

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Oberösterreich



HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 145

Dezember 2023 - Februar 2024

Rheuma

GEFAHR FÜRS HERZ

Selbsthilfe als Vorsorge

STUDIENPRÄSENTATION

Wissenswertes in Kürze

AKTUELLES AUS DER WELT DER MEDIZIN

Berichte aus den Herzgruppen

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH



Achten Sie auf Ihr Herz?

Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache weltweit. Deshalb ist es wichtig der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken. Herzinsuffizienz ist eine solche Herz-Kreislauf-Erkrankung, und sie ist eine wahre Volkskrankheit: Die Erkrankung betrifft weltweit ca. 26 Millionen Menschen.¹ Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.²

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!



ERSCHÖPFUNG?



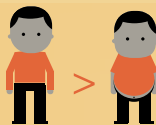
KURZATMIGKEIT?



GESCHWOLLENE BEINE?



ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?



Kennen Sie das? Dann sprechen Sie schnellstmöglich und offen mit einem Arzt darüber!

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:

www.herzstark.at/arzt

¹ Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.

² Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2020 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf zuletzt abgerufen am 25.01.2023.

**HERZLICH**

Gedanken des Präsidenten des OÖ. Herzverbandes

Nach einem langen, im September und Oktober ungewöhnlich warmen Sommer, ist nun der Herbst ins Land gezogen. Die fallenden Temperaturen bringen, wie alljährlich gewohnt, wieder vermehrt Infekte der Atemwege mit sich. Gleichzeitig wird im Abwassermonitoring ein Wiederanstieg der Covid 19-Infekte registriert. Wir sind also wieder auf die bekannten allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen angewiesen, wie Händehygiene und Abstand halten bei größeren Menschenansammlungen, wo es geht. Wo das nicht möglich ist, bietet unverändert das Tragen von Masken den effektivsten Schutz.

In diesem Herzjournal findet sich neben interessanten Artikeln, der Bericht über erste Ergebnisse der AHA-Help-Studie, die sehr ermutigend sind und die positive Wirkung der Arbeit im Herzverband bestätigen! Abschluss und umfassende Information über

die Studie dürfen wir 2024 erwarten. Des Weiteren startet eine neue Rubrik im aktuellen Heft unter dem Titel: „WISSENSWERTES in Kürze“. In kompakter Form wird über Aktuelles aus der Welt der Medizin sowohl auf lokaler als auch internationaler Ebene berichtet. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden naturgemäß auf medizinischen Neuerungen für Herz-erkrankte liegen, aber auch Alles was rundum Herzpatienten und ihre Gesunderhaltung betrifft berücksichtigen. Wir wollen in dieser Form versuchen der Vermittlung der großen Vielfalt der medizinischen Information zusätzlich Rechnung zu tragen! Der Landesverband wünscht den Herzgruppen einen guten Start in die Herbstsaison und viele motivierte Mitglieder, ohne deren Engagement als wichtige Träger und Gestalter, unser lebendiger Verein nicht existieren würde! Gelungene Weihnachtsfeiern leisten einen wesentlichen Beitrag unsere Gemeinschaft zu stärken! Zum Jahreswechsel freuen wir uns auf ein friedvolles Weihnachtsfest für die ganze Welt und hoffen auf ein Neues Jahr in Gesundheit, denn aus diesem guten Grund tun wir etwas für unser Herz!

MR Dr. Wolfgang Zillig
Präsident des OÖ. Herzverbandes

| Inhalt | Seite |
|--|-------|
| Herzlich | 3 |
| Rheuma Gefahr fürs Herz | 4 |
| Studienpräsentation anlässlich des Weltherztages | 6 |
| Wissenswertes in Kürze | 8 |
| Besinnliches für die Seele | 12 |
| Fitness für den Körper | 12 |
| Training fürs Gehirn | 12 |
| Berichte aus den Herzgruppen | |
| Bad Ischl | 13 |
| Bad Schallerbach/Grieskirchen | 13 |
| Braunau | 14 |
| Enns | 14 |
| Freistadt | 14 |
| Gmunden | 15 |
| Kirchdorf | 15 |
| Perg | 15 |
| Ried / Innkreis | 16 |
| Rohrbach | 16 |
| Steyr | 17 |
| Vöcklabruck | 17 |
| Wels | 17 |
| Linz | 18 |
| Schnappschüsse | 20 |
| Berichte aus dem Herzverband OÖ. | |
| Verbandinfo | 22 |
| Herzlich Willkommen | 22 |
| Beitrittsformular | 23 |
| Herzlich Willkommen | 23 |
| Ärztlicher Beirat | 23 |
| Juristischer Beirat | 23 |
| Impressum | 23 |
| Kontaktadressen | 24 |



Rheuma

GEFAHR FÜRS



©g-konzept.de - stock.adobe

Rheuma erhöht das Risiko für Herz-erkrankungen. Anlässlich des Welt-Rheuma-Tages am 12. Oktober 2023 sprachen Primar Univ.Prof. Dr. Martin Clodi, Leiter der Abteilung für Innere Medizin bei den Barmherzigen Brüdern Linz sowie Dr. Martin Voglmayr, stellvertretender Leiter der Rheumaambulanz, im Interview über Risiken und Behandlungsmöglichkeiten.

Eine frühzeitige Diagnose von Rheuma spielt eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Herzerkrankungen. „Durch eine rechtzeitige Behandlung können wir das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung bei Patienten mit Rheuma deutlich senken“, rät Primar Clodi zur regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

Studie zeigt: Rheuma begünstigt kardiovaskuläre Erkrankungen

Laut einer Studie, die im Fachjournal «Arthritis Care & Research» veröffentlicht wurde, ist die Wahrscheinlichkeit einer kardiovaskulären Erkrankung bei Menschen mit Rheuma deutlich höher als bei gesunden Menschen. Diese kann sich in Form eines erhöhten Blutdrucks, erhöhter Cholesterinwerte und einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkte oder Schlaganfälle äußern.

In der Studie wurden Daten von über 22.000 Menschen, die an Rheuma erkrankt waren, analysiert. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Rheuma stellten die Forscher fest, dass

diejenigen mit Rheuma ein um 16 Prozent höheres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen hatten. Außerdem konnte beobachtet werden, dass das Risiko umso höher war, je schwerer die Rheuma-Erkrankung ausgeprägt war.

Entzündung fördert Ablagerungen in den Gefäßen

Ursache sind die entzündlichen Vorgänge im Körper die Arteriosklerose begünstigen, also die Erkrankung, die zu Gefäßverschlüssen führt. Die Ablagerungen in den Blutgefäßen verstärken sich bis hin zum vollständigen Gefäßverschluss. Die Folge sind dann Herzinfarkt und Schlaganfall.

Diabetes und Übergewicht haben großen Einfluss

Es besteht zudem ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und Rheuma. „Patienten mit einem BMI von über 30 weisen ein erhöhtes Risiko auf, an Rheuma zu erkranken. Insbesondere die Ergebnisse bei Frauen deuteten darauf hin, dass Übergewicht und Fettleibigkeit ein Faktor für die Entstehung der Erkrankung sein können“, so Dr. Voglmayr.

Chronische rheumatische Erkrankungen stehen auch in Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes. Die für rheumatoide Arthritis typische chronische Entzündung fördert über freigesetzte Entzündungsvermittler die Entwicklung einer Insulinresistenz. Dazu Clodi: „Das metabolische Syndrom, das mit einem gestörten Glukosestoffwechsel und einem

Diabetes mellitus Typ 2 einhergeht, zeigt neben einer Insulinresistenz nicht selten Zeichen eines subklinischen inflammatorischen Prozesses.“

Ernährungsumstellung mindert Entzündungen

Neben der medikamentösen Behandlung können auch entzündungshemmende Lebensmittel bei Rheuma helfen. Laut einer Studie der Deutschen Rheuma-Liga, einem deutschen Netzwerk von Rheuma-Experten, kann eine Ernährungsumstellung die Symptome bei Rheuma-Patienten verbessern. Experten empfehlen, vor allem Lebensmittel mit entzündungshemmenden Eigenschaften zu sich zu nehmen. Dazu zählen vor allem frisches Gemüse und Obst, Fisch, Vollkornprodukte, Samen und Nüsse sowie pflanzliche Öle. Auch die Zugabe von Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer und Knoblauch kann helfen, die Symptome zu lindern.

Des Weiteren ist es wichtig, bestimmte Lebensmittel zu meiden oder zu reduzieren, da sie einen negativen Effekt auf die Symptome haben können. „Dazu gehören vor allem verarbeitete Lebensmittel und Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt. Auch Verzicht auf Alkohol, Zigaretten, Fleisch und bestimmte Milchprodukte kann helfen, die Symptome zu lindern“, rät Dr. Voglmayr zu einem gesünderen Lebensstil.

Hintergrundinfo:

Im Volksmund werden Schmerzen in den Knochen und Gelenken, gleich welcher Ursache, als Rheuma bezeichnet. Hinter den Beschwerden kann sich jedoch eine Vielzahl von Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis verbergen. Zu den häufigsten zählen rheumatoide Arthritis, entzündliche Wirbelsäulenerkrankungen wie Morbus Bechterew, Bindegewebsrheuma (Kollagenosen), Entzündungen der Gefäße sowie Arthrose, eine nicht entzündliche Form, die durch Abnutzung entsteht. Es gibt über 400 Erkrankungen im rheumatischen Formenkreis.

Entzündliche Rheuma-Erkrankungen haben dabei eines gemeinsam. Das Immunsystem richtet sich gegen Strukturen des eigenen Körpers

und führt unbehandelt zur allmählichen Zerstörung des betroffenen Gelenks oder Organs. In den meisten Fällen können die Symptome durch Medikamente und Physiotherapie behandelt werden. Entscheidend für den Krankheitsverlauf sind in vielen Fällen frühe Diagnosestellung und sofortiger Therapiebeginn.

Eine Heilung der entzündlichen Rheumaformen wie der rheumatoiden Arthritis ist derzeit noch nicht möglich, mithilfe unterschiedlicher Behandlungsformen kann die Erkrankung jedoch unter Kontrolle gebracht bzw. in ihrem Verlauf gebremst werden.

Rheumatologie der Barmherzigen Brüder Linz:

Führend in der Behandlung von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises ist die Abteilung für innere Medizin bei den Barmherzigen Brüdern in Linz. Zur Abklärung der Erkrankung stehen hier sämtliche Möglichkeiten der modernen Medizin zur Verfügung. Das Leistungsspektrum schließt, neben ausführlicher Anamnese und manueller Untersuchung, sowohl umfassende Labordiagnostik und Gelenks-Ultraschall-diagnostik, als auch modernste bildgebende Verfahren wie Computertomographie, Knochendichtemessung und Magnetresonanztomographie mit ein.

Medieninformation

und Bildmaterial : Barmherzige Brüder



*Primar Univ.Prof. Dr.
Martin Clodi*



*OA Dr.
Martin Voglmayr:*

SELBSTHILFE ALS VORSORGE:

Studienpräsentation anlässlich des Weltherztages

Am 29. September des Jahres wurde der Weltherztag begangen. Passend dazu fand einen Tag zuvor im JKU medLOFT die Pressekonzferenz statt, bei welcher die Ergebnisse der Kooperationsarbeit zwischen dem OÖ Herzverband und dem Institut für Allgemeinmedizin präsentiert wurden. Im Mittelpunkt stand dabei die Evaluierung unseres Selbsthilfe-Programmes.

Zu Beginn der Veranstaltung betonte auch der Linzer Gesundheitsstadtrat Mag. Dr. Michael Raml, welcher dankenswerterweise die Studie zur Hälfte finanziert hatte, die Bedeutung derartiger Untersuchungen: „Grundlagenforschung ist elementar und kann viele Krankheiten präventiv vorbeugen.“

Unser Obmann MR Dr. Wolfgang Zillig legte die Notwendigkeit von wissenschaftlichen Daten zur Untermauerung des Programmes des OÖ Herzverbandes in seiner Eingangspräsentation klar dar: Die letzten Zahlenerhebungen lagen nämlich bereits rund 8 Jahre zurück (siehe Br.J.Cardiol/ Wolfgang Mastnak (AHA) Charite-University Medicine Berlin 2015, „Cardiovasc. Risk Behaviour and Changes in Lifestyle according to INTERHEART“).

Abbildung des Stellenwertes der Selbsthilfe

Dadurch gab es auch wenig fundierte Möglichkeiten, die Wahrnehmung unserer Organisation in der Öffentlichkeit - insbesondere für Betroffene, aber auch für das Gesundheitswesen – zu steigern und unseren Stellenwert entsprechend abzubilden.

„Wir empfinden uns als Verbindungsglied zwischen der Medizin und den Menschen“, so Wolfgang Zillig, „laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Selbsthilfe heute unverzichtbar.“

Auch die Leiterin des Institutes, Frau Univ.-Prof. Dr. Erika Zelko wies darauf hin, dass gute Gesundheitskompetenz zu besserer Lebensqualität führt. „Alle Ressourcen sollten integriert werden, um das Gesundheitssystem zu entlasten“, betonte die Medizinerin die Bedeutung von Selbsthilfeorganisationen.

OÖ Herzverband stärkt Gesundheitskompetenz

Die Universitätsassistentinnen Dr.in. Dana Stefanovic und Lisa Voggenberger präsentierten im An-

schluss die Untersuchungsanordnung sowie die Ergebnisse: zwischen Juni und September 2023 hatten 352 Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung einen Online-Fragebogen ausgefüllt. Dabei wurden die Studienteilnehmer:innen gebeten, ihr eigenes Wissen bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzuschätzen. Diese Angaben wurden mit jenen einer Kontrollgruppe verglichen. Es gab einen signifikanten Unterschied zwischen den Herzverbandsmitgliedern und Nicht-Mitgliedern.

Studien haben gezeigt, dass Mitglieder von Selbsthilfegruppen oder Interessensverbänden oft ein gesteigertes Vertrauen in ihr eigenes Wissen und ihre Fähigkeiten haben, da sie sich intensiv mit dem Thema auseinandersetzen und dabei von einer Gemeinschaft unterstützt werden. Das Erlangen dieser Kompetenz unterstützt der OÖ Herzverband durch die regelmäßigen (Informations-)Veranstaltungen, Schulungen und durch den Austausch der Mitglieder untereinander.

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen nun auch offiziell die Bedeutung des Herzverbandes als „Selbsthilfe zur Vorsorge“ getreu unserem Motto „Wir tun etwas für unser Herz, damit es für uns was tun kann“.



© Foto JKU v.l.n.r.

Dr.in Dana Stefanovic, Dr. Wolfgang Zillig, Univ. Prof. Erika Zelko, Lisa Voggenberger

Evaluierung des Selbsthilfeprogramms des Österreichischen Herzverbands:

Erste Ergebnisse



Dr. Dana Stefanovic, Lisa Voggenberger, MSc, Prof. Dr. Erika Zelko, PhD

Hintergrund der Studie

Chronische, nicht übertragbare Krankheiten, und insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE), stellen weltweit ein großes Problem für die öffentliche Gesundheit dar.¹ Um die Qualität der Versorgung der Patient*innen zu verbessern, existieren in der Primärversorgung verschiedene Modelle, die auf eine ganzheitliche und multidisziplinäre Versorgung abzielen. Es konnte gezeigt werden, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen einen positiven Effekt auf kardiovaskuläre Risikofaktoren haben kann.² Der Einfluss der Aktivitäten des Österreichischen Herzverbands (ÖHV) auf die Ausübung von Gesundheitssport, Stressreduktion und Ernährungsanpassung konnte ebenso bereits nachgewiesen werden.³ Eine strukturierte Empfehlung zur Teilnahme an einem Selbsthilfeprogramm wie dem des ÖHV findet in Österreich jedoch noch nicht statt.

Ziel dieser Studie war es die Selbsthilfearbeit des ÖHV noch umfassender zu evaluieren und zu zeigen, dass das Leistungsangebot des ÖHV einen wichtigen Beitrag in der Krankheitsbewältigung von Patient*innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leistet, indem es nicht nur die Gesundheitskompetenz steigert, sondern auch die Lebensqualität und Gesundheitsdaten der Teilnehmer*innen verbessert.

Mehrwert durch die Studie

Durch eine umfassende Evaluierung sollen der Stellenwert der Arbeit des Österreichischen Herzverbands abgebildet und die Wahrnehmung des Angebots für Betroffene in der Öffentlichkeit und im Gesundheitswesen gesteigert werden. Es sollen Erkenntnisse gewonnen werden ob, bzw. wie das Leistungsangebot des ÖHV die Krankheitsbewältigung der Mitglieder unterstützt. In Folge kann dies zu einer Optimierung der Qualität der Programme verwendet werden, und zu einer Erhöhung der Wertschätzung von und verbesserten Zusammenarbeit mit Mitgliedern verschiedener Gesundheitsberufe führen.

Methodik

Mitglieder des ÖHV wurden mittels Fragebogen zu ihren persönlichen Gesundheitsdaten, ihrem Wissen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihrer Lebensqualität und ihrer Wahrnehmung der Selbsthilfearbeit des ÖHV befragt. Dies erfolgte im Rahmen ihrer Gruppen-Treffen im Sommer 2023 und auch durch Zusendung mit der Mitgliedszeitschrift des ÖHV. Die Kontrollgruppe bestand aus Patient*innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung die nicht Mitglieder des Herzverbands sind. Die erhobenen Daten wurden in einer ersten Analyse mittels deskriptiver statistischer Methoden ausgewertet. In weiterer Folge werden Scores berechnet und die Patient*innen mit Vergleichspatient*innen wann immer möglich auf Mittelwertsunterschiede hin verglichen werden.

Folgende Daten wurden erhoben: Demographische Daten, Wissensstand zu HKE (Risikofaktoren, Symptome, Erste Hilfe bei Notfällen etc.), Gesundheitsdaten, Gesundheitsbezogene Lebensqualität (EQ-5D-5L), Wahrnehmung der Arbeit der Selbsthilfegruppe durch ihre Mitglieder („Acceptability of Healthcare Interventions“)

Ergebnisse

Bislang konnten 276 Mitglieder des Herzverbands und 50 Kontrollpatient*innen rekrutiert werden. Mitglieder waren älter (Median 74 vs. 54,5 J.), häufiger weiblich (53,9 vs. 26,5%) und hatten einen niedrigeren Bildungsstand (11 vs. 32% mit Universitätsabschluss) als Patient*innen der Vergleichsgruppe.

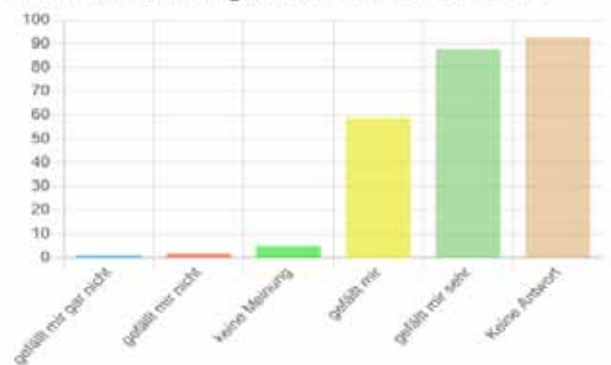
Herzverbandpatient*innen fühlten sich zwar nicht gesünder als Vergleichspatient*innen (Durchschnittsscore 72,6 vs. 75,6 auf einer Skala von 0-100), 69,3% der Mitglieder gaben aber an, dass die Teilnahme an den Aktivitäten des Herzverbands ihre Lebensqualität verbessert.

Herzverbandmitglieder fühlten sich häufig gut bzw. sehr gut über ihre Erkrankung informiert (79,3%, Kontrollgruppe: 63,6%) und schätzten ihr Wissen über HKE besser ein als Vergleichspatient*innen (Median 7 vs. 6 auf einer Skala von 0-10).

Der Herzverband stellt für Mitglieder die wichtigste Quelle für Informationen über HKE dar (75%), gefolgt von Fachärzt*innen (71,5%) und Hausärzt*innen (52,7%). Patient*innen fühlen sich durch die Teilnahme am Programm des Herzverbands im Umgang mit ihrer HKE gestärkt (73,4%) und finden, dass es sie keinen oder nur geringen Aufwand kostet daran teilzunehmen (80,2%).

Mehr als der Hälfte der Kontrollgruppenteilnehmer*innen war der Herzverband unbekannt.

Gefällt Ihnen das Angebot des Herzverbandes?



Schlussfolgerung

- Das Angebot des ÖHV wird von seinen Mitgliedern geschätzt und als wichtiges soziales Netz, Quelle von HKE-bezogenen Informationen und wertvolle Unterstützung im Umgang mit ihrer Erkrankung gesehen.
- Den Mitgliedern zufolge gibt es kaum Gründe die gegen eine Teilnahme am Programm sprechen.
- Die Bedeutung und das Potential von Selbsthilfearbeit für Patient*innen mit HKE wird durch diese vorläufigen Ergebnisse bestätigt, was den Wunsch nach einer höheren Sichtbarkeit und strukturierten Empfehlung unterstreicht.

¹Benziger CP, Roth GA, Moran AE. The Global Burden of Disease Study and the Preventable Burden of NCD. *Glob Heart*. 2016 Dec;11(4):393-397. doi: 10.1016/j.gheart.2016.10.024. PMID: 27938824.

²Pattl S.J., Ruppert T., Koopman R.J. et al. Effect of peer support interventions on cardiovascular disease risk factors in adults with diabetes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 18, 398 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5326-8>

³Mastnak W. Long-term cardiac rehabilitation and cardioprotective changes in lifestyle. *Br J Cardiol* 2015; 22:37. DOI: 10.5837/bjc.2015.010.



Wissenswertes *in Kürze*

AKTUELLES AUS DER WELT DER MEDIZIN

Gelesen Dr. Wolfgang Zillig

Herbstmaßnahmen:

GRIPPE: Impfungen in Ordinationen und Gemeindeämtern

LONG-COVID: 10% der Infizierten (Robert Koch Institut) entwickeln diese Erschöpfungskrankheit. Dauer Monate bis Jahre! Die oberste österr. Sanitätsbehörde empfiehlt weiter die Impfung mit angepassten Impfstoffen allgemein für ältere Menschen (über 60 Jahre) und Menschen mit chronischen Krankheiten. Auffrischung nach Grundimmunisierung alle 12 Monate.

• **Impfmöglichkeiten OÖ:**

www.aekoee.at/patienten/covid-19-impfordinationen
www.corona.ooe.gv.at/impfangebot.htm

HERPES ZOSTER (Gürtelrose)

50% der Erkrankten ab 60 Jahre entwickeln eine sehr schmerzhaft Postzosterneuralgie, die viele Jahre anhält und nur schwer zu behandeln ist! Seit 2021 ist eine Impfung ab dem 50 LJ möglich.

2fach Impfung im Abstand von 8 Wochen

E-ZIGARETTEN

Unter der Anwendung von E-Zigaretten zur Nikotinentwöhnung sind vermehrt Thrombosen aufgetreten. Frankreich und Australien wollen Gebrauch einschränken.

ADIPOSITAS (Übergewicht)

Vegovy® (in Ö dzt nicht verfügbar)
Ozempic® (Medikamentenfälschung)
„Abnehmspritze“ ermöglicht eine 5% Gewichtsreduktion und ersetzt nicht die Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung!

REISEINFO (Infektionsausbrüche)

Mpox(Affenpocken), Juli/August 2023: Deutschland, Portugal

Diphtherie: Nigeria

Denguefieber: Bangladesh

Ebola: Uganda, beendet





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 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.
unverb. Preisempfehlung




Bestellung vor Ort:



Anzeige



selpers Online-Kurs



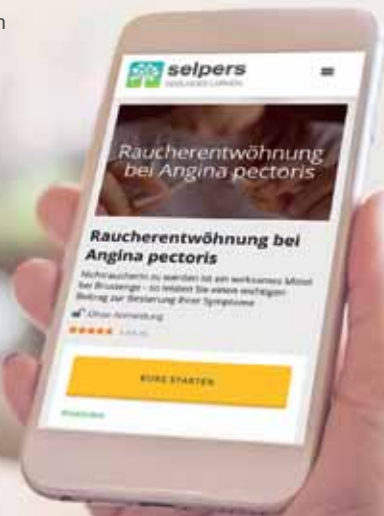
Raucherentwöhnung bei Angina pectoris

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



AT-RAN-17-04-2020

Diese Kursreihe widmet Ihnen



A. MENARINI PHARMA

Empfohlen von



Wir bewegen Oberösterreich seit

17

Jahren

#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at f t i

Anzeigen



ITACTIV®

In Ihrer Apotheke

... die Marke für Vitamin D3

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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

C-med®

In Ihrer Apotheke

Vitamin C + Zink

Für das Immunsystem!

Hochdosiertes Vitamin C und Zink für ein funktionierendes Immunsystem. Die Depot-Kapseln setzen 400 mg Vitamin C (500% NRV) und 15 mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.

Kontinuierliche Abgabe über Stunden!



ECA-MEDICAL

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Anzeigen



Ich messe meinen **Puls**,
weil mein Herz für diese



Momente schlägt.

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.



Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Mehr Informationen auf www.herzstolpern.at

 **Herzstolpern**

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

EINE INITIATIVE VON



Bristol Myers Squibb™

 Pfizer



Anzeige

Fitness für den Körper



Beidbeiniger Zehenspitzen- stand

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand

Durchführung: Drücken Sie sich mit beiden Füßen auf die Fußballen hoch und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück. Dabei schauen die Knie nach vorne.

Dosierung: 3 x 12 WH/Tag

Varianten / Steigerung:

- Zehenspitzenstand auf einer labilen Unterlage (Polster, Decke, Matte, Wiese, Wackelbrett...) oder mit geschlossenen Augen
- Abstand der Füße verändern
- einbeiniger Zehenspitzenstand
- Zehenspitzenstand auf Stufe

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: So viel wie möglich merken

Die technologischen Fortschritte ersparen uns heute viel an „Merkarbeit“. Alles kann man irgendwo abspeichern und schnell abrufen. Die Kehrseite der Medaille: man wird denkfaul. Das Erinnerungsvermögen nimmt ab. Deshalb sollte man versuchen, sich so viel wie möglich zu merken: Telefonnummern, Kennzeichen, Passwörter, Codes etc. Nichtsdestotrotz kann man weiterhin „zur Sicherheit“ alles abspeichern.

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

Besinnliches für die Seele

Omas's Schürze

(Die Geschichte von der Schürze)

Ich glaube, dass nicht alle Kinder heute wissen, was eine Schürze ist.

Der Hauptzweck von Omas Schürze bestand darin, das Kleid darunter zu schützen, da Oma nur wenige Kleider hatte. Es lag auch daran, dass Schürzen einfacher zu waschen waren als Kleider, und Schürzen auch weniger Material verbrauchten. Darüber hinaus diente sie aber auch als Topflappen, zum herausnehmen heißer Pfannen aus dem Ofen. Sie eignete sich wunderbar zum Trocknen von Kindertränen und wurde gelegentlich sogar zum Reinigen schmutziger Ohren verwendet. Im Hühnerstall wurde die Schürze zum Tragen der Eier verwendet. Über den Holzofen gebeugt, wischte man sich mit der Schürze den Schweiß von der Stirn. In dieser Schürze wurden Späne und Anzündholz für's Feuer gebracht. Aus dem Garten brachte sie allerlei Gemüse. Im Herbst wurde die Schürze zum Einholen von Äpfeln verwendet, die von den Bäumen gefallen waren. Als unerwarteter Besuch die Straße herauflief, war es überraschend wie viel Möbel diese alte Schürze in Sekundenschnelle abstauben konnte. Als das Abendessen fertig war, ging Oma auf die Veranda, schwenkte ihre Schürze und die Männer wussten, dass es Zeit war, von den Feldern zum Abendessen zu kommen. Es wird lange dauern bis jemand etwas erfindet, das die „alte Schürze“ ersetzt. Die so vielen Zwecken diente.

Wie viele Keime sich wohl auf dieser Schürze befanden?

Ich glaube nicht, dass sich jemals wer fragte was er sich von dieser Schürze eingefangen hat, außer Liebe...

(Diese Geschichte wurde per WhatsApp gesandt um geteilt zu werden)

BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN

Ein Streifzug durch Oberösterreich . . .



Bad Ischl

Kontakt: Ursula Janko

Telefon: 0660 111 10 54

e-mail: ursi.janko07@gmail.com

TERMINE

Koronarturnen: Wir turnen zu einem neuen Termin
Jeden Freitag von 16:30 bis 17:30 Uhr

Mit großer Freude darf ich berichten, dass wir wieder den Turnsaal vom „HerzReha Bad Ischl“ benutzen dürfen. Inklusiv 1 Stunde schwimmen im Anschluss an unserer Koronartraining im Therapiebecken. Mein Dank an Geschäftsführer Andreas Schaffer MSC, der uns die Rückkehr ins Haus ermöglicht hat. Betreut werden wir wieder von Therapeuten der Reha-Anstalt.

RÜCKBLICK

An die Betreiber des Fitness Studios exciting fit ein herzliches Danke, welche uns in der Zeit der Corona Sperre im Reha, bei sich aufgenommen haben, und uns mit Christina Herbst und Sabine Zopf, 2 tolle Trai-

nerinnen zur Verfügung gestellt haben.
Wir werden euch sehr vermissen!

Am 5. September 2023 durfte ich einige Herzgruppenleiter aus den verschiedenen Bezirken von O.Ö. begrüßen. Nach dem internen Austausch, bzw. Berichten, hatten wir ein kleines Programm in Bad Ischl, welches Stadtrundfahrt, Besuch der Kaiservilla, Café Zauner und Mittagessen beim Hofwirt beinhaltet hatte.

Das Gespräch miteinander, Tipps und Anregungen, sowie Erzählungen aus den einzelnen Bereichen, waren lehrreich und hat bestimmt einigen von uns für die weitere Arbeit im Herzverband geholfen.

Für diesen ganz tollen Tag
auch meinen herzlichen Dank.



Bad Schallerbach & Grieskirchen



Kontakt: Franz Feichtenschlager

Telefon: 0664 248 66 80

e-mail: ff.franz@gmx.at

TERMINE

Koronartraining: Jeden Dienstag

Gruppe 1 von 15.30 – 16.30 Uhr

Gruppe 2 von 16.45 – 17.45 Uhr

Radln: Jeden 1. Mittwoch in den Monaten Mai - August

Wandern: Jeden 2. Donnerstag im Monat

Kegeln: Jeden 3. Freitag im Monat

Alle Termine werden rechtzeitig in unserer App bekanntgegeben.

Weihnachtsfeier: 13.12.2023 Beginn 17:00 Uhr
im Restaurant „Schallerbacherblick“
(Gasthaus Jerny) statt.

Eingeladen sind alle HV.-Mitglieder mit Ehegatten,
Ehegattin od. Lebenspartner.

Ich freu mich, EUCH begrüßen zu dürfen

RÜCKBLICK

Danke

- Für die rege Teilnahme bei unserem Ausflug
- An alle, die in diesem Jahr eine Wanderung organisiert haben
- An Rudi, für die tolle Organisation unseres Ausfluges sowie die vier Radausfahrten

Für Wanderungen ab März 2024 werden wieder freiwillige Wanderführer gesucht.

Über Mundpropaganda bzw. Verteilung des Herzjournals konnten wir auch heuer wieder einige Neuzugänge begrüßen. Ich darf euch alle herzlich willkommen heißen und viel Freude in unserer Runde.





Braunau

Kontakt: Heidi Kasper

Telefon: 0680 305 13 41

e-mail: heidi.kasper@aon.at

TERMINE

Koronartraining: *Mittwoch: 18:00 - 19:00 Uhr
Turnhalle der Volksschule Neustadt
Unser Training beginnt wieder mit Schulbeginn.*

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

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

Jahrestreffen: *Freitag, 19. Jänner 2024 ab 14 Uhr
in der Schlosstaverne Pommer, Ranshofen. Das Duo
Murx hat bereits zugesagt, uns den Nachmittag wie-
der musikalisch zu untermalen.*

RÜCKBLICK

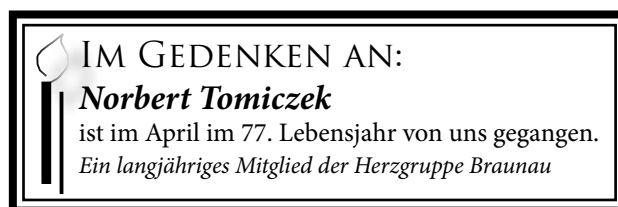
*Am ersten Freitag im September hatten wir einen tollen
Ausflug. Braunau verließen wir noch im Regen, aber
Rosenheim empfing uns mit strahlendem Sonnen-*

*schein. Dort angekommen wurden wir in 2 Gruppen
eingeteilt und wir wanderten auf den Spuren der Ro-
senheim Cops. Viele interessante Drehorte und ihre
Anekdoten dazu erheiterten die Stadtführung. Nach
dem Mittagessen fuhren wir weiter zum Falkensee
und die Wanderfreudigen gingen mit musikalischer
Begleitung zum See und wieder zurück. Der krönen-
de Abschluss war die Einkehr bei der Windbeutelgrä-
fin in Ruhpolding, wo sich die meisten den Lohengrin
Windbeutel vergönnten.*

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Heidi Kasper



Enns

Kontakt: Gerhard Dauwa

Telefon: 0699 182 20 474

e-mail: gerhard@dauwa.at

TERMINE

Jahresabschlussfeier:
*Mittwoch 06.12.2023 um 18:00 Uhr
Gasthaus Stöckler, Ennsdorf*

Herzkafee Stammtisch:
Mittwoch 10.01. / 07.02. / 06.03. / 03.04.2024

Koronarturnen:

*Jeden Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr
Volksschule Ennsdorf*

Nordic Walking:

*Jeden Montag 9:30 Uhr
Treffpunkt „Neuer Kindergarten“*



Gerhard Dauwa



Freistadt

Kontakt: Annemarie Larndorfer

Telefon: 0650 721 91 50

e-mail: annemarie.larndorfer@gmail.com

TERMINE

Koronartraining:
*Mittwoch: 09:00 – 10:00 Uhr
Im Saal der Tennishalle Freistadt*

Weihnachtsfeier:
*07.12.2023 beim Bockau-Wirt
Nach einem gemeinsamen Mittagessen werden wir
das Jahr 2023 nochmals Revue passieren lassen.
Musikalisch wird die Feier von der Familie Schätz
weihnachtlich gestaltet.*

RÜCKBLICK

Wanderung im Oktober: Vogelkundeweg in Gutau.
*Eine sehr schöne, gemütliche und familienfreundliche
Rundwanderung. Mit zahlreichen Informationstafeln
über die regionale Vogelfauna. Außerdem gibt es un-
terwegs noch eine Lauschstation wo man die Geräu-
sche des Waldes akustisch einfangen kann und ein
Riesenvogelnest das zum Klettern einlädt. Nachdem
man vom Hainberg (620 m) die Aussicht genossen
hat, kehrt die Runde wieder nach Gutau zurück.*



ZUM GEDENKEN

Im heurigen Jahr mussten sich aus unserer Herzgruppe 2 Mitglieder für immer verabschieden.

Konditormeisterin Grete Lubinger und Oberschulrat Hubert Kolberger.

Ihren Familien unser innigstes Beileid zum großen Verlust. Wir werden die Verstorbenen in bester Erinnerung behalten.



Annemarie Larndorfer



Gmunden

Kontakt: Peter Zemlicka

Telefon: 0644 243 62 70

e-mail: hpz.trk@a1.net

TERMINE

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

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

Wanderung:

Jeden Donnerstag (verst. über WhatsApp)

Weihnachtsfeier: 07.12.2023

GH Mooshammer in Pinsdorf

RÜCKBLICK

Unser Vereinsausflug im September, führte uns diesmal ins Salzburgerland. In Kuchl besuchten wir die

Bio-Käserei FÜRSTENHOF, anschließend fahren wir auf den Trattberg zur Christlalm. Auf der Heimfahrt kehrten wir am Wolfgangsee zu einer kleinen Jause ein.

Im Oktober nahmen wir am „Gmundner Gesundheitstag“ teil. Unser Präsident Wolfgang Zillig hat sich dankenswerter Weise bereit erklärt, in einem Vortrag, die Aufgaben der Herzgruppen vorzustellen.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Peter Zemlicka



Kirchdorf

Kontakt: Hermann Wimmer

Telefon: 0650 689 86 46

e-mail: herzgruppe.ki@gmx.at

TERMINE

Koronartraining: Montag 16:30 - 17:30 Uhr
Pfarrsaal Kirchdorf.

In den Weihnachtsferien (52. und 1. KW.) und in den Semesterferien (8.KW.) findet kein Training statt.

Wandern: Jeden 2. Donnerstag im Monat

Verständigung über SMS oder WhatsApp

Weihnachtsfeier:

15.Dezember um 18:00 Uhr im Stammtischlokal, Gasthaus Schöllhuber, beim Schölli, in Kirchdorf. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen der Mitglieder unserer Herzgruppe, ob sie noch aktiv sind oder nicht.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Hermann Wimmer



Perg

Kontakt: Ernst Metzbauer

Telefon: 0664 818 31 66

e-mail: info@herzverband-ooe.at

TERMINE

Koronartraining: Turnhalle Perg

Montag von 8:45 Uhr – 9:45 Uhr

Dienstag von 17:30 Uhr–18:30 Uhr

Leitung von Susanne Holzer.

Das Training dauert 60 Minuten:

15 Min. Koordinationstraining,

15 Min. Mobilitätstraining und Sturzprävention,

30 Min. Kraft-Ausdauertraining in Form eines High-

Intensiv Trainings (=HIT), speziell abgestimmt auf Herzpatienten.

Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Wandern

Die Wanderungen finden monatlich mit unserem Wanderwart Willi Lehner statt. Treffpunkt ist der erste Donnerstag im Monat um 13:30 Uhr beim Hallenbadparkplatz Perg.

Mitfahrgelegenheit wird angeboten.

> > >



> > > Die Wanderstrecken im Bezirk Perg haben eine Länge von 5 – 6 km und sind leicht zu bewältigen. Die Teilnehmer werden zeitnah von der jeweils geplanten Wanderung per E-Mail verständigt.

Schwimmkurs:

Unser bewährter Schwimmlehrer Josef Diwold hat in einigen Einzelstunden die Schwimmkenntnisse bei manchen Mitgliedern vertieft; Terminvereinbarungen für Individuallösungen sind bei Ernst Metzbauer unter der Tel.Nr. 0664-8183166 möglich.

Informationen vom Landesverband, aktuelle Hinweise und Empfehlungen werden den Mitgliedern, der Herzgruppe und interessierten Freunden regelmäßig per e-mail zugesandt. Aktuelle Informationen auch auf der Homepage des Landesverbandes OÖ, www.herzverband-ooe.at

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

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Ernst Metzbauer



Ried / Innkreis

Kontakt: Johann Dobler

Telefon: 07752 85 050

e-mail: familiendobler@gmx.at

TERMINE

Koronartraining:

Dienstag 17:10 – 18:10 Uhr

Turnhalle Volksschule 2, Waldmüllerstraße 6

19.12.2023: Letztes Koronartraining im Jahr 2023

09.01.2024: Erstes Koronartraining im Jahr 2024

Stammtische:

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

Wandern:

18.01.2024: Winterwanderung im Stadtpark

Treffpunkt 15:00 Uhr Parkplatz Roseggerstraße

Einkehr Kellerbräu

15.02.2024: Wandern in Rabenberg

Treffpunkt 15:00 Uhr ÖAMTC

Einkehr Jausenstation Zur Eule

RÜCKBLICK

Die Selbsthilfebeauftragte des Krankenhauses BHS Ried Doris Cornelisse – Lehner, lud die regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen zu einem zweiten Netzwerktreffen am 19. Oktober 2023 unter dem Motto „Selbstbestimmt – zusammen wirksam“ ein.

Herzgruppenleiter Dobler konnte dabei den Aufgabenbereich der Herzgruppe Ried erläutern.

Eine Vorankündigung für den ganztägigen Gesundheitstag im Einkaufszentrum Weberzeile am 3. Februar 2024 wurde dabei gegeben.

(Foto: Seite Schnappschüsse)



Johann Dobler



Rohrbach

Kontakt: Gerhard Raab

Telefon: 07289 62 419 / 0664 83 53 556

e-mail: gerhardt.raab@aon.at

TERMINE

Koronartraining mit Musikuntermalung:

Wir treffen uns jeden Montag von 16:00 Uhr – 17:00 Uhr (ausgenommen in den Ferien)

im Pfarrheim der Stadtpfarre Rohrbach-Berg.

Ausgenommen davon sind die Ferien.

Im neuen Jahr 2024 beginnen wir wieder am 8. Jänner.

Wandern:

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 13:30 Uhr.

Dauer rd. 2 Stunden, zum Abschluss erfolgt eine gemeinsame Einkehr.

Näheres, wie Termine, Wanderstrecke etc. wird in den Bezirksmedien bekanntgegeben.

2024 beginnen wir am 14. März.

Stammtisch:

Die Termine und Ort werden zeitgerecht beim Koronarturnen bekanntgegeben.

Weihnachtsfeier - Winterwanderung:

Wir laden herzlich zur Weihnachtsfeier am Donnerstag, 7. Dezember 2023 in der „Mosthütte“ – Rohrbach-Berg ein. Beginn 15:00 Uhr

Ab 13:30 besteht die Möglichkeit zu einer kleinen Winterwanderung. Treffpunkt bei der Mosthütte.

RÜCKBLICK

Der Vortrag von wHR Univ. Prof. Dr. Hofer aus Freistadt über die „Pumpleistung des Herzens“

im Sept. 2023 war ein voller Erfolg. Sehr aufschlussreich war die nicht endendwollende Fragestunde.

Dank gebührt Dr. Walter Schmid, der diese Veranstaltung eingefädelt hat.



Gerhard Raab



Steyr

Kontakt: Gertraud Putz

Telefon: 0676 361 17 60

e-mail: gertraud.putz@gmx.at

TERMINE

Koronartraining:

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

Kaffeeplausch:

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

Wandern:

Jeden 4. Mittwoch des Monats um 10:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz des Kraftwerkes



Der OÖ. Herzverband



Vöcklabruck

Kontakt: Gerhard Wittmann

Telefon: 0664 230 1003

e-mail: gerhard.wittmann33@gmail.com

TERMINE

Seit September wird das Herzturnen in unserer Herzgruppe wieder angeboten. Es ist sehr erfreulich, dass dies sehr gut angenommen wird und von unseren Mitgliedern eifrig genutzt wird. Auch wurden bereits einige Mitglieder neu gewonnen.

Koronartraining:

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



Der OÖ. Herzverband



Wels

Kontakt: Maximilian Spach

Telefon: 0699 817 80 302

e-mail: maxispachi@gmail.com

TERMINE

Koronartraining:

Montag: 17:00 – 18:00 Uhr
Turnsaal der Volksschule Vogelweide in Wels.
Interessierte Personen, können jederzeit Schnuppern! Am Rosenmontag 12.02.2024, lustige Kopfbedeckung erwünscht!

Wanderungen:

Diese werden je nach Wetterlage kurzfristig von uns organisiert!

Einladung Weihnachtsfeier:

14.12.2023: Dieses Mal im Gasthof zur "Waldschänke" Roithenstr.2, 4600 Wels, Beginn um 12:00 Uhr, kommt Alle es wird sicher wieder ein gemütlicher Nachmittag!

RÜCKBLICK

Am 22. September fand im Klinikum Wels der Info-tag der Selbsthilfegruppen statt, einige Interessen-

ten haben sich über uns und unsere Aktivitäten erkundigt, es herrschte großer Andrang!

Leider musste unser Ausflug nach Mondsee abgesagt werden, wegen Hangrutschungen, der "Helenenweg" den wir gehen wollten ist für heuer gesperrt!

Ein herzliches Danke noch denen, welche die Herzgruppenleiter-Sitzung in Bad- Ischl organisiert und bezahlt haben, wir wurden verköstigt, die Führung in der Kaiservilla war wirklich sehr interessant, es war einfach ein sehr schöner Tag.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Maximilian Spach



IM GEDENKEN AN:

Inge Püls

die im 83. Lebensjahr von uns gegangen ist.

Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe Wels



TERMINE

Koronartraining:

Turnsaal Diesterwegschule, Khevenmüllerstraße Linz.

(Seiteneingang Krankenhausstraße)

Donnerstag: 16:30 – 17:45 Uhr

14.12.2023: Letztes Turnen im Jahr

11.01.2024: Erstes Turnen im Jahr

Herzkafee mit Olga:

15.12.2023 / 19.01. / 16.02.2024

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

Unsere Olga freut sich auf Euch 0664 9561969

Smoveytraining mit Sabine:

Bewegung an der Donaulände:

Start im neuen Jahr

21.02. / 06.03. / 20.03.2024

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

Vortrag:

14.02.2024 um 19:00 Uhr

Volkshaus Kleinmünchen, kleiner Saal Erdgeschoss.

4030 Linz, Dauphinestr. 19

„Wie wichtig ist Cholesterin, was hilft der Lebensstil und wann brauche ich Medikamente“

Prim. Uni. Prof. Dr. Martin Clodi

Facharzt der Inneren Medizin Ordensklinikum der barmherzigen Brüder Linz.

Die Teilnahme ist kostenlos, Gäste sind immer willkommen.

Seniorentanz

im Volkshaus Harbach

Jeden Mittwoch von 9:30 bis 11:00 Uhr

Je Person und Stunde 5 Euro

Anfragen an Herr Johann Palzenberger

+43 68110385404

Herzverbandmitglieder sind herzlich eingeladen.

Ihr könnt auch ohne Partner kommen, kommt einfach auch ohne Anmeldung.

Spielenachmittag:

26.01.2024 ab 14:00 Uhr

Gasthaus Amano, am Lunaplatz in der Solar City.

Bringt auch eigene Spiele mit, es wird ein fröhlicher Nachmittag

Jahreshauptversammlung:

13.03.2024, ab 16 Uhr Volkshaus Kleinmünchen großer Saal erster Stock.

INFORMATION

Ich starte wieder einen dringenden Aufruf in eigener Sache.

Bei meiner Tätigkeit als Gruppenleiterin der Linzer Herzgruppe brauche ich eure Hilfe (zB. Organisation der Vorträge, Planung und Durchführung der Ausflüge)

Gerne könnten sich auch 2 oder mehr Mitglieder dafür zusammenschließen.

Die Arbeit mit und für euch hat mir immer viel Freude gemacht, jetzt ist es mir aber nicht mehr möglich diese im vollen Umfang auszuführen.

Ich hoffe es werden sich ein oder mehrere Unterstützer finden damit der Herzverband in gewohnter Weise weitergeführt werden kann.

Wandertag ist Dienstag:

Wir wandern bei jeder Witterung, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wer mitwandern will, kommt zum angeführten Treffpunkt. Wenn eine Weiterfahrt zum tatsächlichen Ausgangspunkt notwendig ist, können Fahrgemeinschaften gebildet werden, um auch Personen ohne PKW das Mitwandern zu ermöglichen. Die Mitfahrt erfolgt auf eigene Gefahr.

Nach der Wanderung kehren wir jeweils in ein nahegelegenes Gasthaus zum gemütlichen Ausklang ein.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)





| Nr. | Zeit | Treffpunkt | Route |
|------------|----------------|---|---|
| 05.12.2023 | 13:30 13:50 | Volkshaus Dornach, 4040 Linz-Urfahr, Niedermayerweg 7, Straßenb. Linie 1+2, Hst. „Schumpeterstr.“ Universität, 4040 Linz, Altenbergerstraße 50, Linien 1 u. 2, Hst. "JKU/Universität", u. Bus 253, 305 u. 306 | JKU Campus Führung |
| 12.12.2023 | 13:00 13:30 | 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 - Pferdeisenbahn - Pfaffendorf |
| 19.12.2023 | 13:00 | Plesching, 4045 Plesching, Plesching 33, Bus Linien 33 u. 33a, Hst. "Plesching" | Donauufer - Damm - Rundweg |
| 09.01.2024 | 13:00 13:30 | Universität, 4040 Linz, Altenbergerstraße 50, Linien 1 u. 2, Hst. "JKU/Universität", u. Bus 253, 305 u. 306 GH Prangl, 4203 Altenberg, Marktpl. 5, Linie 305, Hst. "Ortsmitte" | Altenberg - Oberbairing |
| 16.01.2024 | 13:00 | Stadion Parkplatz, 4020 Linz, Ziegeleistraße 76, Linien 17, 19, 19a, 45a, 46 u. 26, Hst. „Ziegeleistr.“ | Leonding - 13-er Turm |
| 23.01.2024 | 13:00 13:30 | Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ GH Stockinger, 4052 Ansfelden, Ritzlhofstr. 63, Linie 611, | Kremsdorf - Zieberg über Moos |
| 30.01.2024 | 13:00 | GH Seidlgartl, 4040 Linz, Merianweg 53, Bus 102, Dießenleitenweg od. versch. Verkehrsmittel ab Karlhof | Bachlberg - Pöstlingberg |
| 06.02.2024 | 13:00 13:30 | 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 |
| 13.02.2024 | 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 | Ansfelden Senderweg |
| 20.02.2024 | 13:00 | GH Lüftner, 4040 Linz, Klausenbachstr. 18, Linie 1 u. 2, +2, Hst. "Ferdinand-Markl-Str." | St. Magdalena - Pferdeisenbahn - Schatzweg |
| 27.02.2024 | 13:00 | Schörghenhubbad, 4030 Linz, Schörghenhubstr. 16, Linie 12, Hst. "Schörghenhubstr." | Wasserwald - Lißfeld - Runde |
| 05.03.2024 | 13:05 13:20 | Eurospar Hitzing, 4073 Wilhering, Hitzingerstr. 19, Linie 17, Hst. "Hitzing" GH Regina, 4073 Wilhering, Schöneringer Str. 21, Linie 675, | Schönering - Edramsberg - Apersberg |
| 12.03.2024 | 13:00 | GH Lüftner, 4040 Linz, Klausenbachstr. 18, Linie 1 u. 2 + 2. Hst. "Ferdinand-Markl-Str." | Gründberg - Astertal |
| 19.03.2024 | 13:00 13:30 | Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" Parkpl. Rotes Kreuz, 4180 Zwettl a.d. Rodl, Oberneukirchner Str. 2, Linie 265, Hst. "Oberneukir. Str." | Zwettl - Rundweg |

NEU

Bei Anfragen stehen zur Verfügung:

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



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Gmunden



HG - Gmunden



HG - Gmunden



HG - Kirchdorf



HG - Kirchdorf



HG - Linz



HG - Linz



HG - Linz



HG - Perg



HG - Perg



HG - Ried / Innkr.



HG - Ried / Innkr.



HG - Ried / Innkr.



HG - Wels



HG - Wels



HG - Wels



VERBANDINFO

Jahreshauptversammlung

Diese findet am 13. März 2024 im VH Kleinmünchen Dauphinestraße 19, 4030 Linz statt.

Beginn 16:00 Uhr

Die Mitglieder des Herzverbandes OÖ sind dazu herzlich eingeladen.

Tagesordnungspunkte:

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

HG-Leiter Sitzung Bad Ischl

Diesmal fand die Sitzung der HG-Leitungen am 5.10.2023 in Bad Ischl statt.

Für die gastfreundliche und sehr gute Organisation dieser Veranstaltung bedankt sich der Vorstand bei der Herzgruppe Bad Ischl sehr herzlich..

Infoveranstaltungen

Gesundheitstage sowie öffentliche Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen finden glücklicherweise jetzt wieder vermehrt statt. Wir danken den Herzgruppen die mit Infoständen daran teilnehmen und somit den Herzverband präsentieren. Sie tragen dazu bei, die Bekanntheit des Verbandes in der Bevölkerung zu erhöhen.

Zum Jahresschluss

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern des Herzverbandes eine ruhige, besinnliche Adventzeit, ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes Neujahr!

HERZLICH
WILLKOMMEN

01.04.2023 - 30.06.2023

Wir begrüßen die neuen Mitglieder!

Herzgruppe Bad Ischl: Mag. Morgenstern Doris, Uhlikova Patricia

Herzgruppe Braunau: Andlinger Alfred, Bayerl Johanna, Blamauer Herta MSc, Blamauer Berndt, Hoerner Renate, Hufnagl Hilde, Kober Ingrid

Herzgruppe Enns: Helm Anneliese, Schwaigerlehner Josef

Herzgruppe Linz: Ginterseder Herbert, Neyder Elisabeth, Rosboth Rosalie

Herzgruppe Perg: Pilz Heide Lore

Herzgruppe Wels: Wiesinger Erika



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



 **cardiomed**
Ambulante Kardiologische Rehabilitation

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



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 € 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 | |

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

Ärztlicher Beirat

Prim. Mag. Dr. Josef Aichinger

Vorstand Interne 2 Kardiologie, Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Prim. Univ.-Prof. Dr. Johann Auer

Vorstand der Abteilung Innere Medizin 1 mit Kardiologie, Krankenhaus St. Josef, Braunau

Prim. Priv.-Doz. Dr. Robert Berent

Ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Rehabilitationszentrum in Bad Ischl

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi

Abteilungsleiter der Inneren Medizin am Konventhospital der Barmherzigen Brüder Linz

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

Ehrenpräsident des OÖ. Herzverbandes, Enns

Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernd Eber

Ärztlicher Leiter der Reha-Klinik Wilhering

Dr. med. Sahba Enayati

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

Prim. Dr. Norbert Fritsch, MPH

Ärztlicher Direktor und Abteilungsleiter der Inneren Medizin am Klinikum Freistadt

Prim. Dr. Franz Gebetsberger

Leiter der kardiologischen Abteilung am Klinikum Bad Hall

Prim. Dr. Martin Genger

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

Oberarzt MR Dr. Peter Grafinger

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

OA. Dr. Bernhard Hartenthaler

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

Vorstand Interne 2 Kardiologie, am Ordensklinikum Linz, Elisabethinen

Prim. Dr. Bernhard Mayr

Abteilungsleiter für Innere Medizin am Salzkammergut Klinikum Gmunden

MR Univ.-Prof. Dr. Hans Joachim Nesser

Facharzt für Innere Medizin in Linz

OA Univ.-Prof. Dr. Helmut Pürerfellner

Leiter des Departments für Rhythmologie am Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen

OA. Dr. Kurt Sihorsch

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

Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Siostrzonek

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

Prim. Priv.-Doz. Dr. Clemens Steinwender

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

Prim. Dr. Thomas Winter

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

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

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

Juristischer Beirat

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

Impressum

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

Redaktion, Layout und Grafik: H-D Jachs

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

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

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

Für den Inhalt verantwortlich: der Herausgeber.

Auflage: 3500 Stück

Zvr: 414372781

Zur leichteren Lesbarkeit wurde auf eine 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

Homepage: www.herzverband-ooe.at

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

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

Unsere Herzgruppen



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

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

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

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

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

HERZGRUPPE FREISTADT
Herzgruppenleiterin:
Annemarie Larndorfer
0650 / 721 91 50
annemarie.larndorfer@gmail.com

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

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

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

HERZGRUPPE RIED
Herzgruppenleiter:
Johann Dobler
07752 / 85 050
familiedobler@gmx.at

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

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

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

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

Die Landesverbände



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

Bundesgeschäftsführer:
Helmut Schuster
A - 8045 Graz, Statteggerstr. 35
0316 / 694517
helmut.schulter@herzverband.at

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

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

**LANDESVERBAND
NIEDERÖSTERREICH**
Präsident: Franz Fink
A - 2345 Mödling,
Josef Schleussner Str. 4
02236 / 860296
franz.fink@herzverband-noe.at

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

**LANDESVERBAND
STEIERMARK**
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A - 8010 Graz,
Radetzkystr. 1/1
0316 / 816719
jutta.zirkl@chello.at

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