



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Oberösterreich

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 152

September / Oktober / November 2025

Herzinsuffizienz

WAS NUN?

Krebs trifft Körper und Seele

PSYCHOONKOLOGIE ALS STÜTZE IN DER KRISE

Kunstherz als Chance für ...

... MENSCHEN MIT TERMINALER HERZINSUFFIZIENZ

Berichte aus den Herzgruppen

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH



www.herzstark.at
Das Patientenportal
rund um Herzschwäche
und Cholesterin

CHOLESTERIN VERSTEHEN

Zu hohes Cholesterin im Blut kann schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben.

Auf **www.herzstark.at** geben Patienten Einblick, wie erhöhtes Cholesterin ihr Leben grundlegend verändert hat.



„Wer hat Sie über Ihren persönlichen LDL-Cholesterin Zielwert informiert?„

„Ist Ihnen bewusst, dass es sich um eine lebenslange Therapie handelt?„

„Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr LDL-Cholesterin gesenkt werden muss?„

„War Ihnen die negative Auswirkung von erhöhtem LDL-Cholesterin bewusst?„



www.herzstark.at



Herr Durakovic erzählt seine Geschichte



Herr Baumann erzählt seine Geschichte

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

FA-11225733, 07/2024



HERZLICH



Gedanken des Präsidenten des OÖ. Herzverbandes

Ein Sommer mit Wetterextremen zwischen Hitzeperioden, Sturm und wolkenbruchartigen Regengüssen neigt sich seinem Ende zu und somit die Sommerpause in vielen Herzgruppen. Wie üblich starten im September wieder unsere Bewegungsprogramme in den Bezirken. Im heurigen September können wir zusätzlich am 27.9.2025 unser Jubiläum zum 40 jährigen Bestand des Landesverbandes OÖ feiern. Dass der österreichische Herzverband heute eine der größten Selbsthilfegruppe mit Landesverbänden in allen Bundesländern ist, verdanken wir der Weitsicht einiger Mediziner und deren Patienten! Die enorme Weiterentwicklung in der kardiologischen Medizin in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts zeigte bald, dass nur unter einer Beteiligung der Erkrankten, Behandlungserfolge langfristig erhalten bleiben. So kam es zur Gründung von Selbsthilfegruppen in denen die Betroffenen erstmals selbst als Experten ihrer Erkrankung gelten konnten. Der medizinische Trainingslehre entsprechend

wurde spezifischer Herzsport etabliert. Förderung des Krankheitsverständnisses in Informationsveranstaltungen von spezialisierten Medizinerinnen und der gemeinschaftliche Erfahrungsaustausch eröffneten eine neue Möglichkeit im Umgang mit Herzkreislauferkrankungen. Wir blicken also auf eine erfolgreiche Vergangenheit zurück und gehen mit Elan in die Zukunft um einen Beitrag zur Wiedergesundung und Gesunderhaltung für unsere Mitglieder zu leisten.

Mit der Neuwahl des Bundesvorstandes im Mai 2025 haben nun einige Vorstandsmitglieder des Landesverbandes OÖ Aufgaben auf gesamtösterreichischer Ebene übernommen. Unser Ziel ist es die erfolgreiche Arbeit in den Landesverbänden auch auf Bundesebene voranzutreiben. Hier wird es das Wichtigste sein, Bekanntheitsgrad und Effizienz von Selbsthilfearbeit darzustellen, um eine verstärkte Integration in unserem Gesundheitswesen zu erreichen.

Allen, die sich ehrenamtlich in unserem Verband engagieren, sei herzlich gedankt, denn ohne ihren Einsatz wäre das alles nicht möglich! Eingeladen sind aber auch alle, die sich noch nicht entschließen konnten mitzuarbeiten, denn das Erreichen unserer Ziele ist äußerst lohnend!

Ich wünsche noch einen schönen restlichen Sommer, freue mich auf ein Wiedersehen ab September und eine vergnügliche Lektüre des aktuellen Herzjournals!

MR Dr. Wolfgang Zillig
Präsident des OÖ. Herzverbandes

Inhalt Seite

Herzlich	3
Herzinsuffizienz Was nun?.....	4
Krebs trifft Körper und Seele	5
Kunstherz als Chance für Menschen mit terminaler Herzinsuffizienz	8
Brandübung auf der Intensivstation	9
Wissenswertes in Kürze	10

Berichte aus den Herzgruppen

Bad Ischl	11
Bad Schallerbach/Grieskirchen	11
Braunau	12
Enns	12
Freistadt	12
Gmunden	13
Kirchdorf	13
Perg	13
Ried / Innkreis	14
Rohrbach	14
Steyr	15
Vöcklabruck	15
Wels	15
Linz	16
Schnappschüsse	18

Berichte aus dem Herzverband OÖ.

Humorvolles für die Seele	21
Fitness für den Körper	21
Training fürs Gehirn	21
Verbandsinfo	22
Herzlich Willkommen	22
Beitrittsformular	23
Juristischer Beirat	23
Impressum	23
Kontaktadressen	24

Herzinsuffizienz - WAS NUN?

Bei der Herzinsuffizienz (Herzschwäche) handelt es sich um eine akute oder chronische Erkrankung. Das Herz ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen und damit die Organe und Gewebe ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Die **typischen Beschwerden** einer Herzinsuffizienz sind Atemnot, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Leistungsschwäche, Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme, Beinschwellung, nächtlicher Harnrang. Es können Strukturdefekte und/oder Funktionsstörungen des Herzens vorliegen, die letztendlich zu einer unzureichenden Herzleistung in Ruhe und/oder bei Belastung führen.

Für die Diagnose der Herzinsuffizienz ist es wichtig deren Ursachen zu kennen. Nur so kann die richtige Behandlung erfolgen.

Die Herzschwäche zählt zu den **häufigsten internistischen Erkrankungen**. Sie kommt zwar bei Patienten unter 50 Jahren seltener vor, steigt jedoch deutlich mit dem Alter an. Bei über 70jährigen Patienten ist die Herzinsuffizienz in Europa mit etwa 10 % eine sehr häufige Erkrankung. Sie stellt auch die häufigste Ursache für Krankenhausaufenthalte bei Erwachsenen dar und ist einer der häufigsten Todesursachen in Europa. Die Herzinsuffizienz ist eine ernstzunehmende Erkrankung mit einem chronisch fortschreitenden Verlauf. Wird sie behandelt hat sie eine gute Prognose.

Grundsätzlich wird zwischen einer **Linksherzinsuffizienz** (linke Herzanteile betroffen), einer **Rechtsherzinsuffizienz** (rechte Herzanteile betroffen) und einer **Globalinsuffizienz** (beide Herzanteile betroffen) unterschieden. Die Herzinsuffizienz wird in drei Erscheinungsformen eingeteilt: eingeschränkte Pumpleistung, geringgradig eingeschränkte Pumpleistung und erhaltene Pumpleistung. Um eine exakte Diagnose zu stellen, ist ein Ultraschall des Herzens die Voraussetzung. Es sind aber neben einer genauen Anamnese und einer körperlichen Untersuchung eine Reihe weiterer Untersuchungen (z. B. Blutuntersuchungen, Elektrokardiogramm, Lungenröntgen, Lungenfunktion, Belastungsuntersuchung uvm.) notwendig. Diese Untersuchungen sind wichtig, um andere Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden auszuschließen aber auch um die richtige Therapie der Herzinsuffizienz einleiten zu können. In manchen Fällen sind Spezialuntersuchungen wie Computertomographie des Herzens, Magnetresonanztomogra-

phie des Herzens oder auch Untersuchungen der Herzkranzgefäße (Koronarangiographie) notwendig. Die Ursachen der Herzinsuffizienz können sehr vielfältig sein. Führend in der westlichen Welt ist die Erkrankung der Herzkranzgefäße, der Bluthochdruck, Herzklappenerkrankungen und Herzrhythmusstörungen. Viel seltener als Ursache der Herzschwäche kommen sogenannte Kardiomyopathien (strukturelle und/oder funktionelle Veränderungen am Herzmuskel) in Frage. Diese können angeboren bzw. vererbt oder auch erworben sein.

Die Behandlung richtet sich nach der Ursache und deren Schweregrad der Herzschwäche. Allen voran ist die medikamentöse Therapie in den allermeisten Fällen der Herzschwäche das Fundament. Sogenannte ACE-Hemmer, Betablocker, Aldosteron-Antagonisten und SGLT-2-Hemmer kommen zum Einsatz. Sollten ACE-Hemmer nicht vertragen werden, so gibt es medikamentöse Alternativen. Bei höhergradig eingeschränkter Pumpleistung der linken Herzkammer, kommen anstatt ACE-Hemmer eine neue Substanzgruppe, die sogenannten ARNI (Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitoren) zum Einsatz. Weiter wichtig ist eine Lebensstiländerung. Salz- und Flüssigkeitsreduktion, engmaschige Gewichtsüberwachung und regelmäßige Bewegung gehört zur Therapie der Herzinsuffizienz dazu. Nicht zu vergessen ist die Nikotinkarenz! Unterstützung bei diesen Maßnahmen erhält man durch eine stationäre oder ambulante Rehabilitation.

Ist die Herzinsuffizienz fortgeschritten und schwer verlaufend, so kann auch eine Gerätetherapie in Form eines speziellen Herzschrittmachers notwendig sein. Manchmal sind weitere operative Eingriffe notwendig wie ein Herzunterstützungssystem oder bei einem nicht ausreichenden Therapieerfolg durch die vorher genannten Maßnahmen, bleibt als letzte Möglichkeit die Herztransplantation.

Zusammenfassung: Die Herzinsuffizienz ist eine sehr ernstzunehmende Erkrankung die einen chronischen Verlauf hat mit fortschreitender Tendenz. Bei konsequenter Behandlung und guter Mithilfe der Patienten, kann man eine gute Lebensqualität erreichen und hat eine gute Prognose. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind erforderlich.

Prim. Dr. Andreas Winter

OKL Barmherzige Schwestern, Interne II – Kardiologie – Intensiv- und Notfallmedizin



Krebs trifft Körper und Seele

PSYCHOONKOLOGIE ALS STÜTZE IN DER KRISE

Linz, 3. Februar 2025 – Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die Seele von Patient*innen. Die Diagnose Krebs erleben Betroffene oft wie einen Schock, der ein Gefühl von Ungläubigkeit und Benommenheit, aber auch Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung auslöst. „Für viele Patient*innen fühlt es sich an, als würde ihnen plötzlich der Boden unter den Füßen weggezogen. Es entsteht ein Gefühl wie im freien Fall – ein Kontrollverlust über das eigene Leben“, erklärt Priv.-Doz. OA Dr. Markus Hutterer, Neuroonkologe bei den Barmherzigen Brüdern Linz und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie (ÖGPO).

Besonders in der Anfangsphase herrscht eine große Orientierungslosigkeit: „Patient*innen fragen sich, was die Krebsdiagnose für sie, ihre Familie und ihr soziales bzw. berufliches Leben bedeutet“, so Dr. Hutterer. Gerade hier setzt die Psychoonkologie an und bietet Unterstützung auf verschiedenen Ebenen.

Was ist Psychoonkologie?

Psychoonkologie ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, das sich mit den psychischen, emotionalen und sozialen Aspekten von Krebserkrankungen beschäftigt. Es zielt darauf ab, die psychische Belastung von Krebspatient*innen und deren Angehörigen empathisch zu erfragen, zu verstehen und zu lindern. Die Psychoonkologie verbindet dabei die Erkenntnisse der Psychologie und der Onkologie, um eine ganzheitliche Betrachtung zu ermöglichen.

Die psychoonkologische Betreuung findet in der Regel parallel zur medizinischen Behandlung statt, um eine umfassende Versorgung der Patient*innen zu gewährleisten. Dabei arbeiten Psychoonkolog*innen eng mit Onkolog*innen, Pfleger*innen und anderen Fachkräften zusammen, um ein individuell abgestimmtes Versorgungskonzept für betroffene Patient*innen zu entwickeln.

Ein zentrales Ziel der Psychoonkologie ist es, den Patient*innen zu helfen, mit ihren bio-psycho-sozialen Belastungen der Erkrankung besser umzugehen und ihre eigenen Resilienzfaktoren zu stärken. Dazu zählen die Erkrankung bzw. Veränderungen im Leben annehmen zu lernen, eigene Ressourcen und

Fähigkeiten zu nutzen (Selbstwirksamkeit), erreichbare Ziele umzusetzen und optimistisch sinnstiftende Zukunftsperspektiven zu entwickeln. So kann die individuelle Lebensqualität nachhaltig verbessert werden.

In der Praxis umfasst die psychoonkologische Betreuung eine Vielzahl von Methoden und Techniken, darunter entlastende Gesprächstherapien, Stressbewältigungsübungen, Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken. Dabei wird nicht nur auf die emotionale Belastung eingegangen, sondern auch auf die körperlichen Auswirkungen der Krankheit und deren Behandlung, die das psychische Wohlbefinden weiter beeinträchtigen können.

„Ein zentraler Baustein ist, die Patient*innen individuell und empathisch wahrzunehmen – ihre Ressourcen, früheren Krisenerfahrungen und ihre Resilienzfaktoren zu erkennen“, erklärt Dr. Markus Hutterer. „Manche Betroffene können durch frühere Erlebnisse und Erfahrungen besser mit Schicksalsschlägen umgehen, andere müssen den Umgang mit der Ausnahmesituation erst erlernen.“

Auch die Familie wird einbezogen

Eine Krebserkrankung betrifft in der Regel das gesamte soziale Umfeld. Dr. Hutterer betont die Bedeutung, Angehörige frühzeitig in Gespräche einzubeziehen: „Angehörige sind eine extrem wichtige Stütze, aber auch sie können sich überfordert fühlen. Gemeinsame Gespräche helfen dabei, Belastungen aufzufangen und den Weg der gemeinsamen Bewältigung zu ebnen.“ Anlässlich dem Weltkrebstag am 4. Februar ruft Dr. Hutterer dazu auf, noch mehr auf die psychischen Aspekte von Krebserkrankungen zu achten: „Ein gesundes Umfeld, professionelle Unterstützung und offene Gespräche tragen wesentlich dazu bei, dass Betroffene auch in schwierigen Zeiten Zuversicht und Lebensqualität bewahren.“

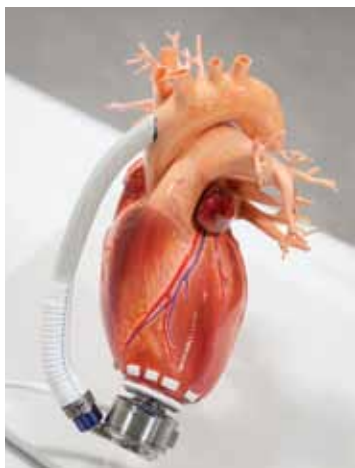


Presseinformation
Barmherzige Brüder Linz
Weltkrebstag 2025

sowie Bild:

© Barmherzige Brüder,
Abdruck honorarfrei
Priv.-Doz. OA Dr. Markus
Hutterer, Neuroonkologe bei den
Barmherzigen Brüdern Linz.





Kunstherz als Chance für Menschen mit terminaler Herzinsuffizienz

FÜNF JAHRE KUNSTHERZIMPLANTATION AM KEPLER UNIKLINIKUM

2019 – vor fünf Jahren also – wurde am Kepler Universitätsklinikum erstmals in Oberösterreich ein Kunstherz (LVAD) bei einem erwachsenen Patienten implantiert. Mittlerweile wurden insgesamt 24 Implantationen – neun davon alleine in den vergangenen 12 Monaten – durchgeführt. Das Kepler Universitätsklinikum ist damit nach Wien führend bei diesen Eingriffen.

Für eine LVAD-Implantation kommen Patientinnen bzw. Patienten mit einer sogenannten „terminalen Herzinsuffizienz“ in Frage, also einer Herz- bzw. Herzmuskelschwäche, bei der alle anderen zur Verfügung stehenden Therapieoptionen wie Medikamente, Koronar-Stents, Bypassoperationen, Herzschrittmacher etc. bereits voll ausgeschöpft wurden und leider nicht den gewünschten Erfolg erzielen konnten. Daher ist die Kunstherzimplantation für die Betroffenen eine überlebensnotwendige Therapieoption.

Herzinsuffizienz ist in Europa die häufigste Entlassungsdiagnose stationär behandelter Patientinnen und Patienten, die älter als 65 Jahre sind. In Österreich leiden circa 160.000 Menschen daran und pro Jahr gehen rund 27.000 Krankenhausaufnahmen auf diese Erkrankung zurück. Die chronische ischämische Herzkrankheit, bei der eine Einengung bzw. ein Verschluss eines oder mehrerer Herzkranzgefäße vorliegt, ist die häufigste Ursache der Herzinsuffizienz und gleichzeitig die häufigste Todesursache in Europa.

Zusätzlich gibt es noch andere Grunderkrankungen, die zu einer Herzschwäche führen können (z.B. Herzklappenerkrankungen, Herzmuskelentzündungen – als Folge einer Chemotherapie...). Diese weiteren Ursachen für eine Herzschwäche bilden die vierthäufigste Todesursache in Europa.

Im Endstadium (terminale Herzinsuffizienz) ist diese Herzschwäche nur noch durch eine Herztransplantation oder eine Kunstherzimplantation behandelbar.

LVAD – left ventricular assist device – oder kurz „Kunstherz“

„LVAD“ steht für left ventricular assist device und wird im Volksmund als „Kunstherz“ bezeichnet. Technisch gesehen handelt es sich dabei um eine magnetisch gelagerte Zentrifugalpumpe, die innerhalb eines Pumpenkopfes direkten Blutkontakt hat und das Blut mit kontinuierlichem Fluss und einer Pumpleistung von circa drei bis sechs Liter pro Minute (entspricht der Pumpleistung eines gesunden Herzens) aus der linken Herzkammer abzieht und in die Körperschlagader zurück pumpt. Diese Pumpe liegt vollständig im Brustraum innerhalb des Herzbeutels. Sie ist über ein Kabel durch die Haut mit einer Steuereinheit verbunden und wird über zwei Akkus mit Strom versorgt. Die Patientin bzw. der Patient tragen die Steuereinheit und Akkus stets mittels eines Gürtels am Körper.

Möglich ist die komplexe Implantation nur durch die enge Zusammenarbeit der Teams der Universitätsklinik für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie, der Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin und der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin.

Alle drei genannten Fachbereiche des Kepler Universitätsklinikums haben eine ausgewiesene Expertise in der interdisziplinären Behandlung von Patientinnen und Patienten mit schwersten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems inklusive der vorübergehenden mechanischen Herz-Lungenunterstützung mittels ECMO und/oder Impella-Therapie. Dies gilt für alle beteiligten Berufsgruppen (Pflege, Kardiotechnik, ärztliches Personal) und natürlich erfüllt auch der moderne Hybrid-Operationssaal am Kepler Universitätsklinikum alle für diese Eingriffe nötigen Voraussetzungen.

Drei optionale Therapieziele

Drei verschiedene Therapieziele werden durch eine LVAD-Implantation ermöglicht:

„Bridge to recovery“: Es gibt Formen der Herzschwäche

(z.B. virale Herzmuskelentzündungen), bei denen sich das Herz wieder soweit erholen kann, dass das LVAD nach einer gewissen Zeit wieder erfolgreich explantiert werden kann.

„Bridge to transplant“: Vor allem bei jüngeren Patientinnen bzw. Patienten (bis ca. 65 Jahren) bietet sich die Möglichkeit an, ein LVAD zu implantieren und diese gleichzeitig auf die Warteliste für eine Herztransplantation zu setzen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass dadurch die Sterblichkeit auf der Warteliste für ein Spenderherz signifikant reduziert werden kann. Dies ist vor allem in Hinblick auf die stetig länger werdenden Wartezeiten auf Organspenden sehr wichtig.

„Destination therapy“: Die mögliche Unterstützungsdauer eines implantierten LVADs hat sich in den letzten Jahren durch technische Weiterentwicklungen stetig verlängert. Mittlerweile kann ein solches Kunstherz bis zu 10 Jahre und länger funktionieren, ohne ausgetauscht werden zu müssen. Die Fünfjahres-Überlebensraten liegen dabei, je nach Bericht, bei 60 Prozent und darüber. Dadurch ist eine dauerhafte LVAD-Unterstützung als definitive Therapie möglich geworden.

Statements

„Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Gesundheitsversorgung daher unser wichtigster Auftrag. Vor fünf Jahren wurde am Kepler Universitätsklinikum das erste Kunstherz in Oberösterreich implantiert – eine lebensrettende Chance für Menschen mit schwerster Herzschwäche. Seither konnten 24 Patientinnen und Patienten neue Hoffnung und Lebensqualität gewinnen. Mein großer Dank gilt dem engagierten Team, das diese Spitzenmedizin möglich macht und den Menschen in unserem Land neue Perspektiven schenkt. Gemeinsam haben wir ein Ziel: Dass die Gesundheitsversorgung in Oberösterreich für unsere Patientinnen und Patienten auch in Zukunft gut und stark bleibt“, betont Gesundheitsreferentin Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag.a Christine Haberland.

„Ich gratuliere dem hochprofessionellen Kunstherzteam aufs Herzlichste. Hinter diesen Implantationszahlen steckt hohes Fachkönnen und Engagement der Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter aller beteiligten Berufsgruppen“, erklärt Mag. Dr. Franz Harnoncourt, Geschäftsführer des Kepler Universitätsklinikums.

„Sowohl in der Koronarchirurgie als auch in der Herzklappenchirurgie werden die neuesten Operationsmethoden auf hohem medizinischem Niveau angeboten. Mit dem erfolgreichen LVAD-Programm ist es uns gelungen, einen weiteren medizinischen Meilenstein zu setzen“, freut sich der Ärztliche Direktor Priv.-Doz. Dr. Karl-Heinz Stadlbauer.

„Die Pflege unterstützt das LVAD-Kunstherzprogramm mit hochqualifizierten und engagierten Mitarbeiterinnen

und Mitarbeitern im Bereich der OP- und Anästhesie-Pflege, der Intensivpflege sowie der Stationspflege. Im Bereich der Nachsorge werden die Patientinnen und Patienten in der Ambulanz von Pflegepersonen und von Kardiotechnikern ausgezeichnet betreut. Wesentlich sind uns in diesem Zusammenhang permanente Fort- und Weiterbildungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, berichtet Pflegedirektorin Simone Pammer, MBA.

„Durch die Zusammenarbeit der medizinischen Fakultät der JKU und des Kepler Universitätsklinikums ist es möglich geworden, oberösterreichischen Patientinnen und Patienten mit modernsten, Hightech-Behandlungsmethoden, wie einer Kunstherzimplantation, zu helfen. Ich freue mich sehr, dass uns gelungen ist dieses wichtige medizinische Programm erfolgreich zu etablieren“, zeigt sich Univ.-Prof. Dr. Andreas Zierer, Vorstand der Universitätsklinik für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie erfreut.

„Das LVAD-Programm am Kepler Universitätsklinikum gibt uns die Möglichkeit die Prognose und Lebensqualität unserer Patientinnen und Patienten mit schwerster Herzinsuffizienz signifikant zu verbessern. Durch den technischen Fortschritt der Kunstherzsysteme und dem stetigen weltweiten Erfahrungsgewinn ist auch in Zukunft mit einer weiteren Optimierung der Patientenbetreuung und der Langzeitergebnisse zu rechnen. Unseren Patientinnen und Patienten wieder einen Weg zurück in ein aktives, selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, erfüllt unser interdisziplinäres Team mit großer Freude und Motivation“, so Prim. Prof. Dr. Clemens Steinwender, Vorstand der Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin.

Univ.-Prof. Dr. Jens Meier, Vorstand der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin, betont: „Das LVAD-Kunstherzprogramm konnte in den letzten fünf Jahren sehr erfolgreich im Kepler Universitätsklinikum etabliert werden und stellt eine wichtige medizinische Innovation für Patientinnen und Patienten mit schwerster Herzinsuffizienz in Oberösterreich dar.“



v.l.: Ärztlicher Direktor Priv.-Doz. Dr. Karl-Heinz Stadlbauer, OA Dr. Christian Reiter, PhD, Prim. Prof. Dr. Clemens Steinwender, Univ.-Prof. Dr. Jens Meier, Univ.-Prof. Dr. Andreas Zierer, LH-Stv. Mag.a Christine Haberland, Geschäftsführer Mag. Dr. Franz Harnoncourt, Pflegedirektorin Simone Pammer, MBA, OA Dr. Bruno Schachner

Presseinformation und Bilder vom 28.11.2024
Kepler Universitäts Klinik

Brand auf Intensivstation

ÖSTERREICHWEIT EINZIGARTIGES ÜBUNGSSZENARIO

Einsatzkräfte stellen sich besonderer Herausforderung

Dichter Rauch breitete sich auf der Intensivstation am Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums aus. Die Brandmelder reagieren, Menschen – teils künstlich beatmet und mit Überwachungsgeräten verbunden – müssen evakuiert werden, die Situation ist extrem heikel – das war das Übungsszenario einer großangelegten Brandschutzübung in der vergangenen Woche.

Rund 100 TeilnehmerInnen umfasste die österreichweit erstmalige Übung auf einer Intensivstation. Das Personal vor Ort, Berufsfeuerwehr und Rettungsorganisationen probten den Ernstfall. Mit dabei auch viele Beobachter, um im Nachgang bestmöglich reflektieren und Verbesserungspotential für den Ernstfall sammeln zu können.

Möglich war dieses einzigartige Übungsszenario nur, weil ein Teil der Intensivstation renoviert wird und aktuell nicht belegt ist. Insgesamt verlief die Übung aus Sicht aller Beteiligten sehr gut, auch wenn es Optimierungspotential gibt. „Genau das ist das Ziel dieser Übungen. Abläufe zu optimieren, Verbesserungspotential zu erkennen und Routinen zu entwickeln“, sind sich die Beteiligten einig.







BOSCH+SOHN **boso**

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

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

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

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

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

KLINISCH VALIDIERT
ESH
INTERNATIONAL PROTOCOL
EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON
ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

Bestellung vor Ort:





ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



ECA-MEDICAL Nahrungsergänzungsmittel



Wissenswertes *in Kürze*

AKTUELLES AUS DER WELT DER MEDIZIN

Gelesen Dr. Wolfgang Zillig

Mikroplastik

Mikro- und Nanoplastik und PVC in Verengungen der Halsschlagader (Universita Napoli). 4,5 fache Erhöhung des Schlaganfallsrisikos könnte dadurch verursacht sein.

Salzkonsum

Menschen die ihr Essen häufig nachsalzen, erkranken neben dem Herz-Kreislaufsystem auch um 39% häufiger an Magenkrebs. Dieser Zusammenhang der bereits für asiatische Länder (Salzkonserverung von Lebensmitteln, gesalzener Fisch) nachgewiesen war, zeigt sich nun auch in westlichen Ländern. Analyse 470 000 Erwachsene (Medizinische Universität Wien).

Bildschirmzeit

Entwicklung von Kurzsichtigkeit durch Nutzung

digitaler Bildschirme. Bis 1 Stunde unbedenklich, jede zusätzliche Stunde erhöht das Risiko um 21%, bei 2-7jährigen Kindern um 42%! Jeju Universitätsklinik Südkorea.

Übergewicht

Weltweit werden 2050 60% der Erwachsenen übergewichtig sein. Hauptsächlich betroffen: arabische Emirate, Kuwait, Chile Australien USA. Prognose Österreich: Erw. 57,8%, Kinder und Jugendliche 31%.

Pneumokokken

Neuer Impfstoff für 1x Impfung gegen Lungenentzündung der Fa. Merck.

1x PCV21 (Capvaxive).



Von ganzem Herzen xund

herz-kreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Herzgesundheit in besten Händen

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

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

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



Reha: So geht's!

- 1. Chance nutzen**
Ich möchte aktiv etwas für meine Herz-Gesundheit tun.
- 2. Arztgespräch führen**
Gemeinsam mit dem Arzt spreche ich über die Rehabilitation.
- 3. Rehabilitationsantrag stellen**
Gemeinsam mit dem Arzt fülle ich den Antrag aus. Dieser wird vom Arzt an die Sozialversicherung übermittelt. Wunschort „HKZ Groß Gerungs“ angeben!
- 4. Bewilligung abwarten**
Ich erhalte eine Kostenübernahme von der Versicherung.
- 5. Reha-Termin fixieren**
Ich warte auf die persönliche Kontaktaufnahme durch das Reha-Zentrum und vereinbare meinen Termin.
- 6. Reha antreten**

BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN

Ein Streifzug durch Oberösterreich . . .



Bad Ischl

Kontakt: Ursula Janko

Telefon: 0660 111 10 54

e-mail: ursi.janko07@gmail.com

Trotz Sommerferien sind wir tätig in unserer Herzgruppe. Zum einen im Verkauf am Flohmarkt oder bei der monatlichen Wanderung.

TERMINE

Koronartraining: Beginnt wieder mit Schulbeginn, am Freitag 12.09.2025 um 19:00 Uhr, Herz Reha, Gartenstraße, Bad Ischl.

Wanderungen: Diese werden in unserer WhatsApp App angekündigt.

Infostand: Jeden 2. Samstag im Monat „Flohmarkt der Ischlerinnen“, wir verkaufen hier um unsere Therapeuten bezahlen zu können.

Frühstücksrunden oder Handarbeitsrunden:

Diese werden spontan abgehalten.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Ursula Janko



Bad Schallerbach & Grieskirchen



Kontakt: Franz Feichtenschlager

Telefon: 0664 248 66 80

e-mail: ff.franz@gmx.at

TERMINE

Koronartraining:

Reha-Zentrum Austria der BVAEB. Wir bedanken uns bei der Leitung – Primar Dr. Peter Roitner, sowie beim Verwalter MBA Hr. Andreas Straßl für die kostenlose Benützung des Turnsaals.

Unser Turnbetrieb beginnt wieder am 02.09.2025 und findet jeweils Dienstag in 2 Gruppen statt
Gr1. 15:30 – 16:30 / Gr2. 16:45 – 17:45 Uhr

Ausflug: Mi. 10.09.2025

Fahrt nach Budweis mit Besichtigung vom Schloß Hluboka (Schloß Frauenberg).

Auskunft und Anmeldung bei Reiseleiter Rudi Wagner unter +43 667/61426660 bis spätestens 03.09.25

INFORMATION

Ich möchte in diesem Herzjournal **DANKE** sagen. Wir, die Herzgr. Bad Schallerbach / Grieskirchen bedanken uns beim **Regionalfond der Sparkasse Grieskirchen**, sowie bei der **Marktgemeinde Bad Schallerbach** für die finanzielle Unterstützung, die uns ermöglicht in 2 Gruppen zu turnen.

Mit unseren weiteren Unternehmungen wie Wandern, Kegeln u. Radeln schaffen wir weiter ein vielseitiges sportliches Programm und bedanke mich bei ALLEN, die unser Angebot so zahlreich besuchen.

Foto:

Seite Schnappschüsse



Franz Feichtenschlager



Braunau

Kontakt: Heidi Kasper

Telefon: 0680 305 13 41

e-mail: heidi.kasper@aon.at

TERMIN

Vortrag 01.10.2025 um 18:00 Uhr

(Schlosstaverne Ranshofen)

„Gesunder Zahn-gesundes Herz“

Prim^a. Dr. Angela Schuster Zahnärztliche Leiterin des
Zahngesundheitszentrums Braunau

INFORMATION

Die Unterschriftenaktion ist beendet und 13.000
Unterschriften wurden übergeben. Leider wurde uns
mitgeteilt, dass die 3 Herzkatheter wieder im Zentral-
raum stationiert werden.

Ab Herbst wird Milan als neuer Physiotherapeut Sa-
mira im Wechseltakt unterstützen. Wir konnten uns
beim Probetraining mit ihm schon darauf einstellen,
dass wir motorisch sehr gefordert werden. Das Trai-
ning beginnt mit Schulanfang, der Plan wurde bereits
an alle in der WhatsApp Gruppe übermittelt.

Die Sturzprävention über die ÖGK. steht auch in den
Startlöchern (21. Jänner 2026).

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Heidi Kasper



Enns

Kontakt: Gerhard Dauwa

Telefon: 0699 182 20 474

e-mail: gerhard@dauwa.at

TERMINE

Koronarturnen: Jeden Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr
Volksschule Ennsdorf

Beginn nach der Sommerpause 02.09.2025

Nordic Walking - jeden Montag 09:30 Uhr
Treffpunkt „Kindergarten Dreiklang“

Herzkafe-Stammtisch:

Monatlich im Seniorenclub ab 15:00 Uhr
03. 09. / 02. 10. / 06. 11. 2025

INFORMATION

Das Hauptaugenmerk unserer Aktivitäten liegt auf
körperlichen Präventionsmaßnahmen. Sport und kör-
perliche Aktivität helfen, das Herz-Kreislauf-System
zu stärken und das Immunsystem zu unterstützen.
Unsere Trainerin sorgt für Freude an Bewegung
für alle im Rahmen ihrer persönlichen körperlichen
Möglichkeiten. So steht Muskelaufbau, Gleichge-
wichtstraining, Sturzprävention u.v.m. auf dem wö-
chentlichen Turnprogramm. Freunde, Mitglieder und

Personen der 60+ Generation, die Lust zum Mitma-
chen haben, sind immer herzlich willkommen und
eingeladen!

RÜCKBLICK

Das Koronar Turn Jahr beendeten wir mit einer drei-
stündigen Wanderung, zum Sensesweg von Roß-
leiten zum Gleinkersee. Eine zweite Gruppe genoss
den schönen Sommertag und begnügte sich mit ei-
ner Rundwanderung um den Gleinkersee. Ein ge-
mütlicher Abschluss in Windischgarsten begleitete
uns durch diesen schönen Tag.

Auch die NordicWalking Gruppe, die sich ganzjährig
jeden Montagvormittag zusammenfindet, ging in die
Sommerpause. Den Abschluss bildete eine Auwan-
derung, um mit der Radfahre nach Mauthausen zu
gelangen. Dort besichtigten wir das einzige, in Öster-
reich befindliche Apothekermuseum.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Gerhard Dauwa



Freistadt

Kontakt: Mag. Ludwig Holzweber

Telefon: 0664 372 72 72

e-mail: ludwig.holzweber@aon.at

TERMINE

Koronarturnen:

Start wieder nach den Schulferien (10.9.)

jeden Mittwoch von 09:00 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.



IN GEDENKEN AN



Eine unserer beiden Physiotherapeutinnen, **Danila Lonsing**, ist am 5. Mai 2025 im 45. Lebensjahr verstorben.

„Viele Stunden hat Daniela mit uns geturnt und versucht, uns beweglich und fit zu halten. Im Namen des Herzverbandes und unserer Turngruppe sage ich danke für alles, was sie uns durch ihre Erfahrung geschenkt hat. Der Familie unsere innigste Anteilnahme und viel Kraft für die Zukunft. Daniela wir werden dich nicht vergessen!“

Am 16. Juli 2025 ist unser Mitglied, **Hubert Krejan**, im 86. Lebensjahr verstorben. Leider war es ihm in den letzten Jahren nicht mehr möglich, an unseren Veranstaltungen und auch am Turnen teilzunehmen.

Allen Angehörigen unser innigstes Beileid.



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

Turnbeginn nach den Ferien 15.09.2025.

Frühstücks Stammtisch:

Jeden Dienstag 09:00 Uhr

im Cafe Habert-SEP-Gmunden

Wanderung:

Jeden Donnerstag (Verständigung über WhatsApp)

Gesundheitstag Gmunden: 18.10.2025

Zu dieser Veranstaltung sind wir eingeladen wo wir mit einem Infostand über die Angebote unsere Herzgruppe informieren können.

RÜCKBLICK

Der heurige Jahresausflug führte uns im Mai nach St. Florian wo wir die prunkvollen Räume des Stiftes und die schöne Basilika bei einer sehr interessanten Führung bewundern konnten. Anschließend besuchten wir die Ausstellung über die Geschichte des Brotes im Paneum was sehr interessant war.

Am 30. Juni fand unsere letzte Turnstunde vor den Ferien statt. Anschließend gab es in unserem Stammtisch, wo wir wieder ausgezeichnet bewirtet wurden, einen gemütlichen Halbjahres Abschluss.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Peter Zemlicka



Kirchdorf

Kontakt: Hermann Wimmer

Telefon: 0650 689 86 46

e-mail: herzgruppe.ki@gmx.at

Koronartraining:

Treffpunkt nach der Sommerpause am Montag 15. September um 16:30 Uhr, im Krankenhaus Kirchdorf im 4. Stock oder im oberen Teil des Stadtparks von Kirchdorf, je nach Witterung. Unsere beiden PhysiotherapeutInnen Eva Pimminger oder Armin Ettlinger werden Euch jeweils per WhatsApp den Treffpunkt und die Ausrüstung mitteilen.

Bitte meldet Euch rechtzeitig an, damit das Limit von mindestens 5 Teilnehmern erreicht wird. Sonst wird der Termin abgesagt!

Den Stammtisch oder das ungezwungene Austauschtreffen gibt es immer nach dem Koronartraining im Gasthaus Schöllhuber, je nach Witterung auch im Gastgarten.



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!

WEITER >>>



>>> WEITER von Herzgruppe Perg

Wanderungen:

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

Schwimmkurs:

Unser bewährter Schwimmlehrer Josef Diwold hat in einigen Einzelstunden die Schwimmkenntnisse bei manchen Mitgliedern vertieft; Terminvereinbarung

gen für Individuallösungen sind bei Ernst Metzbauer möglich.

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

Aktuelle Informationen auch auf der Homepage des Landesverbandes OÖ, www.herzverband-ooe.at Ernst Metzbauer ist für Anfragen aller Art, Mitgliedschaft, Trainingsablauf und sonstige Informationen, Hilfestellungen, etc. unter der Tel. NR. 0664-8183166 oder per E-Mail unter ernst.metzbauer@24speed.at zu erreichen.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Ernst Metzbauer



Ried / Innkreis

Kontakt: Caroline Baier

Telefon: 0677 616 889 77

e-mail: caroline.baier@bhs.at

TERMINE

Koronarturnen:

Dienstag: 17:10 - 18:10 Uhr

Turnhalle Volksschule 2, Waldmüllerstraße 6.

16.09.2025: Erstes Turnen nach den Schulferien.

Stammtische:

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

Wandern:

Die Wanderungen werden über unsere neu gegründete WhatsApp Gruppe bekanntgegeben.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Johann Dobler



Rohrbach

Kontakt: Gerhard Raab

Telefon: 07289 62 419 / 0664 83 53 556

e-mail: gerhardt.raab@aon.at

TERMINE

Koronatraining mit Musikbegleitung:

Wir treffen uns wöchentlich jeweils am Montag um 17:00 Uhr zum „Wohlfühlturnen“ im Pfarrzentrum der Stadtpfarre Rohrbach-Berg. Wir beginnen wieder am 1. September.

Wandern mit anschließender Einkehr:

Die Herbst-Winterwanderungen starten am 11.09.2025 in St. Oswald, mit Zusammenkunft beim „Steilstufenwirt“ im Ortszentrum.

Dann am 09.10.2025, Hühnergeschrei / 13.11.2025 Kollerschlag / und 04.12.2025 beim „Mosthüttenwirt“ in Rohrbach-Berg.

Wir treffen uns jeweils um 13:30 Uhr. Näheres wird wie üblich in den Bezirksmedien bekanntgegeben.

Herzstammtisch:

Wir treffen uns monatlich zu einem gemütlichen Plausch in einem Kaffeehaus. Zusammenkunft jeweils um 14:00 Uhr. Um flexibel zu bleiben verein-

baren wir die konkreten Termine beim Turnen. Bei Interesse bitte HGL Gerhard Raab - 0664 83 53 556 kontaktieren.

RÜCKBLICK

Der bekannte Herzspezialist, Dr. Kurt Höllinger aus St. Peter am Wimberg, hielt am 26. Juni einen ausgezeichneten Vortrag über „Herzensangelegenheiten“.

INFORMATION

wHR. Prim. i.R. Dr. Walter Schmid zieht sich als ständiger medizinischer Betreuer des Herzverbandes Rohrbach zurück. Dr. Schmid hat wesentlich dazu beigetragen, dass unsere Bezirksgruppe vor 25 Jahren gegründet wurde. In dieser Zeit hat er uns als lieber Freund unterstützend begleitet.

In dankenswerter Weise erklärt sich Dr. Kurt Höllinger bereit diese vertrauensvolle Aufgabe zu übernehmen.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Gerhard Raab



Steyr

Kontakt: Gertraud Putz

Telefon: 0676 361 17 60

e-mail: gertraud.putz@gmx.at

Derzeit keine Veranstaltungen geplant:

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Der OÖ. Herzverband



Vöcklabruck

Kontakt: Gerhard Wittmann

Telefon: 0664 230 1003

e-mail: gerhard.wittmann33@gmail.com

Koronartraining:

Vöcklabruck machte bis September Sommerpause. Wir werden uns einfach spontan bei einem Eis treffen bevor wir wieder um den Schulbeginn zum Turnen beginnen.

Im Salzkammergutklinikum Vöcklabruck jeden Mittwoch um 16:00 Uhr, Koronartraining mit unserem Therapeuten Lukas Kühleitner.

Weitere Veranstaltungen sind noch nicht groß geplant bzw. werden mittelfristig über die WhatsApp Gruppe bekannt gegeben.



Der OÖ. Herzverband



Wels

Kontakt: Maximilian Spach

Telefon: 0699 817 80 302

e-mail: maxispachi@gmail.com

TERMINE

Koronartraining:

In aller Frische freuen wir uns auf das erste Turnen am 08. 09. 2025.

Jeden Montag von 17:00 -18:00 Uhr im Turnsaal der Vogelweideschule.

Wandern:

Bei allen Wanderungen treffen wir uns um 10:00 Uhr, genaue Treffpunkte werden per WhatsApp bekannt gegeben.

18.09.2025: Organisiert von Werner Sattledt

02.10.2025: Wanderung mit Walter Bachinger

23.10.2025: Wanderung mit Hannelore Pichlmair

13.11.2025: Wanderung in Theuerwang, organisiert von Robert Rührlinger, Treffpunkt Wirt in der Edt, 10:00 Uhr.

27.11.2025: Wanderung in Gunskirchen mit Monika

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Maximilian Spach

IM GEDENKEN AN:

Elfriede Winkler

Verstorben am 30. Mai im 93. Lebensjahr.

Elfriede war Gründungsmitglied der Herzgruppe Wels

Maximilian Lamm

Verstorben am 08. Juli im 88. Lebensjahr.

Max war langjähriges aktives Mitglied der Herzgruppe Wels



cardiomed

Ambulante Kardiologische Rehabilitation

Untere Donaulände 21-25 (Medicent)

4020 Linz, Tel. 0732 / 79 77 79

www.cardiomed.at



Linz

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

TERMINE

Koronartraining:

Unter physiotherapeutischer Leitung. Turnsaal Diesterwegschule, Khevenmüllerstraße Linz. (Seiteneingang Krankenhausstraße) Donners- tag: 16:45 – 18:00 Uhr NEU (Erster Termin nach den Ferien: 11.09.2025)

Bei Anfragen:

Erna Wabro Tel.: 0664 / 6332917

Brigitte Dratsdrummer Tel.: 0699 / 11014348

Smoveytraining mit Sabine:

03.09.2025 / 10.09.2025 / 01.10.2025 / 15.10.2025 / 05.11.2025 / 19.11.2025

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

Herzkafee mit Olga:

19. 09. 2025 / 17.10.2025 / 21.11.2025

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

Unsere Olga freut sich auf Euch 06649561969

Turnen mit Theo:

02.09.2025, 11:00 Uhr:

Bewegung an der Donaulände Treffpunkt vor dem ehemaligen GH Lindbauer. Danach tref- fen wir uns im GH-Wohnpark, Linke Brücken- straße 20

Vortrag:

17.09.2025

VH Kleinmünchen 19:00 Uhr

Gabriela Simmer,

Klinikum Pyhrn/Eisenwurzen;

„Nach der Entlassung - Wichtiges für zu Hause“

Führung Limonistollen:

09.09.2025, ab 14:00 Uhr

Treffpunkt: Limonigasse 8,

warme Kleidung, Taschenlampe mitnehmen, beim Stollen gibt es kein WC!

Dauer ca. 2 Stunden, Preis ca. 15 €,

**Anmeldung unbedingt bis
2.9.2025 erforderlich**

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 Anmel- dung ist nicht notwendig. Wer mitwandern will, kommt zum angeführten Treffpunkt. Wenn eine Weiterfahrt zum tatsächlichen Ausgangspunkt notwendig ist, können Fahrgemeinschaften ge- bildet werden, um auch Personen ohne PKW das Mitwandern zu ermöglichen. Die Mitfahrt erfolgt auf eigene Gefahr. Nach der Wande- rung kehren wir jeweils in ein nahegelegenes Gasthaus zum gemütlichen Ausklang ein.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Der OÖ. Herzverband



Datum	Zeit	Wander-Treffpunkt	Route
16.09.2025	13:30 13:50	4040 Linz Urfahr, St. M. Kirche, Gründbergstr. 2, Straßenbahn Linie 1 + 2, Hst. "Gründberg" 4202 Kirchschlag Ppl. beim Maurerwirt	Kirchschlag - Rundweg 4
23.09.2025	13:30 14:15	Parkplatz Trauner Kreuzung, 4050 Traun, Wiener Bundesstr. 151, Linien 3 u. 4, Hst. "Trauner Kreuzung" GH Schicklberg, 4550 Achleiten, Schicklberg 1	Schicklberg - Achleiten
30.09.2025	13:30	Schörgenhubbad, 4030 Linz, Schörgenhubstr. 16, Linie 12, Hst. "Schörgenhubstr."	Wasserwald - Lißfeld - Runde
07.10.2025	13:30 14:00	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" Sportplatz 4210 Unterweikersdorf, Sportplatzstraße 1, Linien 312 u. 316, Hst. "Abzweigung Reitern"	Unterweikersdorf - Pferdeeisenbahn - Pfaffendorf
14.10.2025	13:30 14:00	Eurospar Hitzing, 4073 Wilhering, Hitzingerstr. 19, Linie 17, Hst. "Hitzing" GH Regina, 4073 Wilhering, Schöneringer Str. 21, Linie 675, Hst. "Schönering Ortsmitte"	Schönering - Edramsberg - Apersberg
21.10.2025	13:30	Linzer Hauptplatz, Straßenbahnlinien 1,2,3 u. 4	Schlossberg - Freinberg - Runde
Herbstferien			
04.11.2025	13:00 13:20	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ GH Post, 4052 Ansfelden, Dr. Eduard-Peintnerweg 2, Linie 611, Hst. "Schulen"	Ansfelden Senderweg
11.11.2025	13:00	Biesenfeldbad, 4040 Linz, Dornacher Str. 37, Linien 1 u. 2, Hst. "St. Magdalena"	St. Magdalena - Pferdeeisenbahn - Schatzweg
18.11.2025	13:00 13:30	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" Parkpl. Rotes Kreuz, 4180 Zwettl a.d. Rodl, Oberneukirchner Str. 2, Linie 265, Hst. "Oberneukir. Str."	Zwettl - Golfplatz - Rundweg
25.11.2025	13:00 13:20	Universität, 4040 Linz, Altenbergerstraße 50, Linien 1 u. 2, Hst. "JKU/Universität", u. Bus 253, 305 u. 306 GH Wildenauers Mostheuriger, 4203 Altenberg, Altenberger Str. 187, Linien 305 u. 306, Hst. "Altenberg-Katzgraben"	Katzgraben - Hagerberg - Rundweg
02.12.2025	13:00 13:30	Haltestelle Leonding Hainzenbachstr., Linien 17, 19 Parkplatz 4060 Leonding, Fortshausstr. 72	Kürnbergburg Runde
09.12.2025	13:00 13:20	Parkplatz Trauner Kreuzung, 4050 Traun, Wiener Bundesstr. 151, Linien 3 u. 4, Hst. "Trauner Kreuzung" GH Schlosstaverne, 4053 Haid, Weissenberg 5, Linie 453, Hst. "Weissenberg Schloss", Zug S4 u. R140, Hst. "Nöstlbach-St. Mexien"	Weissenberg - Links und Rechts der Krems
16.12.2025	13:00 13:20	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" Fähre 4100 Ottensheim, Lederergasse, Linie 200, Hst. "Marktpl."	Ottensheim - Fröhlich - Weissgräber - Weg
Bei Anfragen stehen zur Verfügung: Theo Schwandl Tel.: 0650 / 4144078, Gertrude Leppelt Tel.:0676 / 5211533			



HG - Bad Ischl



HG - Bad Schallerbach



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Enns



HG - Gmunden



HG - Gmunden



HG - Linz



HG - Linz



HG - Perg



HG - Perg



HG - Perg



HG - Ried / Innkr.



HG - Ried / Innkr.



HG - Rohrbach



HG - Steyr



HG - Steyr



HG - Wels



HG - Wels



**NATÜRLICH
VON PFANNER!**

OHNE ZUCKERZUSATZ
(enthält von Natur aus Zucker)



SPARKASSE 
Oberösterreich

Nähe.
Wir glauben an die
Kraft des Miteinanders.
#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at   



**E-BIKE VERLEIH
in Linz-Urfahr**

Jetzt online reservieren &
Wunschbike sichern:



**INTERSPORT
PÖTSCHER**

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



**IM DIENST DER
ÄRZTESCHAFT
SEIT 1978**



SCHNELZER & PARTNER
MEDIZINTECHNIK MIT SERVICEKOMPETENZ
& PRAXISBEDARF

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

Training fürs Gehirn

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.

BUERDE	GRETEL	MARIO	ZITRUS
ESELIN	IRRTUM	START	
GITARRE	KLERUS	STEHEN	

A	B	S	N	M	G	T
M	I	U	A	R	L	S
S	U	R	E	L	K	T
G	I	T	A	R	R	E
O	E	I	R	A	D	H
L	O	Z	T	R	P	E
E	E	S	E	L	I	N

--	--	--	--	--	--	--	--

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

Training fürs Gehirn

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

ÜBUNG: Hören und zählen

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

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

Humor für die Seele

Oma und Opa liegen am Strand.

Sie: „Hab ich einen Hunger!“

Er: „Geh doch zum Kiosk, kauf dir was und bring mir bitte ein Eis mit! Vergesse es aber nicht!“

Sie: „Keine Sorge, ich vergesse doch nichts,“

Oma (kommt nach 10 min zurück):

„Hier dein Wasser!“

Opa: „Jetzt hast du mir statt meinen Würstchen ein Wasser mitgebracht!“

~

Ich bin ein Seenager: (Senior Teenager)

Ich habe alles was ich brauche, nur 60 Jahre zu spät.

Ich muss nicht zur Schule gehen oder arbeiten. Ich bekomme jeden Monat mein Taschengeld.

Ich habe mein eigenes Auto.

Ich könnte Alkohol trinken oder rauchen.

Die Leute mit denen ich rumhänge haben keine Angst schwanger zu werden.

Und sie haben keine Akne.

Das Leben ist gut und ich habe noch viele Freunde, denen ich dies schicken kann.

Nur kann ich mich gerade nicht an deren Namen erinnern.



VERBANDSINFO

Im heurigen September können wir zusätzlich am 27.9.2025 unser Jubiläum zum 40 jährigen Bestand des Landesverbandes OÖ feiern.



EINLADUNG zum 40 Jahre Bestandsjubiläum
vom Landesverband OÖ des österreichischen Herzverbandes

am 27. September 2025 von 8:30 - 13:00 Uhr
im LEH Med Campus I, 1.Stock, Raum 108
(Eingang hinter SPAR)

**Wir ersuchen um ehestmögliche Bekanntgabe der Teilnehmer inkl.
Begleitung per email an: info@herzverband-ooe.at**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

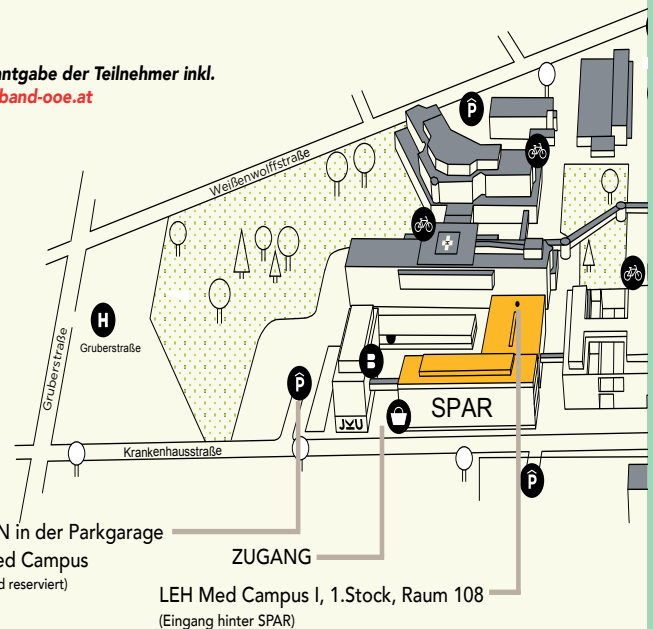
PROGRAMM

Eintreffen ab 8:30 Kaffee
Beginn 9 Uhr: Programm

Pause um 9:50 - 10:05 Kaffee & Getränke, Kuchen
10:05 - 10:20 Programm - Ehrungen
10:20 - 10:40 Vortrag I
10:40 - 11:00 Vortrag II

11:00 - 11:15 Pause: Kaffee, Getränke
11:15 - 11:30 Turnen mit Physios KUK
11:30 - 13:00 Come together; Brötchen, Getränke

mit freundlicher Unterstützung von:



PARKEN in der Parkgarage
JKU Med Campus
(Plätze sind reserviert)

ZUGANG
LEH Med Campus I, 1.Stock, Raum 108
(Eingang hinter SPAR)

HERZLICH WILLKOMMEN



01.01.2025 - 31.03.2025

Wir begrüßen die neuen Mitglieder!

Herzgruppe Bad Ischl: Hederer Anna Maria, Hederer Johannes, Mayerhofer Brigitte, Sams Helmut, Schiendorfer Irene, Schneeweiß Elfriede

Herzgruppe Bad Schallerbach / Grieskirchen: Baumgartner Alfred, Feichtinger Hans

Herzgruppe Braunau: Daichendt Johann, Emprechtinger Helga, Ortner Brigitte

Herzgruppe Freistadt: Lorenz Josef

Herzgruppe Gmunden: Moser Franziska

Herzgruppe Kirchdorf: Dilly Gertraud, Tschautscher Helmut

Herzgruppe Linz: Stiefsohn Karin, Wildfellner Christine

Herzgruppe Ried: Ebetshuber Monika

Herzgruppe Rohrbach: Roth Brigitte, Wolfesberger Hilde

Herzgruppe Steyr: Ahammer Ilse, Bamminger Werner, Wirleitner Edith

Herzgruppe Wels: Winterer Anton



BEITRITTSERKLÄRUNG

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND; LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

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

Homepage: www.herzverband-ooe.at

Ich erkläre mit meiner Unterschrift den Beitritt zur Herzgruppe

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

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

- | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ Bad Ischl | ☐ Enns | ☐ Kirchdorf | ☐ Ried / Innkreis | ☐ Vöcklabruck |
| ☐ Bad Schallerbach/Grieskirchen | ☐ Freistadt | ☐ Linz | ☐ Rohrbach | ☐ Wels |
| ☐ Braunau | ☐ Gmunden | ☐ Perg | ☐ Steyr | |

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen 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 Konventhospita der Barmherzigen Brüder Linz

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

Ehrenpräsident des OÖ. Herzverbandes, Enns

Dr. med. Sahba Enayati

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

Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH

Ärztlicher Direktor und Abteilungsleiter der Inneren Medizin am Klinikum Freistadt

Prim. Dr. Franz Gebetsberger

Leiter der kardiologischen Abteilung am Klinikum Bad Hall

Oberarzt MR Dr. Peter Grafinger

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

OA. Dr. Bernhard Hartenthaler

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

Univ. Prof. Dr. Franz Leisch

Linz

Prim. Priv.-Doz. Dr. Rudolf Mair

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

Prim. 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
Homepage: www.herzverband-ooe.at

Redaktion, Layout und Grafik: H-D Jachs

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

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

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

Für den Inhalt verantwortlich: der Herausgeber.

Auflage: 2800 Stück

Zvr: 414372781

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





4040 Linz, Kreuzstraße 7, ☎ 0732 / 734185

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

E-mail: info@herzverband-ooe.at

Homepage: www.herzverband-ooe.at

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

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

Unsere Herzgruppen



HERZGRUPPE LINZ

Interimistische Leitung
Landesverband OÖ.

0732 / 734 185

info@herzverband-ooe.at

HERZGRUPPE BAD ISCHL

Herzgruppenleiterin:
Ursula Janko

0660 / 111 1054

ursi.janko07@gmail.com

HERZGRUPPE

BAD SCHALLERBACH / GRIESKIRCHEN

Herzgruppenleiter:
Franz Feichtenschlager

0664 / 248 66 80

ff.franz@gmx.at

HERZGRUPPE BRAUNAU

Herzgruppenleiterin:
Heidi Kasper

0680 / 305 13 41

heidi.kasper@aon.at

HERZGRUPPE ENNS

Herzgruppenleiter:
Gerhard Dauwa

0699 / 182 20 474

gerhard@dauwa.at

HERZGRUPPE FREISTADT

Herzgruppenleiter:
Mag. Ludwig Holzweber

0664 / 372 72 72

ludwig.holzweber@aon.at

HERZGRUPPE GMUNDEN

Herzgruppenleiter:
Peter Zemlicka

0664 243 62 70

hpz.trk@a1.net

HERZGRUPPE KIRCHDORF

Herzgruppenleiter:
Hermann Wimmer

0650 / 689 86 46

herzgruppe.ki@gmx.at

HERZ-AKTIV GRUPPE PERG

Koordinator:
Ernst Metzbauer

0664 / 818 31 66

ernst.metzbauer@24speed.at

HERZGRUPPE RIED

Interimistische Leitung
Caroline Baier

0677 / 616 889 77

caroline.baier@bhs.at

HERZGRUPPE ROHRBACH

Herzgruppenleiter:
Gerhard Raab

07289 / 62 419 0664 / 83 53 556

gerhardt.raab@aon.at

HERZGRUPPE STEYR

Herzgruppenleiterin:
Gertraud Putz

0676 / 361 17 60

gertraud.putz@gmx.at

HERZGRUPPE VÖCKLABRUCK

Interimistische Leitung
Landesverband OÖ.

0732 / 734 185

info@herzverband-ooe.at

HERZGRUPPE WELS

Herzgruppenleiter:
Maximilian Spach

0699 / 817 80 302

maxispachi@gmail.com

Die Landesverbände



ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

Präsident:

MR. Dr. Wolfgang Zillig

Tel.: 0676 / 645 44 34

Mail: office@herzverband.at

LANDESVERBAND BURGENLAND

Präsident: Andreas Unger

A - 7142 Illmitz

Schellgasse 31

0664 / 103 00 308

andreas.unger@bnet.at

LANDESVERBAND WIEN

Präsident: Robert Benkö

A - 1020 Wien,

Obere Augartenstr. 26-28

01 / 3307445

wien-herzverband@herzwien.at

LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Präsidentin: Anita Paiha

A - 2345 Mödling,

Josef Schleussner Str. 4

02236 / 860296

anita.paiha@herzverband-noe.at

LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

Präsident:

MR Dr. Wolfgang Zillig

A - 4040 Linz, Kreuzstr. 7

0732 / 734185

info@herzverband-ooe.at

LANDESVERBAND STEIERMARK

Präsident: Dr. Willhelm Hagenauer

A - 8010 Graz,

Radetzkystr. 1/1

0664 1425564

w.hagenauer@herzverband-stmk.at

LANDESVERBAND SALZBURG

Präsident: Dr. Hubert Wallner MBA,

LL, MBP, FSCAI

Arztpraxis - 5020 Salzburg

Aighhofstraße 45/2

office@herzverband-salzburg.at

LANDESVERBAND KÄRNTEN

Präsident: Ing. Dietmar Kandolf

A - 9020 Klagenfurt,

Kumpfgasse 20/3

0463 / 501755 oder 0660/7671000

office@herzverband-ktn.at

LANDESVERBAND TIROL

Präsident: Roland Weißsteiner

A - 6020 Innsbruck,

Maria Theresienstr. 21

0512 / 570607

roland.weisssteiner@herzverband-tirol.at

LANDESVERBAND VORARLBERG

Präsident: Dr. Axel Philippi

A - 6830 Rankweil-Brederis

Ilgenweg 14

0664 3859516

info@medreha.at