Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4 / Dezember 2018

Hirschstetten ©Bauer

Inhalt:

Herbstausflug 2018	2	Einwilligungserklärung	13
Blut in Urin	3	Beitrittsformular	14
monamed	5	Nordic Walking	15
Qigong, Radenci	6	9. Landsteinertag	16
doralgomed, Anteilnahme	7	100 Jahre Republik	17
Fachwörter rund ums Herz	8	Ehren- u. Gründungsmitglieder,	
kurz gemeldet	9	Vorschau 2019	18
Weihnachtswünsche	10	Ärztlicher Beirat	19
Samstagwanderung, Boso	11	Termine für Turnen und Wandern	20
Datenschutzerklärung	12		

Unser Ausflug am 13. 11. 2018

Im **Krupp Stadtmuseum** lernen wir die Anfänge der Industrialisierung kennen, die in Berndorf mit dem Leben und Wirken der Familie Krupp aufs Engste verbunden sind. Vor 175 Jahren wurde von ihnen die Berndorfer Metallwarenfabrik gegründet. Die Entwicklung des Alpacca und Alpacca Silber 1852 verhalf der Besteckproduktion zum Durchbruch. Auch der kaiserliche Hof wurde von der Firma beliefert. Der Bär - heute noch Markenzeichen des Berndorfer Bestecks - wurde 1915 aufgestellt, um Spenden für das Kriegshilfswerk zu lukrieren.

Beim Kummerbauerstadl angekommen, genießen wir zuerst die wunderbare Aussicht bei prächtigen Sonnenschein, bevor wir uns dem Mittagessen widmen. Danach besuchen wir die Wallfahrtskirche Thenneberg, die auf der Via Sacra, dem Pilgerweg nach Mariazell, liegt. Ein Heurigenbesuch in Nöstach rundet unseren Ausflug ab.

Fotos ©: C. Wagner, P. Kobler
herzlichen Dank

Blut im Urin (Hämaturie)

ein Symptom, das Sie ernst nehmen sollten

Blut im Urin ist ein typisches Zeichen für eine Infektion des Harnleiters, der Blase oder der Nieren. Aber es gibt auch andere Erkrankungen die einen rötlich oder bräunlich verfärbten Urin verursachen, im schlimmsten Fall kann sogar Krebs dahinterstecken.

Sie haben rote Rüben (Salat) gegessen und der Urin verfärbt sich rot? Dieser Klassiker ist absolut harmlos, denn es handelt sich hier lediglich um den Farbstoff Betanin, der ihrem Urin eine rote Färbung gibt. Nach zwei oder drei Toilettengängen ist sie wieder verschwunden.

Ernster wird es, wenn sich dagegen Blut im Urin befindet. Das ist immer ein Warnzeichen. Ärzte sprechen dann von einer Hämaturie. Im Fall einer Hämaturie sind viele rote Blutkörperchen in den Urin gelangt, was auf eine dahinterliegende Erkrankung schließen lässt. In der Regel hat Blut - außer in sehr geringen Mengen - nichts im Urin verloren. Oft ist der blutige Urin Symptom einer Harnwegsentzündung oder von Blasen- beziehungsweise Nierensteinen. Sie reizen die Schleimhaut im Harntrakt und führen zu Entzündungen. Ein blutiger Urin kann ebenso das erste Anzeichen eines Tumors sein. Auch ein klarer Urin enthält möglicherweise rote Blutkörperchen und geringe Mengen von Erythrozyten (rote Blutkörperchen) sind durchaus normal. Allerdings gilt eine gewisse Menge Blut auch beim äußerlich unauffälligen Urin als Anzeichen für eine vorliegende Erkrankung.

Ärzte unterscheiden zwei Formen ***der Hämaturie:***

- Bei der Makrohämaturie ist das Blut im Urin mit bloßem Auge sichtbar.
  Der Urin ist rötlich-bräunlich gefärbt.
  Dies ist meist das Symptom einer zugrundeliegenden Erkrankung.
- Eine Mikrohämaturie färbt das Blut nicht. Nach Schätzungen hat jeder zweite gesunde Mensch einige rote Blutkörperchen im Urin.

Sie können ein Hinweis auf eine Erkrankung sein und werden meist bei einer Routineuntersuchung ihres Urins entdeckt. Liegt kein Harnwegsinfekt vor, wird ihr Arzt gegebenenfalls nach einer anderen Blutungsquelle suchen bzw. Sie zur weiteren Abklärung an einen Spezialisten überweisen. Zudem ist für Mediziner entscheidend, ob der Blutabgang im Urin mit Schmerzen verbunden ist oder schmerzlos verläuft:

- Brennen beim Wasserlassen, Unterleibsschmerzen, Fieber - diese Beschwerden deuten auf einen Harnwegsinfekt bzw. eine Blasenentzündung hin.
- Unterleibsschmerzen oder Schmerzen an den Flanken deuten auf Steine im Harnleiter sowie auf Verletzungen hin. Bei Steinen kommt es zu starken wellen- oder kolikartigen Schmerzen, da der Harnleiter versucht, die Steine loszuwerden.
- Hämaturie ohne Schmerzen – hier wird der Arzt noch genauer hinschauen, da Blut im Urin ein erstes Anzeichen eines anfangs beschwerdefrei verlaufenden Krebsgeschehens sein kann. Dazu zählen Tumore von Harnblase, Harnwegen und Nieren. Da diese aber sehr selten sind, ist auch eine Hämaturie ohne Schmerzen zunächst kein Grund zur Panik.

Blutiger Urin - das sind die möglichen Ursachen:

Die Nieren spülen unser Blut gut durch, aber normalerweise bleiben die roten Blutkörperchen im Blut und gelangen nicht in den Urin. Ein Blutfluss in den Urin kann allerdings passieren, wenn Blut durch eine Verletzung der Harnblase und des Harnleiters in die Harnwege gelangt. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn sich Schleimhaut entzündet hat und blutet.

Auch innere Verletzungen - durch Geschlechtsverkehr oder das Legen eines Katheters - können rote Blutkörperchen in den Urin strömen lassen.

Ein Blutfluss in den Urin kann allerdings passieren, wenn Blut durch eine Verletzung der Harnblase und des Harnleiters in die Harnwege gelangt. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn sich Schleimhaut entzündet hat und blutet.
Auch innere Verletzungen - durch Geschlechtsverkehr oder das Legen eines Katheters - können rote Blutkörperchen in den Urin strömen lassen.
Diese Erkrankungen stehen im ursächlichen Zusammenhang mit Blut im Urin:

• **Zystitis (Blasenentzündung)** – Entzündungen der Schleimhaut führen zu einer Gefäßweitstellung sowie einer erhöhten Gefäßdurchlässigkeit. Blutkörperchen können derart in die Harnwege passieren.

Bei manchen Frauen mit akuter Blasenentzündung verfärbt sich der Urin blutig.
Blut im Urin - so untersucht der Arzt.
Wenn Sie einen blutig verfärbten Urin oder Schmerzen beim Wasserlassen haben, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Am besten einen Urologen. Um eine Diagnose zu erstellen, wird er Ihnen einige Fragen zum Krankheitsverlauf stellen, aber auch Untersuchungen vorschlagen. die nötig sind, um die Ursache Ihrer Beschwerden herauszufinden.

Er geht vermutlich in folgenden Schritten vor:

• Anamnese:

Die ärztliche Befragung im Fall einer Hämaturie umfasst Ihre Vorerkrankungen, die Medikamente, die Sie einnehmen, Ihr Alter, die Dauer und Art der Blutung und ob die Blutungen wiederholt aufgetreten sind.

(Rezidiv Blutungen). Außerdem müssen Sie die Art und Lokalisation Ihrer Schmerzen (Dysurie) beschreiben, und der Arzt wird nach Lymphknotenschwellungen, Wasseransammlungen im Gewebe (Ödemen), Verletzungen oder Vorwölbungen der Bauchdecke suchen.

Im Zentrum Ihrer Krankengeschichte wird die Beschaffenheit des Urins sowie die Dauer Ihrer Beschwerden stehen, zu denen auch Schmerzen, Vorerkrankungen sowie die bisherige Medikamenteneinnahme gehören.

• Blut- und Urinuntersuchung:

Die mikroskopische Analyse des Urins gibt Auskunft über die Menge der roten Blutkörperchen im Urin. Die Untersuchung verschiedener Blutparameter (zum Beispiel die Anzahl der Blutplättchen und die sogenannte (Thrombin Zeit) erlaubt dem Arzt, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes zu beurteilen. Weiterhin ist die Blutzusammensetzung (Anzahl der roten und weißen Blutkörperchen) wichtig.

• Röntgenuntersuchung:

Sie dient der zusätzlichen Abklärung des Harnleiterbereiches.
Durch die Gabe eines Kontrastmittels im Rahmen der sogenannten intravenösen Urographie erkennt der Arzt krankhafte Veränderungen des Harnleiters. Tumore werden durch Kontrastmittelaussparungen sichtbar, Steine erscheinen als Schatten auf dem Röntgenfilm.

• Blasenspiegelung:

Die Blase selbst kann der Arzt nur mittels einer Blasenspiegelung (Zystoskopie) sicher beurteilen. Er entdeckt mithilfe dieser Technik mögliche Tumore, Steine oder eine schwere chronische Entzündung.

Aber auch Gefäßauflagerungen im Prostatabereich (bei Männern) - krampfaderähnliche Gefäßerweiterungen - erkennt der Arzt dank einer Spiegelung der Blase.

• Spiegelung des Harnleiters:

Manchmal sind weitere Untersuchungen wie die Spiegelung des Harnleiters (Urethroskope) notwendig.
Kann man einer Hämaturie vorbeugen?
Blut im Urin (Hämaturie) ist ein Symptom für unterschiedliche Krankheiten.
Harnsteinen können Sie möglicherweise vorbeugen, indem Sie genug trinken - mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit am Tag. Darüber hinaus ist es gut, das Immunsystem zu stärken, um etwa Blasenentzündungen zu verhindern. Das funktioniert vor allem durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie regelmäßige Bewegung.

R. Benkö

Text: Lifeline Quelle: Tiroler Herzverband Ausgabe Nr.108/1 Quartal 2018

Liebes Mitglied,

bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine

Änderung Ihrer persönlichen Anschrift bzw.

Ihrer Telefonnummer/ E-Mail Adresse!

Wir danken für Ihre Bemühungen

Qigong Wuhan Yang Sheng –

Achtsamkeit in Bewegung und Atmung üben

Übungen zur Lebenspflege (Yang Sheng) sind in China bereits seit über 2.500 Jahren bekannt und wurden im Laufe der Jahrhunderte in den einzelnen Klöstern immer weiterentwickelt.

Seit dem 20. Jhdt. erfreut sich Qigong auch in der westlichen Gesundheitspflege großer Beliebtheit.

Die Harmonisierung und Kräftigung der Lebensenergie ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein wichtiger Faktor für ein gesundes und langes Leben. So hat Qigong einen festen Platz in der Gesundheitspflege und Behandlung, da die Lebensenergie (Qi) wieder harmonisch zum Fließen gebracht wird.

Da die sanften Übungen des Wuhan Yang Shen (Qigong) Stils keine besondere Kraftanstrengung erfordern, sind sie für Menschen jeden Alters geeignet. Die Übungen werden je nach körperlicher Konstitution so gut man kann nachmodelliert.

Erfahrene Trainerinnen vermitteln dabei die Wichtigkeit einer aufrechten Wirbelsäule und einer befreiten Atmung. Bis heute sind keine Nebenwirkungen und Gegenanzeigen bekannt. Im Gegenteil, auch in unserem Kulturkreis werden sie häufig als begleitende Maßnahme einer medizinischen Behandlung genutzt.

Qigong kann keine medizinische Behandlung ersetzen, jedoch sowohl auf mentaler als auch physischer Ebene gut unterstützen.

Die Angebote Qigong zu üben sind vielfältig, auch der Wiener Herzverband bietet jeden Donnerstag in 1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 222, die Möglichkeit an, diese Form der Lebenspflege kennenzulernen.

Für diesen Termin immer bei Frau Eva-Maria Zollner 0676 38 244 oder bei
Frau Christine Hohl 0664 278 24 438 anmelden. Text: Eva-Maria Zollner (Wr. Herzverband)

Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

Saison	A	B
Hotel Izvir ****	51 €	55 €

Preis pro Person und Nacht unter der Woche.
Saison A: 25. 11. - 20. 12. 2018; **Saison B:** 6. 1. - 1. 2. 2019.
Aufenthalt mind. 2 Nächte.

Das Paket beinhaltet: unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad, 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel, Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.), Unterhaltungsprogramm.
Buchungscode: Top Winter Herzverband.

-10% Nachlass auf Wellness und Kurleistungen.

ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 520 27 20 | info@zdravilisce-radenci.si
www.sava-hotels-resorts.com

Den NERV getroffen?
doralgomed® Mobil-Kapseln
doralgomed® dient zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulensyndromen, (z. B. Hexenschuss, HWS-Syndrom u.a.) Nervenschmerzen (Neuralgien) und Polyneuropathien (z. B. diabetische Polyneuropathie). Die neurotropen Nährstoffe UMP und CMP aktivieren in Kombination mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 körpereigene Reparaturmechanismen und beschleunigen die Regeneration geschädigter Nervenstrukturen und ihrer Funktion. doralgomed® stimuliert den Zellstoffwechsel der Nervenfasern, beschleunigt den Wiederaufbau beschädigter Nervenstrukturen und trägt so zur raschen Reduktion von Beschwerden bei.
beschleunigt die Regeneration geschädigter Nerven
verringert die Schmerzintensität
fördert die Beweglichkeit
verbessert die Lebensqualität
zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulensyndromen, Nervenschmerzen (Neuralgien) und Polyneuropathien.
doralgomed® Mobil-Kapseln
1 x täglich
In Ihrer Apotheke
ECA-MEDICAL

Der Wiener Herzverband trauert um alle seine Mitglieder,
die in diesem Jahr verstorben sind.
Unsere aufrichtige Anteilnahme gilt deren Familien!
Foto © I. Flaschka in memorian

Wichtige Fachwörter rund um das Herz und den Bluthochdruck

ACE-Hemmer (Angiotensin-converting Enzym-Hemmer): Diese Medikamente werden vor allem bei der Behandlung von Bluthochdruck und der Herzinsuffizienz (Herzschwäche) eingesetzt.

Adrenalin: Hormon, das in den Nebennieren produziert wird und auf den Bronchien wirkt und verschiedene Stoffwechselwirkungen hat. Adrenalin beschleunigt den Herzschlag, erhöht den Blutdruck und die Spannung der Muskeln.

Aneurysma: krankhafte Erweiterung einer Arterie oder Vene oder des Herzens. Aneurysmen entstehen aufgrund von Arteriosklerose, Infektionskrankheiten (Lues), Verletzungen oder können auch angeboren werden.

Angina pectoris: Dieser Ausdruck beschreibt Schmerzen, Unwohlsein oder Beklemmung ausgehend vom Herzen, wenn es zu einem Ungleichgewicht von Sauerstoffverbrauch des Herzens mit der Sauerstoffversorgung kommt. Angina pectoris wird normalerweise hinter dem Brustbein verspürt, kann aber auch in die Arme, den Rücken, den Nacken oder in die Kiefer ausstrahlen.

Antiarrhythmische Medikamente: sind Medikamente, die die Fähigkeit haben, abnormen Herzrhythmus zu unterdrücken und die bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen eingesetzt werden, um die Rhythmusstörungen zu kontrollieren oder einen normalen Sinusrhythmus wieder herbeiführen. Antikoagulantien: werden eingesetzt um Tromben (Gefäßverstopfungen) in den Venen und Arterien zu verhindern.

Aorta: Hauptschlagader

Cholesterin: durchschnittlicher Cholesterinwert bei 94 mg/dl mit Normwerten zwischen 70 mg/dl und 170 mg/dl.

Echokardiographie: Herzuntersuchungsmethode, die auf Ultraschallimpulsen basiert und mit deren Hilfe durch erfahrene Untersucher sowohl die Gestalt als auch die Leistung des Herzens dargestellt werden kann.

Embolie: Verstopfung eines Blutgefäßes (Arterie oder Vene) durch einen durch den Blutstrom verschleppten Embolus (zumeist losgelöstes Blutgerinnsel).

Extrasystole: Die Extrasystole ist ein vorzeitig einfallender Herzschlag, hervorgerufen durch ein anderes Reizzentrum als den Sinusknoten, der den Impuls zum Herzschlag gibt.

Hämodynamik: bezeichnet sowohl die Pumpfunktion des Herzens als auch den Blutfluss durch das Gefäßsystem.

Herzblock: bezeichnet eine Verzögerung der Erregungsüberleitung vom Herzvorhof auf die Herzkammern (Einteilung in 3 Schweregrade).

Herzkatheter: Beschreibung eines Vorgangs, bei dem ein Katheter (Stent) zu diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecken über die großen Gefäße bis zu den Herzkammern vorgeführt wird.

Herzmuskelhypertrophie: Vergrößerung der Herzmuskelfasern, welche zu einer Verdickung der Herzwände und zu einer Vergrößerung des Herzens führt (zumeist losgelöstes Blutgerinnsel).

Gehirn: Hirninfarkt (Absterben von Gehirngewebe durch entweder Durchblutungsmangel oder durch Blutung im Gehirn).

TIA (vorübergehende, sich rasch wieder rückbildende Symptome eines Schlaganfalles).

Auge: Sklerose der Arterien im Augenhintergrund.

Kardiomyopathie: ist eine Erkrankung, die den Herzmuskel betrifft und welche im fortgeschrittenen Stadium die Herzleistung einschränkt.

KHK (Koronare Herz Krankheit): Erkrankung der Herzkranz Gefäße, üblicherweise eine Verengung durch z.B. Arteriosklerose, die in fortgeschrittenem Stadium zu einem Herzinfarkt führen kann.

Lown Klassifikation: ist ein Einteilungssystem für unregelmäßigen Herzschlag (ventrikuläre Arrhythmien).

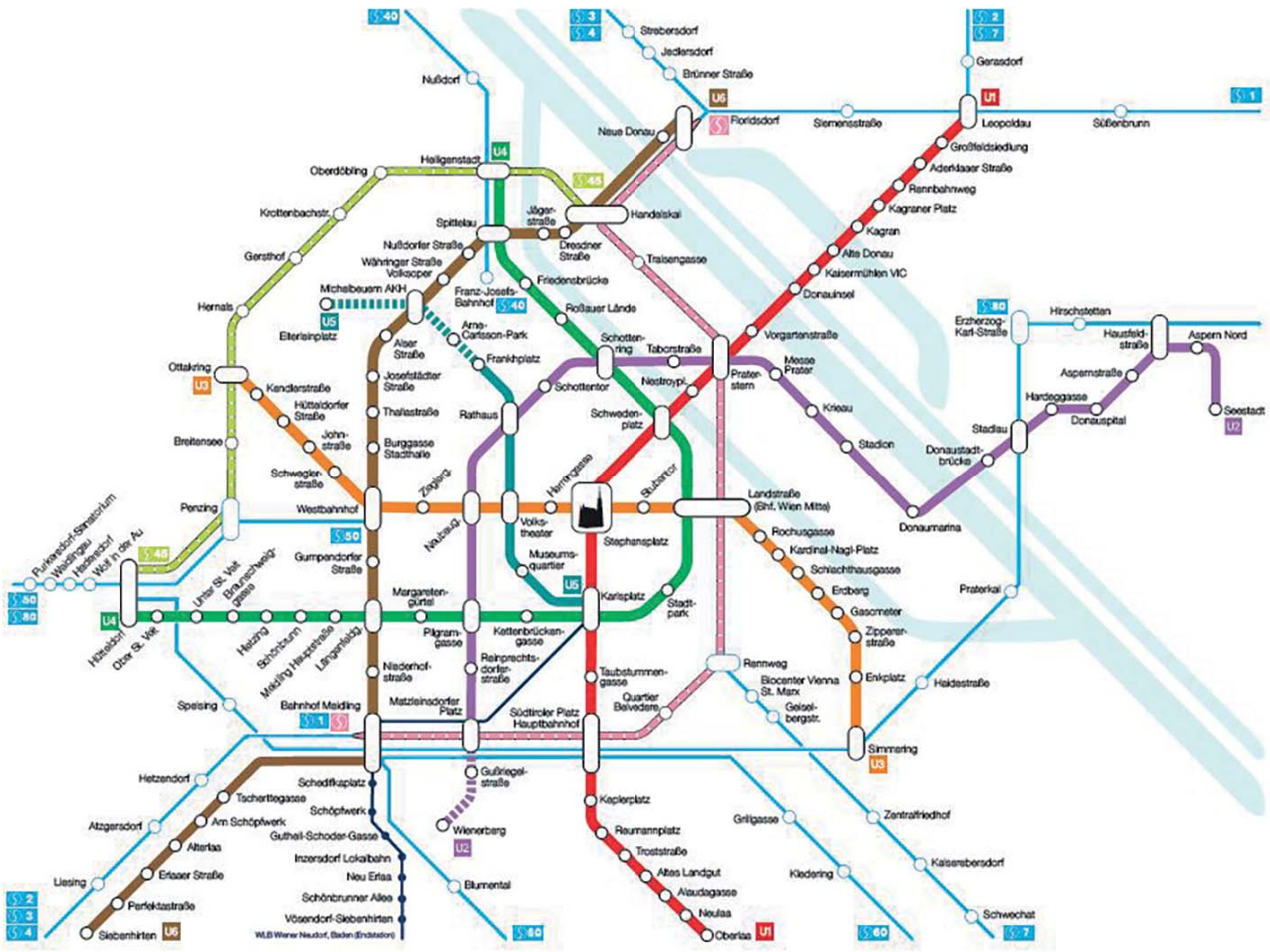
Lungenödem: Ansammlung von Flüssigkeit im Lungengewebe, zumeist aufgrund mangelnder Herzleistung.

Kurz gemeldet:

Im Oktober 2018 erfolgte der Spatenstich zur neuen U 5. Die U2 wird ab der Station Rathaus in Richtung Süden auf einer komplett neuen Strecke unterwegs sein. Die U2 fährt dann über die Stationen Neubaugasse, Pilgramgasse und Reinprechtsdorfer Straße bis zum Matzleinsdorfer Platz. Mit der U5 bekommt Wien außerdem seine erste vollautomatische U-Bahn. Sie wird die bestehende U2-Strecke zwischen Karlsplatz und Rathaus übernehmen und in einem ersten Schritt bis zum Frankhplatz verlängert.

https://blog.wienerlinien.at/stationen-u2-u5

VB



Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern
ein schönes und friedliches Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Liebe Wanderfreunde des Wiener Herzverbands

Ab 2019 werden ein Teil der Wanderungen, die im Herz Journal ersichtlich sind, von mir, Robert Benkö, geführt. Wir wandern Samstag und bemühen uns auch andere Wanderwege zu ergehen, die natürlich für uns Herzpatienten geeignet sind.

Auf alle Fälle werden die Treffpunktzeiten eingehalten.

Um Pünktlichkeit wird ersucht! Ich bin unter Tel. Nr. 0664 52 35 489 erreichbar.

Bei dem Treffpunkt wird je nach Wetterlage und Teilnehmer entschieden ob die Wanderung erfolgt.

Vielleicht gibt es unter uns jemanden, der sich mit der Natur auskennt und uns während der Wanderung auch Flora und Fauna näherbringt.

Robert Benkö

Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

KLINISCH VALIDIERT ESH INTERNATIONAL PROTOCOL EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel

- besonders einfache Handhabung
- misst Ihren Blutdruck präzise in bewährter boso Qualität
- zeigt Bewegungsstörungen bei der Messung an
- speichert 60 Messwerte
- erkennt eventuelle Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | www.boso.at

Sehr geehrte Mitglieder!

Wir haben die Datenschutzerklärung an Sie geschickt, mit der Bitte sie uns unterfertigt zurück zu senden. Wer uns diese noch nicht geschickt hat oder sie verlegt hat, ersuchen wir Sie diese aus dem Herzjournal heraus zu trennen und an uns zu schicken.

Laut Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 sind wir verpflichtet die Mitgliederdatei elektronisch zu führen. Das kann zu jeder Zeit von der Datenschutzbehörde kontrolliert werden. Haben wir keine elektronische Datenverarbeitung, kann der Verein bis zur Höhe von € 50.000,00 gestraft werden. Daher brauchen wir von Ihnen das schriftliche Einverständnis.

Im Datenschutzblatt sind drei Punkte angeführt.

Punkt 1: Hier bestätigen Sie, dass Sie mit der Elektronischen Datenverarbeitung einverstanden sind.
Dieser Punkt ist unbedingt anzukreuzen.

Punkt 2: Hier bestätigen Sie, dass Sie damit einverstanden sind, wenn bei einem Ausflug oder sonstiger Veranstaltung des Wiener Herzverbandes Fotos gemacht werden, diese im Herzjournal veröffentlicht werden.
Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, müssen wir Sie ersuchen, wenn zum Beispiel beim Herztag fotografiert wird, während dieser Zeit den Raum zu verlassen. Hier liegt es an Ihnen, ob Sie damit einverstanden sind.

Punkt 3: Jede Veränderung Ihrer Daten z. B. Namens-, Wohnort-, Telefonnummer-Wechsel usw. sind sofort an uns zu melden, da wir sonst, wenn es bei einer Kontrolle der Datenschutzbehörde nicht stimmt, gestraft werden können!

Sie können sicher sein, dass vom Wiener Herzverband Ihre Daten an niemanden weitergegeben werden. Dazu verpflichten wir uns.

Sie können natürlich auch jederzeit Ihr Einverständnis widerrufen.

Nur wenn Sie die Datenschutzerklärung nicht an uns zurücksenden sind wir, so wie jede andere Institution, leider gezwungen Sie aus unserer bisherigen Mitgliederdatei zu entfernen.

Ihr Wiener Herzverband

Präsident Franz Radl

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz

Laut Datenschutzverordnung NEU ab 25.05.2018 in Österreich

Die im Vertrag angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, die allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Mitgliedsverhältnisses notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben.

Für jede darüberhinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es regelmäßig der Einwilligung des Betroffenen.

Eine solche Einwilligung können Sie im Folgenden Abschnitt freiwillig erteilen.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Von Frau/Herr_____

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.

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

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

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, Löschung 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.

…… ……

Ort, Datum Unterschrift

Neue Webseite über Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
www.gesunder-lebensstil.at

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. Zeitung)

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

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

○ 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.**

○ Ich verpflichte mich jede Änderung meiner Adresse/Telefonnummer dem Wiener Herzverband sofort zu melden.

.....

Vor- und Familienname Geburtsdatum

.....

Anschrift Postleitzahl

.....

Datum Unterschrift Telefonnummer

.....

E-Mail Adresse

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 zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, Löschung 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.

IM OKTOBER: HERBST UND FRÜHLING AM MARCHFELDKANAL!

Fotos: © V Bauer

Nordic Walking:

Termine 1. Halbjahr 2019:

März: **19. 3. und 26. 3.** Treffpunkt 10 h Büro 1020, Obere Augartenstr. 26-28	**Mai:** **21. 5.** Treffpunkt ca. 10 h: Laxenburg Franz Joseph-Platz (Postbus 200 Abfahrt Wien-Hauptbahnhof!) Eintritt ca. € 2,60 **28. 5.** Treffpunkt 10 h Linie 31 (Stammersdorf) Station Anton-Schallg.
April: **16. 4.** Treffpunkt 10 h: **U6 neue Donau** (im Foyer) **23. 4. und 30. 4.** Treffpunkt: 10 h: **S-Bahnstation Liesing** (beim Blumenkiosk)	**Juni:** **11. 4. , 18. 4. und 25. 4.** Treffpunkt 10 h Endstation Linie 1, Prater **Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!**

Der 9. Landsteiner – Tag, der am 5.11. 2018 stattfand, stand ganz im Zeichen von

„Diabetes als interdisziplinäre Erkrankung in der Praxis.“

Univ. Prof. Gerhard Schwarz, Präsident der Karl Landsteiner Gesellschaft führt in die Thematik ein.

Univ. Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer, Präsidentin der Österr. Diabetes Gesellschaft, betont in ihrem Referat, **„Diabetes betrifft uns ALLE“ „Die Behandlung wird zunehmend individuell!“** dass Diabetes weltweit in Vormarsch ist. In Österreich ist jeder 10. davon betroffen, wobei die Dunkelziffer sehr hoch ist. Sie weist darauf hin, dass der Diabetes mellitus unterschiedlicher Formen und Ausprägungen aufweist und daher auch auf Grund des medizin. Fortschritts die Therapie sich immer mehr in Richtung personalisierte, patientenzentrierte Behandlung entwickelt.

Prim Univ. Prof. Dr. Bernhard Ludvik weist darauf hin, **dass „Kardioprotektion durch Anitdiabetika“** erfolgt. Bereits bevor der Diabetes manifest ist, besteht meist eine Hyperlipidämie sowie Hypertonie, die das erhöhte Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung erklären. Gemäß den Leitlinien ist der Einsatz von Metformin bei einem HbA1c von 6,5 % vorgesehen. Ab 9% sollte unter Beibehaltung des Metformin eine Kombination mit SGLT2 Hemmer oder GLP1 Rezeptoragonisten angewandt werden. Als Risikofaktoren sollen auch Cholesterinspiegel und ein erhöhter Blutdruck beachtet werden. Wichtig ist dabei, dass das LDL Cholesterin mit Hilfe der Medikamente unter 70 mg/dl gesenkt werden soll.

Unter dem Titel **„Diabetes Typ 1- Was sich tut, bevor es klar ist“,** berichtet **Prim. Univ. Prof. Dr. Karl Zwiauer,** dass eine Reihe von Studien sich um die mikrobiologische Aufarbeitung des mütterlichen und kindlichen Mikrobioms widmen und vielversprechende Ansätze aufzeigen.

„Wenn der Zucker ins Auge geht – Diabetische Fundusveränderungen“ unter diesem Titel weist **OA. Dr. Brigit Weingessel** darauf hin, dass in den Industrienationen Diabetes mellitus als häufigste Ursache von Sehbehinderungen (Makulaödem, Retinopathie bis hin zur Erblindung) gilt. In Studien konnte gezeigt werden, dass 90% der durch Diabetes mit verursachten Erblindungen mit entsprechenden Screening und rasch anschließender Behandlung vermieden werden können. **Durch regelmäßige augenärztliche Kontrollen, können mögliche Beeinträchtigungen rechtzeitig erkannt werden.**

Univ. Prof.DDr. Wolfgang Graninger bejaht die Frage **„Sind Diabetiker infektionsgefährdet?“** Die Ursachen dafür sind weitgehend ungeklärt. Bei schlecht eingestellten Diabetikern ist ein erhöhtes Infektionsrisiko besonders dann gegeben, wenn die Angiopathie besonders stark ausgeprägt und die Mikrozirkulation stark gestört ist.

Dr. Norbert Howanietz fordert in seinem Referat **„Chirurgische Interventionen beim diabetischen Fuß“** prophylaktisch einen korrekten Gefäßstatus zu erheben. Dabei sollte das Hauptaugenmerk mehr darauf liegen das Gefäßsystem vermehrt und frühzeitig mit Hilfe eines bildgebenden Verfahrens darzustellen. Außerdem fordert er dringend die Einführung eines österr. Amputationsregister.

Prim. Univ. Prof. Dr. Heinrich Resch referierte über **„Diabetes mellitus Typ 1-die Zuckerknochenkrankheit. “**Menschen mit Typ 1 Diabetes mellitus haben eine geringere Knochendichte, diese Krankheit wird „Zuckerknochenkrankheit“ - auf Englisch“ Sugar bone disease“ – genannt. Im Gegensatz dazu haben Typ 2 Diabetiker eine durchwegs normale teils sogar eine erhöhte Knochendichte. Dennoch sind sie mit einem erhöhten Frakturrisiko konfrontiert. In experimentellen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass der Knochenkortex eine vermehrte Porosität aufweist. Der Knochenkortex wird im Zuge der Knochendichtemessung routinemäßig nicht erfasst. Je schlechter der Diabetes eingestellt ist, umso höher ist die Frakturneigung. Es wäre daher erforderlich in den internationalen Leitlinien, Diabetes mellitus als Risikofaktor für Osteoporose mit aufzunehmen.
In seinem Referat **„Neurorehabilitation bei Patienten mit diabetischer Polyneuropathie“** fordert **Assoc. Prof. Dr. DI Stefan Golaszewski** mehr Beachtung im Anfangsstadium der diabetischen Polyneuropathie.

„Diabetes mellitus – verräterische Spuren an der Haut“ Prim. Univ. Dr. Beatrix Volc-Platzer weist in ihrem Referat darauf hin, dass bei der Behandlung von Paronychien, die im Zuge eines Diabetes mellitus auftreten, immer auch daran gedacht werden sollte, dass möglicherweise Candida albicans der Verursacher sein könnte. Daher erweist es sich allenfalls als sinnvoll, Abstriche sowohl für bakterielle Infektionen als auch für Pilzinfektionen zu machen. Der Vortrag von Univ. Prof. Dr. Rudolf Prager entfiel.

Wir danken den Veranstaltern, dass wir an diesen interessanten Vorträgen teilnehmen konnten!

VB

100 Jahre Republik Österreich:

Am 12.11.1918 rief die provisorische Nationalversammlung die Republik „Deutsch-Österreich“ aus, ein Tag nachdem der österreichische Kaiser Karl I. auf jede Beteiligung an den Staatsgeschäften verzichtet hatte.

Die ersten Wahlen fanden am 16. Februar 1919 statt. **Erstmals durften auch Frauen wählen.** Sozialdemokraten und Christlichsoziale bildeten unter Kanzler Dr. Karl Renner die erste Regierung der jungen Republik. Die junge Republik entwickelte eine beispielgebende Sozialpolitik, die Vorbild für viele andere Staaten wurde. **Ferdinand Hanusch** muss hier als maßgebender Sozialpolitiker an erster Stelle erwähnt werden.

Hanusch, Ferdinand, geboren 9. 11. 1866 in Oberdorf (Horni Vés, Tschechische Republik), gestorben 28. 9. 1923 Wien.

Ab 1891 war er aktiv in der Arbeiterbewegung tätig. 1907-18 war er Reichsratsabgeordneter, 1918-19 Mitglied der Provisorischen Nationalversammlung, 1919-20 Mitglied der Konstituierenden Nationalversammlung, 1920-23 Abgeordneter zum Nationalrat, 1918-20 war er Staatssekretär für soziale Fürsorge bzw. soziale Verwaltung, **damit war er der erste republikanische Sozialminister.**

Er baute das Sozialministerium und eine beispielgebende Sozialgesetzgebung auf. Die Gesetze über Achtstundentag, Betriebsrat, Arbeiterurlaub, Kollektivvertrag und der Ausbau der Sozialversicherung **inklusive Arbeitslosenversicherung** gehen auf ihn zurück. Ihm zu verdanken sind auch die Begrenzung der wöchentlichen Arbeitszeit für Frauen und Jugendliche, das Verbot der Arbeit für Kinder unter 12 Jahren, der Urlaubsanspruch für Arbeiter, der durch Kollektivvertrag garantierte Mindestlohn, das Arbeiterkammergesetz und das Betriebsrätegesetz (weltweit das erste, mit dem die Arbeitnehmer ein Mitspracherecht in betrieblichen Angelegenheiten erhielten).

Ab 1921 war Ferdinand Hanusch als Direktor der von ihm begründeten Wiener Arbeiterkammer tätig.

www.geschichtewiki.wien.gv.at/Ferdinand_Hanusch

VB

Ehren – und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

Ehrenmitglied

Univ.Prof.
Dr. Heinz Weber

Ehrenpräsident

Univ.Prof.
Dr. Johannes Mlczoch

Ehrenmitglied

Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglied

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

Gründungsmitglied

Dr. Georg Gaul
Kardiologe

Vorschau Frühjahr 2019 [1]

08. 01. 2019	Auswärtsclub: Haus der Geschichte Österreich Treffpunkt 13:20 Uhr im Foyer, Führungsbeginn 13:45 Uhr [3]

Das Haus der Geschichte Österreich in der Neuen Burg (Heldenplatz) wurde am 10. November 2018 rund um die Feierlichkeiten zum 100-jährigen Bestehen der Gründung der Republik Österreich eröffnet. Ausgehend von der Gründung der demokratischen Republik 1918 werden gesellschaftliche Veränderungen und politische Bruchlinien thematisiert sowie Fragen gestellt, die damals wie heute Österreich und Europa bewegen. Es ist das erste zeitgeschichtliche Museum der Republik. „Aufbruch ins Ungewisse – Österreich seit 1918“ Ist der Titel der Eröffnungsausstellung (www.hdgoe.at/aufbruch-ins-ungewisse).

05. 02. 2019	Clubnachmittag (Thema im Internet ersichtlich) [1]
05. 03. 2019	Arzt PV [1]
02. 04. 2019	Osterclub [2]
07. 05. 2019	Clubnachmittag (Thema im Internet ersichtlich) [1]
12. 02. 2019	**Mitgliederversammlung, Einladung erfolgt gesondert !**

[1] Änderungen vorbehalten

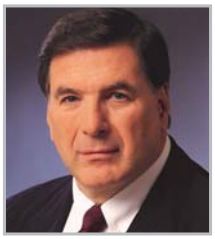
[2] Die Clubveranstaltungen finden jeweils – falls nicht anders angegeben – um 14:30 Uhr im Festsaal des Selbsthilfezentrums Augartenstraße 26-28, 1020 Wien, statt.

[3] Bei den Turn- und Wanderwarten erhalten Sie weitere Auskünfte zu unseren Ausflügen

Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes

Prim. Priv. Doz.
Dr. Georg Delle Karth
Leiter der Kardiologie Lainz

Prim.ª Dr.in Christiane Marko
Leiterin der ambulanten
Rehabilitation PVA



Prim. Univ. Prof. Dr. Gerald Maurer
Leiter der Kardiologie im AKH

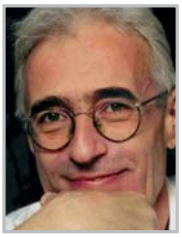
Prim. Dr. Johann Mikl
SKA-RZ Feibring

Prof. Dr. Robert Müller
Chefarzt der PVA

OA Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik

Prim. Univ. Doz. Dr. Andrea
Podczeck-Schweighofer
Leiterin der Kardiologie KFJ

MR Dr. Karl Schmoll
Chefarzt SVB der Bauern



Univ. Prof. Dr.
Thomas Stefenelli
SMZ-Donauspital

Prim.ª a.o. Univ.-Doz.in Dr.in
Jeanette Stramatz-Juranek,
SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf

Univ. Doz. Dr. Dr. Ferdinand
Waldenberger
Ärztl. Direktor LK Klagenfurt

Prim. Univ. Prof. Dr.
Franz Weidinger
Kardiologie Rudolfsstiftung

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 Franz Radl

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28 / E 10
Telefon: 33 07 445, Mo-Fr 10-12 Uhr
Homepage: http://www.herzwien.at
E-Mail: wiener-herzverband@herzwien.at

Turnprogramm:

Montag:

1020, Obere Augartenstr. 26-28
14-17 Uhr u.
17-20 Uhr
1030, Petrusgasse 10 (Schule)
18-21 Uhr
1170, Hernalser Hauptstr. 222
17-21 Uhr

Mittwoch

1170, Hernalser Hauptstr. 222
17-21 Uhr

Donnerstag

1030, Petrusgasse 10 (Schule)
18-21 Uhr
1100, G.-W.-Papstg. 2 (Eingang: Fernkorng. Hptsch.) 15-17:30 h
1160, Kreitnerg. 32 14:30-17 h

1170, Hernalser Hauptstr. 222
17-21 Uhr
Bitte rufen Sie für diesen Termin **Fr. Christl Hohl immer, bevor Sie kommen wollen,** unter der Tel.Nr. **0664/2782438** an!

Wir starten mit Nordic Walking nach der Winterpause, am
19.03.2019
Treffpunkt 10 Uhr im Büro

Frühjahrswanderungen 2019

Erkundigen Sie sich, ob die geplante Wanderung stattfindet!

Samstag-Gruppe (3-4 Std.)

16.03. Lobau **09:00 h**
U2 Aspern Nord, Bus Kirschenallee
30.03. Krauste Linde **8:45 h**
Meidling-Mödling
13.04. Hagenbrunn **9:00 h**
Endstation Linie 31
27.04. Augustiner Hütte **8:45 h**
Meidling-Baden
11.05. Mödling-Gumpoldskirchen
Meidling **8:45 h**
25.05. Kahlenberg-Kugelwiese
Heiligenstadt **09:00 h**
08.06. Lainzer Tiergarten
10:00 h
Straßenbahn 60 Hietzing
22.06. Prater **10:00 h**
Praterstern Endst. 5

Sonntag-Gruppe (2-3 Std.)

10.03. Scheiblingstein, Windischhütte **10:15 h**
Endstation 43
24.03 Hagenbrunn **10:30 h**
Bus Floridsdorf 228
07.04. Deutschwald **9:40 h**
Westbahnhof
21.04. Ostern Mostalm **10:15 h**
Endstation 43
08.05. Wögerin **9:00 h**
Meidling,
Bus Liesing Hochroterd
19.05. Rund um die Alte Donau
U1 Alte Donau **10:00 h**
02.06. Krauste Linde **9:50 h**
Meidling - Mödling
16.06. Lobau **10:30 h**
Aspern U2

Samstagwanderungen werden geführt von Robert Benkö
Tel.: +43 664 52 34 589

Sonnstagwanderungen werden geführt von Gusti Gedlicka
Tel.: +43 (0)1 269 75 20

Unsere Winterwanderungen 2019

So. 6. Jänner und So. 3. Februar 2019 Hagenbrunn
Floridsdorf 10:30 h Bus 228

Neu: Ab sofort bieten wir auch für Berufstätige eine weitere Turnmöglichkeit an: jeden Montag ab 17 Uhr in der Oberen Augartenstraße 26-28, 1020 Wien (1. Stock Bewegungsraum)

Unsere Radtreffs finden wieder ab dem Frühjahr statt.

IMPRESSUM

Herausgeber: Österreichischer Herzverband

Landesverband Wien, ZVR NR.:123236744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien

Redaktion: Mag. Veronika Bauer, Chistine Wagner
Beiträge für Nr. 1/2019 bitte bis 4.2.2019 an
v.bauer@herzwien.at

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

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages!