Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 15 / Mai 2023

Foto: Mag. Hannes Schmid

Erste-Hilfe und Defi-Schulung in Frauenkirchen

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Ein arbeitsreicher Jahresbeginn liegt hinter uns. Zu Beginn des heurigen Jahres stand die Generalversammlung. Eine schwierige Aufgabe war es, die Turngruppe in Bruckneudorf auf gesunde und erfolgreiche Beine zu stellen. Durch Ausdauer und viele Gespräche ist auch das gelungen und wir sind in der „Erbse“ gut aufgenommen worden.
Insbesondere möchte ich auf die Vielfalt und die Menge unserer Veranstaltungen im ersten Halbjahr 2023 hinweisen.
Geplant wurden Schulungen, Informationsveranstaltungen, eine Wanderung, die Fahrt ins neue Parlament sowie Veranstaltung im Kulturbereich und ein Rad-Kino.
Was mich besonders freut, alle Aktivitäten wurden von den Mitgliedern gut angenommen und waren bereits in kurzer Zeit ausgebucht. Das zeigt uns, dass das Interesse der Mitglieder am Vereinsleben groß ist.
Für all diese Arbeit möchte ich mich bei unseren Vorstandsmitgliedern recht herzlich bedanken. Unseren Mitgliedern danke ich für die Offenheit (Mitgliederbefragung) und den Zusammenhalt.

Bis zu unserem Wiedersehen alles Gute für euch und eure Familien - und bleibt uns gesund.

Andreas Unger
Präsident des
Burgenländischen Herzverbandes

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:

Inhalt:	Seite:
Einladungen	3
Rückblicke	5
Umweltstressoren & Herzerkrankung	6 - 7
Leinöl und Leinsamen	8
Alkoholmythen	9
Sturzprophylaxe	11
Iat Lachen gesund?	12
Ehrenamt und Aufruf	14
Nackenschmerzen	15 -16
Erste Hilfe	17
Ärztlicher Beirat	18

TIPPS:
Um wichtige Informationen nicht zu verpassen - **bitte regelmäßig** eure **E-MAILS durchschauen!**
•••••••
Bei **Veranstaltungen** bitte zuerst anmelden - dann erst einzahlen!

Impressum

Herausgeber:
Österreichischer Herzverband, Landesverband Burgenland
7142 Illmitz, Schellgasse 31, ZVR: 1353290057
Redaktion: Helga Unger-Steinko
Bilder: Bildmaterial von den Autoren bzw. von der Redaktion
Offenlegung:
Die Zeitschrift „Burgenländisches Herz-Journal“ ist das offizielle Organ des Burgenländischen Herzverbandes. Für die Berichterstattung sind die Statuten und Zielsetzungen des Burgenländischen Landesverbandes bindend. Die darin veröffentlichen Beiträge decken sich nicht zwangsläufig mit der Meinung des Österreichischen Herzverbandes.
Medieninhaber, Verleger und Druck:
Schmidbauer GmbH, 7400 Oberwart, Wiener Straße 103

Einladungen

Gewinn - Österreich radelt 2022!

Unser Preis: **„Österreich radelt“ Radkino**
(Firma: cyclecinemaclub)

Termin: Donnerstag, 20. Juli 2023
Ort: Mönchhof - Urbanikeller

Die Kinovorstellungen beginnen kurz nach Sonnenuntergang und dauern etwas mehr als 1,5 Stunden. Das Kino ist grundsätzlich Open Air, bei Schlechtwetter haben wir ein „Ausweichlokal“ organisieren können.
Gewonnen haben wir auch einen „Verzehrgutschein“ im Wert von € 500,- brutto für Essen und Getränke, den unser Verein **gerne aufstockt.**

Da der **Strom mit Muskelkraft** produziert wird, **suchen wir dringend Freiwillige, die abwechselnd in die Pedale treten**. Die Idee dahinter: Drei Generatorräder bringen das gesamte Kino-Equipment emissionsfrei zum Spielort, dort produziert das Publikum pedalierend den Strom für die Vorstellung.

Foto zur Verfügung gestellt von: CycleCinemaClub-http://cloud.radvokaten.at/s/fZZid7WyC-XGpekW-Daunaukanal_print_Christian_Fürthner

Alle AKTIVEN des Jahres 2022 werden noch über **Mail** oder **WhatsApp eingeladen**. Wir ersuchen um **rasche Anmeldung**, damit wir die Verpflegung planen können. Das Wetter spielt also keine Rolle.

Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit euch, herzlichst Helga.

Informationsveranstaltung in Neudorf

Zum Thema **Herzgesundheit** findet am **Mittwoch,** dem **24. Mai 2023** um **18 Uhr** in der **Veranstaltungshalle/Neudorf** eine Info-Abend statt.

Den Vortrag wird **Dr. Christian PUTZ** , Facharzt für Innere Medizin, zum Thema: **„Herz und Cholesterin“** halten.

Die Gemeinde Neudorf und der Burgenländische Herzverband laden alle Interessierten zu dieser kostenlosen Informations-Veranstaltung ein.

Der Burgenländische Herzverband stellt sich vor und berichtet über seine Tätigkeit.
Thema: **„Wir über uns“**

Wir freuen uns auf den Abend und hoffen auf rege Teilnahme.

Andreas Unger & der Vorstand

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Achten Sie auf Ihr Herz?
Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

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

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert!

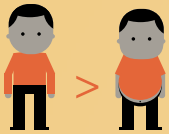
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

ERSCHÖPFUNG?

KURZATMIGKEIT?

GESCHWOLLENE BEINE?

ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?

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

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:
www.herzstark.at/arzt

1 Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.
2 Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2020 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Jahrbuch-der-Gesundheitsstatistik_2020.pdf zuletzt abgerufen am 25.01.2023.

Datum der Erstellung: 01/2023, AT2301272844

Novartis Pharma GmbH 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

Rückblick: KfV

„bewusst · sicher · mobil – im Auto unterwegs“ von Wilma Samu

Der „Kurs“ gestaltete sich wie angekündigt.
Ein sehr sympathischer netter Polizeibeamter hat auch geduldig unsere Fragen beantwortet und manche von uns schon als richtig empfundene Verhaltensweise – jahrelanges „Training“ um nicht zu sagen Fehlverhalten – wieder ins richtige Licht gerückt. Auch konnte er uns unsere „Angst“ von wegen Fahrverbot ab einem gewissen Alter nehmen. Gerade am Land sind wir ja wirklich auf das Auto angewiesen und die paar Unfälle die die „Alten“ verursachen werden in Kauf genommen.

Alles in Allem
Unterhaltsames und lehrreiches Programm mit Tipps und Tricks zum sicheren Autofahren mit dem Ziel, die Mobilität älterer Autofahrerinnen und Autofahrer zu unterstützen und sie fit für die Anforderungen im Straßenverkehr zu halten.

Wir danken der Gemeinde Frauenkirchen für die freundliche Aufnahme und Kurt Batoha für den kurzweiligen Nachmittag.
Fotos: A. & H. Unger

Fotos: Fam Unger

Rückblick: DEFI-Schulung

Inhalte der Veranstaltung:
Keine Angst vor dem Defi!
Lage erkennen - **Notfallcheck** -
Sofortmaßnahmen setzen -
Herzdruckmassage - uvm.

Wir hatten wieder ein tolle Möglichkeit, unser Wissen zu erweitern bzw. aufzufrischen. Danke **Hannes** für diesen lehrreichen Nachmittag, deine Unterstützung und deine Zeit.

Fotos: H. Unger & H. Schmid

UMWELTSTRESSOREN & HERZERKRANKUNGEN

In den vergangenen Jahrzehnten konnte eine Verschiebung des Krankheitsspektrums beobachtet werden, sodass heute vor allem nicht übertragbare, chronische Erkrankungen wie Herzkreislauferkrankungen einen großen Teil der globalen Krankheitslast ausmachen. Eine zunehmende Anzahl von Studien kann dabei aufzeigen, dass Umweltstressoren wie Verkehrslärm und Luftverschmutzung bei der Entstehung von Herzkreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall und Demenz beteiligt sind.

⇒ Verkehrslärm

Der Einfluss von Lärm auf physiologische Funktionen und psychische Prozesse hängt von seinen Eigenschaften, Intensität und Natur ab. Lärmbelästigung entsteht in den meisten städtischen Umgebungen durch Verkehr (Flugzeug, Auto, Eisenbahn), kann aber auch von Lautsprechern, Sirenen, Autohupen und Maschinen aus der Industrie stammen. Mittlere Lärmpegel von über 55 dB (Dezibel, Schalldruckpegel) gehen mit einer deutlichen Erhöhung des Risikos für Herzkreislauferkrankungen einher und einer weiteren Risikosteigerung um je acht Prozent pro 10 dB.

Ein Drittel der europäischen Bevölkerung ist dauerhaft höheren Schallpegeln als 55 dB ausgesetzt.

Nachdem etwa 80 % der Bevölkerung in Städten lebt sind, ca. 70 Millionen Europäer mit Lärm von über 55 dB belastet. Neue Studienergebnisse haben berechnet, dass ca. 900.000 Bluthochdruckerkrankungen, ca. 45.000 Krankenhauseinweisungen und 6,5 Millionen Schlafstörungen in Europa aufgrund von hoher Lärmbelastung resultieren.

⇒ Luftverschmutzung

Luftverschmutzung führt ebenfalls zu einer vermehrten Ausprägung von Herz/Kreislauf-Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Insulinresistenz, Diabetes mellitus und Übergewicht.

Luftverschmutzung resultiert aus der komplexen Interaktion von mehreren Emissionen und chemischen Reaktionen.

Aus gesundheitlicher Sicht sind die wichtigsten Bestandteile die gasförmigen Schadstoffe wie Ozon (O), Stickstoffdioxid (NO), Benzol, Kohlenmonoxid (CO), Schwefeldioxid (SO), Kohlendioxid (CO2).

Feinstaub besteht aus einer Vielzahl von Quellen, die sich in Größe und Zusammensetzung unterscheiden. Feine Partikel mit Durchmesser < 2,5 µm gelten als besonders krankheitsfördernd, da kleinere Partikel leichter die Lungen durchdringen und damit leichter in die Blutbahn gelangen und hier das Fortschreiten der Gefäßsklerose fördern.

Die Luftverschmutzung durch Feinstaub stellt den fünft wichtigsten Risikofaktor für die weltweite Sterblichkeit dar.

Zudem ist, nach neuesten Studien, Feinstaub für jährlich 8,9 Millionen Todesfälle weltweit und in Europa für ca. 800.000 Todesfälle verantwortlich. Im Vergleich dazu versterben 7,2 Millionen Menschen durch Nikotin (inklusive passives Rauchen).

„Heute belasten Umweltstressoren wie Verkehrslärm und Umweltverschmutzung das Herz-Kreislaufsystem und kosten darüber hinaus gesunde Lebensjahre!“

⇒ Zusammenhänge von Umwelt-Stressoren und Herz-Kreislauferkrankungen

In funktionellen MR-Untersuchungen des menschlichen Gehirns wurde gezeigt, dass unter Einwirkung von Umwelt-Stressoren eine hohe Aktivität in einer bestimmten Region erkennbar ist und erhöhte Stresshormonspiegel die Folge sind, die zu Gefäßfunktionsstörungen führen mit Fortschreiten der Gefäßsklerose durch verstärkte Freisetzung freier Radikale. Eine Besserung konnte somit auch durch die Gabe von Vitamin C erreicht werden, was auf erhöhten oxidativen Stress in der Gefäßwand hindeutet.

⇒ Neubewertung des Herz-Kreislaufrisikos

Nachdem überzeugende wissenschaftliche Arbeiten den ungünstigen Einfluss von Umwelt-Stressoren wie insbesondere Lärm und Luftverschmutzung auf Herz-Kreislauferkrankungen gezeigt haben, gilt es insbesondere in der Vorsorgemedizin einen Einfluss auf diese Risikofaktoren zu nehmen.

Quellen:
Nach Vortrag anlässlich der Jahrestagung 2022 der österreichischen kardiologischen Gesellschaft,
Prof. Dr. Thomas Münzel, Zentrum für Kardiologie, Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
Dr. Hubert Wallner
Ärztlicher Leiter interdisziplinäres Gefäß-Zentrum Kardinal Schwarzenberg Klinikum
Kardinal Schwarzenberg Platz 1 5620 Schwarzach
Artikel und Bildmaterial zur Verfügung gestellt vom Salzburger Herzverband

Mitteilung in eigener Sache:

In unseren **Sportgruppen** bieten wir Ihnen die Möglichkeit, **fit zu werden und zu bleiben.** Der Herzverband ermöglicht Ihnen verschiedene Aktivitäten. Wir weisen jedoch darauf hin, dass der Burgenländische Herzverband keinerlei Haftung übernehmen kann.

Hinweis:
An schulfreien Tagen und in den Ferien entfällt in allen Gruppen das Training!

Leinöl und Leinsamen: Gut für Herz und Verdauung

Leinsamen und Leinöl werden häufig zur Verfeinerung von Müslis oder Salaten verwendet. Sie geben solchen Speisen nicht nur eine besonders köstliche Note, sondern sind auch äußerst gesund, da sie die **Verdauung anregen und das Herz schützen können.**

Omega-3-Fettsäuren: Warum Leinöl und Leinsamen so gesund sind

Leinöl und Leinsamen gelten als **wahre Superfoods**. Sie regen nicht nur die Verdauung an, sondern tragen durch die darin enthaltenen blutdrucksenkenden und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.
Es ist lange bekannt, dass Leinöl und Leinsamen die **Verdauung** anregen. Doch nicht nur das. Diese Lebensmittel können auch das **Herz** schützen.

Ballaststoffe bringen den Darm in Bewegung

Wie das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) erklärt, sind die Leingewächse (Linaceae) eine große Familie mit über 200 Arten. Darunter sind welche, die für die menschliche Ernährung genutzt werden, aber auch Arten, die zur Ölgewinnung für Farbe und Lacke angebaut werden.
Schon die Bewohnerinnen und Bewohner von Troja ließen sich Leinsamen schmecken. Reste von Leinsamen, die bei Ausgrabungen in Amphoren gefunden wurden, belegen das. In den Schalen des Leinsamens finden sich quellfähige Ballaststoffe, die den Darm in Bewegung bringen. Leinsamen entfaltet seine optimale Wirkung, wenn er leicht aufgebrochen oder geschrotet wird.

Parallel immer viel trinken

Leinsamen ist eine beliebte Zutat für Müslis und auch Brotteige. In der orientalischen Küche wird er traditionell für Breie oder auch Suppen verwendet. **Wichtig ist beim Verzehr von Leinsamen parallel immer viel zu trinken, damit die Samen quellen** und die Schleimstoffe (zählen zu den wasserlöslichen Ballaststoffen) ihre Wirkung entfalten können. Wenn zu wenig getrunken wird, kann es leicht zu Verstopfung und Blähungen kommen.

Blutdrucksenkende und entzündungshemmende Wirkung

Leinöl, das aus Leinsamen gepresst wird, schmeckt nussig und leicht herb. Für den menschlichen Verzehr wird es kalt gepresst, um seine wertvollen ungesättigten Fettsäuren zu erhalten. Der Pressrückstand, der Leinkuchen genannt wird, ist ein sehr gutes Tierfutter, weil er reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Protein ist.
Leinöl ist vor allem für seinen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure bekannt. Diese gehört zu den Omega-3-Fettsäuren, die der Mensch nicht selbst bilden kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss. Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler sprechen Omega-3-Fettsäuren unter anderem blutdrucksenkende und entzündungshemmende Wirkung zu. Damit sollen sie besonders bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken. Laut dem BZfE ist der Anteil von etwa 55 Prozent Alpha-Linolensäure im Leinöl für ein pflanzliches Öl außerordentlich hoch. Rapsöl hat beispielsweise nur einen Anteil von zehn Prozent.

Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren-Lieferanten

Früher wurde stets darauf verwiesen, dass vor allem Seefisch Omega-3-Fettsäuren liefert. Doch bereits vor einigen Jahren zeigte eine Studie an der Universität Jena, dass auch pflanzliche Öle wie das Leinöl das Potenzial haben, die (Herz-)Gesundheit zu schützen, berichtet die gemeinnützige Organisation Carstens-Stiftung auf ihrer Webseite. Im Rahmen dieser Untersuchung nahmen die Teilnehmenden über einen Zeitraum von acht Wochen täglich zwei Esslöffel Leinöl zu sich. Der Verzehr von Fisch war ihnen während dieser Zeit strengstens untersagt.
Im Vergleich zum Beginn der Studie ließen sich nach acht Wochen ungefähr doppelt so viele Omega-3-Fettsäuren im Blut der Probandinnen und Probanden nachweisen. Auch die Blutdruckwerte sowie die Blutfette konnten gesenkt werden.

Leinöl reagiert empfindlich auf Sauerstoff und Licht

Wie das BZfE erklärt, reagiert Leinöl empfindlich auf Sauerstoff und Licht. Deshalb wird das Öl meist in kleinen Mengen in Flaschen aus braunem oder grünem Glas angeboten. Es sollte nach Anbruch kühl gelagert und rasch verbraucht werden. **Leinöl passt gut zu Müslis, Quarkspeisen und Salatsaucen.** Dips und Aufstriche bekommen durch das Öl eine feine, nussige Note.
In den für Lein ehemals typischen Anbaugebieten, in der Lausitz und in Schlesien, ist Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl ein verbreitetes, gesundes und köstliches Gericht. (ad)

Autor: Alfred Domke, Redakteur für Gesundheits-News
Quellen: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Leinöl und Leinsamen, (Abruf: 25.01.2020) - Carstens-Stiftung: Herzschutz mit Leinöl, (Abruf: 25.01.2020).
Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 26.August 2020 - aktualisiert 22.Oktober 2020-Fotos: Pixabay

Alkoholmythen

Wenn ich viel und fett esse, vertrage ich mehr Alkohol? Nein, stimmt nicht!

Reichhaltiges Essen verzögert zwar die Aufnahme von Alkohol ins Blut, zu guter Letzt kommt der getrunkene Alkohol aber doch dort und damit im Gehirn an. „Wer vor dem Trinken viel isst, erreicht also nur, dass die Promille langsamer steigen. Keinesfalls sollte man sich auf die „gute Unterlage“ verlassen, wenn es ums Autofahren geht!“

Mit Bewegung kann ich den Alkohol wieder ausschwitzen? Stimmt nicht!

Alkohol kann man nicht durch Bewegung, also zum Beispiel beim Tanzen, ausschwitzen, Den Abbau des Alkohols übernimmt zu 95 Prozent die Leber und die hat es nicht eilig: Pro Stunde werden durchschnittlich etwa 0,1 bis 0,2 Promille abgebaut.“ Die maximal 5 Prozent Alkohol, die tatsächlich über die Haut abgegeben werden können spielen in der Praxis keine Rolle. Auch andere Brachialmethoden, wie eine kalte Dusche, sind wirkungslos und verbessern höchstens die subjektive Form.

Kaffee macht nüchtern! Falsch!

Möglicherweise fühlt man sich wegen der aufputschenden Wirkung des Koffeins nach einem Kaffee frischer, am langsamen Alkoholabbau durch die Leber und der eingeschränkten Reaktionsfähigkeit ändert das nichts. Das gleiche gilt auch für Energy-Drinks und für verschiedene „Wundermittel“, die den Alkoholabbau beschleunigen oder den Kater verhindern sollen. Für keines dieser Mittel konnte ein überzeugender wissenschaftlicher Wirknachweis erbracht werden. Wer glaubt, mit einem Kaugummi oder Pfefferminzzuckerl den Alkomaten täuschen zu können, liegt daneben!“

Ein bisschen Schlaf und es geht schon wieder ein gefährlicher Irrtum!

Auch im Schlaf wird nicht mehr als 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde abgebaut. Es dauert zehn Stunden, bis man ein Promille sicher los ist. Und Restalkohol ist genauso gefährlich wie ein frischer Rausch. Viele Lenker sind schon in diese Falle gegangen, haben ihren Führerschein verloren oder sind im Falle eines Unfalls sogar im Gefängnis gelandet. Daher sollte man auch am Tag nach reichlichem Alkoholkonsum das Auto stehen lassen.

Alkohol hält warm! Diese Aussage stimmt ebenfalls nicht!

Alkohol erweitert die Blutgefäße, was zu einem angenehmen Gefühl von Wärme führt. Doch durch die Erweiterung der Gefäße fließt das warme Blut verstärkt in die Peripherie des Körpers, wo die Wärme an die Umgebung abgegeben wird. Pro halbe Flasche Wein – also 50 Gramm Alkohol, sinkt die Körpertemperatur um ein halbes Grad. Wer glaubt, sich im Winter mit Alkohol warmhalten zu können, liegt weit daneben.

Alkohol ist gut für den Schlaf! Auch falsch!

Alkohol dämpft und betäubt. Das führt zwar dazu, dass man unter Alkoholeinfluss leichter einschläft, doch ist Alkohol auch schlecht für die Schlafqualität. Am nächsten Morgen ist man dann schlechter ausgeschlafen und weniger erholt. Die Störung des gesunden Schlafes ist auch an der Entstehung der Kater-Symptome beteiligt. „Wer glaubt, Schlafprobleme mit Alkohol bekämpfen zu können, riskiert, rasch süchtig zu werden.“

Doch einer der zahlreichen Alkohol-Mythen ist leider richtig!

Alkohol tötet wirklich Gehirnzellen. Alkohol ist ein Nervengift und man schätzt, dass pro Rausch 20.000 bis 30.000 Gehirnzellen verloren gehen. Zusätzlich stört Alkohol die Kommunikation zwischen den Nervenzellen, was sich negativ auf Konzentration und Gedächtnis auswirkt.

Mit seiner aktuellen Informationsoffensive unter dem Motto **„Mehr Spaß mit Maß!“** sensibilisiert der Fonds Gesundes Österreich Jugendliche für einen maßvolleren Umgang mit Alkohol. Diese Informationsoffensive soll vor allem durch gemeinsam mit Jugendlichen entwickelte TV-Spots sowie Inserate die jugendlichen Österreicher für mehr Bewusstsein im Umgang mit Alkohol sensibilisieren.

„Der Kampagnentitel „Mehr Spaß mit Maß!“ macht schon deutlich, worauf es bei dieser Aktion ankommt“, „Nicht den Spaßverderber zu spielen und schon gar nicht mit dem erhobenen Zeigefinger zu arbeiten. Sondern Jugendliche zu einem selbstständigen und reflektierten Umgang mit Alkohol anzuregen und deutlich zu machen, dass der Spaß dabei nicht auf der Strecke bleibt.“

Quelle: – Anton-Proksch-Institut Kalksburg - RB
Beitrag aus dem Herzjournal Wien, Nr.2/Juni 2022
Foto: Pixabay

HERZINSUFFIZIENZ

Was können Sie selbst tun, um eine Verschlechterung zu vermeiden?[1]

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

REGELMÄSSIG DIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN

Die medikamentöse Behandlung steht im Vordergrund der Herzinsuffizienztherapie, lindert die Symptome, reduziert das Risiko der Hospitalisierungen, steigert die Lebenserwartung und Ihre Lebensqualität. Ein früher Therapiebeginn hilft das rasche Fortschreiten der Herzinsuffizienz aufzuhalten. Die Behandlung wird oft in Kombination aus verschiedenen Medikamenten eingesetzt und an die Begleiterkrankungen angepasst.
Es ist besonders wichtig, den Empfehlungen, wie und wann die Medikamente einzunehmen sind, zu folgen, da diese entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung sind. Freunde und Familie können bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme unterstützen, um den Therapieerfolg sicherzustellen.

AKTIV WERDEN

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

GESUND ERNÄHREN

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

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

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

Um einen Behandlungserfolg zu erzielen, ist Ihre Mithilfe wichtig!

Mit freundlicher Unterstützung von
Bayer Austria GmbH

LITERATUR:

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

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

Foto:
Uwe Umstaetter/
Getty Images/Bayer

Quelle:
© 2023 Bayer

In unseren Herzsportgruppen hatten wir im März das Thema

Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe bedeutet, durch Einsatz gezielter Maßnahmen das Sturzrisiko zu minimieren beziehungsweise zu vermeiden. Unser Ziel ist es, mögliche **Risiken zu erkennen** und diese gezielt zu vermeiden. Als erste Maßnahmen sollten vorerst einmal alle **Gefahrenquellen im persönlichen Umfeld** erkannt und möglichst beseitigt werden (z.B. lose Teppiche und Kabel, glatte Fußböden oder zu niedrige Toiletten).

Ein Sturzrisiko besteht für jeden Menschen. Unachtsamkeit in alltäglichen Situationen oder bei sportlichen Betätigungen können immer wieder zu Stürzen führen. **Im Alter steigt das Sturzrisiko** jedoch beachtlich an, denn der **Körper verändert sich** mit den Jahren. Die Muskeln werden schwächer, der Gleichgewichtssinn lässt nach, die Sehkraft nimmt ab und der Kreislauf ist gelegentlich unstabil. Oft ist auch die Konzentration verringert, wodurch das Sturzrisiko steigt.

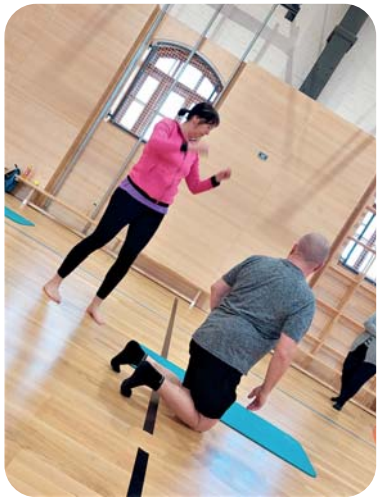
Da kommen WIR ins Spiel, denn es gibt zwei wichtige **„Sturzvermeider“**:

1. eine **stabile Balance**
2. eine **gute Arm- und Beinmuskulatur**.

In unseren Trainingseinheiten bauen wir immer wieder Übungen ein, welche das **Gleichgewicht, die Muskelkraft und das Reaktionsvermögen** schulen.

Hier ein Beitrag unserer Trainerin Gabi Dworak von der Herzsportgruppe Bruckneudorf:

Am 28. März fand unsere letzte Turnstunde vor den Osterferien im wunderschönen Turnsaal in der Erbse statt. Das Thema war diesmal „Sturzprävention“. Es wurden Gelenke mobilisiert, mit Tennisball die Fußunterseite massiert, es gab Gleichgewichtsübungen, Kräftigung der Handgelenke und auch das Aufstehen nach einem Sturz wurde besprochen. Mit einer Gedächtnisübung, welche für viele Lacher sorgte, wurde die Stunde abgeschlossen. Wir freuen uns jetzt schon auf die nächsten Stunden.
LG Gabi



Text: Gabi & Helga - Fotos aus den Herzsportgruppen (Gabi & Wilma)

Ist Lachen gesund?

Fazit: Auch wenn die Wissenschaft vom Lachen noch einige Unsicherheiten aufweist, ein Schaden durch Lachen wurde in Studien bislang nicht nachgewiesen. Es spricht also nichts dagegen, häufiger zu lachen.

Lachen wird auch immer wieder mit unterschiedlichen positiven Effekten auf die Gesundheit verbunden. Aber kann Lachen tatsächlich Schmerzen lindern, das Immunsystem stärken oder die Symptome einer Depression verbessern? Verschiedene Studien zum Thema liefern gute Argumente öfter einfach mal loszulachen.

Lachen kann Schmerzen erträglicher machen.

In Studien zeigte sich, dass Humor die Schmerztoleranz hochsetzen kann. Gerade bei chronischen Leiden ist Lachen ein Weg, die Schmerzen und den damit verbundenen emotionalen Stress besser zu verkraften.

Welche Prozesse im Körper dahinter liegen, ist allerdings noch nicht eindeutig geklärt. Die Wissenschaft hat erste Theorien dazu entwickelt, wie sich Lachen auf Schmerzen auswirkt. So gibt es die Annahme, dass Lachen eine entspannende Wirkung auf den Körper hat und Schmerzen dadurch in den Hintergrund treten. Ein weiterer Ansatz beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von Lachen und der damit verbundenen Produktion von Stoffen, den sogenannten **Endorphinen**, die auch bei (plötzlichem) Schmerz vom Körper ausgeschüttet werden und ihn so reduzieren.
Auf psychologischer Ebene vermutet man einen Zusammenhang zwischen dem Schmerzerleben und einem **Sinn für Humor**, der einen häufiger lachen **l**ässt. Menschen, die viel und oft lachen, könnten Schmerzen so weniger stark wahrnehmen. Nicht zuletzt kann ein Lachanfall auch vom Schmerz ablenken. Da aber sowohl Lachen als auch Schmerzen komplexe Phänomene sind, besteht in diesem Bereich noch weiterer Forschungsbedarf.
Eine große japanische Beobachtungsstudie mit mehr als 17.000 Teilnehmenden fand heraus, dass Menschen, die mehr lachen, länger leben und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Allerdings: Die Aussagekraft von Beobachtungsstudien ist eingeschränkt. Offen bleibt auch, ob sich die Ergebnisse auf Europa übertragen lassen.

Mitte der 1990er-Jahre ließ man in einer Studie Menschen lustige Filme schauen und entnahm Blutproben. Darin war die Anzahl und Aktivität von Antikörpern und Immunzellen erhöht. Auch das sogenannte Interferon-Gamma konnte vermehrt nachgewiesen werden. Das ist ein Abwehrstoff oder Botenstoff, der für die Aktivierung von vielen körpereigenen Abwehrfunktionen verantwortlich ist. Das lässt darauf schließen, dass Lachen das Immunsystem aktiviert.

Braucht man Humor, um Lachen zu können?

Lachen und Humor gehören zusammen. Sie sind aber nicht das Gleiche. Lachen ist eine Reaktion unseres Körpers, ein Reflex, den wir oft nicht steuern können. Humor hingegen ist eine Charaktereigenschaft, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Sie bestimmt, wie wir mit unserer Umwelt umgehen und welche Einstellung wir zum Leben haben.

Quelle:https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesundes-leben/psyche-wohlbefinden/ist-lachen-gesund-Berlin, aktualisiert am 6. September 2022
Fotos: Pixabay

Herzsportgruppen und Aktivitäten

Das Training der Herzsportgruppe
Frauenkirchen findet immer
am **Dienstag** von **16:45** bis **17:45 Uhr**
im Schulzentrum statt.

Termine:

Mai:	2., 9., 16. und 23.
Juni:	6., 13. und 27.
September:	12., 19. und 26.

Das Training der Herzsportgruppe
Bruckneudorf findet immer
am **Dienstag** von **17** bis **18 Uhr**
in der VS „ERBSE“ statt.

Termine:

Mai:	2., 9., 16. und 23.
Juni:	6., 13., 20. und 27.
September:	12., 19. und 26.

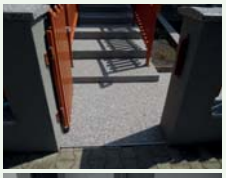
Wieder KEGELN in Frauenkirchen - Gut Holz am Mittwoch!

Neuer Pächter, bessere Bahnen!

Jede zweite Woche - **MITTWOCH** von **16 bis 18 Uhr**
Gruppenleiterin: Helga Foki - Anmeldung nicht erforderlich.

Information bei
Andreas Unger:

Tel.Nr.: 0699 10300308



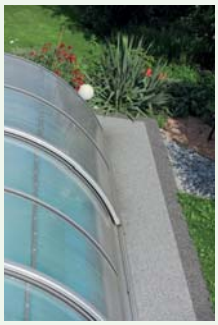
ehrenreich industrie-böden

Epoxidharzbeschichtung
...für Garagen, Wohnbereich, Industriehallen und viele weitere Anwendungsbereiche.

Einige Vorteile einer Epoxidharzbeschichtung:
- fugenlose Verlegung
- abriebfest
- chemisch resistent
- leicht zu reinigen
- hoch belastbar
- widerstandsfähig

Natursteinteppich
...für den Innen- und Aussenbereich

Unsere Hauptkompetenz liegt in der Herstellung von Industrieböden, Natursteinteppich, Versiegelungen, Beschichtungen aller Art.
Mehr Infos finden Sie hierzu im WEB Menüpunkt **„Leistungen”**



Industrieböden Ehrenreich
Sascha Ehrenreich
Obere Hauptstraße 27/2/29
7100 Neusiedl am See
- Telefon:0660/1591523
- Email:buero@ib-ehrenreich.at
- Website:www.ib-ehrenreich.at

Mitteilung in eigener Sache: Ehrenamt und Aufruf

Ehrenamt ist ein wichtiger Bestandteil des alltäglichen Miteinander

Hier ein paar Definitionen:
Ein Ehrenamt ist eine unentgeltliche Tätigkeit, die freiwillig in einer Organisation, einem Verein oder einer Wohlfahrtseinrichtung erfolgt und sich am Gemeinwohl der Gesellschaft orientiert. Freiwilliges Engagement hat eine große Bedeutung für den **Zusammenhalt unserer Gesellschaft.**

Was ist ehrenamtliches Engagement?

Sich ehrenamtlich zu engagieren bedeutet, für eine Organisation freiwillig und ohne Vergütung Arbeit zu leisten. Das Ehrenamt selbst zeichnet sich dabei durch vielfältigste Bereiche aus, in denen man tätig werden und Gutes tun kann.

Wie wichtig ist Ehrenamt für die Gesellschaft?

Ehrenamtliches Engagement ist ein Zeichen von Verantwortung und Solidarität mit der Gesellschaft.

Ehrenämter sind von großer Relevanz für unsere Gesellschaft. Sie fördern den Zusammenhalt und die sozialen Bindungen, stärken demokratische Werte.

Gründe für das Ehrenamt

Die zwei wichtigsten Gründe sind wohl, dass du mit deiner freiwilligen Arbeit Gutes für die Gesellschaft

Fotos: Pixabay

tust und andere Menschen glücklich und dankbar machst.
Doch nicht nur für Gesellschaft und Mitmenschen sind Ehrenämter von Bedeutung, auch für die Ehrenamtlerin oder den Ehrenamtler selbst kann freiwilliges Engagement **Vorteile** bedeuten.
Beispielsweise:

- Entwicklung der Persönlichkeit
- Erweiterung des Horizonts
- Förderung der eigenen Fähigkeiten und Talente sowie die Möglichkeit, diese auszuleben
- Bildung neuer sozialer Kontakte

Tipps für die Wahl deiner Tätigkeit:
Hab Spaß beim Ehrenamt: Spaß ist der wichtigste Punkt bei der Wahl deines Einsatzbereiches. ...
Sei motiviert im Ehrenamt, denn Motivation ist der Schlüssel zum erfolgreichen Engagement. ...
Beachte deine **persönlichen Interesse**n ...
Achte auf dein Zeitmanagement ...

Aufruf:

Wer schreibt für uns?

Wer hat Ideen, Zeit und Lust unsere Herz-Journale mit einem **persönlichen Artikel** zu beleben? Beiträge bitte an: ***herzburgenland@gmx.at***

Wer will sein Hobby mit anderen teilen?

Vielleicht findet sich auch jemand, der bereit ist mit **Gleichgesinnten** eine **„Spielegruppe“** zu bilden oder eine **Walking-Gruppe** zusammenzuhalten; wie z.B. Helga Foki die **Kegler.** Vielen Dank!

In Ihrer Apotheke

VITACTIV®

... zur optimalen Versorgung mit B-Vitaminen

- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei

ECA-MEDICAL

Nackenschmerzen

Nackenschmerzen sind ein Volksleiden der modernen Generation. Die meisten Menschen leiden mindestens einmal in Ihrem Leben an Nackenschmerzen. Die Schmerzen entstehen dabei durch Verspannungen und Verkrampfungen der Halsmuskulatur.

Nackenschmerzen können sehr unangenehm sein, meistens sind sie jedoch harmlos und bessern sich nach wenigen Tagen oder Wochen. Dabei schmerzt vor allem der Bereich des Nackens oder auch der Schultern. Neben den Schmerzen ist besonders die eingeschränkte Beweglichkeit des Nackens störend. Meistens sind Nackenschmerzen von vorübergehender Dauer und vergehen nach kurzer Zeit wieder. Bei manchen Menschen können die Schmerzen aber auch länger andauern und chronisch werden oder immer wieder kommen. Nackenschmerzen sind sehr häufig. Zwei von drei Menschen sind im Laufe des Lebens davon betroffen. Frauen öfter als Männer.

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/schmerzenackenschmerzen.html

Foto: Pixabay

Nackenschmerzen: Was ist das?

Nackenschmerzen ist ein Sammelbegriff für Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule. Sie werden auch als Zervikal-Syndrom, Zervikal-Neuralgie, Halswirbel- oder HWS-Syndrom bezeichnet.

Nackenschmerzen können einen weiten Bereich umfassen, nicht nur den Nacken. Dieser Bereich reicht vom Hinterkopf den Rücken entlang bis zur Höhe des ersten Brustwirbels und seitlich bis in die Nähe der beiden Schultergelenke. In diesem Bereich sind zahlreiche

Muskeln, so auch der Trapezmuskel. Das ist der größte Muskel im Bereich des Nackens. Vom Rückenmark der Halswirbelsäule führen Nerven zu den Muskeln, etwa zur Schulter oder in die Arme. Bei einer Nervenreizung der Halswirbelsäule können daher die Schmerzen bis in Schultern und Arme ausstrahlen.

Welche Symptome können auftreten?

Bei Nackenschmerzen können unterschiedliche Symptome auftreten wie etwa:

- Schmerz im Nacken,
- Steifheit und Spannungsgefühl im Nacken, den Schultern, im oberen Rücken oder den Armen,
- Schmerzen beim Bewegen des Kopfes,
- Kopfschmerzen,
- Taubheits- oder Fremdgefühl in den Schultern oder Armen,
- Probleme beim Gehen,
- Kontrollverlust über Blase oder Darm,
- Ohrenschmerzen.

Welche Formen von Nackenschmerzen gibt es?

In der Medizin unterscheidet man zwischen unspezifischen und spezifischen Nackenschmerzen.

Unspezifische Nackenschmerzen

In den meisten Fällen von Nackenschmerzen ist neben einer Überlastung der Muskeln keine andere körperliche Ursache eindeutig feststellbar. Man spricht dann von unspezifischen Nackenschmerzen. Diese Beschwerden vergehen meist nach zirka zwei Wochen. Bei manchen Betroffenen treten die Nackenschmerzen von Zeit zu Zeit wieder auf. Häufig spielen dabei auch Stress und psychische Belastungen eine Rolle.

Spezifische Nackenschmerzen

In seltenen Fällen werden die Nackenschmerzen durch eine Erkrankung ausgelöst. Dazu zählen etwa Bandscheibenvorfälle mit einer Verengung des Wirbelkanals oder der Nervenwurzelaustrittszonen (Spinalkanal- bzw. Foramenstenose).

Welche Ursachen haben Nackenschmerzen?

Die häufigsten Ursachen für Nackenschmerzen sind Überlastungen der Muskeln und Sehnen, die zu Verspannungen führen.

Wie Sie Nackenschmerzen vorbeugen können

Sie können Nackenschmerzen vorbeugen, indem Sie Überlastungen und schlechte Körperhaltungen vermeiden. Sie können Ihre Wirbelsäule durch eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur entlasten.

Es helfen: Krafttraining zur Stärkung der Muskeln im Bereich der Wirbelsäule, Rückenschule, gute Sitzhaltung, regelmäßige ausdauernde Bewegung und Dehnen sowie Beweglichkeitsübungen.

boso medicus X

BOSCH +SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020

Testsieger
Blutdruckmessgeräte Oberarm
Stiftung Warentest 9/2020
EMPFOHLEN VON ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
KLINISCH VALIDIERT ESH INTERNATIONAL PROTOCOL EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

Bestellung vor Ort:

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 67,90
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

ERSTE HILFE

Im akuten „koronaren“ Notfall kann die sofort einsetzende und richtig durchgeführte Erste Hilfe-Leistung lebensrettend sein. Wichtig sind die ersten Stunden bei Auftreten eines Herzinfarkts für den weiteren Krankheitsverlauf.

„Erste Hilfe-Maßnahmen“ sollen sofort nach Auftreten eines plötzlichen Notfalls geleistet werden können.

Entscheidend für den Erfolg sind hier Minuten.

Um die Erste Hilfe richtig leisten zu können, sollten sie, bzw. ihre Angehörigen, die **wichtigsten Erscheinungsbilder** bei akuten Koronarsyndromen kennen:

Die instabile Angina pectoris:

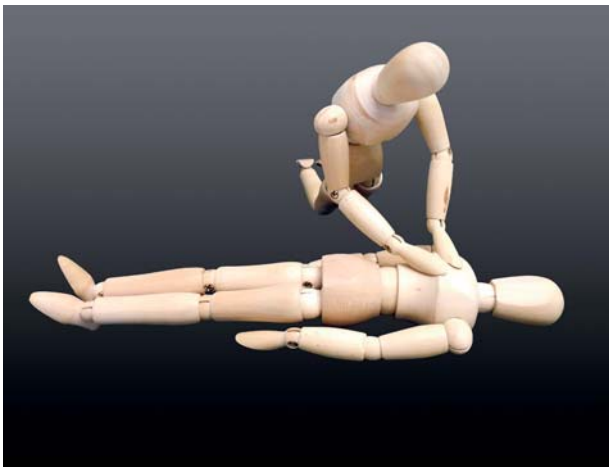
Unter einer “instabilen Angina pectoris” verstehen wir das plötzliche neue Auftreten von Angina pectoris bei einem vorher beschwerdefreien Patienten, oder eine drastische Verschlechterung von vorher stabilen Beschwerden: Plötzlich wird wieder bzw. viel mehr Nitro benötigt, die Belastbarkeit hat abgenommen, die Angina pectoris tritt womöglich sogar in Ruhe, oder nachts aus dem Schlaf heraus auf. Eine derartige Verschlechterung bei einem vorher stabilen Infarktpatienten muss umgehend fachärztlich abgeklärt werden, da eine neu aufgetretene drohende Mangeldurchblutung im Herzmuskel angenommen werden muss. Hier ist meist eine rasche Krankenhausaufnahme und gegebenenfalls koronarangiographische Abklärung angezeigt.”

Der akute Herzinfarkt:

Seine Symptome können sehr unterschiedlich sein. Definiert ist er durch starkes anhaltendes Druckgefühl hinter dem Brustbein. Dieses kann in den linken Arm, in den Kiefer oder in den Oberbauch ausstrahlen.

Als Sofortmaßnahmen wichtig:

- Richtige Lagerung auf harter Unterlage
- Patient/in nicht alleine lassen
- Arzt, bzw. Rettung rufen
- Patient/in beruhigen
- Bequeme Lagerung des Patienten/der Patientin
- Beengende Kleidung ausziehen
- auf den Boden legen, mit erhöhtem Oberkörper
- Medikamentenapplikation ist **kein Teil** der Ersten Hilfe und darf nicht vom Ersthelfer verabreicht werden (z.B. Aspirin)
- Nitrospray darf nur der Betroffenen selbst verabreichen und nicht der Ersthelfer



Aufnahme im Krankenhaus vorbereiten: ...

www.herzverband.at/Fotos:Pixabay

ÄRZTLICHER BEIRAT DES BURGENLÄNDISCHEN HERZVERBANDES

Prim.ª Univ.Profin Dr.in
Jeanette Strametz-Juranek

SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf

Prim. Dr. Johann Sipötz

Stv. Ärztlicher Direktor Hanusch KH
Abteilungsvorstand 2. Medizinische Abt.
Facharzt für Innere Medizin – Kardiologie

Prim. Dr. Johann Mikl

SKA-RZ-Felbring

Prim.a.d.Prof.Dr. Michael Gruska

FA. für Innere Medizin und
Kardiologie

Prim.Univ.Prof.Dr. Rudolf Maximilian Berger

KH der Barmherzigen Brüder Eisenstadt
Innere Medizin, Kardiologie und Nephrologie

Prim. Dr. Roland Winkler

Leiter
SKA-RZ Hochegg

Dr. Christian Putz

FA. für Innere Medizin
Hainburg/Donau & Illmitz

Dr. Friedrich Karner

Facharzt für Radiologie

Neusiedl/See

Prim.Univ.Doz.Dr. Franz Xaver Roithinger

Landesklinikum Wiener Neustadt
Leiter Abteilung für Innere Medizin –
Kardiologie und Nephrologie

Der Burgenländische Herzverband
begrüßt alle neuen Mitglieder
und wünscht
ALLEN Mitgliedern
die Geburtstag feiern

alles erdenklich Gute - besonders aber Gesundheit.

Foto: Pixabay

Wir tun etwas für unser Herz, bevor es für uns nichts mehr tut.

Sie brauchen nicht erst krank werden - Sie können schon früher zu uns kommen!

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Herzlich willkommen!

Anmeldeformular und BEITRITTSERKLÄRUNG:

Bitte in Blockbuchstaben schreiben

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt **€ 25,–**

Familienname (Titel): _____ Vorname: _____

Straße/Haus-Nr. _____ PLZ: _____

Wohnort: _____ Geburtsdatum: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen und Herzjournale verwendet werden. Des Weiteren erkläre ich mich bereit, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, auf der Homepage des Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden dürfen. Gemäß §15 DSGVO haben Sie das Recht auf Auskunftserteilung Ihre gespeicherten Daten betreffend und gemäß §17 DSGVO können Sie gegenüber dem Burgenländischen Herzverband die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bankverbindung: Sparkasse Hainburg-Bruck-Neusiedl, **IBAN:AT95 2021 6217 3252 2300**

Die Landesverbände

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult.Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schulter
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

Landesverband Niederösterreich
Präsidentin: Anita Paiha
A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
anita.paiha@herzverband-noe.at

Landesverband Oberösterreich
Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig
A-4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 73 41 85
info@herzverband-ooe.at

Landesverband Steiermark
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

Landesverband Kärnten
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3
0463 50 17 55
office@herzverband-ktn.at

Landesverband Tirol
Präsident: Roland Weißsteiner
A-6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21
0512 57 06 07
rolwe@aon.at

Landesverband Wien
Präsident: Robert Benkö
A-1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28
01 33 074 45
r.benkoe@herzwien.at

Landesverband Salzburg
Präsident: Dr.med. Hubert Wallner
0662 230648
0664 4453571
info@herzverband-salzburg.at

Landesverband Burgenland
Präsident: Andreas Unger
7142 Illmitz, Schellgasse 31
0699 10300308
herzburgenland@gmx.at

Liebes Mitglied, unsere E-Mail-Adresse lautet: **herzburgenland@gmx.at**
Bitte informieren auch Sie uns - so bald wie möglich - über Änderungen **Ihrer** persönlichen Daten.
Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mühe!

Termine und Informationen auf: www.herzburgenland.at
Tipp: Aktuelle Themen und Videos auf: www.herzverband.at

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Abs.: Burgenländischer HERZVERBAND
7142 Illmitz - Schellgasse 31