunkt 10:00 am Parkplatz bei der Gemeinde,  
organisiert von Christa Gumpetsberger;

**04.11.2021 Wanderung in Spieldorf:**  
Treffpunkt 10:00 Parkplatz "Gasthaus Buchecker",  
organisiert von Max Spach;

**25.11.2021 Advent Wanderung in Wels:**  
Treffpunkt 14:00 Badparkplatz Wels,  
organisiert von Hannelore Pichlmair;

Trotz Pandemie wanderten wir jeden Monat mit Abstand und Masken. Bei den letzten beiden Wanderungen konnten wir uns auch wieder im Gastgarten stärken (Fotos auf Seite Schnappschüsse).



Maximilian Spach



**cardiomed**  
Ambulante Kardiologische Rehabilitation

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

**SPARKASSE**   
Oberösterreich

# DEN HERZGRUPPEN



Linz



## KORONARTRAINING

Donnerstag:  
16:30 - 17:45 Uhr im Turnsaal der Diesterwegschule, Kheverhüllerstraße Linz



## INFORMATION

**07.09.2021, um 10:00 Uhr beim ehemaligen Gasthaus Lindbauer.**

Wie jedes Jahr stellt sich Theo für eine Turnstunde mit flotter Musik an der Donau in Urfahr zur Verfügung. Legere Bekleidung, in der wir uns gut bewegen können, genügt. Freunde und Verwandte sind jederzeit willkommen.

**Herzkaffee: 17.09. / 15.10. / 19.11.2021;**

Treffpunkt 14:00 Uhr Solar City, Gasthaus Tischlein deck dich. Olga freut sich auf euch. Die 3 G immer im Visier: genesen, geimpft, getestet. Wir umarmen uns nicht und halten den nötigen Abstand.

**Smovey Training mit Sabine an der Donau:**

Treffpunkt: ehemaliges GH Lindbauer um 15:00 Uhr  
01.09. / 15.09. / 13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11.2021;

**Das Koronartraining kann wieder begonnen werden.**

**Wir starten mit Donnerstag, 16.09.2021 um 16:30 Uhr,**

Turnsaal Diesterwegschule. Im Umkleideraum behalten wir die Maske auf, wir schütteln keine Hände und umarmen uns nicht. Es liegt an uns, das Koronartraining Coronafrei zu halten. Wir haben die Maßnahmen bis jetzt mitgetragen und so halten wir es auch in Zukunft. Ich bin sehr zuversichtlich, dass es uns gelingt.

Sollten wir aber einem weiteren Lockdown entgegensteuern, so müssen wir die Indoor-Veranstaltungen leider wieder absagen. Unsere Gesundheit hat immer Priorität.

**In der Zwischenzeit waren wir nicht untätig,**

Wanderungen, Smovey Training mit Sabine, wie auch wöchentliches Turnen auf der Wiese mit Melanie vom ASKÖ. Melanie hat uns mit Engagement, Freude und Musik bewegt und sie ermöglichte, dass wir bei Regen in den Hallen des Rudervereins unser Training abhalten durften.



Dagmar Pötscher

Datum	Zeit	Treffpunkt	Route
14.09.2021	13:30	4030 Linz-Ebelsberg, Pendlerparkplatz in d. Kremsmünstererstr. Straßenbahn Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“	Marinewald – Ölkam - Rundweg
21.09.2021	13:30 13:40	4040 Linz, Straßenbahn 1 + 2 Hst. „Universität“ 4203, Altenbergerstr. 187 „Panholzer“ Wildauers's Mostheuriger.	Katzgraben – Elmberg -Rundweg
28.09.2021	13:30	4040 Linz, GH. „Lüftner“ Klausenbachstr. 18 Straßenb. Linie 1+2, Hst. „Ferdinand Marklstr.“	St. Magdalena - Pferdeisenbahn - Schatzweg
05.10.2021	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, Linke Brückenstraße 2 GH „Lindbauer“, Straßenbahn Linie 1+2, 4211 Alberndorf, Sportplatzstraße 2, Sportpla.	Alberndorf - Roadlberg - Wintersdorf
12.10.2021	13:30 14:15	4050 Traun, Pendlerparkplatz Traunerkreuzung Straßenb. 3 + 4 Hst. „Traunerkreuzung“ 4550 Schicklberg 1 „Landhotel Schicklberg“	Schicklberg - Achleiten
19.10.2021	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, St. M. Kirche, Gründbergstr. 2, Straßenbahn Linie 1 + 2, Hst. „Gründberg“ 4180 Zwettl, Parkplatz beim Roten-Kreuz	Bienenweg
02.11.2021	13:00 13:20	4040 Linz-Urfahr, St. M. Kirche, Gründbergstr. 2 Straßenbahn Linie 1 + 2, Hst. „Gründberg“ 4202 Hellmonsödt, Ppl. Badstraße (Musikschule)	Hellmonsödt – Aussichtswarte – Sterngartl-Blick
09.11.2021	13:00 13:20	4050 Traun, Pendlerparkplatz Traunerkreuzung Straßenb. Linie 3+4 Hst. „Traunerkreuzung“ 4053 Haid/Ansf. Weißenberg 5 GH „Schlosstaverne“	Weißenberg - Links und Rechts der Krems
16.11.2021	13:00	4040 Linz-Urfahr, Dornacherstraße 37 Parklatz Biesenfeldbad Straßenb. 1+2 Hst. „St.Magdalena“	Hasbergsteig - Elmberg
23.11.2021	13:00	4030 Linz-Kleinmünchen, Auwiesenstraße Straßenbahn Linie 1, „Endstation“ Bus Linie 12, „Endstation“	Auwiesen der Traun entlang
30.11.2021	13:00 13:30	4050 Traun, Pendlerparkplatz Traunerkreuzung Straßenb. 3 + 4 Hst. „Traunerkreuzung“ 4053 St. Leonhardt 17, GH Zeiner	St. Leonhard - Sipbach - Oberschnadt
07.12.2021	13:00	4020 Linz, Ziegeleistraße, Parkplatz: Stadion Bus 17+19+19a+45a+46+26 Hst. „Stadion“	Leonding – 13-er Turm

**Bei Anfragen:** Christl und Heinrich Böhm Tel.: 0732-68 12 76

Hans Atzlesberger: 0699-11679775 / Gerti Leppelt: 0676-5211533

# Schnappschüsse: *Wir werden*



HG - Bad Ischl (Wanderung)



HG - Bad Ischl (lohnendes Ziel)



HG - Bad Ischl (zwischen durch Gymnastik)



HG - Braunau (Stammtisch)



HG - Freistadt (Ausflug)



HG - Freistadt (respektvolle Begegnung)



HG - Freistadt (Töpferversuche)



HG - Kirchdorf (Ein Wiedersehen)



HG - Kirchdorf (Gastgarten)



HG - Perg (Koronarturnen)

# wieder aktiv!!!



HG - Perg (Koronarturnen ?)



HG - Ried (Auf zur Wanderung)



HG - Ried (Kurze Rast)



HG - Wels (Endlich wieder „a Zaumkuma“)



HG - Wels (Wanderung)



HG - Wels (Im Gastgarten)



HG - Linz (Wanderung)



HG - Linz (Turnen im Freien)



HG - Linz (Turnen im Freien)



HG - Linz (Tanzen im Freien)



## Herzinsuffizienz: Sind Sie schon richtig eingestellt?

Auch wenn Ihre Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bereits mit Medikamenten therapiert wird, kann es sein, dass diese nicht optimal ist. Achten Sie auf Ihre Symptome und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.

Sie nehmen Herzmedikamente und leiden dennoch unter mindestens einem dieser Symptome:

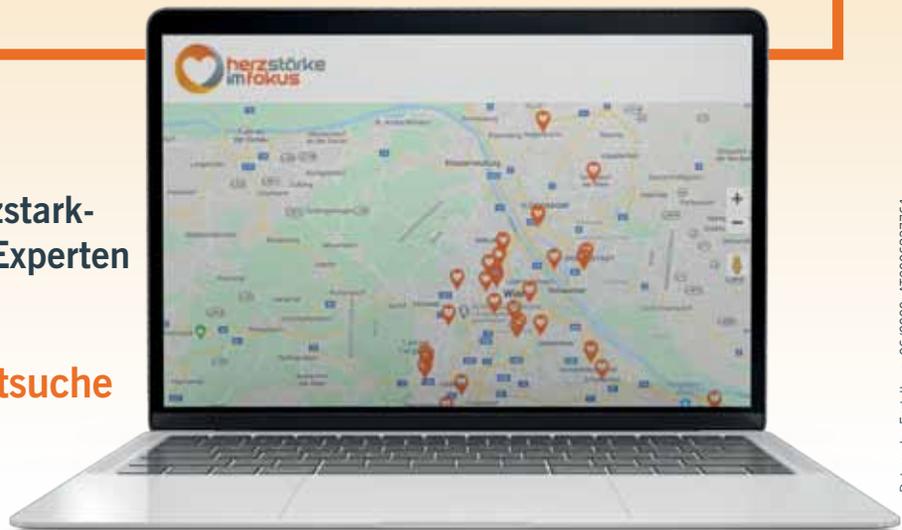
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

Die Anzeichen einer nicht optimalen Medikamenteneinstellung bei Herzinsuffizienz kommen oft schleichend. Daher werden sie leider meist als Zeichen des Alterns fehlinterpretiert.

**Achten Sie auf Ihre Gesundheit und ignorieren Sie nicht Ihre Beschwerden!**

Finden Sie mit der Herzstark-Arztsuche\* einen Herz-Experten in Ihrer Nähe:

[www.herzstark.at/arztsuche](http://www.herzstark.at/arztsuche)



Datum der Erstellung: 06/2020, AT2006837764

\* Die angeführten Ärzte sind Herzspezialisten, welche in die Aufnahme der Liste [www.herzstark.at](http://www.herzstark.at) eingewilligt haben. Eine Liste aller Herzspezialisten in Ihrem Bundesland wird von der Ärztekammer Ihres Bundeslandes geführt und ist auf deren Website abrufbar.

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**  
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien  
[www.novartis.at](http://www.novartis.at)

**Patient.Partner Infoline:**  
**0800/203909**

Mo-Do: 9:00-16:00 Uhr,  
Fr: 09:00-13:00 Uhr

[www.herzstark.at](http://www.herzstark.at)

 **NOVARTIS**

 **patient partner**

Anzeige



## Fitness für den Körper



### Kräftigung der Armmuskulatur

**Ausgangsstellung:** aufrechter Sitz

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

**Dosierung:** 3 x 20 WH/Tag

#### Varianten / Steigerung:

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

Physiotherapie Kepler Universitäts Klinikum Med Campus III

## Humor für die Seele

„Wird bei euch im Büro auch getrunken?“

„O ja, täglich“

„Und was sagt euer Chef dazu?“

„Der trinkt mit!“

„Und du?“

„Ich koche den Kaffee!“

#### HERZSPRÜCHE

*Es gibt so Menschen, die lassen dein Herz höherschlagen, sobald du sie siehst. Fahrkartenkontrolleure zum Beispiel.*

*Mein Herz sagt: „ich will ihn“; mein Kopf sagt: „sie werden über uns reden ... vielleicht passen wir nicht zusammen“; der Zoowärter sagt: „lassen Sie sofort unseren Pinguin los!“*

*Klopapier für 3,49 Euro – mein Herz blutet. Kloppapier für 1,49 Euro, mein Hintern blutet.*

*Wenn ein Mensch in meinem Leben auf irgendeine Weise mein Herz berührt hat, ist und bleibt er für immer ein Teil meines Lebens.*

*Ein weiches Herz in einer harten Welt zu haben, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.*

DANKE den Herzgruppen für die Einsendungen

# boso medicus X



Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät im Konsument 11/2020



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

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

EUR 59,90

unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.



## Delta-Variante des Coronavirus: Wo ist eigentlich das Problem?

Die Delta-Variante des Coronavirus verbreitet sich in Europa.

Es ist schon eine komische Zeit: volle Fußballstadien, Urlaubsfahrten ins Ausland und gleichzeitig breitet sich die besonders ansteckende Delta-Variante des Coronavirus aus, die erstmals in Indien entdeckt wurde. In immer mehr Ländern wird sie zur vorherrschenden Variante, mit der sich Menschen infizieren.

1. Die Delta-Variante ist ansteckender: oft sind neue Varianten des Coronavirus ein bisschen ansteckender als ihre Vorgänger. Das Ursprungsvirus vom Anfang der Pandemie hatte ohne Eindämmungsmaßnahmen einen ungefähren R-Wert von 2,0. Eine Infizierte Person hat also im Schnitt 2 weitere Leute angesteckt. Für die (britische) Alpha-Variante wurde ein R-Wert von 3 bis 4 ermittelt und bei der (indischen) Delta-Variante liegt er nun wahrscheinlich bei 5 bis 6. Wie hoch der R-Wert ist, hängt natürlich von der Anzahl der Kontakte ab.
2. Das Virus breitet sich exponentiell aus (ein Punkt, der immer wieder vergessen wird, das Coronavirus verbreitet sich exponentiell). Nehmen wir mal an, jede mit der Delta-Variante infizierte Person steckt fünf weitere Menschen an, dann sähe eine Infektionskette etwa so aus: 1 Infizierter → 5 Infizierte → 25 Infizierte → 125 Infizierte → 625 Infizierte ... Bei einer Inkubationszeit von fünf Tagen gäbe es also schon nach 20 Tagen 625 Neuinfizierte.
3. Die Impfung schützt gegen Delta erst nach der 2. Dosis: In Europa verfolgten die meisten Länder die Strategie, möglichst viele Menschen erstmal mit einer Impfdosis zu versorgen. Die reicht aus, damit das Immunsystem erste Antikörper bildet und T-Zellen aktiviert. So lassen sich also in kurzer Zeit viele Personen aus Risikogruppen immerhin teilweise vor dem Coronavirus schützen. Das führt aber dazu, dass weniger Menschen mit einer 2. Dosis vollständig geimpft werden. Erst diese sorgt dafür, dass sich neutralisierende Antikörper bilden, die den Viruseintritt in die Zelle verhindern. Die 1-Dosis-Strategie könnte nun bei einer Ausbreitung der Delta-Variante zum Problem werden.

Die Wahrscheinlichkeit sich anzustecken, obwohl man geimpft ist, und das Virus dann weiterzutragen, scheint bei Delta nämlich höher als bei Alpha. Die verfügbaren Daten weisen außerdem darauf hin, dass eine Erstimpfung gegen die Delta-Variante kaum hilft. Das heißt: Solange viele Menschen noch nicht vollständig geimpft sind — in Österreich haben 66,2% der Bevölkerung nur die Erstimpfung (Stand 24.07.21), so hat die Delta-Variante ein leichteres Spiel, sich zu verbreiten und gerade Menschen mit Vorerkrankungen das Leben noch schwerer zu machen.



Hermann Wimmer



Anzeige

HERZLICH  
WILLKOMMEN



01.04.2021 - 31.06.2021

**Wir begrüßen die neuen Mitglieder!**

**Herzgruppe Bad Ischl:** Salma Fareed

**Herzgruppe Braunau:** Brigitta Gamperer

**Herzgruppe Linz:** Karl Furlinger, Harald Huber-Kern, Martina Mayrhofer, Elisabeth Münzner, Silvia Resch, Heidemarie Schwabegger, Helmut Streb

**Herzgruppe Perg:** Helmut Hager

**Herzgruppe Wels:** Metin u. Meliha Karaarslan



## 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 € 25,00 (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           |                                      |

Bitte Zutreffendes ankreuzen! Ihre Angaben werden im OÖ Herzverband vertraulich behandelt und gem. DSGVO gespeichert. Der Herzverband kann keine wie immer geartete Haftung übernehmen!

Senden Sie bitte diese Beitrittserklärung in einem Briefumschlag an obige Adresse! Ihre Anmeldung wird der gewünschten Herzgruppe übermittelt!

## 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 Ärztzentrum 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 Pyhm-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 Schörföling

### 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. 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 Inneren 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 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: 3500 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**  
Herzgruppenleiterin:  
Dagmar Pötscher  
0650 / 448 84 80  
[h.poetscher@aon.at](mailto:h.poetscher@aon.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**  
Herzgruppenleiterin:  
Annemarie Larndorfer  
0650 / 721 91 50  
[annemarie.larndorfer@gmail.com](mailto:annemarie.larndorfer@gmail.com)

**HERZGRUPPE GMUNDEN**  
Herzgruppenleiter:  
Klaus Schilcher  
07612 / 70 108  
[klaus.schilcher@aon.at](mailto:klaus.schilcher@aon.at)

**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**  
Herzgruppenleiter:  
Johann Dobler  
07752 / 85 050  
[familiedobler@gmx.at](mailto:familiedobler@gmx.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. DDDDr.  
Wolfgang Mastnak

Bundesgeschäftsführer:  
Helmut Schulter  
A - 8045 Graz, Statteggerstr. 35  
0316 / 694517  
[helmut.schulter@herzverband.at](mailto:helmut.schulter@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 Benkő  
A - 1020 Wien,  
Obere Augartenstr. 26-28  
01 / 3307445

**LANDESVERBAND  
NIEDERÖSTERREICH**  
Präsident: Franz Fink  
A - 2345 Mödling,  
Josef Schleussner Str. 4  
02236 / 860296

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

**LANDESVERBAND  
STEIERMARK**  
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl  
A - 8010 Graz,  
Radetzkystr. 1/1  
0316 / 816719

**LANDESVERBAND  
SALZBURG**  
Präsident: Hubert Kiener  
A - 5020 Salzburg,  
Georg-Nikolaus-von-Nissen-Str.  
47/48  
0680 / 2178351

**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

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