

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Oberösterreich



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 143

Juni 2023

## Unfälle mit E-Bikes

HIRN EINSCHALTEN UND STÜRZE VERMEIDEN

## Erstmals in Österreich

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ REVOLUTIONNIERT  
SCHLAGANFALL-AKUTVERSORGUNG

## Seniorentanz

TANZEN AB DER LEBENSMITTE

## Berichte aus den Herzgruppen

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH

Fragebogen JKU-Studie  
Seite 13 - 16



# 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.<sup>1</sup> Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.<sup>2</sup>

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?



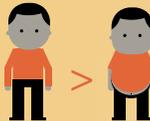
### KURZATMIGKEIT?



### 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](http://www.herzstark.at/arzt)

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

<sup>2</sup> 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](https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf) zuletzt abgerufen am 25.01.2023.



HERZLICH



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

Nun ist es soweit, unsere wissenschaftliche Studie über die Tätigkeit des ÖHV wird am Institut für Allgemeinmedizin der JKU Linz gestartet.

Das Ziel ist es die Einschätzung und Wertigkeit unseres Angebotes bei Mitgliedern, Nichtmitgliedern und Gesundheitsberufen zu erheben und in der Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Diese Arbeit setzt sich aus drei Teilen zusammen:

Eine internationale Literatursuche, was schon alles zu unserem Thema erforscht wurde.

Die Befragung von Gesundheitsberufen über ihre Wahrnehmung unserer Tätigkeit.

Das was uns aber am meisten betrifft ist der dritte Teil, der die Meinung unserer Mitglieder in Erfahrung bringt.

Mit Hilfe des 4-seitigen Fragebogens, der aus der Mitte der neuen Herzjournalausgabe entnommen werden kann,

hat jedes Mitglied die Möglichkeit dabei mitzuwirken. Neben dieser gedruckten Version steht auch eine online-Version zur Verfügung, die auf unserer Homepage und auf der des Institutes ausgefüllt werden kann. Diese zweite Möglichkeit erleichtert die Datenerhebung, da sie dann schon digitalisiert sind und nicht aus den gedruckten Bögen übertragen werden müssen.

Die Fragebögen aus dem Herzjournal werden von den HG Leiter/Koordinator\*innen gesammelt und an das Sekretariat weitergeleitet. Die Befragung wird Ende Juli abgeschlossen. Sollten sich Unklarheiten ergeben, so stehen für Fragen und Unterstützung das Sekretariat und die HG Leiter/Koordinator\*innen zur Verfügung.

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung an der Fragebogenerhebung, die einen ganz wesentlichen Anteil daran haben wird, dass die Studie ein Erfolg werden kann. Diese erstmalige wissenschaftliche Arbeit die wir als Selbsthilfegruppe anstoßen, eröffnet uns die Möglichkeit den wertvollen Beitrag zur Gesundheitserhaltung unserer Mitglieder besonders herauszustreichen!

Denn: Wir tun etwas für unser Herz, damit es auch für uns was tun kann!

MR Dr. Wolfgang Zillig  
Präsident des OÖ. Herzverbandes

## INHALT SEITE

Zum Geleit .....	3
Unfälle mit E-Bikes - Hirn einschalten und Stürze vermeiden .....	4
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ REVOLUTIONIERT SCHLAGANFALL-ÄKUTVERSORGUNG.....	7
Seniorentanz .....	8
Training fürs Gehirn .....	11
Humorvolles für die Seele .....	11
Fitness für den Körper .....	11

**Fragebogen JKU-Studie  
Seite 13-16**

### BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN

Bad Ischl .....	18
Bad Schallerbach/Grieskirchen .....	18
Braunau .....	19
Enns .....	19
Freistadt .....	19
Gmunden .....	20
Kirchdorf .....	20
Perg .....	20
Ried / Innkreis .....	21
Rohrbach .....	21
Steyr .....	21
Vöcklabruck .....	22
Wels .....	22
Linz .....	22
Schnappschüsse .....	24

### BERICHTE AUS DEM HERZVERBAND OÖ.

Herzlich Willkommen .....	26
Beitrittsformular .....	27
Ärztlicher Beirat .....	27
Juristischer Beirat .....	27
Impressum .....	27
Kontaktadressen .....	28



## Unfälle mit E-Bikes - Hirn einschalten und Stürze vermeiden

**BAD ISCHL.** Mit dem Frühling erwachen wieder die Lebensgeister und der Drang die aufblühende Natur zu erkunden. Besonders gut und kräfteschonend gelingt das mit elektrisch angetriebenen Fahrrädern. Seit einigen Jahren hält der E-Bike-Boom ungebrochen an, gleichzeitig ist aber auch die Zahl der Unfälle mit den Elektrofahrrädern stark angestiegen.

Dieser negative Trend zeigt sich auch an den Unfallabteilungen des Salzkammergut Klinikums (SK).

„Wir mussten in den letzten Jahren viele schwere Verletzungen, auch mit Langzeitfolgen, versorgen. Diese Verletzungen nach E-Bike-Unfällen sind mittlerweile in Bezug auf Häufigkeit und Schwere wesentlich problematischer, als Verletzungen nach Motorradunfällen, weil keine Schutzanzüge mit Protektoren getragen werden.

Manchmal wird sogar auf eine minimale Schutzkleidung wie Handschuhe und Helm überhaupt verzichtet“, berichtet Prim.a Dr.in Johanna Berger aus der Praxis.

Für die Leiterin der Abteilung für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie am SK Bad Ischl sind auch persönliche Fehleinschätzungen häufige Gründe für Unfälle:

„Mit einem Elektrofahrrad rücken heute auch für nicht gut trainierte Freizeitsportler Ziele in die Nähe, die sie mit einem herkömmlichen Fahrrad gar nicht erreichen würden. Die Leute bedenken oft nicht, dass man beispielsweise von einer Alm auch wieder herunterkommen muss. Auch Alkohol spielt dabei nicht selten eine folgenschwere Rolle“.

Nicht zuletzt aufgrund des höheren Gewichts der E-Bikes und der erreichbaren Geschwindigkeiten dürfen die motorbetriebenen Räder nicht un-



terschätzt und das eigene Können überschätzt werden. Vor allem auch dann nicht, wenn der Zustand des Weges plötzlich schlechter wird oder Hindernisse auftauchen:

„Es passiert leider immer wieder, dass E-Bikerinnen und E-Biker mit hoher Geschwindigkeit in geschlossene Schranken krachen und sich dabei schwerste Verletzungen zuziehen“, so Prim.a Berger.

### Körperliche Fitness ist Voraussetzung

Der Elektromotor eines E-Bikes unterstützt am besten, wenn es bergauf geht oder wenn die Kräfte schwinden. Man darf sich aber nicht erwarten, dass man sich selbst nicht mehr anstrengen muss. Das gilt vor allem für Menschen, die an einer Erkrankung leiden oder körperlich nicht ganz fit sind. Die Medizinerin rät deshalb vorsorglich zu einer ärztlichen Untersuchung beim Hausarzt/der Hausärztin und appelliert an alle, das Hirn einzuschalten:

„Manche Menschen fahren in der größten Mittagshitze, verausgaben sich voll und fallen dann vor Erschöpfung oder im schlimmsten Fall mit einem Herzinfarkt vom Rad. Weshalb es sehr

wichtig ist, keine Gewalttouren ohne entsprechendes Training zu machen und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten“.

### Tipp für Angehörige

„Es ist keine gute Idee älteren Menschen, die schon etwas schlecht bei Fuß sind, ein E-Bike zu schenken, damit sie wieder mobiler werden. Sie sind oft jahrelang auf keinem Fahrrad gesessen und kennen nur Fahrräder mit einer Rücktrittsbremse. Gerade diese Personen sind massiv sturz- und verletzungsgefährdet“, warnt Prim.a Johanna Berger vor einem gut gemeinten Geschenk, das aber nie ohne entsprechendes Fahrtraining benützt werden soll.

Bad Ischl, am 4. April 2023



Artikel: OÖG Presseaussendung  
Salzkammergut Klinikum

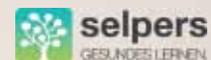
Fotos 1 u. 2

Shutterstock.com

Prim.a Dr.<sup>in</sup> Johanna Berger, OÖG



selpers Online-Kursreihe



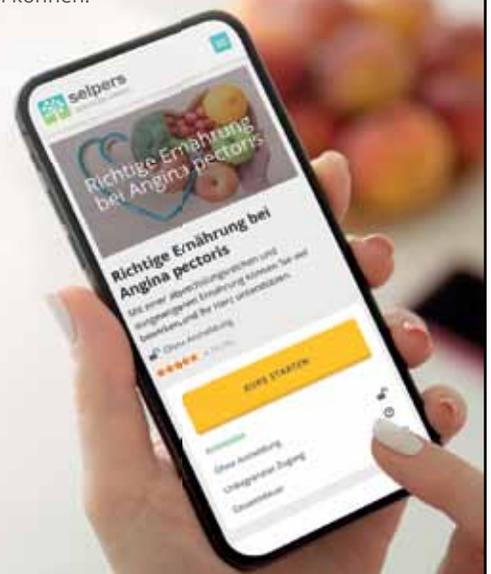
## Richtige Ernährung bei Angina pectoris

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie viel zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Im kostenlosen Online-Kurs „Richtige Ernährung bei Angina pectoris“ der Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ erklärt Ihnen Prim.<sup>a</sup> Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Jeanette Strametz-Juranek in mehreren Video-Interviews wie Sie durch eine bewusste Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Besserung Ihrer Symptome leisten können.

Erhalten Sie hilfreiche Tipps, damit Ihnen eine nachhaltige Ernährungsumstellung gut gelingt. Primaria Strametz-Juranek beantwortet unter anderem Fragen wie:

- ❓ Welche Nahrungsmittel tun meinem Herzen gut und warum?
- ❓ Ich habe wenig Zeit zum Kochen, wie kann ich trotzdem gesund essen?
- ❓ Wie kann ich gesund und nachhaltig abnehmen?
- ✅ Alle Online Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung

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



AT-RAN-18-04-2020

Diese Kursreihe widmet Ihnen



Empfohlen von



Anzeige



# HERZINSUFFIZIENZ

**Was können Sie selbst tun, um eine Verschlechterung zu vermeiden?<sup>1</sup>**



Herzinsuffizienz ist eine ernstzunehmende Krankheit, aber fortschrittliche Behandlungsmöglichkeiten haben die Perspektive in den letzten Jahren verbessert. Sollten Sie von einer Herzinsuffizienz betroffen sein, können Sie selbst maßgeblich zum Behandlungserfolg beitragen.

## **REGELMÄSSIG DIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN**

Die medikamentöse Behandlung steht im Vordergrund der Herzinsuffizienztherapie, lindert die Symptome, reduziert das Risiko der Hospitalisierungen, steigert die Lebenserwartung und Ihre Lebensqualität. Ein früher Therapiebeginn hilft das rasche Fortschreiten der Herzinsuffizienz aufzuhalten. Die Behandlung wird oft in Kombination aus verschiedenen Medikamenten eingesetzt und an die Begleiterkrankungen angepasst.

Es ist besonders wichtig, den Empfehlungen, wie und wann die Medikamente einzunehmen sind, zu folgen, da diese entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung sind. Freunde und Familie können bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme unterstützen, um den Therapieerfolg sicherzustellen.

## **AKTIV WERDEN**

Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt können leichte körperliche Aktivitäten, wie z.B. Spaziergänge, Nordic Walken oder ruhiges Schwimmen, helfen, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Der Arzt kann Ihnen helfen eine gesunde Bewegungsroutine zu entwickeln.

## **GESUND ERNÄHREN**

Der Arzt kann Ihnen empfehlen, die Menge an Salz, Alkohol und Fett in der Ernährung zu verringern und ggf. das Gewicht zu reduzieren.

## **MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN**

Rauchen kann bestehende Schäden am Herzmuskel verschlimmern, wodurch es für das Herz noch schwieriger wird, Blut durch den Körper zu transportieren.

Um einen Behandlungserfolg zu erzielen, ist Ihre Mithilfe wichtig!

Mit freundlicher Unterstützung von  
Bayer Austria GmbH



## **LITERATUR:**

(1) Herzinsuffizienz: Therapie & Rehabilitation. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/herzinsuffizienz/therapie.html> (zuletzt aufgerufen, April 2023)

Freigabenummer: PP-VER-AT-0160-1-2023-04

Foto:  
Uwe Umstaetter/  
Getty Images/Bayer

Quelle:  
© 2023 Bayer

# ERSTMALS IN ÖSTERREICH Künstliche Intelligenz revolutioniert Schlaganfall-Akutversorgung

**Bei einem Schlaganfall zählt jede Sekunde. Ein neues CT-Gerät bei den Barmherzigen Brüdern Linz – basierend auf künstlicher Intelligenz – spart entscheidende Minuten in der radiologischen Diagnostik. Eine Zeitspanne, die über Leben und Tod bzw. Folgeschäden nach einem akuten Schlaganfall entscheidet.**

Innerhalb weniger Sekunden werden über tausend Bilder aufgenommen und KI-basiert interpretiert. Die Software liefert somit innerhalb weniger Sekunden eine erste Diagnose, die nur mehr von den radiologischen Fachärzt\*innen überprüft werden muss. „Durch die KI-basierte Technologie ersparen wir uns pro Patient\*in entscheidende Minuten in der Erstdiagnose“, so der Radiologie-Spezialist und Abteilungsvorstand der Radiologie, Primar Dr. Gernot Böhm. Die Software ist einzigartig in Österreich.

## **Gehirn- und Gefäßverschlüsse in Sekunden diagnostiziert**

Das Gerät erkennt automatisch und verlässlich Gehirnblutungen oder verschlossene Gefäße. „Auch den ASPECT-Score, eine einfach und schnell anwendbare 10-Punkte-Skala zur Auswertung von Schädel-CT-Untersuchungen, braucht der Radiologe nicht mehr selbst zu bestimmen. So kann man im Falle eines Schlaganfalles viel schneller reagieren“, beschreibt Böhm einen der vielen Vorteile des neuen Gerätes.

## **Stents werden individuell auf Patient\*innen abgestimmt**

Einen weiteren Benefit bietet die 3-D-Simulation. Innerhalb weniger Sekunden liefert das Gerät eine präzise und hochauflösende Darstellung komplexer Strukturen und Abläufe. „Stents können dadurch individuell an die Patient\*innen angepasst und auch komplizierte Eingriffe können endovaskulär, also ohne Operation, sicher und schonend für die Patient\*innen durchgeführt werden“, so der Mediziner.

## **Deutlich weniger Strahlendosis**

Auch in punkto Sicherheit setzt das Gerät mit einer Traglast bis zu 300 Kilogramm neue Maßstäbe. Weiters wird die Strahlendosis individuell auf Gewicht, Größe und Geschlecht der Patient\*innen eingestellt, was zu einer deutlichen Reduktion Strahlenlast führt.



Bildlegende: Team der Abteilung für Radiologie mit Primarius Dr. Gernot Böhm vor dem neuen CT

Fotocredit: Barmherzige Brüder

Medieninformation: März 2023

## **Über die Barmherzigen Brüder**

*Die Österreichische Ordensprovinz ist eine von weltweit 18 Ordensprovinzen. Die Barmherzigen Brüder sind in 51 Staaten mit 396 Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens auf allen Kontinenten vertreten. Geführt werden die Einrichtungen von weltweit 981 Ordensbrüdern gemeinsam mit etwa 64.000 haupt- und 29.000 ehrenamtlich Mitarbeitenden.*

*In der Österreichischen Ordensprovinz mit Standorten in Österreich, Tschechien, Ungarn und der Slowakei betreiben die Barmherzigen Brüder gemeinsam mit rund 9.000 Mitarbeiter\*innen an rund 30 Standorten zwölf Krankenhäuser sowie zahlreiche weitere Sozial- und Gesundheitseinrichtungen wie Alten- und Pflegeheime, Lebenswelten für Menschen mit Behinderungen, eine Therapiestation für Drogenkranke, Hospize sowie Kur- und Wellnesseinrichtungen. 2022 erfolgten in den österreichischen Einrichtungen trotz Corona-Pandemie ca. 116.000 stationäre Aufnahmen, fast 691.000 ambulante Patientenkontakte und etwa 50.100 Operationen.*

*Nach dem Vorbild des Ordensgründers, des heiligen Johannes von Gott (1495-1550), betreuen die Barmherzigen Brüder Menschen ungeachtet der Herkunft, der Religion, des Geschlechtes oder des sozialen Status und wollen nach ihren Möglichkeiten für alle Hilfesuchenden verfügbar sein. Ein Kennzeichen des Ordens ist der Versuch, mit innovativen und nachhaltigen Lösungen drängenden Problemen im Gesundheits- und Sozialbereich zu begegnen und diese mit Professionalität und christlicher Nächstenliebe umzusetzen.*

## Seniorentanz – TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Der Landesverband Oberösterreich kooperiert nun mit dem Bundesverband Seniorentanz Österreich. Die Angebote dieses Verbandes sind für unsere Mitglieder eine Bereicherung, die wir nutzen sollten. Sei es nun, dass wir die Mitglieder auf die bestehenden Veranstaltungen hinweisen oder dass die Herzgruppen selbst aktiv nach Tanzleitern suchen, die für die einzelne Herzgruppe Stunden anbieten.

Auf der Internetseite: [www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at) werden die Angebote in Oberösterreich dargestellt.

Auch die Vorsitzende des Landesverbandes OÖ – Andrea Söllner,  
Tel. 0676/8734 1610 oder Email: [ooe@seniorentanz.at](mailto:ooe@seniorentanz.at) – gibt gerne Auskunft.

Der Verband Seniorentanz hat eine Studie bei der Fachhochschule St. Pölten in Auftrag gegeben mit dem Titel:

„**Was hält im Alter mobil – eine Querschnittstudie**“.

### Ergebnisse der Studie:

Was hält Senior\*innen mobil?



### Fragestellung:

*Unterscheiden sich Personen, die regelmäßig in der Gruppe sportlich aktiv sind oder Tanzen bzw. Personen die sich nicht regelmäßig sportlich aber im Alltag bewegen in ihren körperlichen und sozialen Betätigungen oder Fähigkeiten?*

### Teilnehmer\*innen:

50 gesunde Senior\*innen zwischen **60 – 80 Jahren** aus Niederösterreich / Wien

- **16** Tänzer\*innen (10 Frauen, 6 Männer)
- **21** Sportler\*innen (15 Frauen, 6 Männer) – alleine 7 vs. 14 in der Gruppe
- **13** im Alltag aktive (8 Frauen, 5 Männer)

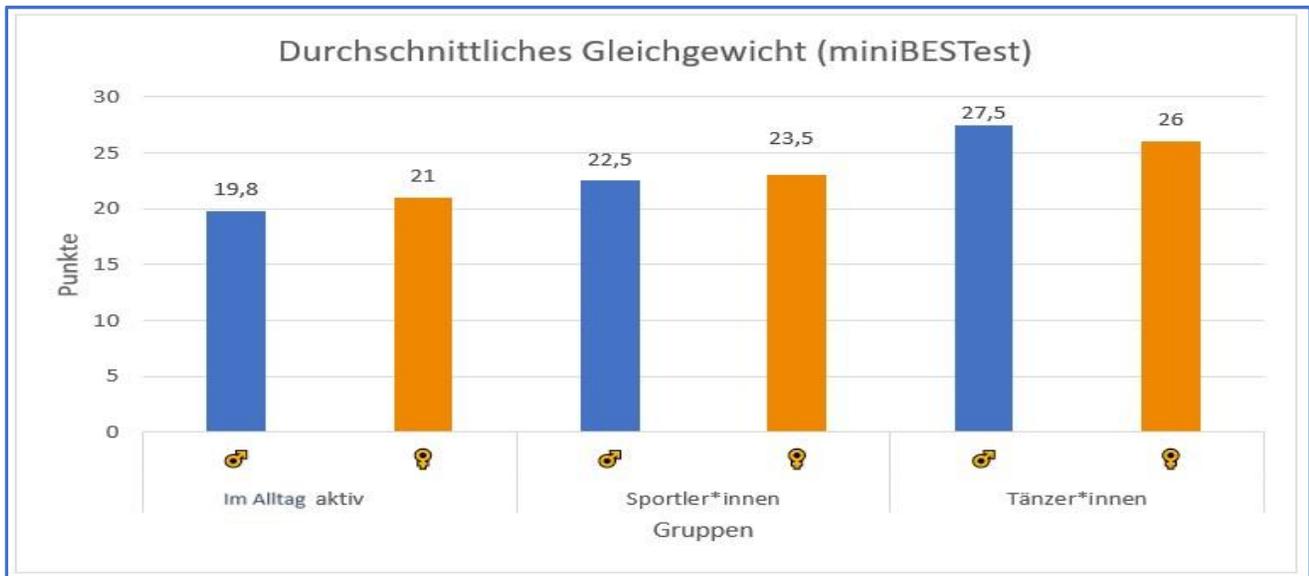
### Gemessen wurde:

- **Gleichgewicht** im Stehen und Gehen
- **Fragebögen** zur sozialen Teilhabe, Selbstwirksamkeit, zur Sturzangst und zur körperlichen Aktivität
- **Kraftausdauer** der Beine



## Gleichgewicht (28 Punkte maximal möglich):

Am Höchsten bei Tanzen vor Sport vor Alltag (Unterschied signifikant  $p < 0,05$ )



## Selbstwirksamkeit, Sturzangst:

Kaum Unterschied zwischen den drei Gruppen

## Körperlich aktiv:

Sport intensivste, geringste im Alltag

## Soziale Teilhabe:

Im Alltag aktive sozial weniger aktiv als Tänzer\*innen und Sportler\*innen in der Gruppe. Sozial noch aktiver sind jene, die regelmäßig alleine Sport betreiben.

## Kraftausdauer (einseitig Hüftabspreizen / Knie strecken / Zehenstand),

Geringer bei Senior\*innen im Alltag, ohne regelmäßigem Tanzen oder Sport

**Der Herzverband OÖ würde sich freuen, wenn das Angebot des Tanzens reichlich genutzt würde, um unsere Mitglieder fröhlich und beschwingt in Bewegung zu bringen.**

Gerda Müller  
Schriftführerin



# ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke



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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

## boso medicus X



Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät  
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 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.).

Bestellung vor Ort:



EUR 67,90  
unverb.  
Preiseempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

## Training fürs Gehirn

### SUDOKU

Das klassische Sudoku basiert auf einem 9x9 Gitter mit vorgegebenen Zahlen. Ziel ist es, die Zahlen von 1 bis 9 so in die leeren Kästchen einzutragen, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jedem Quadrat nur einmal vorkommt.

								1
9		2		5				
	5	7		1	8	2		
			7			9		
1			3		4			7
		6			9			
		4	1	9		7	2	
				7		8		6
	6							

## 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: Buchstabieren

Buchstabieren ist eine einfache Gehirnjogging-Übung mit der Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Zunächst denkt man sich ein langes Wort aus und buchstabiert dieses von vorne nach hinten möglichst schnell.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, nimmt man das gleiche Wort und buchstabiert es rückwärts. Hierbei wird das Konzentrationsvermögen sehr gut trainiert.

Quelle: 50 Gehirnjogging-Übungen Ing. Burkhard Heidenberger

[www.zeitblueten.com](http://www.zeitblueten.com)

## Fitness für den Körper

### Einbeinstand



**Ausgangsstellung:** aufrechter Stand, 1 Meter von Tisch entfernt

**Durchführung:** Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne, mit den Händen können Sie sich leicht am Tisch anhalten. Dann strecken Sie ein Bein nach hinten und heben dieses möglichst hoch. Versuchen Sie diese Position ein paar Sekunden zu halten. Dasselbe mit dem anderen Bein.

### Dosierung:

5x mit dem rechten und 5x mit dem linken Bein/Tag

### Varianten / Steigerung:

- Heben Sie in der Endstellung die Hände ein kleines Stück von der Tischplatte hoch

Physiotherapie Kepler Universitäts Klinikum Med Campus III

## Humor für die Seele

„Und, wie war die Führerscheinprüfung?“ –  
„Nicht gut. Ich bin durchgefallen.“ –  
„Warum das denn?“ –  
„Ich habe einen Geisterfahrer überholt.“

~

Erzählt ein Bauer seinem Freund:  
„Stell' Dir vor, letztens bin ich mit meinem Traktor in eine Radarfalle gefahren.“ –  
„Und, hat's geblitzt?“ –  
„Nein, gescheppert.“

~

„Du, Papi, da drüben steht ne Wooge.“  
„Das ist keine Wooge, das ist eine Waage.“  
„Papi, darf ich mich mal waagen?“  
„Das heißt nicht waagen, das heißt wiegen.“  
„Papi, Papi, jetzt habe ich mich gewiegt!“  
„Das heißt nicht gewiegt, sondern gewogen.“  
„Siehst du Papi, da steht doch ne Wooge!“

~

„Mutti, wo warst du, als ich geboren wurde?“ –  
„Im Krankenhaus.“ – „Und Papa?“ – „Der war in der Firma.“ – „Das ist ja super. Es war also keiner da, als ich zur Welt kam.“



*Liebe Mitglieder!*

## ***Ausfüllhilfe - AHA-Help, Fragebogen***

*Auf den nächsten 4 Seiten des Herzjournals befindet sich der Fragebogen, der zur Erhebung der Einschätzung der Mitglieder des OÖ. Herzverbandes über unsere Vereinsarbeit dient.*

*Dieser Fragebogen ist ein wichtiger Bestandteil einer wissenschaftlichen Studie der JKU Linz (AHA-Help), die vom OÖ. Herzverband unterstützt wird!*

*Damit die Studie ein Erfolg wird, ist eine rege Beteiligung notwendig und wir bitten daher, dass möglichst viele Leser\*innen mitmachen. Die Daten werden anonym erhoben und können keiner Person zugeordnet werden!*

*Der Fragebogen ist in 5 verschiedene Bereiche (A-E) gegliedert.*

*In den Abschnitten B, C und E sind teilweise Mehrfachantworten möglich. Es ist wichtig möglichst alle Fragen zu beantworten, wenn jedoch keine Antwort gegeben werden kann, bleibt die Frage offen.*

*Es gibt nun 3 Möglichkeiten den Fragebogen auszufüllen:*

- 1. Ab 16. Juni: Den QR-Code auf der ersten Seite rechts oben mit Handy oder Tablet scannen und online den Fragebogen ausfüllen.*
- 2. Ab 16. Juni: Auf der Homepage des OÖ Herzverbandes, [www.herzverband-ooe.at](http://www.herzverband-ooe.at) bzw. [www.jku.at](http://www.jku.at) - des Institutes für Allgemeinmedizin der medizinischen Fakultät der JKU Linz unter der Rubrik AHA-Help über den Button den Fragebogen öffnen und online ausfüllen.*
- 3. Oder den Fragebogen aus der Mitte des Herzjournals entnehmen, händisch ausfüllen und den Herzgruppenleiter- und Koordinator\*innen übergeben, zur Weiterleitung an unser Sekretariat.*

*Der Landesverband ist überzeugt, dass der Fragebogen leicht ausgefüllt werden kann und hofft auf die Unterstützung durch unsere Mitglieder!*

*Mit besten Grüßen*

*MR Dr. Wolfgang Zillig*



# Fragebogen Herzverband



Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit werden Sie dazu eingeladen, an einer Studie mit dem Titel „AHA-Help - Darstellung und Evaluierung des Selbsthilfe-Programms des Österreichischen Herzverbands (ÖHV)“ teilzunehmen. Die Durchführung dieser Studie erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Herzverband. Die Koordinierung dieser Studie erfolgt durch das Institut für Allgemeinmedizin der JKU Linz.

Ihre Teilnahme ist in jeder Hinsicht freiwillig. Der Zweck dieser Studie ist es, Erkenntnisse über das Leistungsangebot des ÖHV zu gewinnen und zu evaluieren, wie dadurch die Krankheitsbewältigung der Mitglieder unterstützt werden kann. Durch eine Evaluierung können außerdem die Sichtbarkeit und Qualität der Programme optimiert werden.

Ihre Mitarbeit an dieser Studie ist ein essenzieller Beitrag zur Wissenserweiterung in diesem Bereich und bringt demnach sowohl einen wissenschaftlichen als auch sozialen Mehrwert. Wir bedanken uns für Ihre Mitarbeit und Verfügbarkeit.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird als Teilnahmeeinwilligung Ihrerseits gewertet. Dies ist eine anonyme Umfrage, ihre angegebenen Daten werden nicht mit ihrer Person in Zusammenhang gebracht.

Wir bedanken uns für Ihre Mitarbeit und Ihr Engagement!

Vielen Dank und freundliche Grüße

Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Erika Zelko

## A. DEMOGRAPHISCHE DATEN

### A.1 GESCHLECHT

- Männlich
- Weiblich
- Divers

### A.2 ALTER

\_\_\_\_\_

### A.3 FAMILIENSTAND

- Ledig
- In einer Partnerschaft
- Verheiratet
- Geschieden
- Verwitwet

### A.4 NATIONALITÄT

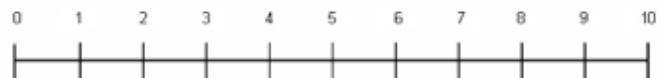
- AT
- DE
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

### A.5 HÖCHSTE ABGESCHLOSSENE AUSBILDUNG

- Volksschule
- Hauptschule
- Lehre/Berufsschule
- Gymnasium Unterstufe
- AHS/BHS mit Matura
- Universität oder Fachhochschule
  - Bachelor
  - Master
  - Doktorat
  - Sonstige: \_\_\_\_\_

## B. WISSENSSTAND

### B.1 WIE GUT SCHÄTZEN SIE IHR WISSEN ÜBER HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN EIN (BITTE KREUZEN SIE EINE ZAHL AN, JE HÖHER DESTO BESSER)



### B.2 WAS SIND IHRER MEINUNG NACH RISIKOFAKTOREN FÜR HERZERKRANKUNGEN? (MEHRFACHAUSWAHL MÖGLICH)

- Bluthochdruck
- Vitaminmangel
- Diabetes
- Erhöhte Blutfettwerte
- Rauchen
- Übergewicht
- Schlechte Ernährungsgewohnheiten
- Bewegungsmangel
- Schlafstörungen
- Stress
- Sonstige: \_\_\_\_\_

**B.3 BEI WELCHEN BESCHWERDEN DENKEN SIE AN DAS VORLIEGEN EINES HERZINFARKTES?**

**(MEHRFACHAUSWAHL MÖGLICH)**

- Oberbauchschmerzen
- Brustschmerzen
- Engegefühl/Druck auf der Brust
- Herzrasen/-stolpern
- Schwindel
- Übelkeit/Erbrechen
- Kaltschweißigkeit
- Atemnot
- Fieber
- Schmerzen im linken Arm
- Schmerzen im Hals-/Kieferbereich
- Unruhe, Beklemmungsgefühl bis hin zur Todesangst

**B.4 WAS SIND IHRER MEINUNG NACH TYPISCHE ZEICHEN EINES SCHLAGANFALLS? (MEHRFACHAUSWAHL MÖGLICH)**

- Einseitige Armlähmung
- Herabhängender Mundwinkel
- Einseitige Gesichtslähmung
- Sprachstörung
- Gleichgewichtsstörung
- Schwindel
- Plötzlicher starker Kopfschmerz
- Plötzliche einseitige Sehstörungen
- Halbseitige Gefühlsstörung

**B.5 IHR\*E PARTNER\*IN HAT PLÖTZLICH STARKE BRUSTSCHMERZEN DIE IN DEN LINKEN ARM AUSSTRAHLEN. WIE REAGIEREN SIE?**

- Ich gebe ihr\*ihm ein Schmerzmittel und warte ca. eine Stunde ab, ob sich die Beschwerden bessern.
- Ich hole zuerst Rat bei meinen Nachbarn oder Angehörigen ein.
- Ich rufe zuerst den\*die Hausärzt\*in an.
- Ich rufe sofort die Rettung.

**B.6 BEIM FRÜHSTÜCK FÄLLT IHNEN AUF, DASS IHR\*E PARTNER\*IN AUF EINMAL EIGENARTIG AUSSEHT UND NICHT WIE GEWÖHNLICH SPRECHEN KANN. WIE REAGIEREN SIE?**

- Ich bringe ihr\*ihm ein Glas Wasser und warte ca. eine Stunde ab, ob sich die Beschwerden bessern.
- Ich hole zuerst Rat bei meinen Nachbarn oder Angehörigen ein.
- Ich rufe zuerst den\*die Hausärzt\*in an.
- Ich rufe sofort die Rettung.

**B.7 BEI EINER FAMILIENFEIER BRICHT EIN FAMILIENMITGLIED AUF EINMAL BEWUSSTLOS ZUSAMMEN. WIE REAGIEREN SIE? (MEHRFACHAUSWAHL MÖGLICH)**

- Ich beginne mit einer Herzdruckmassage.
- Ich überprüfe die Atmung.
- Ich führe eine Mund-zu-Mund-Beatmung durch.
- Ich rufe die Rettung.
- Ich hoffe, dass jemand anderer schnell die Hilfeleistung übernimmt.
- Ich bitte ein Familienmitglied einen Defibrillator zu holen.

**B.8 SIE HABEN EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG. WELCHE MAßNAHMEN KÖNNEN IHRER MEINUNG NACH DAZU BEITRAGEN, DASS DIE ERKRANKUNG NICHT FORTSCHREITET? (MEHRFACHAUSWAHL MÖGLICH)**

- Führen eines gesunden Lebensstils (gesundes Essen, ausreichende Bewegung, ausreichender Schlaf, nicht Rauchen, kein übermäßiger Alkoholkonsum, Vermeiden von Stress)
- Regelmäßige Einnahme verschriebener Medikamente
- Tägliche Einnahme eines Multivitaminpräparates
- Einnahme von Omega-3-Fettsäure-Präparaten
- Kur- oder Reha-Aufenthalte
- Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe
- Vorsorgeuntersuchungen
- Regelmäßige Kontrollen bei Ärzt\*innen und Vertreter\*innen anderer Gesundheitsberufe
- Wahrnehmen von komplementärmedizinischen Angeboten (Integrierte Medizin/Alternativmedizin)

**B.9 WOHER BEKOMMEN SIE DIE MEISTEN MEDIZINISCHEN INFORMATIONEN ÜBER IHRE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG BZW. ÜBER GESUNDEN LEBENSSTIL? (BITTE BIS ZU 3 ANTWORTEN ANKREUZEN)**

- Herzverband
- Hausärzt\*in
- Fachärzt\*in
- Internet
- Zeitschrift
- Fernsehen
- Radio
- Freunde
- Bekannte
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

**C. GESUNDHEITSDATEN**

---

**C.1 WIE GUT FÜHLEN SIE SICH BEZÜGLICH DES VORLIEGENS IHRER ERKRANKUNGEN INFORMIERT?**

- Ich fühle mich sehr gut informiert
- Ich fühle mich gut informiert
- Ich fühle mäßig informiert
- Ich fühle mich nicht sehr gut informiert
- Ich fühle mich überhaupt nicht gut informiert

**C.2 WELCHE ERKRANKUNGEN SIND BEI IHNEN BEKANNT?  
(MEHRFACHAUSWAHL MÖGLICH)**

- Diabetes
- COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Nierenerkrankung
- Mb. Parkinson
- Demenz
- Rheuma
- Arthrose
- Herzschwäche
- Durchblutungsstörung der Beine (pAVK)
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Koronare Herzerkrankung (KHK)
- Arteriosklerose (Arterienverkalkung)
- Sonstige Herzerkrankungen
- Depression
- Krebserkrankung (aktuell oder in der Vergangenheit)
- Sonstige: \_\_\_\_\_

**C.3 SEIT WANN HABEN SIE EINE HERZ-  
KREISLAUFERKRANKUNG?**

\_\_\_\_\_ Jahre

**C.4 WIE OFT HABEN SIE IM LETZTEN QUARTAL IHRE\*  
N HAUSÄRZT\*IN BESUCHT?**

\_\_\_\_\_ Mal

**C.5 WIE OFT WAREN SIE IM LETZTEN QUARTAL EINE\*  
N FACHÄRZT\*IN BESUCHT?**

\_\_\_\_\_ Mal

**C.6 WIE OFT WAREN SIE BEREITS IN EINEM KRANKENHAUS  
IN BEHANDLUNG?**

\_\_\_\_\_ Mal

**C.7 WELCHE MEDIKAMENTE NEHMEN SIE REGELMÄßIG  
EIN?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**C.8 FÜHREN SIE REGELMÄßIGE  
BLUTDRUCKSELBMESSUNG DURCH?**

- Ja
- Nein

**C.9 WIE HOCH IST IHR ZULETZT GEMESSENER  
BLUTDRUCKWERT?**

\_\_\_\_\_ mmHg

**C.10 BITTE GEBEN SIE DIE FOLGENDEN DATEN AN**

- a) Gewicht: \_\_\_\_\_ kg
- b) Größe: \_\_\_\_\_ cm

**C.11 WIE HOCH SIND IHRE AKTUELLSTEN BLUTZUCKERWERTE  
UND BLUTFETTWERTE? BITTE GEBEN SIE DIE GENAUEN  
WERTE AN WENN IHNEN DIESE BEKANNT SIND! (FALLS  
DIESE IHNEN UNBEKANNT SIND, ÜBERSPRINGEN SIE  
DIESE FRAGE UND BEANTWORTEN SIE DIE FRAGE C.12)**

Nüchtern-Blutzuckerwert: \_\_\_\_\_ mg/dl

HbA1c: \_\_\_\_\_ %

Gesamtcholesterin: \_\_\_\_\_ mg/dl

LDL: \_\_\_\_\_ mg/dl

Triglyceride: \_\_\_\_\_ mg/dl

**C.12 WIE HOCH SIND IHRE AKTUELLSTEN BLUTZUCKERWERTE  
UND BLUTFETTWERTE? BITTE WÄHLEN SIE BIS ZU ZWEI  
ANTWORTMÖGLICHKEITEN AUS!**

- Erhöhte Blutzuckerwerte
- Normale Blutzuckerwerte
- Erhöhte Blutfettwerte
- Normale Blutfettwerte
- Weiß ich nicht

**D. GESUNDHEITSBEZOGENE LEBENSQUALITÄT  
(HRQoL)**

Bitte kreuzen Sie unter jeder Überschrift DAS Kästchen an, dass Ihre Gesundheit HEUTE am besten beschreibt.

**D.1 BEWEGLICHKEIT / MOBILITÄT**

- Ich habe keine Probleme herumzugehen
- Ich habe leichte Probleme herumzugehen
- Ich habe mäßige Probleme herumzugehen
- Ich habe große Probleme herumzugehen
- Ich bin nicht in der Lage herumzugehen

**D.2 FÜR SICH SELBST SORGEN**

- Ich habe keine Probleme, mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich habe leichte Probleme mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich habe mäßige Probleme, mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich habe große Probleme, mich selbst zu waschen oder anzuziehen
- Ich bin nicht in der Lage, mich selbst zu waschen oder anzuziehen

**D.3 ALLTÄGLICHE TÄTIGKEITEN**

- Ich habe keine Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich habe leichte Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich habe mäßige Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich habe große Probleme, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen
- Ich bin nicht in der Lage, meinen alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen

#### D.4 SCHMERZEN / KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

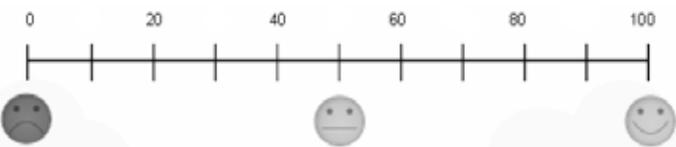
- Ich habe keine Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe leichte Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe mäßige Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe starke Schmerzen oder Beschwerden
- Ich habe extreme Schmerzen oder Beschwerden

#### D.5 ANGST / NIEDERGESCHLAGENHEIT

- Ich bin nicht ängstlich oder deprimiert
- Ich bin ein wenig ängstlich oder deprimiert
- Ich bin mäßig ängstlich oder deprimiert
- Ich bin sehr ängstlich oder deprimiert
- Ich bin extrem ängstlich oder deprimiert

#### D.6 WIR WÜRDEN GERNE WISSEN, WIE GUT ODER SCHLECHT IHRE GESUNDHEIT HEUTE IST

Diese folgende Skala ist mit Zahlen von 0 bis 100 versehen. 100 ist die beste Gesundheit, die Sie sich vorstellen können. 0 ist die schlechteste Gesundheit, die Sie sich vorstellen können. Bitte kreuzen Sie den Punkt auf der Skala an, der Ihre Gesundheit HEUTE am besten beschreibt:



Jetzt tragen Sie bitte die Zahl, die Sie auf der Skala angekreuzt haben in das Kästchen unten ein.

IHRE GESUNDHEIT HEUTE =

#### E. AKZEPTANZ DER ARBEIT DER SELBSTHILFEGRUPPE DURCH DIE MITGLIEDER

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes im Kästchen darunter an.

<b>Affektive Einstellung:</b>				
Wie wohl fühlen Sie sich bei der Teilnahme am Programm des Herzverbands?				
sehr unwohl	unwohl	keine Meinung	wohl	sehr wohl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie wohl fühlen Sie sich bei der Teilnahme am Programm des Herzverbands?				
sehr unwohl	unwohl	keine Meinung	wohl	sehr wohl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Belastung</b>				
Wie viel Aufwand kostet es Sie am Herzverband teilzunehmen?				
kein Aufwand	geringer Aufwand	keine Meinung	viel Aufwand	sehr viel Aufwand
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ethische Konsequenzen</b>				
Es gibt Auswirkungen auf meine persönliche Lebensführung durch die Teilnahme am Programm des Herzverbands.				
stimme überhaupt nicht zu	stimme nicht zu	keine Meinung	stimme zu	stimme voll und ganz zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie fair ist das Angebot des Herzverbands für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

sehr unfair	unfair	keine Meinung	fair	sehr fair
<input type="checkbox"/>				

#### Wahrgenommene Effektivität

Die Teilnahme am Programm des Herzverbands hat mich im Umgang mit meiner Herz-Kreislauf-Erkrankung gestärkt.

stimme überhaupt nicht zu	stimme nicht zu	keine Meinung	stimme zu	stimme voll und ganz zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Kohärenz der Intervention

Mir ist klar, wie das Programm des Herzverbands mir helfen wird meine eigenständige Krankheitsbewältigung zu verbessern.

stimme überhaupt nicht zu	stimme nicht zu	keine Meinung	stimme zu	stimme sehr zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Selbstwirksamkeit

Wie hoch schätzen Sie Ihre Fähigkeit am Programm des Herzverbands teilnehmen zu können ein?

sehr hoch	hoch	keine Meinung	niedrig	sehr niedrig
<input type="checkbox"/>				

#### Opportunitätskosten

Die Teilnahme am Herzverband wirkt sich störend auf meine anderen Prioritäten aus.

stimme überhaupt nicht zu	stimme nicht zu	keine Meinung	stimme zu	stimme sehr zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Allgemeine Akzeptanz

Wie akzeptabel ist die Teilnahme am Programm des Herzverbands für Sie?

völlig inakzeptabel	Inakzeptabel	keine Meinung	akzeptabel	sehr akzeptabel
<input type="checkbox"/>				

#### E.9 WELCHEN NUTZEN HAT DIE TEILNAHME AM HERZVERBAND FÜR SIE PERSÖNLICH? BITTE KREUZEN SIE DIE AUSSAGEN AN DENEN SIE ZUSTIMMEN!

- Die Teilnahme an den Aktivitäten des Herzverbands stärkt mich im Umgang mit meiner Erkrankung.
- Der Herzverband ist ein wichtiges soziales Netzwerk für mich und gibt mir Kraft im Leben mit der Erkrankung.
- Der Herzverband gibt mir Unterstützung, die ich von Ärzt\*innen und anderen Gesundheitsberufen nicht bekommen kann.
- Der Herzverband ist eine wichtige Quelle für vertrauenswürdige medizinische Informationen.
- Die Mitgliedschaft im Herzverband hilft mir mich im Gesundheitssystem zurecht zu finden.
- Die Teilnahme an den Aktivitäten des Herzverbands verbessert die Qualität meines Lebens.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_



# Die AKTIVE Patienten Selbsthilfegruppe

## WIR ÜBER UNS ...

Der Österreichische Herzverband ist eine der größten österreichischen Patienten-Selbsthilfeorganisationen mit Landesverbänden in ganz Österreich.

Gestützt auf das Engagement vieler ehrenamtlich tätiger Funktionäre und Funktionärinnen, welche zum Großteil selbst von einer Herzerkrankung betroffen sind, organisieren wir eine Fülle von Veranstaltungen für unsere Mitglieder.

## Körperliche Bewegung ist der erste Schritt!

Bei unseren sportlichen Veranstaltungen treffen sich Teilnehmer, die gemeinsam eine Vielzahl von kardiologischen Eingriffen hinter sich haben. Herzinfarkte, Herzklappen, Bypässe, Herzschrittmacher und eine Fülle von Stents sind dabei vertreten.

Dabei verbringen wir gemeinsam oft schöne Stunden in freier Natur und haben riesige Freude daran, unsere Lebensqualität wieder zurück zu erlangen.



## Information ist der zweite Schritt!

Das Herzjournal ist die Informationszeitschrift für unsere Mitglieder, welche 4x im Jahr erscheint.

Herzjournale finden Sie auch in vielen Krankenhäusern, wo sie als Information für Patienten aufliegen.

Namhafte Mediziner stellen sich dankenswerter Weise zur Verfügung und halten für unsere Mitglieder Fachvorträge ab.

In Zusammenarbeit mit Ärzten und Fachleuten helfen wir dabei, verfrühten Herztod zu verhindern und vermeidbarem Herztod vorzubeugen. Seit über dreißig Jahren beraten wir Risikopatienten oder helfen bereits Erkrankten, mit ihrer Krankheit leben zu lernen.



## Gemeinschaft ist der dritte Schritt!

Sie kann vor allem im persönlichen Gespräch eine große Hilfe sein. Dadurch können Ängste abgebaut und Erfahrungen unter Betroffenen ausgetauscht werden.



Deshalb organisieren wir auch Tagesausflüge, Busfahrten, Stammtische, Herzkaffees, Adventfeiern u.v.m.

14  
Herzgruppen  
in Oberösterreich



**Interessiert?**

**Dann werden Sie Mitglied!**

**Eine Herzgruppe ist bestimmt auch in Ihrer Nähe!**

# BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN

Ein Streifzug durch Oberösterreich . . .



## Bad Ischl

### KORONARTRAINING

Montag: 17:00 - 18:00 Uhr  
im Fitness Studio EXCITINGFIT  
Bad Ischl, Lindaustraße 28

Bei uns in Bad Ischl freuen wir uns über einen Zuwachs in der Herzgruppe und die Turnstunden und Kaffeenachmittage werden wieder gerne angenommen.

### RÜCKBLICK

Die Veranstaltung „Kochen mit Kräutern“, eine Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde und Leben im Dialog, begeisterte alle 22 Personen, die daran teilnahmen.

Auch den Workshop „Natur und wir“, von Frau. Mag. Theinschnak, Gattin eines Mitglieds der Herzgruppe, wo sie uns einige Kräuter vorstellte und diese auch gleich mit uns zu diversen Köstlichkeiten bzw. Cremes verarbeitet, werden wir so schnell nicht vergessen.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



## Bad Schallerbach & Grieskirchen



### KORONARTRAINING

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

### KORONARTURNEN:

Unser gut besuchtes Koronarturnen (unter der Leitung von Mag. Hans Hattinger und Claudia Schweiger) findet auf Grund der zahlreichen Teilnahmen weiter in 2 Gruppen statt.

(Gruppe 1: 15.30 -16.30h)

(Gruppe 2: 16.45 -17.45h)

### WANDERN:

Jeden 2. Donnerstag im Monat. Die Wanderungen werden von unseren Herzverbandsmitgliedern organisiert und durchgeführt. Herzlich Dank dafür.

### KEGELN:

Der Kegelnachmittag findet jeden 3. Freitag im Monat ab 14.00h in Schmieding statt.

### RADFAHREN:

Diese Veranstaltung wird neu aufgenommen und von Rudi Wagner geleitet. Vorgesehen ist jeden

1. Mittwoch im Monat Anmeldungen unter 0677/61426660 Details werden per WhatsApp bekannt gegeben

### AUSFLUG:

Unser Reiseleiter „Rudi Wagner“ ist bereits mit den Vorbereitungen beschäftigt.

Näheres im nächsten Herzjournal.

### RÜCKBLICK

Am 28. März fand im BVAEB ein sehr interessanter Vortrag über DEMENZ statt. Vortragender war unser Präsident MR. Dr. Wolfgang Zillig, dem ich dafür herzlich danke.



Franz Feichtenschlager



## Braunau

### KORONARTRAINING

Mittwoch:  
18:00 - 19:00 Uhr  
in der Turnhalle der Volksschule Neustadt

#### 10 Jahre Herzgruppe Braunau

Am 15. April feierten wir unser 10jähriges Bestehen mit einem Gesundheitstag in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde.

Ab 13 Uhr wurden die Gäste mit schwungvoller Musik am Klavier und Schlagzeug von Martin Simböck und Christian Ortner empfangen.

Die Gesundheitsstraße bot viel an Information und lud zu einem Gesundheitscheck mit Blutzuckermessung, Blutdruckmessung, Stresstest und Hörtest ein. Die SHGs wie Herzgruppe, Herzkinder, SHG nach Krebs, Diabetiker und die Gesunde Gemeinde zeigten ihre Angebote. Das Rote Kreuz vermittelte den Umgang mit dem Defi.

Der Festakt endete mit den Ehrungen der Mitglieder, die unser Präsident Dr. Wolfgang Zillig, Prim. Dr. wHR Rainer Dejaco und LAbg. Gabriele Knauseder vornahmen. Zwischendurch sorgten smovey Bewe-

gungen für viel Spaß bei den zahlreich erschienenen Gästen.

Univ. Prof. Prim. Dr. Johann Auer sprach über Neues in der Kardiologie sowie OA Dr. Carina Primus über die Wichtigkeit des Sportes bzw. Bewegung trotz Herzkrankheit. (Fotos: Seite Schnappschüsse)

#### Vorankündigung:

**Ausflug** 1. September nach Rosenheim (auf den Spuren der Rosenheim-Cops mit Führung zu den Drehorten) und anschließend nach Ruhpolding zur Windbeutelgräfin.

#### Änderung:

**Herzcafe:** Jeden ersten Montag im Cafe Sailer  
**Stammtisch:** jeden letzten Donnerstag  
(Ort wird über die WhatsApp Gruppe bekanntgegeben)



## Enns

### KORONARTRAINING

Dienstag:  
18:00 - 19:00 Uhr  
im Turnsaal der Volksschule Ennsdorf

## TERMINE

#### Herzkaffee Stammtisch:

**07.06. und 05.07.2023**, ausnahmsweise nicht im Seniorenclub, sondern im Cafe-Restaurant-Trend, Dr. Marckhgott-Platz 3

#### Nordic Walking:

jeden Montag 09:30 Uhr bis Ende Juli  
(Treffpunkt: Ecke Eichberg-Straße /Födermayr-Straße)

## RÜCKBLICK

**Stammtisch Februar:** Vorstellung „Tageszentrum Enns“

**Stammtisch April:** Geburtstagsfeier Walter Keplinger „Zum 90iger“

Der für Mai geplante Vortrag „Herzinsuffizienz“ wurde auf den Spätherbst verschoben.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



## Freistadt

### KORONARTRAINING

Mittwoch:  
09:00 - 10:00 Uhr  
im Saal der Tennishalle Freistadt

Voller Elan begannen wir heuer mit dem Turnen. Unsere beiden Therapeutinnen fordern uns oft bis an unsere Grenzen. „Es muss schon etwas ziehen und ihr sollt auch am nächsten Tag noch etwas davon haben!“ Nach dem Turnen treffen wir uns im angeschlossenen Lokal zu einer kurzen „Auffrischung“

## VORSCHAU

Ein Ausflug wird voraussichtlich Anfang Juli stattfinden (je nach Verfügbarkeit des Reisebusses). Wertvolle Hinweise auf eventuelle Ausflugsziele lieferte ein Kollege, der früher als Reiseleiter tätig war. Man staunt

immer wieder, wie viele Sehenswürdigkeiten ganz nahe und dennoch nur wenigen Leuten bekannt sind.

Auch sind weitere Wanderungen, eventuell Betriebsbesichtigungen geplant.

Nähere Details zu den Veranstaltungen werden gesondert bekannt gegeben.

(Fotos: Seite Schnappschüsse)





## Gmunden

### KORONARTRAINING

Montag:  
16:30 - 17:30 Uhr in der Brahmsschule  
Lindenstraße, Gmunden

### TERMINE

**Koronartraining:** Jeden Montag in der Brahmsschule.

**Frühstücksstammtisch:** Jeden Dienstag 9h im Cafe Habert

**Wanderungen:** Jeden Donnerstag (verst. über WhatsApp)

### RÜCKBLICK

Zur großen Freude unserer Mitglieder begann im Jänner wieder unser Koronarturnen, an dem alle mit großem Elan mitmachten.

Im Zuge unserer Donnerstagwanderung nahmen wir im Februar an einer Führung in der VAL-Glashütte in Schwanenstadt teil. Wir konnten den Glasbläsern aus

aller nächster Nähe bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen. Anschließend bestaunten wir in den Schau-räumen die entstandenen Kunstwerke.

Im März besuchten wir den „Casino Keller“ in Bad Ischl und durften bei einer sehr interessanten Führung in die Vergangenheit eintauchen. Es handelt sich um einen Jahrhunderte alten Bierkeller der in mühsamer Arbeit aus dem Gestein gehauen wurde und stellt auf Grund seiner Größe eine Rarität dar. Zum Abschluss probierten wir das köstliche selbstgebraute Casino Bier.

(Fotos:Seite Schnappschüsse)



Peter Zemlicka



## Kirchdorf

### KORONARTRAINING

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

### INFORMATION

**Kein Koronartraining** an Feiertagen und in den Schulferien. Am 3. Juli 2023 ist der letzte Trainings-Montag vor der Sommerpause, die am 11. September wieder endet.

**Ganz neu gibt es einen Stammtisch**, der immer nach dem Koronartraining montags ab 17:30 Uhr, aber auch in den Ferien zu den Öffnungszeiten, stattfindet. Alle Mitglieder können sich so untereinander besser austauschen und brauchen Kontakte nicht

abbrechen lassen. Auch die jeweiligen Partner dürfen mitgebracht werden.

WO? – natürlich beim Schöllli - Wirtshaus Schöllhuber am Simon-Redtenbacher-Platz 8 in Kirchdorf.

**Wanderungen** finden ganzjährig jeden 2. Donnerstag im Monat statt. Diese dauern in etwa 2-3 Stunden, werden ohne große Steigung geführt und enden in einem Gasthaus zum Mittagessen.



Hermann Wimmer



## Perg

### KORONARTRAINING

Montag: 08:45 - 09:45 Uhr  
Dienstag: 17:30 - 18:30 Uhr  
Turnhalle Perg

### INFORMATION

#### Koronartraining – Turnhalle Perg

Montag von 08:45 – 09:45 Uhr **NEU**

Dienstag von 17:30 – 18:30 Uhr;

Die Trainingseinheiten werden von Susanne Holzer geleitet.

Das Training dauert 60 Minuten:

15 Min. Koordinationstraining,

30 Min. Kraft-Ausdauertraining

in Form eines High-Intensiv Trainings (=HIT), speziell abgestimmt auf Herzpatienten,

15 Min. Mobilitätstraining und Sturzprävention.

Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

#### Wandern

Wanderungen mit unserem Wanderwart Willi Lehner finden monatlich statt.

Treffpunkt ist der erste Donnerstag im Monat um 13:30 Uhr beim Hallenbadparkplatz Perg. Mitfahr-gelegenheit 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.

Bei Rückfragen ist Willi Lehner unter der Tel.Nr. 0650-6541849 erreichbar.

#### Schwimmkurs

Unser bewährter Schwimmlehrer Josef Diwold hat in einigen Einzelstunden die Schwimmkenntnisse bei

# DEN HERZGRUPPEN

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

## Sonstiges

Informationen vom Landesverband, aktuelle Hinweise und Empfehlungen werden den Mitgliedern, der

Wandergruppe und interessierten Freunden regelmäßig per Mail zugesandt. Aktuelle Informationen auch auf der Homepage des Landesverbandes OÖ, [www.herzverband-ooe.at](http://www.herzverband-ooe.at)

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



## Ried / Innkreis

### KORONARTRAINING

Dienstag:  
17:10 - 18:10 Uhr  
Turnhalle Volksschule 2, Waldmüllerstraße 6

## INFORMATION

### Wanderungen:

#### 15.06.2023: Wandern in Hohenzell

Treffpunkt 16:00 Uhr Gasthaus TREFF  
(Schießhalle) Geiersbergerstraße 12

#### 20.07.2023: Wandern in Taiskirchen

Treffpunkt 10:30 Uhr Sparmarkt beim Kreisverkehr  
12:00 Uhr Mittagessen beim Kultiwirt Zwingler

#### 17.08.2023: Wandern in Reichersberg

Treffpunkt 16:00 Uhr Stiftsparkplatz

### Stammtische:

Wie immer am ersten Dienstag im Monat nach dem Koronartraining beim Rieder Wirt.

### Koronartraining:

04.07.2023: Letztes Koronartraining und letzter Stammtisch vor der Sommerpause

(Foto: Seite Schnappschüsse)



## Rohrbach

### KORONARTRAINING

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

## INFORMATION

### Koronartraining mit Musikuntermalung:

Wir treffen uns jeden Montag von 17:00 Uhr bis 18:00 im Pfarrheim der Stadtpfarre Rohrbach-Berg. Ausgenommen davon sind die Ferien.

Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

### Wandern:

Unsere Wanderungen finden Jeden 4. Donnerstag im Monat statt.

Zusammenkunft ist um 13:30 Uhr. Dauer ca. 2 Stunden. Es wird auch eine Kurzstrecke angeboten. Zum Abschluss erfolgt eine gemeinsame Einkehr.

Die Termine samt Treffpunkt werden in den Bezirksmedien bekanntgegeben.

Neu! Im Juli und August machen wir Sommerpause.

### Stammtisch:

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Stammtische überwiegend von den Turnteilnehmern besucht werden, sodass wir bei der Wahl der Termine und Orte flexibel sein können.

Für weitere Interessierte gibt Herzgruppenleiter Gerhard Raab gerne nähere Informationen (0664 83 53 566).



## Steyr

### KORONARTRAINING

Dienstag:  
16:00 - 17:00 Mehrzeckhalle  
Wehrgrabengasse 22, 4400 Steyr

### Koronarturnen:

Jeden Dienstag im Monat, 16:00 – 17:00 Uhr, Mehrzweckhalle Steyr

### Kaffeepauschen:

Jeden 2. Mittwoch des Monats, Cafe „Nagl“ in Gars-ten, um 15:00 Uhr

### Wandern:

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





## Vöcklabruck

### INFORMATION

Derzeit finden hier leider keine Veranstaltungen mehr statt. Wir sind bemüht die Gruppe wieder neu aufzubauen. Um aber auch hier Koronarturnen, Wandern, Informationen, ect., also die „**Hilfe zur Selbsthilfe**“ für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, wieder anbieten zu können, suchen wir dafür interessierte Personen zum Mitgestalten.



Der OÖ. Herzverband



## Wels

### KORONARTRAINING

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

### INFORMATION

Letztes Turnen vor den Ferien ist am 3.Juli, danach geht es wieder am 18.September los!

Die Wanderungen für Juni und Juli werden kurzfristig beim Turnen Montag's ausgemacht.

**16.08.2023, Grillfest** beim "Hubauer in Schauersberg"  
Treffpunkt :16:00 Uhr. Wir freuen uns, wenn zahlreiche Mitglieder kommen.

Über einen eventuellen Ausflug darüber wurde auch schon in netten Gesprächen diskutiert.

### RÜCKBLICK:

Bei herrlichen Frühlingwetter wurde im März in Fischlham und in Wels gewandert. Jedoch musste

wegen starken Regen im April die Wanderung abgesagt werden. Danke, für die geführten Wanderungen, die Mitglieder lassen sich immer wieder "Neues" einfallen!

Leider kann ich noch immer bei den Wanderungen nicht mitgehen, die Amputationswunde ist zwar kleiner geworden, es ist aber trotzdem noch 2-mal täglich steriler Verbandwechsel notwendig, habe immer noch starke Schmerzen, besonders nachts. Wünsche allen Mitgliedern einen schönen Sommer, bleibt gesund!

(Fotos: Seite Schnappschüsse)



Maximilian Spach



## Linz

### KORONARTRAINING

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

### INFORMATION

#### Smoveytraining:

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

7.06./21.06./05.07./19.07./ Sommerpause/ 06.09.2023

#### Spielenachmittag:

23.06.2023 um 14:00 Uhr

Achtung neues Lokal „Amano“ Solar City Lunaplatz  
Wir hoffen, es gefällt euch auch dort, wir halten dort ja unserm Herzkaffee ab. Kommt nur zahlreich, damit auch diese Veranstaltung eine Erfolgsgeschichte wird.  
Anfragen: 06504488480

#### Koronartraining:

22.06.2023 Letzte Turnstunde vor den Ferien

14.09.2023 Erste Turnstunde nach den Ferien

#### Herzkaffee:

Jeweils um 14 Uhr im Gasthaus AMANO am Lunaplatz in der Solar City. Olga freut sich auf Euch.

16.06./ 21.07./18.08.2023

(Fotos: Seite Schnappschüsse)

### VORSCHAU

#### Turnen mi Theo:

05.09.2023 11:00 Uhr: Nähe ehem. GH Lindbauer

#### Jahresabschlussfeier:

24.11.2023. VH Ebelsberg, großer Saal, 14:00 Uhr.

Leider waren keine Dezembertermine für eine Adventfeier möglich.



Dagmar Pötscher

# DEN HERZGRUPPEN

## DIENSTAG IST UNSER WANDERTAG

*Wir wandern bei jeder Witterung, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wer mitwandern will, kommt zum angeführten Treffpunkt. Wenn eine Weiterfahrt zum tatsächlichen Ausgangspunkt notwendig ist, können Fahrgemeinschaften gebildet werden, um auch Personen ohne PKW das Mitwandern zu ermöglichen. Die Mitfahrt erfolgt auf eigene Gefahr. Nach der Wanderung kehren wir jeweils in ein nahegelegenes Gasthaus zum gemütlichen Ausklang ein.*

Nr.	Zeit	Treffpunkt	Route
06.06.2023	13:30 14:00	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" <b>Parkplatz Gis, 4040 Lichtenberg, Gisstr.</b>	Gis - Eidenberger Alm u. retour
13.06.2023	13:30 14:00	GH Lindbauer, 4040 Linz, Linke Brückenstraße 2, Linien 12 u. 25 Hst. "Heilhamer Weg" <b>Bahnhof 4230 Pregarten, Zug S3, Linien 311, 316,340, 345 u. 350</b>	Pregarten - Kumpfmühle - Hagenberg
20.06.2023	13:30	Pleschinger Stuben, 4045 Plesching, Plesching 33, Bus Linien 33 u. 33a, Hst. "Plesching"	Donauufer – Pfenningberg
27.06.2023	13:30 14:00	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" <b>Parkpl. Rotes Kreuz, 4180 Zwettl a.d. Rodl, Oberneukirchner Str. 2, Linie 265, Hst. "Oberneukir. Str."</b>	Zwettl -Rundweg
04.07.2023	13:20 13:30	Parkplatz Ebelsberg, 4030 Linz, Kremsmünsterer Str. 23, Straßenb. Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ <b>Jagerhuber Mostschank, 4030 Linz, Florianer Str. 91</b>	Ölkham - Rundweg
<b>S O M M E R P A U S E</b>			
12.09.2023	13:30 13:40	Universität, 4040 Linz, Altenbergerstraße 50, Linien 1 u. 2, Hst. "JKU/Universität", u. Bus 253, 305 u. 306 <b>GH Wildenauers Mostheuriger, 4203 Altenberg, Altenb. Str. 187, Linien 305 u. 306, Hst. "Altenberg-Katzgraben"</b>	Katzgraben – Hagerberg - Rundweg
19.09.2023	13:30 14:00	Gründberg, Kirche St. Markus, 4040 Linz, Gründbergstr. 2, Linien 1 u. 2, Hst. "Gründberg" <b>Marktplatz 4181 Oberneukirchen, Linie 265 Hast. "Marktpl."</b>	Oberneukirchen - Lobenstein
26.09.2023	13:30	Biesenfeldbad, 4040 Linz, Dornacher Str. 37, Linien 1 u. 2, Hst. "St. Magdalena"	Hasbergsteig - Elmberg
<b>Bei Anfragen stehen zur Verfügung:</b> <b>Theo Schwandl Tel.: 0650 / 144078, Gertrude Leppelt Tel.:0676 / 5211533</b>			



HG - Bad Ischl



HG - Bad Ischl



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Braunau



HG - Enns



HG - Enns



HG - Freistadt



HG - Freistadt



HG - Gmunden

# SCHÜSSE



HG - Gmunden



HG - Gmunden



HG - Perg



HG - Perg



HG - Ried



HG - Wels



HG - Wels



HG - Wels



HG - Linz



HG - Linz



# HERZLICH WILLKOMMEN



01.10.2022 - 31.12.2022

## Wir begrüßen die neuen Mitglieder!

**HERZGRUPPE BAD ISCHL:** Abzorra Shirin, Theinschnack Harald

**HERZGRUPPE BRAUNAU:** Friedl Helga, Prielwasser Gerlinde

**HERZGRUPPE ENNS:** Wilken Frank

**HERZGRUPPE KIRCHDORF:** Auer Frieda, Bruckner Edelgarda

**HERZGRUPPE LINZ:** Hinterplattner Thereseia, Kalchgruber Karl,  
Reinsthaler Theresia, Wallntorfer Brigitte

**HERZGRUPPE ROBBACH:** Sladek Anna, Sladek Werner, Schwentner Ewald

**HERZGRUPPE STEYR:** Baumann Gerti, Scheuchenpflug Marianne

**HERZGRUPPE WELS:** Steindl Edith, Wiesinger Elfriede



**SPARKASSE**  
Oberösterreich

Wir  
bewegen  
Oberösterreich  
seit

17  
Jahren

#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at   



**cardiomed**

Ambulante Kardiologische Rehabilitation

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

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

Anzeigen



## BEITRITTSERKLÄRUNG

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND; LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

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

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

Ich erkläre mit meiner Unterschrift den Beitritt zur Herzgruppe

Mitgliedsbeitrag derzeit pro Jahr € 25,00 (einschließlich 4 x im Jahr Bezug des OÖ Herz-Journals)

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

- |  |                                    |                                    |  |                                      |
|--|------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bad Ischl                     | <input type="checkbox"/> Enns      | <input type="checkbox"/> Kirchdorf | <input type="checkbox"/> Ried / Innkreis | <input type="checkbox"/> Vöcklabruck |
| <input type="checkbox"/> Bad Schallerbach/Grieskirchen | <input type="checkbox"/> Freistadt | <input type="checkbox"/> Linz      | <input type="checkbox"/> Rohrbach        | <input type="checkbox"/> Wels        |
| <input type="checkbox"/> Braunau                       | <input type="checkbox"/> Gmunden   | <input type="checkbox"/> Perg      | <input type="checkbox"/> Steyr           |                                      |

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

**REDAKTION, LAYOUT UND GRAFIK:** H-D Jachs

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

**DRUCK:** Druckerei Haider e.U., Schönau im Mühlkreis.

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

**FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** der Herausgeber.

Auflage: 3300 Stück

Zvr: 414372781

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





4040 Linz, Kreuzstraße 7, ☎ 0732 / 734185

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

E-mail: [info@herzverband-ooe.at](mailto:info@herzverband-ooe.at)

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

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

ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

## Unsere Herzgruppen



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

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

**HERZGRUPPE LINZ**  
Herzgruppenleiterin:  
Dagmar Pötscher  
0650 / 448 84 80  
[h.poetscher@aon.at](mailto:h.poetscher@aon.at)

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

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

**HERZGRUPPE FREISTADT**  
Herzgruppenleiterin:  
Annemarie Larndorfer  
0650 / 721 91 50  
[annemarie.larndorfer@gmail.com](mailto:annemarie.larndorfer@gmail.com)

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

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

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

**HERZGRUPPE RIED**  
Herzgruppenleiter:  
Johann Dobler  
07752 / 85 050  
[familiedobler@gmx.at](mailto:familiedobler@gmx.at)

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

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

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

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

## Die Landesverbände



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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