Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4 / Dezember 2021

Photo © Scherwitzl Maximilian

INHALT

NOVARTIS	2
Was Corona mit unserem Herzen macht	3
Wasser, das Medikament ohne Nebenwirkung	4-5
C-med® Vitamin C + Zink	5
Das Brugada Syndrom	6
VITACTIV® D3+K2	7
AMGEN®	8
Kräftigungsübungen im Alter	9
Ruhestand, boso medicus X	10
Auf Nummer sicher	11
Dem Cholesterin ein Schnippchen schlagen	12
Was ist danach?	13
Herzstolpern	14
Das richtige Training bei Herzinsuffizienz	15
Wandern, Advent - Clubnachmittag	16
Beitrittserklärung	17
Ehrenmitglieder - Ärztlicher Beirat	18
Turnen, Nordic Walking, Qi Gong	19
Wandern	20

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!

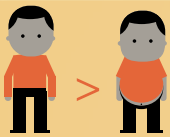
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

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 2018 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/stationaere_aufenthalte/spitalsentlassungen_nach_ausgewaehlten_diagnosen/index.html, zuletzt abgerufen am 14.09.20

herz patient partner

Jakov-Lind-Straße 5 / Top 3.05, 1020 Wien, Tel.: +43 1 866 57-0
Fax: +43 1 866 57-6353, **www.novartis.at**

NOVARTIS

Datum der Erstellung: 02/2021, AT2102231910

Was Corona mit unserem Herz macht!

Seit längerem ist bekannt, dass Covid-19 nicht nur die Lunge, sondern auch andere Organe wie etwa das Herz schädigen kann. Dr.in Emanuela Friese, stellvertretende Leiterin der Covid-19 Intensivstation in der Klinik Favoriten, hat sich mit diesem Thema beschäftigt und einige Fragen aufgeklärt.

Stimmt es, dass Covid-19 auch das Herz schädigen kann?

Dr.in Emanuela Friese: „Ja, auch der Herzmuskel kann von der Virus Infektion Covid-19 betroffen sein. Manchmal kommt es zu einer Begleitmyokarditis. Das bedeutet, dass auch der Herzmuskel von der Covid-Virusinfektion betroffen ist. Dies kann auch bei anderen Viruserkrankungen der Fall sein. Dabei befällt der Erreger das Muskelgewebe des Herzens, das sogenannte Myokard. Die Viren dringen in die Zellen ein, was zur Zerstörung des Herzmuskelgewebes führen kann. Eine Myokarditis zeigt sich auch im EKG und in der Echokardiographie. Manchmal ist auch eine Leistungseinschränkung der Pumpfunktion zu sehen."

Wie behandelt man eine Herzmuskelentzündung verursacht durch Covid-19?

„Eine kausale Therapie ist nur schwer möglich, da es bisher keine gut wirksamen antiviralen Medikamente gegen Covid-19 gibt. Meist wird symptomatisch und unterstützend behandelt. Bei einer Herzmuskelentzündung werden Medikamente eingesetzt, die einerseits die Pumpfunktion des Herzmuskels unterstützen und andererseits den Entzündungsprozess bekämpfen. Damit soll sein Fortschreiten vermieden werden, um Schäden am Herzmuskel zu mindern."

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Long-Covid und kardiologischen Problemen?

„Eine Myokarditis kann im Verlauf auch dazu führen, dass PatientInnen bei ihrer Leistung eingeschränkt sind. Es kann zu Atem- und Belastungsluftnot kommen. Auch bei PatientInnen mit wenigen Beschwerden sieht man oft im MRT Veränderungen am Herzen. Dies kann auch bei anderen Viruserkrankungen mit einer Herzmuskelbeteiligung, wie beispielsweise der Grippe, auftreten."

Haben PatientInnen mit kardiologischen Erkrankungen ein besonderes Risiko für einen schweren Verlauf?

„Bei PatientInnen, die an einer Herzkranzgefäßverkalkung, an koronaren Herzkrankheiten oder an hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel oder Diabetes leiden, ist die Gefahr eines schweren Krankheitsverlaufs größer. Auch das Rauchen beeinflusst die Krankheit im negativen Sinn."

Sollen sich Menschen mit Herzerkrankungen impfen lassen?

„Ja, da Menschen mit Herzerkrankungen ein höheres Risiko haben, schwer an Corona zu erkranken, sollten sie sich auf jeden Fall so schnell wie möglich impfen lassen. Viele Herzkranke stehen der Covid-19 Impfung allerdings mit gemischten Gefühlen gegenüber. Vor allem wegen möglicher Nebenwirkungen. Zwar kann es bei der Covid-19 Impfung – wie auch bei jeder anderen Impfung – zu Nebenwirkungen kommen. Die Vorteile der Schutzwirkung durch die Impfung überwiegen aber bei weitem."

Quelle: https://gesundheitsverbund.at/was-corona-mit-unserem-herzen-macht/

Wasser,
das Medikament ohne Nebenwirkungen!

Wer wenig Wasser trinkt, hat häufiger Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Erschöpfungszustände. Viel trinken ist gesund . Doch Wasser kann mehr!

Warum vergessen wir oft, ausreichend zu trinken?

Weil wir zu spät daran erinnert werden wenn unser Gehirn das Signal „Durst“ aussendet, liegt bereits eine akute Unterversorgung vor. Dem Körper fehlen dann bereits etwa 0,5 Liter Flüssigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit ist um bis zu 20 Prozent eingeschränkt. Besonders ältere Menschen trinken oft zu wenig. Der Grund: Schon bei einer geringen Wasseraufnahme schaltet die Steuerzentrale für den Flüssigkeitshaushalt (sitzt im sogenannten anterioren cingulären cortex) das Durstgefühl ab – viel zu früh. Denn die zuständigen Nervenzellen arbeiten nicht mehr genau.

Wie stoppt Wasser Kopfschmerzen?

Schon ein Liter Wasser reicht häufig aus, um Kopfschmerzen innerhalb von ein bis maximal drei Stunden auszuschalten. Denn der Grund ist in vielen Fällen eine Unterversorgung der Nervenzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Zellen senden als einen Notruf, die Schmerzsignale, aus. Wasser als wichtigstes Transportmittel des Körpers stellt die Versorgung wieder her und der Schmerz verschwindet.

Fitmacher Wasser – wie können wir Erschöpfung bekämpfen?

Sobald Wasser vom Organismus in unseren Blutkreislauf geleitet wird, erhöht sich die Fließgeschwindigkeit des Blutes und der Blutdruck sinkt. Dadurch muss das Herz weniger arbeiten und es steht mehr Energie für den Körper bereit. Außerdem wird mehr Sauerstoff in die Zellen transportiert, den wir zur Herstellung unserer körpereigenen Energiepakete brauchen. Wenn Sie sich schlapp und ausgelaugt fühlen – ein Liter Trinkwasser erhöht die Leistungsfähigkeit innerhalb weniger Minuten.

Zweieinhalb Liter Wasser täglich sind optimal, egal ob für einen 18- oder einen 75-Jährigen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass die Informationsverarbeitung im Gehirn mit dieser Wasseraufnahme am besten funktioniert. Im Sommer und bei sportlichen Aktivitäten kann sich der Bedarf jedoch leicht auf bis zu vier Liter steigern.

Lebensgefahr bei Überdosierung, ist da was dran?

Gerade bei großer Hitze glauben viele Menschen, sie müssten besonders viel trinken. Aber man kann auch zu viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Folge ist dann oft eine sogenannte Hyponatriämie – ein akuter Salzmangel. Denn bei starkem Schwitzen verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Salz. Wenn man dann viel Wasser trinkt, stellt sich ein Ungleichgewicht im Körper ein. Das Blut wird immer dünner – es verwässert. Das wird auch als Wasservergiftung bezeichnet. Im Gehirn bilden sich Wasserablagerungen. Dadurch entsteht ein Überdruck. Zunächst spürt man leichte Kopfschmerzen. Verwirrtheit setzt ein, Orientierungslosigkeit, und schließlich kommt es zur Bewusstlosigkeit oder sogar zum Tod. Daher sollte der Wassermangel bei großer Hitze und beim Sport nicht nur durch reines Trinkwasser, sondern durch isotonische Flüssigkeiten mit Salzen und Mineralstoffen ausgeglichen werden.

Mehr als Durstlöscher. Was Wasser noch kann.

Eine ausreichende Wasserzufuhr kann einen erhöhten Blutdruck effektiv senken und so Folgekrankheiten wie Schlaganfällen und Arteriosklerose vorbeugen. Wasser ist außerdem ein natürliches Medikament gegen Bandscheibenprobleme, da die Wirbelkörper in ihrem Kern aus Flüssigkeit bestehen. Wenn diese Vorräte aufgefüllt sind, ist das Risiko eines Bandscheibenvorfalls deutlich geringer. Außerdem hilft Wasser gegen Kopfschmerzen, Erschöpfung und kann sogar bestimmten Krebsarten vorbeugen.

RB

https://www.praxisvita.de/durstig-statt-krank-wasser-das-medikament-ohne-nebenwirkungen-100.html

Für das Immunsystem!

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

In Ihrer Apotheke

C-med®

Vitamin C + Zink

Depot-Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Kontinuierliche Abgabe über Stunden!

Vers. 01 05/10/2021

Das Brugada-Syndrom

Wer hat nicht die Fussball-EM in diesem Sommer verfolgt, verfolgt wurde auch die Tragödie um den Dänischen Fußballer Christian Eriksen. Der ohne einen ersichtlichen Grund am Boden lag und fast verstorben wäre, weil… Christian Eriksen hatte das Brugada-Syndrom.

Das Brugada-Syndrom ist eine seltene Herzerkrankung, die 1991/1992 von den Brüdern Josep und Pedro Brugada beschrieben wurde.

Personen mit einer solchen Erkrankung sind scheinbar herzgesund. Trotzdem kommt es bei ihnen immer wieder zu Herzrhythmusstörungen, die zur Bewusstlosigkeit und zu lebensbedrohlichen Zuständen führen können. Die Hauptkammern des Herzens schlagen hierbei rasend schnell und können kein Blut mehr in den Kreislauf pumpen – es kommt zu einem Herz-Kreislauf-Versagen.

Die Ursache für das Brugada-Syndrom ist eine krankhafte Erregungsleitung im Herzen, die durch schadhafte Herzmuskelzellen verursacht wird.

Die zugrundeliegenden Gendefekte sind vererbbar, wobei nicht alle Nachkommen betroffen sein müssen. Aus diesem Grund kommt diese Erkrankung jedoch familiär gehäuft vor. Männer sind neun Mal häufiger betroffen als Frauen. Meist sind Personen im jungen und mittleren Erwachsenenalter betroffen. Andere Herzerkrankungen liegen bei diesen Patienten in der Regel nicht vor.

Viele Personen verspüren keinerlei Beschwerden und fühlen sich gesund. Äußern kann sich die Erkrankung durch plötzliche Bewusstlosigkeit, Herzrhythmusstörungen oder Herzstillstand - plötzlicher Herztod. Der plötzliche Herztod ist häufig die Folge des sogenannten Kammerflimmerns, einer lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörung. Das Herz pumpt dabei kein Blut mehr in den Kreislauf, es kommt zu einem Sauerstoffmangel im Gehirn und in den Organen und das prinzipiell in jedem Alter.

Lebensbedrohliches Kammerflimmern kann nur durch einen elektrischen Schock beendet werden.

Dies ist durch einen äußerlichen oder einen eingepflanzten Defibrillator möglich. Eine wirksame Maßnahme gegen den plötzlichen Herztod ist daher die Implantation eines solchen automatischen Defibrillators (ICD). Dies sollte bei allen Patienten erfolgen, die bereits schwerwiegende Rhythmusstörungen oder einen Bewusstseinsverlust erlitten haben.

Der implantierte Defibrillator überwacht die Funktion des Herzens ständig. Er erkennt gefährliche Herzrhythmusstörungen, wie das Kammerflimmern sofort, und gibt automatisch den lebensrettenden Schock ab um den normalen Rhythmus und damit eine normale Pumpfunktion des Herzens wiederherzustellen.

https://www.kardionet.de/das-brugada-syndrom/

RB

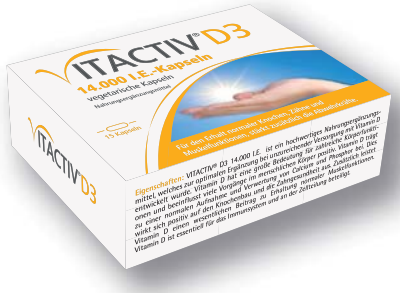
Allen Mitgliedern und Gönnern ein Frohes Weihnachtfest und ein Prosit 2022!

Viel Gesundheit und alles Gute wünscht Ihnen der Vorstand des Wiener Herzverbandes

VITACTIV® D3

14.000 I.E.-Kapseln

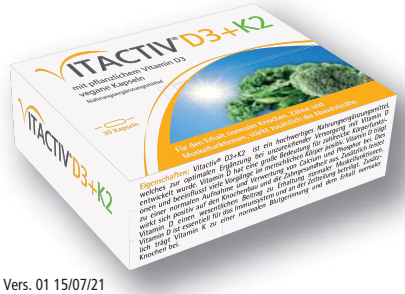
vegetarische Kapseln



VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3

vegane Kapseln



Vers. 01 15/07/21

ECA-MEDICAL

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

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

EINE INITIATIVE VON AMGEN UND Österreichische Atherosklerosegesellschaft AAS

Neues Gratis-Magazin für ein **cholesterinbewusstes Leben**

Bewegen – Kochen – Genießen: Chol-living, das neue Magazin der Initiative HerzSchlag, macht Lust auf einen Lebensstil für ein gesundes Herz.
Interviews mit ärztlichen Spezialisten, Bewegungstipps eines Sporttrainers, wertvolle aktuelle Informationen zum Thema Herzgesundheit und Cholesterin, Tipps für die Reise, viele cholesterin- und herzfreundliche Kochrezepte – und alles natürlich zum Gratis-Download auf **www.herzschlag-info.at** oder im Büro des Landesverbands Wien des Österreichischen Herzverbands.

→ Auf **www.herzschlag-info.at** finden Sie auch weitere kostenlose aktuelle Broschüren, zwei Kochmagazine mit cholesterinarmen Rezepten und zwei Fragebögen zur Risikobestimmung und für den nächsten Arztbesuch.

HerzSchlag
LEBEN NACH HERZINFARKT & SCHLAGANFALL

AT-REP-0121-00010

Kräftigungsübungen im Alter

Beim Krafttraining im Alter steht eine gezielte Kräftigung derjenigen Muskeln im Mittelpunkt, die bevorzugt zum Abschwächen neigen.

Es besteht immer noch das Vorurteil, Muskelkraft und Muskelmasse könne nur bis zu einem bestimmten Alter aufgebaut werden. Diese Behauptung ist in Studien mit über 65 Jährigen eindeutig widerlegt worden. Sie steigerten ihre Kraft innerhalb von wenigen Wochen deutlich. Man kann sich vorstellen, was das für einen Menschen bedeuten kann: die Mobilität wird wieder hergestellt, Belastungen werden besser verkraftet, die Gehgeschwindigkeit nimmt zu, Stufen sind leichter zu bewältigen, kurzum: Die „Alltagstauglichkeit“ verbessert sich stark.

Natürlich geht es beim Krafttraining nicht darum, einmal so auszusehen wie ein Bodybilder, schon gar nicht bei älteren Menschen. Vielmehr steht eine gezielte Kräftigung derjenigen Muskeln im Mittelpunkt, die bevorzugt zum Abschwächen neigen. Das sind im Einzelnen: Die Muskulatur des oberen Rückens, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur.

Bei völlig untrainierten Personen genügen oft schon einfache Halteübungen, um einen Effekt zu erzielen. Beispielhaft sind einige einfach durchzuführende Kräftigungsübungen:

Übung 1: Muskulatur des oberen Rückens

Ausgangsposition: Bauchlage, Beine gestreckt, Po angespannt, Schultern kräftig nach hinten oben führen, gleichzeitig Arme seitlich gebeugt anheben und Position etwa fünf Sekunden halten.
Das Ganze drei Mal wiederholen.

Übung 2: Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angewinkelt auf einem Stuhl ablegen, Arme verschränken. Versuchen Sie die Schultern leicht vom Boden abzuheben. Der untere Rücken (Lendenwirbelbereich) bleibt dabei fest am Boden.
Position etwa fünf Sekunden halten, drei Wiederholungen.

Übung 3: Gesäßmuskulatur

Anspannen der Gesäßmuskulatur im Stehen (Po-Backen zusammendrücken), Spannung fünf Sekunden halten, drei Wiederholungen.

Übung 4: Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Setzten sie sich auf einen Stuhl. Arme locker zur Seite. Strecken Sie nun abwechselnd das rechte und das linke Bein aus und halten Sie es in der Waagerechten.
Pro Bein jeweils 5 Sekunden halten bei fünf Wiederholungen.

RUHESTAND

Wenn man jahrelang für die Gesundheit und das Wohl der Menschen sorgt, darf man auch als Ärztin oder Arzt in den wohl verdienten Ruhestand gehen!

Ja auch Sie durften! Und Sie sollen ihn genießen!

Frau Prim.ª Univ.-Doz.in Dr.in Podczeck-Schweighofer, Frau Prim.ª Dr.in Marko, und Herr Prim. Univ.-Prof. Dr. Stefenelli.

Wir hoffen, hochgeschätzte Persönlichkeiten, dass Sie uns weiter mit Rat und Tat im ärztlichen Beirat zu Verfügung stehen.

Danke, was Sie für die Herzpatienten geleistet haben, ob in den Kliniken Favoriten oder Donaustadt, in der ambulanten Rehabilitation der PVA.

DANKE, seitens des Wiener Herzverbandes!

---

boso medicus X

BOSCH +SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020

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

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

EUR 59,90
unverb.
Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at

Bei meiner
Gesundheit geh' ich
auf Nummer sicher.
Helmut, 80, Graz
MEINE APOTHEKERIN
MEIN APOTHEKER
www.auf-nummer-sicher.at

Dem Cholesterin ein Schnippchen schlagen

Erhöhte Cholesterinkonzentration im Blut ist ein Risiko für Atherosklerose und damit für einen Herzinfarkt. Wie Sie durch gezielte Ernährung Einfluss auf das Cholesterin nehmen können.

Im Blut werden Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“) und LDL- Cholesterin („schlechtes Cholesterin“) gemessen, wobei letzteres das Maß für das Atheroskleroserisiko ist, da es sich an den Gefäßwänden ablagern kann.

Cholesterinsenkende Maßnahmen sind die Reduktion der gesättigten Fettsäuren, eine Erhöhung des Anteils an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und die Steigerung des Ballaststoffes Beta-Glucan in der Ernährung.

Fettsäuren wirken unterschiedlich

Gesättigte Fettsäuren sind in fettreichen, tierischen Lebensmitteln und in Kokosöl zu finden und erhöhen die Gesamtcholesterin im Blut. Bei der Lebensmittelauswahl sollten fettes Fleisch, Wurst, sehr fettreicher Käse usw. durch fettarme Produkte ausgetauscht werden. Die Verwendung von Rahm, Schlagobers, Creme fraiche und Butter sollte eingeschränkt und der Verzehr von Schokolade, Kuchen und Gebäck reduziert werden. Ebenso empfiehlt es sich auf Kokosfett, Kokosöl und fettreiche Fertigprodukte zu verzichten. Positiven Einfluss hat eine Erhöhung der Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren, die durch die alleinige Verwendung von Rapsöl oder Olivenöl beim Kochen erreicht werden kann.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren v.a. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die LDL- Cholesterinkonzentration im Blut aus und wirken Entzündungen im Körper entgegen. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Fische, Leinöl und Leindotteröl, Nüsse und Kerne. Die genannten Öle können in der kalten Küche eingesetzt werden. Empfohlen werden täglich 30 g Nüsse und 2 Fischportionen pro Woche.

Beta Glucan- ein Ballaststoff mit guter Wirkung

Ballaststoffe, vor allem Beta Glucane haben nachweislich eine cholesterinsenkende Wirkung, indem sie Gallensäuren und Cholesterin im Darm binden und ausscheiden. Die Leber wird angeregt, aus dem Cholesterin im Blut neue Gallensäure zu produzieren und somit kommt es zur Cholesterinsenkung.

Die dafür empfohlene Menge Beta-Glucan ist in z.B. in 6 Esslöffeln Haferkleie oder 8 Esslöffeln Haferflocken enthalten. Haferflocken oder Haferkleie kann man als Porridge genießen, sie passen gut in Suppen oder Saucen als Bindemittel, in Laibchen oder können Bestandteil von Brot oder Teigen sein.

Generell trägt ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, mit einem täglichen Konsum von fettarmen Milchprodukten, regelmäßigem Fischkonsum und Reduktion des Fleischkonsums zu einer positiven Wirkung auf unsere Herzgesundheit bei.

Mariella Istok
Diätologin im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Das Herzbrot mit herzwirksamen Zutaten wurde von den Diätologinnen des Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs entwickelt.

DIAETOLOGEN
Verband der Diaetologen Österreichs

WAS IST DANACH?

Wenn man eine Herzerkrankung erlitten hat und Herzpatient geworden ist oder auf einer stationären oder ambulanten Rehabilitation war.

NICHTS!

Doch! Es gibt die Selbsthilfegruppe des Wiener Herzverbandes.

INFORMIERE DICH!

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28
Montag bis Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr

E-Mail: wiener-herzverband@herzwien.at
Web: www.herzwien.at
Tel.: 01/330 7445

Eine Information des Österreichischen Herzverbandes - Landesverband Wien

CVAT2005215-01, 07/2020; PP-ELI-AUT-0591/07.2020

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 bitte mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen auf **www.herzstolpern.at**

Herzstolpern

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

Eine Initiative von

Bristol Myers Squibb | Pfizer

Das richtige Training bei Herzinsuffizienz

Regelmäßige körperliche Bewegung hat für Menschen mit Herzschwäche eine Reihe von positiven Auswirkungen. Die Herzfrequenz kann sinken und die Sauerstoffaufnahme um 20 bis 25 Prozent steigen. Das Herz wird folglich entlastet und die Leistungsfähigkeit erhöht. Mit wiederholter körperlicher Aktivität und moderatem Training bei Herzinsuffizienz können Personen ihre Lebensqualität verbessern und das Risiko eines Krankenausaufenthaltes verringern.

Leichtes Training und dynamische Bewegung wie beim Walking oder Radfahren optimieren die Belastbarkeit (Belastungstoleranz) und das Wohlbefinden von Menschen, welche unter stabiler chronischer Herzinsuffizienz leiden. Aber auch Menschen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz können von regelmäßiger Bewegung profitieren, wenn sie geeignete Bewegungsformen wählen. Bewährt hat sich bei Personen mit Herzschwäche eine Mischung aus Ausdauer und Muskelaufbau.

Wie stark Sie trainieren, sollte an die Leistungsfähigkeit des Herzens angepasst werden. Die Herzfrequenz sollte zwischen 40 und 70 Prozent des maximalen Wertes liegen. Wer die Ausdauer seines Herzens nicht einschätzen kann, sollte sie beim Kardiologen ermitteln lassen. Er kann diese im Rahmen der notwendigen Untersuchungen herausfinden.

Bei verminderter körperlicher Belastbarkeit – also einer bereits stärker ausgeprägten Herzschwäche – sind leichte Aktivitäten wie Gehen, Stufensteigen sowie die Teilnahme bei einer betreuten Herzselbsthilfegruppe wie den Wiener Herzverband zu empfehlen.

35 bis 54 Prozent der maximalen Herzfrequenz sollten Sie in diesem Fall nicht überschreiten. Auch bei niedriger Leistungsfähigkeit kann ein Muskeltraining der Arm- und Beinmuskulatur mit ausreichenden Pausen absolviert werden.

Gymnastikübungen fürs Herz können Sie auch ganz einfach zu Hause im Wohnzimmer durchführen.

Die Gymnastik bei Herzschwäche ist optimal, da Sie je nach Herzgesundheit Ihr eigenes Tempo bestimmen können.

Quelle: https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/leben-mit-herzinsuffizienz/bewegungsvideos

Liebe Mitglieder!

Sollte sich bei Ihnen die Wohnadresse, Telefonnummer oder E-Mailadresse geändert haben, so bitten wir Sie, dies bitte sofort dem Wiener Herzverband zu melden!

Aus Datenschutzgründen sind wir verpflichtet, die Mitgliederdatei immer auf dem aktuellen Stand zu halten!

Wandern

Sag mir wo die Männer sind?

**Wenn wir Wandern gehen, besteht jedes Mal die Wandergruppe nur aus Damen!
Sind die Männer so bewegungs- bzw. gehfaul?**

Das war am 04.09. als wir zur Augustiner Hütte unterwegs waren so, auch beim Wandern durch die Weingärten von Grinzing-Nussdorf.

Beim Wandern auf die „Wiener Hütte“ waren wir fünfzehn Personen. Ein zusätzliches männliches „Wesen“, Kurt Walter mit seiner Gattin, hat mich unterstützt!
Trotz Minderheit waren wir in der fröhlichen Gesellschaft der Damen bestens integriert. Ein herrlicher Wandertag.

Beim nächsten Wandern oder Nordic-Walking werde ich bestimmt eine Antwort bekommen und auch sehen wo die Männer sind.

R.B

ADVENT - CLUBNACHMITTAG

am 14.12.2021
im Außengarten des Selbsthilfe-Zentrum
in
1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28
von
14:00 -18:00 Uhr

Es gibt verschiedene Teesorten, Punsch - Glühwein, Aufstrichbrote, Kekse usw.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unbedingt bis 09.12.2021 erforderlich!

Die 2G Regeln sind unbedingt einzuhalten.

Sie müssen nicht erst krank werden – Sie können schon früher zu uns kommen!

Österreichischer Herzverband

Denk ans Herz ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND LANDESVERBAND WIEN **….fang neu an !**

BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich möchte beim Landesverband Wien, 1020 Wien Obere Augartenstrasse 26-28 ordentliches Mitglied werden. (Jahresbeitrag € 30.- inkl. Herzjournal)

ZVR Nr.: 123235744

Mir ist bekannt, dass das Turnen / Wandern / Radfahren und alle sonstigen Aktivitäten des Landesverbandes Wien auf eigene Gefahr und Verantwortung sowie nur nach ärztlicher Bewilligung durchgeführt werden.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

O Ich willige ein, dass der Datenschutzbeauftragte des Wiener Herzverbands meine Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung elektronisch speichert.

O Ich willige ein, dass mir der Datenschutzbeauftragte per E-Mail/Telefon/Fax/SMS Informationen über geplante Aktivitäten sendet.
Des Weiteren erkläre ich mich damit einverstanden, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, **auf der Homepage des Wiener Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden.**

O Ich verpflichte mich jede Änderung meiner Adresse/Telefonnummer dem Wiener Herzverband sofort mitzuteilen.

.....

Vor – und Familienname Geb. Datum

.....

Anschrift Postleitzahl

.....

Datum Unterschrift

.....

E-Mail-Adresse Telefonnummer

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber dem Wiener Herzverband um umfangreiche Auskunftserteilung zu den von Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich zu widerrufen. Wenn Sie die Löschung Ihrer Daten verlangen hat dies zur Folge, dass wir Sie aus der Mitgliederdatei löschen müssen.

Ehren - und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

Ehrenpräsidenten

Univ. -Prof.
Dr. Johannes Mlczoch

Franz Radl

Ehrenmitglied

Univ. -Prof.
Dr. Heinz Weber

Ehrenmitglied

Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglieder

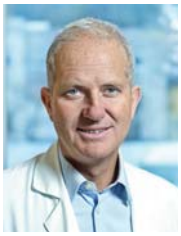
Univ. -Prof. Dr. Norbert Bachl
Leiter des Zentrums
Sportwissenschaft Schmelz

Dr. Georg Gaul
Kardiologe

Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes

Prim. Priv. -Doz.
Dr. Georg Delle Karth
eiter der Kardiologie KH Floridsdorf

Prim. Dr. Martin Frömmel
Leiter der Kardiologie
Göttlicher Heiland Krankenhaus



OA. Priv. -Doz. Dr.
Michael Gorlitzer
KH Floridsdorf

Prim.ª Dr.in
Christiane Marko
Kardiologin

Prim. Univ. -Prof. Dr.
Gerald Maurer
Kardiologe

Prim. Dr. Johann Mikl
SKA - RZ Felbring

OA. Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik

Prim.ª Univ. -Doz.in Dr.in Andrea
Podczeck-Schweighofer
Kardiologin

Prim. Univ. -Prof. Dr.
Thomas Stefenelli
Kardiologe

Prim.ª Univ. -Doz.in Dr.in
Jeanette Strametz-Juranek
SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf

Univ. -Doz. Dr. Dr. Ferdinand
Waldenberger
Kardiologe

Prim. Univ. -Prof.
Dr. Franz Weidinger
KH Landstrasse

Turnen

Montag

1020, Obere Augartenstr.26-28 13:00 - 17:00 Uhr

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch

1100, G.-W.-Pabstg. 2a,

(Eingang Fernkorng. Hauptsch.) 14:00 - 17:30 Uhr

NEU - NEU - NEU

1170, Hernalser Hauptstr. 222 16:00 - 18:00 Uhr

(Ehem. Turngruppe 16. Bez.)

1170, Hernalser Hauptstr. 222 18:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag

1100, seit 20.10.21 ist das Turnen am Mittwoch!

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr

Nordic Walking

Liebe Mitglieder

Während der Wintermonate findet kein Nordic Walking statt. Der nächste Termin ist am 08.03.2022 um 10:00 Uhr.

Augarten - Treffpunkt Büro, Obere Augartenstrasse 26-28,

Umfrage

Der Wiener Herzverband hat eine Nordic-Walking Gruppe, die sich zurzeit hauptsächlich am Vormittag trifft. Wenn es in Ihrem Interesse sein sollte, das es auch am Nachmittag (ab 15:00h) eine Gruppe geben sollte, so lassen Sie es uns Wissen. Bei einer großen Befürwortung, wollen wir die Nachmittagsgruppe ab März 2022 installieren?

Schicken Sie uns eine E-Mail mit ***Kennwort: Nordic-Walking Ja oder Nein an wiener-herzverband@herzwien.at***

Herzlichen Dank Wiener Herzverband

Qi Gong

Donnerstag

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 21:00 Uhr

Bitte rufen sie für diesen Termin immer,bevor sie kommen wollen, Frau Eva Maria Zollner unter der Tel.Nr. 0676/9638244 oder Frau Christl Hohl unter der Tel. Nr. 0664/2782438 an!

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Dipl. -Ing. Gerhard HOFFMANN
Christian PUTZ
Johanna GLASNER
Margarete LEMPERT
Ivica SURLINA-POROPAT
Mag.ra Monika FEICHTINGER-GEROLD

Nutzen sie die Möglichkeiten des Wiener Herzverbandes!
Wir bieten sportliche Aktivitäten wie Turnen, Radfahren, Wandern, Lebenshilfe und interessante Arztvorträge. Wir sind bemüht Ihr Wohlbefinden zu verbessern und freuen uns, Sie als Mitglied zu begrüßen!

Präsident Robert Benkö

Unser Büro finden Sie:
1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28 / E 1O
Telefon: 33 07 445 oder 0660 5843237
Mo-Fr 10-12 Uhr und Mittwoch von 15-20 Uhr nach tel. Anmeldung
Homepage: www.herzwien.at
E-Mail: wiener-herzverband@herzwien.at

Wanderungen

Samstagsgruppe

04.12.21 **10:00 Uhr**
Erholungsgebiet Kellerberg
Liesing- Siebenhirten
Meidling S-Bahn (Foyer)

18.12.21 **10:00 Uhr**
Michaeler Wald
Endstation Linie 43, Neuwaldegg

08.01.22 **10:00 Uhr**
NEUJAHR - Wanderung
Wilhelminenberg - in den Dehnepark
U3 Ottakring (Foyer)

15.01.22 **09:50 Uhr**
Deutschwald
Westbahnhof (Foyer)

29.01.22 **10:00 Uhr**
Hagenbrunn
Endstation Linie 31, Stammersdorf

05.02.22 **08:45 Uhr**
Sophienalm - Neuwaldegg
Autobus 445 (Seitenberggasse)
S-Bahnstation Hernals

Samstagwanderungen werden geführt von
Robert Benkö Tel.: +43 (0)664 52 35 489

Sonntagsgruppe

NACHFOLGER*IN GESUCHT!

Unsere langjährige Wandergruppen - Leiterin der Sonntagsgruppe Fr. Gusti Gedlicka, kann aus gesundheitlichen Gründen die Gruppe leider nicht mehr führen.

Danke Gusti für die vielen, schönen Stunden mit Dir in der Natur.

Sollte jemand Interesse und Zeit haben, die Sonntagsgruppe innerhalb von Wien zu führen, bitte sich im Büro des Wiener Herzverbandes melden.

Mit einem wanderbaren Gruß Robert

Der Wiener Herzverband bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung alle Geschlechter!

Herausgeber: Österreichischer Herzverband
Landesverband Wien, ZVR NR.: 123235744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien
Redaktion: Robert Benkö, Grafik: Maximilian Scherwitzl
Beiträge für Nr. 3/2021 Bitte bis 01.02.2022 an r.benkoe@herzwien.at oder schemax@gmx.at

Medieninhaber, Verleger und Druck
GRÖBNER Druckgesellschaft m.b.H.
Steinamangererstr. 161
7400 Oberwart

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages!