



Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1 / März 2020



Bild von congerdesign auf Pixabay

INHALT

VITACTIV®D3+K2	2	AMGEN®	12
Jahresvollversammlung, Therapietreue	3	Warum Bewegung wichtig ist	13
Herzinsuffizienz richtig behandeln	4-5	NOVARTIS	14
koromed® Weißdorn - Kapseln	6	Gut vorbereitet in die Arztpraxis	15
Vorhofflimmern / Herzstolpern	7	Beitrittserklärung	16
Magenschutz	8	Ärztlicher Beirat	17
Herztag 2020 - Rudolfstiftung	9	Vorschau Club und Frühjahrsfahrt	18
boso	10	Turnen, Nordic Walking, neue Mitglieder	19
Handhygiene	11	Wanderungen, Impressum	20

Vitamin D

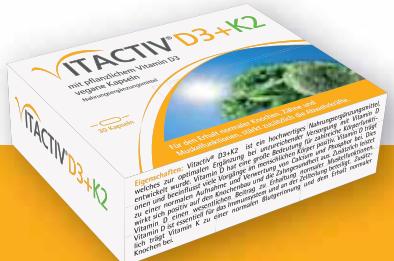
- trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm bei, ist für deren Verwertung wichtig, reduziert die Calciumausscheidung über die Nieren und unterstützt daher einen normalen Calciumspiegel im Blut
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- ist an der Mineralisation und der Erhaltung von gesunden Zähnen beteiligt
- spielt eine Rolle bei der Erhaltung normaler Muskelfunktion

Vitamin K

- ist für den Knochenstoffwechsel essentiell und leistet einen Beitrag zur Erhaltung gesunder Knochen (Vitamin D + K)
- Vitamin K spielt insbesondere eine wichtige Rolle im Rahmen der Blutgerinnung

VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



ECA-MEDICAL

Zur Aufrechterhaltung eines normalen Vitamin D- und K- Spiegels für die Erhaltung gesunder Knochen.

Vitaktiv D3+K2 – ihr veganes Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Knochenstoffwechsels.

Vitamin D3 wird auch langläufig als das Sonnenvitamin bezeichnet, da der Körper in der Lage ist mit Hilfe von Sonnenlicht, dieses selbst zu produzieren. Leider senken der UV-Index in unseren Breiten, Kleidung, die Anwendung von Sonnenschutzcreme sowie viele andere Faktoren die körpereigene Produktionskapazität.

Die wichtige Rolle des Vitamin D3 für den menschlichen Organismus ist Ihnen aus ihrer Kindheit wohl bekannt. Babys und Kleinkinder erhalten in ihren ersten Lebensjahren zusätzliches Vitamin D3 um die Mineralisation und die Entwicklung der Knochen sicherzustellen. Später, im Alter wird zur Therapie und Prophylaxe der Osteoporose ebenfalls Vitamin D3 eingesetzt. Darüber hinaus bestätigen wissenschaftliche Untersuchungen die antientzündlichen Effekte und den positiven Einfluss von Vitamin D3 auf die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern. Die wichtigste Rolle des Vitamin K2, ebenso wie Vitamin D3 fettlöslich, besteht darin, in den verschiedenen Stufen der Blutgerinnung als Hilfsmolekül zu fungieren. In Zusammenarbeit mit dem Vitamin D3 sorgt es auch für die Calciumaufnahme aus dem Darm und verhindert, dass Calcium vermehrt über die Niere ausgeschieden wird. Es steht ausreichend Calcium für den Knochenstoffwechsel bereit. Gemeinsam tragen Vitamin D3 und Vitamin K2 maßgeblich zur Erhaltung der Knochendichte, Härtung und Mineralisation bei. Vitamin D3 unterstützt darüber hinaus auch die Erhaltung der Muskelkraft und -funktion.

In Vitaktiv D3+K2 Kapseln sind 2000 IE Vitamin D3 (aus Flechten gewonnen) und 100 µg Vitamin K2 enthalten. Eine Kapsel Vitaktiv D3+K2 täglich reicht aus und kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden. Bitte beachten Sie, dass vor Beginn der Einnahme eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels sinnvoll ist und dass bei der Einnahme von Vitaktiv D3 und K2 Kapseln gemeinsam mit Medikamenten ein Wechselwirkungspotential vorliegt.

Jahresvollversammlung des Wiener Herzverbandes

am 18. Februar 2020 um 14:00 Uhr im Festsaal in 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28

Tagesordnung:

- 1.) Begrüßung durch den Landesobmann
- 2.) Feststellung der Beschlussfähigkeit laut § 9 Absatz 7 der Statuten
- 3.) Beschluss der Tagesordnung laut § 9 Absatz 8 der Statuten
- 4.) Gedenken an die verstorbenen Mitglieder
- 5.) Berichte:

- a) des Landesobmannes
- b) des Kassiers
- c) der Kontrolle

- 6.) Entlastung des Kassiers und des Vorstandes

- 7.) Allfälliges

Zu Pkt. 5 der Tagesordnung: Präsident Radl gab, zur Verwunderung aller anwesenden Mitglieder seinen Rücktritt als Landesobmann des Herzverbandes mit 2021 bekannt. Er werde aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr kandidieren, aber mit seiner Erfahrung auch den designierten Nachfolger Robert Benkő und den Vorstand mit „Rat und Tat“ unterstützen.

Nach dem Bericht der Kassierin Liselotte Reichel, sowie der Kontrolle durch Hr. Dipl. Ing. Detlef Fitl, welcher in seinem Bericht auf die perfekte Arbeit des Vorstandes verwies und die Mitglieder des Herzverbandes um die Entlastung der Kassierin und des Vorstandes bat, erfolgte die einstimmige Entlastung durch die Mitglieder.

Das Überprüfungsprotokoll der Kontrolle ist für Mitglieder jederzeit im Büro ersichtlich.

RB

Therapietreue

Eine optimale Behandlung des erhöhten Herzkreislaufrisikos umfasst drei Elemente. Die medikamentöse Behandlung, Bewegung und Ernährung.

Falls Ihnen Ihr Arzt Medikamente zur Blutfettsenkung verordnet hat, bedenken Sie bitte, dass er damit Ihr Leben schützen möchte. Gerade da erhöhte Blutfette keine Symptome zeigen, ist es umso wichtiger, dass Sie bewusst auf die regelmäßige Einnahme achten.

Auch wenn Ihr Arzt Ihnen Medikamente verordnet, um den Blutfettspiegel zu senken, bedeutet das nicht, dass Sie damit aus der Pflicht entlassen werden selbst aktiv zu werden oder zu bleiben.

Tipps zur Medikamenteneinnahme: Das Wichtigste ist die regelmäßige Einnahme! Jeden Tag ein Medikament einzunehmen – das kann für manche Menschen eine Herausforderung sein. Mit diesen Tipps können Sie die Behandlung zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen. Nehmen Sie Ihre Medikamente zeitgleich mit einer Tätigkeit, die Sie täglich machen z.B. Kaffeetrinken. Schreiben Sie sich eine Liste, wann Sie welche Medikamente einzunehmen haben.

Verwenden Sie Hilfsmittel zur Erinnerung z.B. die Kalenderfunktion Ihres Handys. Kleben Sie ein Post-It als Erinnerung auf den Kühlschrank. Gerade weil zu hohes LDL-Cholesterin keine Symptome verursacht, ist es umso wichtiger, dass Sie sich den eigentlichen Grund für Ihre Behandlung immer wieder ins Gedächtnis rufen: Sie tun das nicht für Ihren Arzt sondern für Ihre eigene Gesundheit, Ihr persönliches Leben und eine lebenswerte Zukunft.

Herzinsuffizienz muss konsequent behandelt werden!

von Univ.-Prof. Dr. Thomas Stefenelli
Abteilungsvorstand 1. Med. Abteilung SMZ Ost

Fortsetzung von HJ 4-2019

Herzinsuffizienz bezeichnet klinische Symptome als Folge des Unvermögens der Herzkammern entsprechend dem Energiebedarf des Organismus Blut in die Gefäße auszuwerfen. Die Folgen können individuell unterschiedlich stark ausgeprägt Kurzatmigkeit, Flüssigkeitsablagerungen im Gewebe (geschwollene Knöchel Unterschenkel, etc.), Leistungsabfall, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und/oder Desorientiertheit mit einem Anstieg der Herzfrequenz sein. In jedem Fall ist die



Univ.-Prof. Dr. Thomas Stefenelli

Herzinsuffizienz ein schweres klinisches Zeichen, welches dringend Handlungsbedarf anzeigt!

Heute zur Verfügung stehende Therapieansätze können nicht nur die Lebensqualität deutlich verbessern, sondern auch die Lebenserwartung eindrucksvoll verlängern. Mehrere lebenslang regelmäßig einzunehmende Substanzgruppen zielen darauf, (1) die Grundkrankheit, die zur Herzinsuffizienz geführt hat zu behandeln und ein Fortschreiten hintanzuhalten, (2) den Herzmuskel vor übermäßiger Belastung zu schützen und (3) individuell Symptome zu minimieren.

Behandlung der Ursachen der Herzinsuffizienz:

Die weitaus häufigsten Ursachen der Herzinsuffizienz sind Verengungen der Herzkranzarterien (Koronare Herzkrankheit, Myokardinfarkt) und der nicht oder unzureichend behandelte Bluthochdruck. Neben den heutigen Möglichkeiten der Dehnung von Herzkranzarterien bzw. deren Wiedereröffnung sowie der begleitenden medikamentösen Therapie ist die Reduktion der Risikofaktoren ein wesentlicher Beitrag, den jeder Patient selbst leisten muss.

In 9 von 10 Fällen sind arteriosklerotische Verengungen oder Verschlüsse von Arterien auf Risikofaktoren wie Übergewicht,

erhöhtes LDL-Cholesterin, Diabetes, Hypertonie und Rauchen ursächlich zurückzuführen. Hypertonie ist ursächlich mit Übergewicht und Bewegungsmangel assoziiert.

Nur ein aktiver Beitrag jedes Patienten kann dem Fortschreiten der Grunderkrankung Einhalt gebieten helfen!

Behandlung der Herzinsuffizienz mit reduzierter Pumpleistung.

Jede Form der reduzierten Pumpleistung der linken Herzkammer ist unabhängig von der Schwere der Symptome mit Substanzen zu behandeln,

welche Hormonkreise blockieren, die den schwächeren Herzmuskel übermäßig antreiben.

Ziel ist, die Herzkammern vor einer weiteren Erschöpfung zu schützen und die Pumpleistung zu erhalten bzw. anzuheben. Dazu stehen initial drei Therapieansätze zur Verfügung: ACE-Hemmer (bei Unverträglichkeit sogenannte ATI-Rezeptorblocker) reduzieren die Wirkungen von Angiotensin, einem Hormon, welches u.a. die Gefäße verengt und für weitere Umbauvorgänge am Herzen verantwortlich ist.

Durch die Einführung dieser Therapie hat sich die Lebenserwartung und Lebensqualität von Patienten mit Herz-insuffizienz wesentlich verbessert. Entscheidend ist der frühzeitige Therapiebeginn sobald eine Herzmuskelschwäche diagnostiziert wird. Wichtig ist jedoch, die Dosis in Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt langsam zu steigern und keine selbständigen Therapieabbrüche oder „Auslass versuche“ durchzuführen. Beta-Blocker reduzieren die Wirkung von Stresshormonen. Beta-Rezeptoren sind die „Fühler“ in den Zellwänden, die den unterschiedlichsten Zellen unseres Körpers mitteilen, wie viel z.B. Adrenalin oder Noradrenalin gerade in die Blutbahn ausgeschüttet wurde. In der Folge können sich an die jeweilige Situation angepasst, Arterien verengen oder erweitern, die Herzfrequenz und Pumpleistung des Herzens zu- oder abnehmen, etc.

Durch die dosisabhängige Blockade dieser Rezeptoren wird unser Herz vor der v.a. bei Herzinsuffizienz überschüssigen Stimulation von (Nor)Adrenalin geschützt. In der Folge sinken der Puls und Blutdruck, Frequenz und Druck steigen bei Belastung träge an und es kann Energie eingespart werden. Auch bei Beta-Blockern ist die Dosis individuell zu steigern.

Bei einem eigenmächtigen Absetzen ist mit einer dreifach höheren Wahrscheinlichkeit, im nächsten Jahr symptomatisch zu werden, zu rechnen.

Bei Patienten, welche bereits Symptome der Herzinsuffizienz aufweisen, ist zusätzlich zu ACE-Hemmern und Beta-Blockern die Gabe von Mineralokortikoid-Rezeptor Antagonisten indiziert. Dadurch wird zusätzlich zum Renin-Angiotensin-Systems und Noradrenalin die Wirkung des Hormons Aldosteron reduziert. Aldosteron bedingt u.a. eine vermehrte Flüssigkeitsrückresorption in den Nieren und somit eine zusätzliche Volumsbelastung des Herzens.

Durch die Einführung dieser therapeutischen Innovationen konnte mit jedem Schritt die Prognose um weitere 10 bis 15% verbessert werden. Wird ein Patient im weiteren Krankheitsverlauf dennoch wieder symptomatisch, verträgt eine der Substanzklassen nicht in der erforderlichen Dosierung oder ist durch Rhythmusstörungen gefährdet gibt es weitere Optionen.

Neuerlich aufgetretene Symptome unter ACE-Hemmern stellen nach heutigem Stand eine Indikation zur Umstellung auf einen sogenannten Angiotensin-Rezeptor-NeprolysinInhibitor (ARNI) dar. Mit diesem neueren Therapieansatz wird zusätzlich zum Angiotensin der Abbau von einzelnen gefäßerweiterten Substanzen gehemmt. Dadurch wird der Herzmuskel zusätzlich entlastet.

Wird der Beta-Blocker nicht vertragen, kann bei einem normalen Sinusrhythmus die Herzfrequenz durch die Gabe von Ivabradin gesenkt werden. Die optimale Herzfrequenz liegt in

Ruhe zwischen 50 und 70 Schlägen pro Minute. Bei dieser Frequenz wird der Herzmuskel maximal durchblutet und gefüllt.

Zuletzt haben technische Entwicklungen von Schrittmachersystemen, welche z.B. beide Herzkammern wieder synchron schlagen lassen, sowie implantierbaren Defibrillatoren (ICD) zur Prognoseverbesserung bei höhergradig eingeschränkter Pumpleistung beigetragen. Bestimmte klar definierte Kriterien, welche primär mittels Herzultraschall bestimmt werden können, definieren jene Patienten, die von diesen zusätzlichen nicht-medikamentösen Therapiemöglichkeiten profitieren.

Weltweit sind über 26 Millionen Menschen an Herzinsuffizienz erkrankt. (P. Ponikowski, ESC 2014).

In Europa leiden 1–2% der Bevölkerung an Herzinsuffizienz (HI).

Jährlich 3.9 Millionen Todesfälle wegen Vorhofflimmern, Herzinsuffizienz und akuten Koronar-Syndromen.

17-45% der Patienten, die wegen HI stationär aufgenommen werden mussten, sterben innerhalb eines Jahres. 2% Sterben im KH.

80% der Patienten mit HI sind über 65 Jahre alt.

Hauptursachen der HI:

Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Hypertonie, Diabetes, entzündliche Herzerkrankungen.

Der Weißdorn in Herzangelegenheiten

-  zur Unterstützung der Herzkreislauffunktion
-  für die Herzgesundheit
-  für die Gefäßgesundheit
-  zur Unterstützung der Nervenfunktion
-  beruhigender Effekt
-  kann als Einschlafhilfe dienen

190 mg Weißdornblätter und -blüten Extrakt (4-6:1)
mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden
von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid).



koromed® Weißdorn- Kapseln



Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel für die Unterstützung der Herzkreislauffunktion, der Herz- und Gefäßgesundheit.

Koromed - Ihr pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Herz- und Gefäßgesundheit.

Der Weißdorn, der in Europa weit verbreitet ist, ursprünglich aber aus Nordamerika stammt, blickt auf eine jahrtausendealte Tradition als Heilpflanze zurück. Bereits bei den alten Griechen (ca. um das 1 Jhd.) fand die Blüten und Blätter des, optisch attraktiven Rosengewächses Anwendung in der Medizin. Seither sind die Blüten und Blätter ein fester Bestandteil des traditionellen europäischen Heilpflanzenschatzes und finden Anwendung zur Verbesserung der Gefäßdurchblutung am Herzen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass nur die Kombination des Weißdornblattextrakts und des -blütenextrakts positiv auf die altersbedingt nachlassende, Leistungsfähigkeit des Herzens wirkt.

In Koromed – Kapseln sind 190 mg Weißdornblätter und -blütenextrakt (4-6:1) mit standardisiertem Gehalt an Flavonoiden von mind. 3,4 mg pro Kapsel (entspricht 1,8 % Vitexin/Hyperosid) enthalten. Die Naturstoffklasse der Flavonoide bilden die Hauptinhaltsstoffe. Sie erhöhen unter anderem die Sauerstoffaufnahme in den Koronargefäßen und verbessern die periphere Blutzirkulation, darüber hinaus verfügen Flavonoide über eine Vielzahl positiver Eigenschaften.

Eine Kapsel Koromed täglich reicht aus, um die Herzkreislauffunktion zu unterstützen und die Herz- und Gefäßgesundheit zu verbessern. Die Koromed-Kapseln sind gut verträglich, von einer wechselseitigen Beeinflussung mit anderen Präparaten und Medikamenten ist nicht auszugehen.

Vorhofflimmern / Herzstolpern

Ein sehr interessanter Vortrag von Dipl.Ing. Barbara Altenrieder
und freundlicher Unterstützung von Bristol-Myers-Squibb

Jeder vierte Erwachsene mittleren Alters, wird im Laufe seines weiteren Lebens Vorhofflimmern entwickeln. 230.000 Menschen in Österreich sind an Vorhofflimmern erkrankt. 35.000 Schlaganfälle ereignen sich jährlich in Österreich. Jeder dritte ist dabei auf Vorhofflimmern zurückzuführen. Personen mit Vorhofflimmern haben ein etwa fünffach höheres Risiko für Schlaganfälle als Personen ohne Vorhofflimmern. Bei einem gesunden Herzen sorgt der sogenannte Sinusknoten dafür, dass sich die Vorhöfe des Herzens zusammenziehen und so das Blut regelmäßig in den Körper gepumpt wird. Wenn in den Vorhöfen der

Takt des Herzens gestört wird und der Herzschlag außer Takt gerät, tritt Vorhofflimmern auf und man hat eine Herzrhythmusstörung.

Das Herz beginnt zu flimmern, wenn durch die Vorhöfe das Blut nicht mehr richtig durch das Herz gepumpt wird. Es verklumpt-Blutgerinnsel entstehen, die sich lösen können-in das Gehirn gelangen und dort einen Schlaganfall verursachen oder zu anderen Organen wandern und dort den normalen Blutfluss behindern. Sie können selbst zum Erkennen von Vorhofflimmern beitragen, in dem Sie regelmäßig ihren Puls messen. Tragen Sie die Ergebnisse in eine Tabelle oder in einem „Puls-Pass“

ein. Sollten Sie Auffälligkeiten feststellen, gehen Sie rasch zu ihrem Hausarzt.

Insbesondere zu Beginn der Erkrankung besteht das Flimmern nicht durchgehend und der normale Herzrhythmus stellt sich spontan wieder ein.

Die genaue Ursache von Vorhofflimmern ist noch nicht geklärt? Allerdings ist bekannt, dass das Risiko mit zunehmendem Alter und mit dem Auftreten von anderen Herzerkrankungen ansteigt.

Es gibt schöne Momente die kostbar sind, dafür schlägt Ihr (unser) Herz, achten Sie darauf das es gesund ist und im Rhythmus bleibt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.herzstolpern.at

RB



Ihr Jungbrunnen

Kur & Wellness Oase Radenci, Slowenien

f Bis 31.03.2020

Hotel Izvir ****

3 Nächte / 4 Tage mit Halbpension
nur 243,- € p.P.

194,- €

Das Programm beinhaltet:

unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad, 1x täglich Eintritt in die Sauna-Landschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel.

Jungbrunnenbad mit dem Mineralwasser aus Radenci 20 Min., Rückenmassage 20 Min., Trinkkur mit dem Mineralwasser und Henns Gedenkglas, täglich frischer Apfel im Zimmer, Unterhaltungsprogramm.

Buchungscode: Herzverbandmitglieder.

ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 512 51 50 | info@zdravilisce-radenci.si

www.sava-hotels-resorts.com

Magenschutz

Medikamente können Allergien auslösen

Arzneimittel für Magenschutz werden weitflächig eingesetzt. Eine Studie der MedUni Wien in Kooperation mit den Sozialversicherungsträgern konnte nun anhand von quantitativen Verschreibungsdaten aus Österreich nachweisen, dass Magenschutzmedikamente (vor allem sogenannte Protonenpumpenhemmer, auch PPI) mit der nachfolgenden Verschreibung von Allergie-Medikamenten in Zusammenhang stehen.

Damit werden die Befunde aus früheren epidemiologischen und experimentellen Studien erstmalig auf Ebene praktisch der gesamten Bevölkerung gestützt, dass Magenschutzmedikamente Allergien verstärken oder sogar auslösen können. Das Risiko für das Auftreten allergischer Reaktionen auf Allergene, die eine antiallergische Therapie erfordern, wird verdoppelt bis verdreifacht.

Magensäureblocker reduzieren die Produktion von Magensäure, lindern Sodbrennen und unterstützen das Abheilen einer geschädigten Magenschleimhaut. Sie werden oft zur Unterstützung von Medikamententherapien verschrieben, zur Vermeidung eines Magengeschwürs oder gegen Völlegefühl eingesetzt. Auch bei Stressreaktionen, die zu

Reflux (Sodbrennen) führen, sind sie oft das Mittel der Wahl.

Im Jahr 2013 wurde in Österreich an 1.540.505 Personen auf Kassenkosten zumindest eine Packung eines PPI verschrieben. Nun hat eine landesweite Studie einen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Magenschonern vor allem aus der Familie der Protonenpumpenhemmer und der nachfolgenden Verschreibung anti-allergischer Medikationen bestätigt.

Dazu wurden aus den Jahren 2009 bis 2013 Verschreibungen von Allergiemedikamenten (Antihistaminika, Allergen-Immuntherapien) an Personen analysiert, die zuvor Rezepte für Magenschoner erhalten hatten. Die Daten für diese quantitative Studie wurden von allen Krankenversicherungsträgern Österreichs bereitgestellt.

Wer magenschonende Mittel wie Protonenpumpenhemmer einnimmt, erhöht sein Risiko für behandlungsbedürftige allergische Symptome um das Zwei- bis Dreifache!

Die Magensäure erfüllt eine wichtige Funktion im Verdauungstrakt. Die darin enthaltenen säureabhängigen Enzyme spalten Proteine der

Nahrungsmittel auf und führen sie der Weiterverwertung zu. Außerdem dient sie als Barriere gegen Bakterien und andere Krankheitserreger.

Wenn diese Funktionen nun aufgrund der geblockten Magensäureproduktion reduziert sind, können Allergene unverarbeitet in den Darm vordringen. Das kann Allergien auslösen und die Symptome bei Menschen, die bereits unter bestehenden Allergien leiden, noch verstärken.

Die sogenannten „Magenschoner“ sollte man nicht länger als nötig einsetzen!

Sie verhindern die Proteinverdauung, verändern das Mikrobiom im Magen-Darm-Trakt und erhöhen das Risiko für allergische Reaktionen. Sobald sie ihre medizinisch verordnete Aufgabe erfüllt haben, sollte man sie rasch wieder absetzen.“

Magensäureblocker bekämpfen auch nur die Symptome und nicht die Ursache eines Leidens.

„Behandelnde Ärzte sollten daher die kürzest mögliche Einnahme eines Magenschutzes festlegen. Bei der Behandlung von Stressreaktionen wie Sodbrennen empfiehlt sich eher eine Änderung des Lebensstils.

Herztag 2020

im KH Rudolfstiftung

Vorweg, der Herztag am 18.01.2020 im KH Rudolfstiftung war ein voller Erfolg.

Schon als wir den Gedanken hatten, die Veranstaltung in der Rudolfstiftung zu planen, später bei dem Gespräch mit der Ärztlichen Direktion, war klar dieser Herztag kann hier stattfinden.



*Prim. Univ. Prof. Dr. Weidinger
Ärztlicher Leiter der 2. Abteilung im
KH Rudolfstiftung mit Kardiologie und
internistischer Intensivmedizin mit
Ambulanzen*

Nach der Anfrage bei Univ. Prof. Dr. Weidinger, ob er selbst einen Vortrag halten würde, kam die sofortigen Zusagen von Prof. Weidinger, er werde ein kollegiales Team von der Rudolfstiftung stellen. Der Herzverband ersuchte Ihn die Themen frei nach seinem Gutdünken zu wählen.

Jeder, an die hundert(!) anwesenden Besucher dieser Veranstaltung, waren von den Themen und den vortragenden Ärztinnen und Ärzten begeistert.

Durch die detaillierte verständliche Vortragsweise der Referentinnen und Referenten, umhüllte ein herzliches Flair den Raum.

Auch den Fragen der Besucher stellte sich das Ärzte-Team mit einer Perfektion welche man sich von so manchen Ärzten wünschen würde.

*Herzlichen Dank
an Prim. Univ. Prof. Dr. Weidinger und sein Ärzte-Team*

RB



Dr. Taemi Yoshida



Dr. Roman Brooks

Auch ein Dank an unsere Unterstützer des Herztags 2020

AMGEN®

Bristol-Myers Squibb  Pfizer 

 NOVARTIS

**Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.**

boso medicus vital.

**BOSCH
+SOHN**

boso



- 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

Handhygiene

Besonders wichtig in Grippezeiten!



Täglich führen wir ganz selbstverständlich hunderte von Dingen mit unseren Händen aus. Händeschütteln, berühren von Türgriffen, bezahlen mit Bargeld, wir übertragen stets unsere Bakterien. Überall lauert eine Vielzahl an Bakterien, die über unsere Schleimhäute oder feine Hautkratzer in den Organismus gelangen. Je nach Art und Menge, können diese Bakterien zu Krankheiten führen.

Wie können wir uns daher davor schützen? Durch die Vielzahl der Tätigkeiten, die wir täglich mit unseren Händen ausüben, kommen wir stets in Berührung mit vielen Bakterien. Im Durchschnitt befinden sich über hundert Bakterienarten auf unseren Händen.

Dies klingt nach einer hohen Anzahl, ist aber nicht unbedingt bedenklich für uns. Das menschliche Immunsystem ist Meister in der Bakterienabwehr. Doch manchmal ist das Immunsystem geschwächt oder die Anzahl der Bakterien sind in zu hoher Konzentration vertreten. So können wir uns oder anderen Menschen schädigen. Die Infektionsgefahr ist besonders zu Grippezeiten hoch. Daher ist mehrmals tägliche Handhygiene, eine wesentliche Maßnahme und absolut wichtig.

Hygiene fängt jedoch bei jedem einzelnen selbst an. Im Durchschnitt greifen wir uns alle paar Minuten ins Gesicht. Die ideale Gelegenheit für Bakterien, um in unseren Organismus zu gelangen. Mehrfaches Händewaschen reduziert die Gefahr der Übertragung von Krankheitserregern.

Hände richtig waschen.

Hände unter fließendes Wasser halten und rundum gründlich, für zwanzig - dreißig Sekunden

einseifen. Hände unter fließendem Wasser gründlich abspülen, mit sauberem Tuch sorgfältig abtrocknen. Hände waschen ist meist nicht ausreichend genug. Händedesinfektion ist eine effiziente Methode, um Infektionen zu vermeiden.

Da Händedesinfektionsmittel einen hohen Alkoholanteil und rückfettende Substanzen enthalten, wird bei Desinfektion der Haut-Fettgehalt nur gering reduziert, ohne den pH-Wert zu verändern. Handpflege nicht vergessen? Dennoch ist bei mehrfachem Händewaschen und -desinfizieren die regelmäßige Nutzung einer fettenden Handcreme (vor allem über die Nacht) zu empfehlen.

Es werden für den Privatgebrauch (passt in jede Handtasche) Händedesinfektionsmittel unter anderem in Gel Form oder als Feuchttücher von Drogerien und Apotheken vertrieben.

<https://de.wikipedia.org/wiki/H%C3%A4ndedesinfektionsmittel>

RB



*Der Wiener Herzverband
wünscht allen Mitgliedern
ein schönes Osterfest*



Auch nach dem Herzinfarkt: **Auf den Cholesterinspiegel achten!**

Gibt es zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich in den Gefäßwänden ab. LDL-Cholesterin ist daher ein Hauptrisikofaktor für einen (erneuten) Herzinfarkt.

Gerade nach einem Herzinfarkt sollte der Wert dieses Cholesterins besonders niedrig sein:

Das LDL-Cholesterin sollte unter 55 mg/dl liegen!

Die Initiative HerzSchlag informiert, wie Sie Ihren Cholesterinspiegel in den Griff bekommen können:

Auf www.herzschatz-info.at finden Sie aktuelle, von der Österreichischen Gesellschaft für Atherosklerose geprüfte Informationen zum Thema, Gratis-Broschüren, ein Ernährungsmagazin mit cholesterinarmen Rezepten und Fragebögen für den nächsten Arztbesuch und um das eigene Risiko zu bestimmen. Diese kostenlosen Informationsmaterialien liegen auch im Büro des Herzverbands Wien auf!

5. Mai: Arzt-Vortrag beim Clubnachmittag!

Beim Clubnachmittag des Herzverbands Wien im Mai gibt es einen Arztvortrag der Österreichischen Atherosklerosegesellschaft zum Thema Herzinfarkt und Cholesterin mit der Möglichkeit, Fragen an den Experten zu stellen.



Warum Bewegung wichtig ist?

Der Mensch braucht für seine körperliche, seelische und geistige Entfaltung Bewegung.

Es ist wichtig, eine Bewegungskultur in allen Lebensabschnitten zu verankern, damit man auch noch im fortgeschrittenen Alter von den Vorteilen eines bewegten Lebens profitieren kann.

Bewegungsmangel, Überernährung, falsche Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum, genetische Disposition [die genetisch, d.h. erblich bedingte Anlage bzw. Empfänglichkeit (Prädisposition) eines Organismus für bestimmte Erkrankungen]¹ sowie das Nicht-Wahrnehmen von Vorsorgeuntersuchungen zählen heutzutage zu den Risikofaktoren, die zu Zivilisationskrankheiten führen. Darunter versteht man zum Beispiel Übergewicht bis hin zu Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und die sogenannten Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose durch erhöhte Blutfettwerte, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Mit zunehmendem Alter neigen beide Geschlechter zu Übergewicht. Frauen tendieren eher öfters zu Adipositas, wobei Männer dafür schon in jüngeren Jahren an Übergewicht leiden.

Bewegung und Sport, ein aktiver Alltag hilft dabei eine negative Energiebilanz und dadurch eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Sanftes Krafttraining ist hierfür in den letzten Jahren als sehr geeignet in den Vordergrund gerückt. Eine bewusste Ernährung unterstützt diese Maßnahmen. Neben einer erblichen Veranlagung zählen

auch Übergewicht und Bewegungsmangel zu den Risikofaktoren. Durch körperliche Aktivität wird der Zuckerstoffwechsel angekurbelt. Dabei kommt es zu einer verbesserten Aufnahme und Verwendung von Zucker in den Muskelzellen wodurch sich der Blutzuckerwert verbessert. Bewegung, egal ob Ausdauer- oder Krafttraining, hat hier eine therapeutische sowie präventive Wirkung.

Herz-Kreislauferkrankungen, vor allem Ausdauertraining hat hier eine positive Auswirkung auf die Tätigkeit des Herzmuskels. Die Herzfunktion ökonomisiert sich in Ruhe und Belastung, dies geschieht vorrangig durch die Bildung neuer Gefäßverzweigungen und der besseren Versorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff. Der Blutdruck senkt sich und stabilisiert sich in einem normalen Niveau. Eine dauerhafte Erhöhung des systolischen und diastolischen Blutdruckes wird als Bluthochdruck bezeichnet.

Durch regelmäßiges und ausgedehntes Ausdauertraining sowie eine Gewichtsreduktion lässt sich ein erhöhter Blutdruck verbessern. In Folge der Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff wird ein Teil des Herzmuskels geschädigt oder stirbt gänzlich ab. Ausdauertraining erhöht die maximale Sauerstoffaufnahme und Sauerstofftransportfähigkeit. Grundsätzlich wird durch jedes gezielte Training die allgemeine Leistungsfähigkeit verbes-

sert. Beginnen Sie nach einem Herzinfarkt das Training unbedingt unter ärztlicher Obsorge. Schlaganfall, beschreibt einen Gefäßverschluss bzw. Einblutung im Gehirn. Die Durchblutungsstörung wird in den meisten Fällen durch eine Verstopfung, auch Thrombus genannt, verursacht. Dieser kann jedoch auch aus einer anderen Körperregion kommen und die Verstopfung erst im Gehirn verursachen. In einigen Fällen kommt es auch durch langjährigen Bluthochdruck zum Riss eines vorgeschädigten Gefäßes und dadurch zu Einblutungen im Gehirn.

Durch ständige Blutdruckkontrollen, Nikotinverzicht und regelmäßiges Ausdauertraining kann hier präventiv und positiv darauf Einfluss genommen werden.

Jeden Donnerstag haben Sie die Möglichkeit, von 16:00 bis 17:30 Uhr und von 18:00 bis 20:00h im Haus

*TAMARISKE SONNENHOF
1220 Wien, Zschokkegasse 89
kostenlos an einem Coronaturnen, welches vom Wiener Herzverband geführt wird teilzunehmen.*

Auch in anderen Bezirken der Stadt Wien gibt es Turn-, Wander- und Nordic Walking Gruppen des Wiener Herzverbandes.

Informationen im HJ und unter:
www.herzwien.at

1) https://flexikon.doccheck.com/de/Genetische_Pr%C3%A4disposition
<https://www.gesunder-lebensstil.at/lebensstil-bewegung-warum-bewegung-wichtig-ist/index.html>

patient partner

Ein Service
für Menschen
mit HERZSCHWÄCHE

Materialien für Menschen mit Herzschwäche



Folder „Müde Herzen munter machen – Herzschwäche erkennen und Handeln“

Ein Informationsfolder mit vielen wichtigen Tipps und Fakten zum Thema Herzschwäche.

Mein Herz
Tagebuch

www.herzstark.at

Für ein besseres Leben
mit Herzschwäche



Mein Herz Tagebuch

Ein nützlicher Begleiter für alle, die unter der Erkrankung Herzschwäche leiden.



Herzstark 3D App

Ein kostenloser Service, der die Kommunikation zwischen Betroffenen und ÄrztlInnen unterstützen soll. Zusätzlich finden Sie sehr viele nützliche Informationen die durch Bilder und Videos anschaulich erklärt werden. – Für Android und Apple im Appstore erhältlich.

Broschüre „Leben mit Herzschwäche“

Mit wertvollen Tipps im Umgang mit Herzschwäche.



WEITERE INFORMATIONEN
ÜBER HERZSCHWÄCHE
FINDEN SIE AUF
WWW.HERZSTARK.AT

 NOVARTIS

Ein Service von

Novartis Pharma GmbH

1020 Wien, Stella-Klein-Löw-Weg 17

Tel.: +43 1 866 57-0

www.novartis.at

patient partner

PATIENT.PARTNER INFOLINE

Kostenfreie sozialrechtliche und
psychologische Information

0800/203909

Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr

patient.partner@novartis.com

Gut vorbereitet in die Arztpraxis

Oft sind Patienten beim Arztbesuch in der Situation, in kurzer Zeit ihre Anliegen möglichst genau und umfassend beschreiben zu müssen. Dies kann dem Arzt die Diagnose und die Wahl einer wirk samen Behandlung erleichtern.

Manche Personen verhalten sich eher passiv und verlassen sich mehr darauf, dass der Arzt wesent liche Informationen erfragt. Andere möchten so viel wie möglich über ihre Erkrankung mitteilen.

Die Gesprächszeit ist meist begrenzt. Deshalb ist ein wechselseitiger Austausch über die wichtigsten Punkte auf gleicher Augenhöhe optimal für ein erfolgreiches Gespräch.

Als Patient oder begleitende Angehörige können Sie sich auf das Arztgespräch gut vorbereiten.

Dazu gehört, wichtige Befunde und Informationen für das Arztgespräch zusammenzustellen, aber auch die eigenen Bedürfnisse konkret zu formulieren. Notieren Sie wichtige Fragen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem gesundheitlichen Problem einfallen. Wichtig für den Arzt ist, die Vorgeschichte eines Patienten in Hinblick auf die aktuellen Beschwerden zu kennen.

Zur Krankengeschichte (Anamnese) zählen auch frühere Erkrankungen und Therapien oder der Lebensstil. Anhand dieser Informationen kann der Arzt dann eine Verdachtsdiagnose zur aktuellen Krankheit stellen, weitere diagnostische Schritte einleiten und schließlich eine Behandlung vorschlagen. Der Patient wird darüber im ärztlichen Aufklärungsgespräch informiert.

Gute Gesprächsqualität trägt zur Zufriedenheit der Patienten bei und führt nachweislich zu besseren Behandlungsergebnissen.

Die Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ leistet einen Beitrag dazu, die Kommunikation zwischen Patienten und Ärzten auf schnelle und effektive Weise zu verbessern.

Sie ermutigt Patienten, im Gespräch mit ihren Gesundheitsfachkräften aktiv zu werden und zumindest drei Fragen zu stellen:

Was habe ich?- Was kann ich tun?- Warum soll ich das tun?

Diese drei Fragen kann man sich gut merken und sie sind für Patienten in vielen Gesprächen wichtig. Noch besser ist es, sich auf ein anstehendes Gespräch gut vorzubereiten und sich weiterfüh-

rende eigene Fragen zu überlegen. „3 Fragen für meine Gesundheit“ sind also ein erster Schritt, der es Patienten erleichtert, im Gespräch aktiv zu werden.

Checkliste für den Arztbesuch:

Folgende Informationen sind wichtig für Ihren Arzt – vor allem beim erstmaligen Besuch:

Symptome: Welche Beschwerden haben Sie und wann treten diese auf?

Medikamente: Erstellen Sie eine Liste mit allen Medikamenten (inklusive der jeweiligen Dosierung), die Sie einnehmen. Das gilt sowohl für rezeptpflichtige Medikamente als auch für rezeptfreie Präparate aus der Apotheke, wie beispielsweise pflanzliche oder homöopathische Arzneien. Erwähnen Sie auch, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke oder Drogerie einnehmen.

Behandlungen: Informieren Sie Ihren Arzt über laufende und neu hinzugekommene Therapien. Gemeint sind damit auch komplementärmedizinische Behandlungen wie Akupunktur oder Osteopathie.

Befunde: Wenn Sie bereits Vorbefunde von einer einem anderen Arzt haben, bringen Sie diese mit. Allergien: Teilen Sie Ihrem Arzt mit, falls Sie an Allergien leiden.

Andere Erkrankungen: Informieren Sie Ihren Arzt über bestehende andere insbesondere chronische Krankheiten.

Gesundheitspass: Falls Sie einen Gesundheitspass oder ein Gesundheitstagebuch haben (Diabetes-, Herzschrittmacherpass oder Schmerztagbuch), nehmen Sie auch diese Unterlagen mit. **Gesundheitspässe sind im Büro des HV erhältlich.**

Impfpass: Insbesondere bei Vorsorgeuntersuchungen, bei Verletzungen, bei Erstkontakte ist das Mitbringen des Impfpasses sinnvoll.

Patientenverfügung: Sollten Sie eine Patientenverfügung durchgeführt haben, in der Sie Behandlungen, die Sie nicht wünschen, beachtlich oder verbindlich festgelegt haben, dann sollten Sie Ihren Arzt informieren.

Fragen: Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie nach und machen Sie sich nach Bedarf Notizen. Wenn nötig, bringen Sie zu Ihrer Unterstützung eine Vertrauensperson mit.

e-card: Nicht vergessen!

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

Österreichischer Herzverband



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

- 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 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

Ehrenmitglied



Univ. Prof.
Dr. Heinz Weber

Ehrenpräsident



Univ. Prof.
Dr. Johannes Mlcnoch

Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglied



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

Gründungsmitglied



Dr. Georg Gaul
Kardiologe

Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



Prim. Priv. Doz. Dr. Georg Delle Karth
Leiter der Kardiologie
KH Nord - Klinik Floridsdorf



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



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



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. 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.o. Univ. Doz. Jeanette Strametz-Juranek
SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf



Univ. Doz. Dr. Dr. Ferdinand
Waldenberger
Kardiologe



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

Vorschau Club und Ausflüge



03.03.2020	Dr. Rymarz „Wichtige Untersuchungen in der Kardiologie“
07.04.2020	Osterclub
05.05.2020	Vortrag Fa. Amgen „Herzinfarkt und Cholesterin“
12.05.2020	Ausflug Urgeschichte Museum Asparn/Zaya und Mayaausstellung
20.06.2020	Jubiläumsherztag 45 Jahre Wiener Herzverband KH Nord

Wegen Vorbereitungsarbeiten für den Jubiläumsherztag entfällt im Juni der Auswärtsclub

Frühjahrsfahrt am 12. Mai 2020

Urgeschichte Museum und Schloss Asparn.
MAMUZ Mistelbach Maya Ausstellung

Abfahrt: 08.00 Uhr Erdberg U3

Frühstück: 09.15 Uhr Schloss Asparn an der Zaya

Programm: 10.00 Uhr geteilte Führung, Urgeschichte Museum und Schloss

Mittagessen: 12.15 Uhr Gasthaus Schulz

Programm: 14.00 Uhr Fahrt mit der Draisine von Asparn nach Mistelbach

Programm: 14.45 Uhr Führung MAMUZ Maya Ausstellung

Heuriger: 16.00 Uhr Tomba Stadl

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr U3 Erdberg

Fahrpreis: € 38,00

Fahrpreis beinhaltet:

Autobusfahrt, Frühstück, Buttersemmel und Kaffee, Führung Urgeschichte Museum und Schloss Asparn, Führung MAMUZ Maya Ausstellung, Heurigenplatte!

Turnen

Nordic Walking

Montag

1020, Obere Augartenstr.26-28	14:00 - 17:00 Uhr
1030, Petrusgasse 10 (Schule)	18:00 - 21:00 Uhr
1170, Hernalser Hauptstr. 222	17:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch

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

Donnerstag

1220, Zschokkegasse 89 (Haus Tamariske) 16:00 - 17:30 und 18:00 -20:00 Uhr	
1030, Petrusgasse 10 (Schule)	18:00 - 21:00 Uhr
1100, G.-W.-Pabstg. 2a, (Eingang: Fernkorngr. Hptsch.)	15:00 - 17:30 Uhr
1160, Kreitnergasse 32	14:30 - 17:00 Uhr

Qi Gong

Donnerstag

1170, Hernalser Hauptstr. 222	18:30 - 20:00 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!*

10.03.2020 Donaukanal	10:00 Uhr Büro, 1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28/
17.03.2020 Prater	10:00 Uhr Endstation Prater Linie 1
24.03.2020 Marchfeldkanal	10:00 Uhr Linie 31 Station Anton Schallgasse
31.03.2020 Liesing	10:00 Uhr S Bahnstation Liesing beim Blumenkiosk
21.04.2020 Alte Donau	10:00 Uhr U6 Neue Donau Foyer
28.04.2020 Schönbrunn	10:00 Uhr Hietzinger Tor beim Stand
19.05.2020 Donauinsel	10:00 Uhr Station Linie 31 Floridsdorfer Brücke Cafe
26.05.2020 Laxenburg	10:00 Uhr Hauptbahnhof Postbus Linie 200 Eisenstadt Abfahrt 09:38 Uhr
09.06.2020 Laaerberg	10:00 Uhr Station U1 Altes Landgut beim Stand
23.06.2020 Prater	10:00 Uhr Station U1 Linie 1
30.06.2020 Türkenschanzpark	10:00 Uhr Station Türkenschanzplatz Linie 41 oder Autobus Linie 10A

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

BAUER Brunhilde

BRANDL Johann

BRANDL Friederike

BILINSKI Karl

GRUBER Hans

WOLTE Bettina

CHATZISTEFANOU Prodomus

MÖNICHWEGER Klara

MÖNICHWEGER Siegfried

PANTIC Dragica

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: www.herzwien.at
E-Mail: wiener-herzverband@herzwien.at

Wanderungen

Samstag-Gruppe

07.03.2020	10:00 Uhr
Lainzer Tiergarten	Hietzing U4 Linie 56
21.03.2020	09:40 Uhr
Deutschwald	Westbahnhof - Oberes Foyer
04.04.2020	08:45 Uhr
Wienerhütte	Meidling, S-Bahn Foyer
18.04.2020	10:30 Uhr
Hagenbachklamm	Heiligenstadt, U4 Endstation
02.05.2020	10:15 Uhr
Mostalm	Endstation Linie 43
16.05.2020	09:00 Uhr
Wöglerin	Meidling, S-Bahn Foyer Bus Liesing - Hochrotered
13.06.2020	08:45 Uhr
Augustiner Hütte	Meidling, S-Bahn Foyer

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

Sonntag-Gruppe

29.03.2020	10:00 Uhr
Prater	Praterstern Endstelle Linie 5
12.04.2020	10:00 Uhr
Prater-Rund um die Alte Donau	U1 Alte Donau
26.04.2020	10:00 Uhr
Uferhaus	U1 Aspern
10.05.2020	10:15 Uhr
Krauste Linde	Meidling Schnellbahn
24.05.2020	10:15 Uhr
Mostalm	Endstation Linie 43
07.06.2020	10:00 Uhr
Hagenbrunn	Floridsdorf, Franz Jonas Platz, Bus 228
21.06.2020	09:50 Uhr
Deutschwald	Westbahnhof Foyer

*Sonntagwanderungen werden geführt von Gustine Gedlicka
Telefonische Anmeldung jeden Freitag ab 20.00 Uhr
Telefon: 269 75 20*

Herausgeber: Österreichischer Herzverband
Landesverband Wien, ZVR NR.: 123236744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien
Redaktion: Robert Benkö, Grafik: Maximilian Scherwitzl
Beiträge für Nr. 2/2020 bitte bis 01.05.2020 an
r.benkoe@herzwien.at oder m.scherwitzl@herzwien.at

Medieninhaber, Verleger und Druck
GRÖBNER Druckgesellschaft m.b.H.
Steinamangererstr. 161
7400 Oberwart
Nachdruck nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages!