Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 16 / August 2023

Foto: Pixabay

Der Burgenländische Herzverband besuchte das Parlament.

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

In dieser Ausgabe unseres Herz-Journals geben wir gerne 2 Einladungen bzw. Anfragen weiter.

1. **Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Berger**, Leiter der Inneren Medizin I - Kardiologie und Nephrologie – im Krankenhaus Eisenstadt lädt unsere Mitglieder zu einer Wanderung („All inklusiv“) ein. Nähere Informationen auf **Seite 3**. Bei Interesse ersuchen wir um rasche Anmeldung.

2. Der OÖ Herzverband ersucht um Unterstützung einer Umfrage, die von der JKU - Johannes Kepler Universität Linz – durchgeführt wird. „Die Studie soll die Aufgabenstellung des Herzverbandes transparent darstellen, die Bedeutung innerhalb des Gesundheitswesens aufzeigen und den Bekanntheitsgrad unseres Vereines in der Öffentlichkeit verbessern helfen.“, meint **MR Dr. Wolfgang Zillig**, Präsident des OÖ. Herzverbandes. Die Gesundheitsversorgung und -politik erkennen zunehmend die wichtige Rolle von Selbsthilfe, brauchen aber noch wissenschaftliche Studien.

Viele Mitglieder aus unseren Herzsportgruppen waren bereits aktiv und wir haben die ausgefüllten Fragebögen nach Linz geschickt. Jetzt ersuchen wir auch um eure online-Unterstützung. Genaue Angaben auf **Seite 12.**

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

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Andreas Unger
Präsident des
Burgenländischen Herzverbandes

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:

Inhalt:	Seite:
Einladung - Wandern mit Herzschwäche	3
Hitzewelle - Tipps	4 - 5
6 Rückblicke	7 - 9
Mitgliederseite - NEU	10
Unfälle mit E-Bikes	11
Fragebogen - Bedeutung von Selbsthilfegruppen	12
Blutdrucksenken durch salzarme Kost	14 - 15
Muskelkrämpfe - Was hilft?	16 -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

Einladung zu einer gemütlichen Wanderung
mit (und ohne) Herzschwäche + Rahmenprogramm

Voraussichtliches Programm:

ca. **07:00** Uhr wird der Bus in Illmitz starten und sammeln.
09:00: Treffpunkt Parkplatz des Seehotel in Rust; Administration, Station mit Blutdruckmessung
10.00: Beginn des Wandertages und Abmarsch Richtung See
ca. **11.00 – 11.15**: Eintreffen am See, geplante kurze Einkehr. Falls möglich - Bootsfahrt. Autogramm-Stunde mit Herbert Prohaska.
12.30: Wenn keine Bootsfahrt zustande kommt, dann Abmarsch Richtung Ruster Hauptplatz.
(**13.00**: Nach Bootsfahrt Abmarsch Richtung Ruster Hauptplatz)
13.30-14.00: Ankunft am Hauptplatz in Rust und Einkehr bei einem Heurigen mit geselligem Ausklang.
ca. **17.00**: Ende der Veranstaltung und Abreise.

Der Burgenländische Herzverband lädt alle Mitglieder zu dieser Wanderung recht herzlich ein.

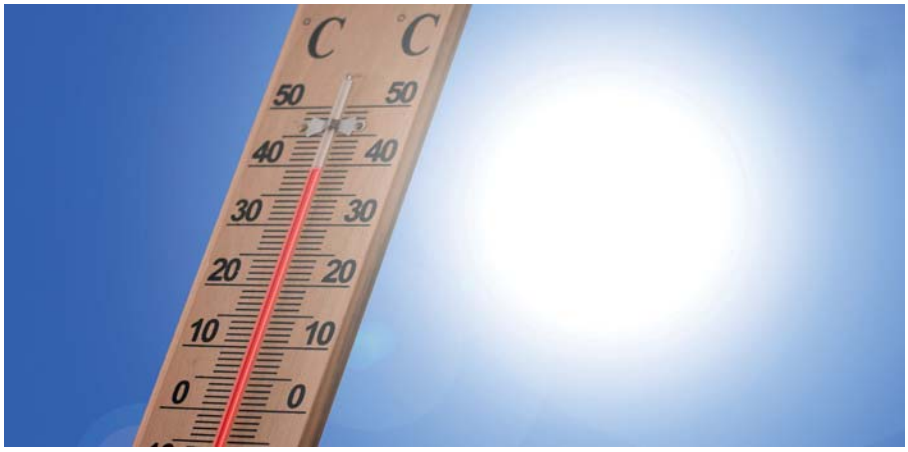
Aus organisatorischen Gründen bitten wir um **rasche Anmeldung** bei Andreas unter ☎ 0699/10300308
oder über WhatsApp bei Walter bis **30. August** 2023.

Begrenzte Teilnehmerzahl - maximal 40 Personen!

Unkostenbeitrag: **€ 15,00**/ pro Mitglied (Nichtmitglieder € 25,00)
*Die geleistete **EINZAHLUNG** ist sogleich die verbindliche Anmeldung!*

Hitzewelle: Tipps für Herzkranke

Bluthochdruck, Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen: Zu welchen Vorsichtsmaßnahmen die Deutsche Herzstiftung betroffenen und älteren Menschen bei großer Wärme rät.



Temperaturen bis über 40 Grad Celsius sind für die kommenden Tage angekündigt. Eine **Hitzewelle**, die auch gesunden Menschen zu schaffen macht. Kardiologe und Intensivmediziner Professor Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, warnt deshalb: „Solche extrem hohen Temperaturen können zur Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen werden, die bereits wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einer Herzschwäche oder wegen Blutdruckproblemen in Behandlung sind."

Regelmäßig den Blutdruck messen

Extreme Hitze setzt den Körper unter Stress. Das kann den Blutdruck erhöhen. Aber auch das Gegenteil kann passieren: dass sich aufgrund der Hitze die Gefäße weiten und der **Blutdruck** stark abfällt. **Ohnmacht**, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen können die Folge sein.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt deshalb, regelmäßig den Blutdruck zu messen. Betroffene könnten dann gegebenenfalls rasch reagieren. Wer feststellt, dass sein Blutdruck sehr stark abfällt, sollte seinen behandelnden Arzt oder seine behandelnde Ärztin kontaktieren. Diese entscheiden, ob zum Beispiel die Dosis eines Blutdrucksenkers angepasst werden soll.

Gerade älteren und pflegebedürftigen Menschen machen heiße Tage oft zu schaffen. Das hilft durch die anstrengende Zeit - **Sportliche Aktivitäten in der Hitze meiden.**

Generell sollten Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie ältere Menschen die Hitze möglichst meiden – und sich in kühlen Innenräumen aufhalten. Körperlich anstrengende Aktivitäten wie Sport sollten dorthin oder in den Morgen beziehungsweise auf den Abend verlagert werden. Beispielsweise kann man vor acht Uhr spazieren gehen oder, wenn vorhanden, den Ergometer zu Hause verwenden, statt Fahrrad zu fahren.

Der Körper kühlt nicht mehr richtig

Wenn das Herz eingeschränkt ist, funktioniert auch das Kühlsystem im Körper nicht mehr richtig. Normalerweise gibt der Körper übermäßige Wärme aus dem Blut über kleine Hautgefäße ab. Bei Herzkranken ist diese Funktion eingeschränkt. Die Wärme kann vom Kreislauf nur unter erheblicher Anstrengung aus dem Körper transportiert werden.

Die Folge können Müdigkeit und Schwindel sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps sein, außerdem Herzrhythmusstörungen oder auch Muskelkrämpfe.

Medikamente bei Hitze möglicherweise anpassen

Bei Herzpatienten kann besonders während längerer, extremer Hitzephasen eine Anpassung der Dosierung ihrer Herzmedikamente notwendig werden. Das betrifft neben blutdrucksenkenden Medikamenten wie Betablockern, ACE-Hemmern, Sartanen und Calciumantagonisten auch Diuretika, also harntreibende Mittel für **Herzschwächepatienten** und -patientinnen. Denn diese sollten unter Umständen nicht noch mehr Flüssigkeit verlieren als sie ohnehin durch das vermehrte Schwitzen tun.

Ändern Sie aber nicht eigenmächtig etwas an der Dosierung, sondern sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder der Ärztin, welches Medikament wie lange in angepasster Dosierung eingenommen werden müsste.

Erhöhte Thrombosegefahr bei Hitze bedenken

Patienten mit einer Thromboseneigung sollten beachten, dass Hitze die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verändern kann. Bei hohen Temperaturen kann es durch Flüssigkeitsverlust dazu kommen, dass das Blut zähflüssiger wird. Vorsicht gilt also auch für Menschen, die Gerinnungshemmer einnehmen. Betroffene sollten bei Hitze Kontakt mit ihren Hausärzten oder Kardiologen aufnehmen. Das selbe gilt für Menschen mit einem bekanntermaßen erhöhten Thromboserisiko.

Genügend trinken - aber auch nicht zu viel

Mittels Schweiß gibt der Körper Wärme ab. Dabei ver-

liert er Flüssigkeit und Elektrolyte, sogenannte Blutsalze wie Natrium, Kalium und Magnesium. Bei sehr heißem Wetter sind das ein bis zwei Liter täglich. Elektrolyte wie Kalium und Magnesium sind wichtig für die Herzfunktion und regulieren den Blutdruck mit.

Gesunde Menschen trinken bei Hitze automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. Bei älteren oder herzkranken Menschen kann das Durstgefühl nicht mehr richtig funktionieren. Der Flüssigkeitsverlust wird dann nicht mehr ausgeglichen. Diese Menschen sollten an heißen Tagen unbedingt darauf achten genügend zu trinken. Dabei gilt es zu beachten: „Genügend“ heißt auch: nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann gerade bei Patientinnen und Patienten mit einer Herzschwäche auch zu verschlechterter Herzleistung führen. Trinkmenge und Dosisänderung von Medikamenten sollten also unbedingt mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin besprochen werden.

Foto: „Gut durch die Hitze!“

Tipp: So fällt das Trinken leichter

Bei Hitze sollte man bevorzugt zu Mineralwasser, Kräutertee oder verdünntem Fruchtsaft greifen. Von Alkohol wird abgeraten. Die Getränke sollte man nicht stark kühlen, weil sonst die Wärmeproduktion im Körper angeregt wird.

Tägliches Wiegen zur Kontrolle

Grundsätzlich empfiehlt die Deutsche Herzstiftung herzkranken Menschen regelmäßiges Wiegen am Morgen. So kann man die Flüssigkeitsbilanz kontrollieren. Insbesondere Patienten mit Herzschwäche sollten sich morgens vor dem Frühstück und nach dem ersten Gang zur Toilette ihr Gewicht prüfen. Bei großer Hitze lässt sich durch zusätzliches Wiegen am Abend die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen. Steigt ihr Gewicht an einem Tag um mehr als 500 Gramm an oder nehmen sie während der Hitzeperiode ab, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Ärztin. Dann kann es sein, dass die Trinkmenge oder die Dosierung Ihrer Medikamente angepasst werden muss.

https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/vorsicht-extremhitze-tipps-fuer-herzkranke883705.html?utm_source=newsletter&utm_medium=link&utm_campaign=2022-07-15+AU+Newsletter

Von Roland Weißsteiner - 15. Juni 2022

www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

PINTER
Goldschmiede Uhren
www.juwelier-pinter.at

UNTERE HAUPTSTRASSE 56 • 7100 NEUSIEDL/SEE
FRANZISKANERSTRASSE 21 • 7132 FRAUENKIRCHEN

In unserer eigenen Werkstatt entwerfen und fertigen wir mit Liebe Ihre ganz persönlichen Schmuckstücke.

von hand

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!

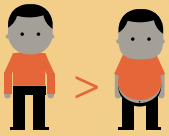
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

ERSCHÖPFUNG?

KURZATMIGKEIT?

GESCHWOLLENE BEINE?

ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?

Datum der Erstellung: 01/2023, AT2301272844

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.

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

6 Rückblicke: Sehr aktive Wochen liegen hinter uns.

Parlament - Donnerstag, 1.6.2023

Herzverband wieder unterwegs.
Begonnen hat unser Besuch des Parlaments im **Schweizerhaus** mit einem guten Mittagessen.
Danach ging es mit unserem Bus Richtung „Haus am Ring“ – leider ohne goldenem Klavier -, wo wir in den Parlamentsclub starteten und danach eine sehr interessante Führung hatten. Zum Abschluss wurden wir ins Caféhaus eingeladen.
Heute möchte ich mich ganz besonders bei Helga bedanken, die immer alles sehr gut organisiert, aber Staatsbesuche – der uns leider eine Wartezeit vor dem Parlament bescherte - kann man leider nicht einkalkulieren.
Danke es war wieder ein informativer und schöner Tagesausflug.
Wilma

Rückblick von Silvia Hözelberger:

Tipps & Tricks mit dem Smartphone

Smartphone-Training war sehr informativ. Smartphone kennt kein Alter.
Ein von der A1 Seniorenakademie abgehaltener Handy- und Internetkurs wurde in Frauenkirchen von Mitgliedern des Herzverbandes am 28. Juni 2023 besucht. Beim A1 Smartphone Stammtisch helfen zwei nette, ausgezeichnete A1 Trainer, sich auf dem eigenen Smartphone zurechtzufinden. Man bekommt viele Tipps zur alltäglichen Nutzung, interessante Infos zum Einstieg ins Internet und wertvolle Hinweise zur Sicherheit im WWW.
Herzlich willkommen sind Einsteiger und Fortgeschrittene. Es werden aktuelle Themen besprochen und danach gibt es natürlich genug Platz für Fragestellungen.
Das Smartphone-Training war sehr informativ, man kann den Kurs sehr empfehlen. Wir haben uns hier sehr wohl gefühlt und würden jederzeit wiederkommen.

„Wanderbares“ Wegerl im Helenental

Wir wandern wieder gemeinsam und das Helenental bei Baden gehört zu den schönsten Gegenden des Wienerwaldes. Am 25. Mai 2023 haben sich 43 Mitglieder des „Burgenländischen Herzverbandes“ auf den Weg gemacht.
Der Parkplatz beim Gasthaus Cholerakapelle war unser Start- und Zielpunkt. Hier wurden 2 Gruppen gebildet, die von jeweils 2 erfahrenen „Wander-Guides“ begleitet wurden. Ein Kurzbesuch im Stift Heiligenkreuz rundete das Programm ab.

Fazit: herrliche Luft, tolles Wandergebiet, gutes Essen, viele neue Eindrücke, gute Gespräche, super Stimmung und wir haben uns wieder gemeinsam bewegt.

Herzgesundheit in Neudorf

Am 24. Mai 2023 fand in der Veranstaltungshalle **Neudorf** ein kostenloser **Informationsabend** statt. Die Gemeinde hat den „Burgenländischen Herzverband“ eingeladen und uns die Möglichkeit geboten, die Selbsthilfegruppe vorzustellen und die Teilnehmer über unser breites Angebot zu informieren.
Der anschließende Vortrag von **Dr. Christian PUTZ** über **„Herz, Cholesterin und weitere Risikofaktoren“** wurde vom Publikum aufmerksam verfolgt.

Wie danken dem Vortragenden, dass er uns seine Zeit und sein Wissen zur Verfügung gestellt hat und Bürgermeister Karel Lentsch sowie der Gemeinde Neudorf für die gute Organisation.

4 Ks - Kultur, Kulinarik und Kunst in Kobersdorf

Die **Schloss-Spiele Kobersdorf** präsentieren im Sommer 2023 eine große Charakterkomödie: Der Alpenkönig und der Menschenfeind von Ferdinand Raimund. Der Burgenländische Herzverband hat die Möglichkeit bei der Hauptprobe am Sonntag, dem 2. Juli 2023 dabei zu sein.
Rahmenprogramm: Heimathaus, Jüdischer (Wald)-Friedhof, Synagogen-Führung und Heurigenbesuch.
Ein **herzliches Dankeschön an Barbara** – für die Vermittlung von Kontakten und die Gestaltung des Pausen-Buffets. Wir waren überwältigt und bedanken uns natürlich auch bei Markus.

Einladung zum Heurigenbesuch

Traditionell für die Herzsportgruppe **Frauenkirchen** und erstmals für die Herzsportgruppe **Bruckneudorf.** Wer regelmäßig trainiert, darf auch feiern.
Danke für die tolle Stimmung und das gemütliche Beisammensein bei beiden Veranstaltungen.
Herzlichst Gabi & Helga

Fotos: Wilma & Walter Samu, Helga & Andreas Unger

Mitgliederseite

Schachpartnerin oder Schachpartner gesucht!

St. Andrä und Umgebung.
Melde dich bei Andreas – 0699/10300308.
Wir leiten deine Daten gerne weiter.

- Julia wird sich freuen! -

„I bin ima gsund“ von Brigitte Preisinger

I bin ima gsund, na und?

I geh mitn Hund
Bei jedn Wetta
Ea is mein Lebensretta.
Mia kean a wo ein
Daes muss sein.
Mein Kamarad braucht a Wassa,
Ich bin a koa Wiatshaus „Hassa“.
Mia, mei Hund und ich ham keine
Geschwollenen Beine.
Kurzatmigkeit daes is uns fremd
Und „erschöpft“ san mia nie –
Könnts jeden fragen dea uns kennt.
Bei uns zwei – gibt's nua Leben pur
Unsa Herz schlagt für die Natur.

Die Kraft des Zusammenhalts!

**Selbsthilfe.
Sich selbst helfen?
Ja, aber nicht ganz allein!**

**Selbsthilfe ist in jedem Fall der Austausch von Erfahrungen, gegenseitige Unterstützung, Solidarität und oft auch jahrelange Freundschaft.
Selbsthilfe bedeutet eine Gemeinschaft, die jeden durch das Miteinander stark machen kann.
Bring auch DU deine Fähigkeiten ein. Wir freuen uns auf dich!**

UNFÄLLE MIT E-BIKES - HIRN EINSCHALTEN UND STÜRZE VERMEIDEN

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

Die Zahl der Unfälle mit E-Bikes ist stark im Steigen begriffen.

Dieser negative Trend zeigt sich auch an den Unfallabteilungen des Salzkammergut Klinikums (SK). *„Wir mussten in den letzten Jahren viele schwere Verletzungen, auch mit Langzeitfolgen, versorgen. Diese Verletzungen nach E-Bike-Unfällen sind mittlerweile in Bezug auf Häufigkeit und Schwere wesentlich problematischer, als Verletzungen nach Motorradunfällen, weil keine Schutzanzüge mit Protektoren getragen werden. Manchmal wird sogar auf eine minimale Schutzkleidung wie Handschuhe und Helm überhaupt verzichtet“,* berichtet Prim.a Dr.in Johanna Berger aus der Praxis. Für die Leiterin der Abteilung für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie am SK Bad Ischl sind auch persönliche Fehleinschätzungen häufige Gründe für Unfälle: *„Mit einem Elektrofahrrad rücken heute auch für nicht gut trainierte Freizeitsportler Ziele in die Nähe, die sie mit einem herkömmlichen Fahrrad gar nicht erreichen würden. Die Leute bedenken oft nicht, dass man beispielsweise von einer Alm auch wieder herunterkommen muss. Auch Alkohol spielt dabei nicht selten eine folgenschwere Rolle“.*

Nicht zuletzt aufgrund des höheren Gewichts der E-Bikes und der erreichbaren Geschwindigkeiten dürfen die motorbetriebenen Räder nicht unterschätzt und das eigene Können überschätzt werden. Vor allem auch dann nicht, wenn der Zustand des Weges plötzlich schlechter wird oder Hindernisse auftauchen: *„Es passiert leider immer wieder, dass E-Bikerinnen und E-Biker mit hoher Geschwindigkeit in geschlossene Schranken krachen und sich dabei schwerste Verletzungen zuziehen“,* so Prim.ª Dr.in Johanna Berger.

Körperliche Fitness ist Voraussetzung

Der Elektromotor eines E-Bikes unterstützt am besten, wenn es bergauf geht oder wenn die Kräfte schwinden. Man darf sich aber nicht erwarten, dass man sich selbst nicht mehr anstrengen muss. Das gilt vor allem für Menschen, die an einer Erkrankung leiden oder körperlich nicht ganz fit sind. Die Medizinerin rät deshalb vorsorglich zu einer ärztlichen Untersuchung beim Hausarzt/der Hausärztin und appelliert an alle, das Hirn einzuschalten: *„Manche Menschen fahren in der größten Mittagshitze, verausgaben sich voll und fallen dann vor Erschöpfung oder im schlimmsten Fall mit einem Herzinfarkt vom Rad. Weshalb es sehr wichtig ist, keine Gewalttouren ohne entsprechendes Training zu machen und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten“.*

Tipp für Angehörige

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

BILD+TEXT zur Verfügung gestellt vom OÖ Herzverband
- Nr.143/Fotos 1+ 2: shutterstock.com, honorarfrei

Fragebogen Herzverband

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

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

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

Der Fragebogen ist in **5 verschiedene Bereiche** (A-E) gegliedert. In den Abschnitten B, C und E sind teilweise Mehrfachantworten möglich. Es ist wichtig möglichst alle Fragen zu beantworten, wenn jedoch keine Antwort gegeben werden kann, bleibt die Frage offen.

Es gibt nun **2 Möglichkeiten den Fragebogen auszufüllen**:

1. Den **QR-Code** auf dieser Seite rechts oben mit Handy oder Tablet scannen und online den Fragebogen ausfüllen.
2. Oder- auf der **Homepage des OÖ Herzverbandes**, bzw. des Institutes für Allgemeinmedizin der medizinischen Fakultät der JKU Linz, unter der Rubrik AHA-Help über den Button den **Fragebogen öffnen** und online ausfüllen.

Gemeinsam für eine Stärkung der Selbsthilfe

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist freiwillig und setzt die Bereitschaft zur Mitarbeit voraus.

Es gibt **drei wesentliche Funktionen** gemeinschaftlicher Selbsthilfe:

- Selbsthilfegruppen als wechselseitige Unterstützung -
- Selbsthilfeorganisationen als komplementäre Dienstleister durch individuelle Unterstützung -
- Selbsthilfeorganisationen als kollektive Interessenvertretung -

Fazit: Selbsthilfegruppen/-organisationen leisten damit einen Beitrag zu den Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung, wie sie in der Ottawa-Charta der Gesundheitsförderung deklariert ist.

Quelle: https://oekuss.at/selbsthilfe/Foto: Pixabay

Herzsportgruppen und Aktivitäten

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

Termine:

September:	12., 19. und 26.
Oktober:	3., 10., 17. und 24.
November:	7., 14., 21. und 28.
Dezember:	5. und 12.

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

Termine:

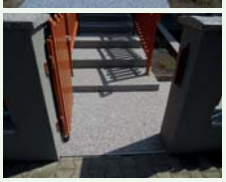
September:	12., 19. und 26.
Oktober:	3., 10., 17. und 24.
November:	7., 14., 21. und 28.
Dezember:	5. und 12.

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



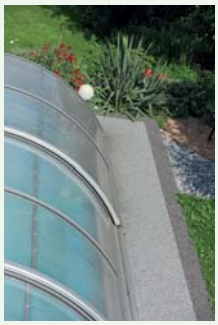
ehrenreich industrie-böden

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

Blutdruck senken durch salzarme Kost

Hypertoniker sollten das Salz in der Suppe streichen und auch sonst auf gesunde Ernährung achten. Durch eine Diät sinkt nicht nur das Körpergewicht, auch der Blutdruck.

Jede Minute sterben in Europa zwei Menschen an einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Der Grund: Bluthochdruck (Hypertonie). „Bluthochdruck ist der größte Risikofaktor für den Schlaganfall und ist einer der größten für Herzversagen, Herzinfarkt, die arterielle Verschlusskrankheit und Erkrankungen der Nierengefäße“, warnt Univ.Prof. Dr. Dieter Magometschnigg, Leiter des Instituts für Hypertoniker in Wien. „Bluthochdruck kann jeden treffen. Es gibt allerdings diverse Faktoren, wie Übergewicht und unsere „normal“ gesalzenen Speisen, die die Entstehung begünstigen.“

Hier die Risikofaktoren auf einen Blick:

* Familiäre Neigung zu erhöhtem Blutdruck
* Übergewicht
* Rauchen
* Zuckerkrankheit (Diabetes), sowohl Typ 1 (insulinabhängige Diabetes) als auch Typ 2 (Altersdiabetes)
* Chronische Nierenerkrankungen
* Übermäßiger Alkoholgenuß
* Fette, salzhaltige Ernährung
* Erhöhter Cholesterinspiegel
* Bewegungsmangel
* Stress

Im Schnitt hat jeder vierte Erwachsene zu hohen Blutdruck. Mit dem Alter nimmt das Risiko zu: Fast jeder zweite Mensch über 65 leidet heute unter arterieller Hypertonie. Trotzdem wissen viele – besonders jüngere Menschen – gar nichts von ihrem Risiko.
„Denn zu hohen Blutdruck spürt man nicht, er tut nicht weh, allein durch das Blutdruckmessen lässt sich die Erkrankung wirklich diagnostizieren“, rät Univ.-Prof. Magometschnigg zur regelmäßiger Überprüfung der Blutdruckwerte. „Wer Symptome wie Herzklopfen, Beklemmungen, starke Druckkopfschmerzen, Schwindelgefühle, Schweißausbrüche, Ohrensausen oder Nasenbluten spürt, hat meist schon viel zu lange gewartet.“

Ab wann ist der Blutdruck eigentlich zu hoch?

Kleiner Exkurs in die Physiologie des Menschen: Unser Herz schlägt etwa 100.000 Mal am Tag und pumpt in dieser Zeit bis zu neun Tonnen Blut durch den Kreislauf. Wenn der Blutdruck steigt, muss das Herz mit immer größerer Kraft pumpen, um das Blut trotz der Widerstände in den Gefäßen durch den gesamten Körper zu transportieren. Beim Pumpen zieht sich das Herz zusammen und dehnt sich wieder. Das kann man als

Pulswelle zum Beispiel an der Innenseite des Handgelenks spüren. Beim Zusammenziehen des Herzmuskels (Systole) entsteht der Wellenkamm des oberen Blutdruckwertes: der systolische Blutdruck. Wenn sich der Herzmuskel wieder entspannt (Diastole), entsteht das Wellental des unteren Blutdruckwertes: der diastolische Blutdruck. Der Blutdruck wird in der Maßeinheit mm Hg (= Millimeter Quecksilbersäule) angegeben – wie beim Luftdruck des Barometers. Menschen, die ständig Werte von mehr als 135 mm Hg systolisch zu 85 mm Hg diastolisch messen, haben zu hohen Blutdruck. Da die Werte im Laufe des Tages schwanken, benötigen die Experten mindestens 30 Meßwerte zur Diagnose.
Magometschnigg: „Wenn sieben Werte höher als 135/85 mmHg sind, sprechen wir von Hypertonie.“

Genauer:

Bei Werten von 135 bis 180 mm Hg systolisch zu 85 bis 105 mm Hg diastolisch sprechen die Mediziner von milder Hypertonie. Bei Werten von 180 bis 210 zu etwa 105 bis 115 besteht ein mittelschwerer Bluthochdruck. Und bei Werten von mehr als 210 zu 115 leiden die Betroffenen an schwerer Hypertonie.
„Die Behandlung des Übergewichts hat in der Therapie des Hochdrucks einen sehr hohen Stellenwert. Denn eine Reduktion des Gewichts senkt den Blutdruck sichtbar. Auch **salzarm Essen** hat einen entsprechenden Effekt. Bei milder Hypertonie kann das ausreichen“, tröstet Margometschnigg. Mittlere und schwere Hypertonie sollen mit Medikamente bekämpft werden. Dafür stehen über 150 Medikamente zur Verfügung: Die modernste Medikamentengruppe sind die AII-Antagonisten (Erläuterung im Kasten 2), die den Blutdruck ohne nennenswerte Nebenwirkungen managen und somit präventiv vor Herzinfarkt und Schlaganfall wirken.

Weitere Infos:
www.blutdrucksms.at

So senken Sie Ihren Blutdruck

* Kaliumreiche Ernährung (viel Obst und Gemüse)
* Sinnvoller Umgang mit Genussmitteln (nicht mehr als täglich eine Flasche Bier oder 1/4 Wein), kein Nikotin
* Steigerung der körperlichen Aktivität (mindestens täglich eine halbe Stunde spazieren gehen)
* Abbau von seelischen und körperlichen Überlastungen in Beruf und Freizeit (Tai Chi, autogenes Training, Jogging etc.)
* Körpergewicht normalisieren (der Blutdruck sinkt häufig schon allein durch Gewichtsabnahme)
* Essen sie möglichst wenig tierische Fette. Je niedriger der Cholesteringehalt im Blut, desto günstiger wirkt sich auch die Blutdrucknormalisierung auf die Gefäßverkalkung aus
* Zweimal wöchentlich Seefisch statt Fleisch
* Einschränkung des Kochsalzverbrauchs (nicht mehr als fünf Gramm Salz am Tag). Je mehr Kochsalz Sie zu sich nehmen, desto ungünstiger für Ihren Bluthochdruck. Verdammen Sie den Salzstreuer aus der Küche, würzen Sie mit Kräutern. Es wird eine Zeit dauern, aber dann nehmen Sie den Eigengeschmack der Lebensmittel wieder viel besser wahr.

Auch Sonnenschein senkt den Bluthochdruck.

Der Lehrstuhl für Naturheilkunde der Freien Universität Berlin hat zahlreiche Belege dafür gesammelt. Demnach haben Menschen in Äquatornähe niedrigere Blutdruckwerte und leiden seltener an Bluthochdruck. In Deutschland beispielsweise sind die durchschnittlichen Werte im Sommer niedriger als im Winter. Ein Anteil des Sonnenlichts, Ultraviolett-B, regt die Haut zur Bildung von Vitamin D an. Derselbe Lichtanteil kann einen erhöhten Blutdruck senken.

Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht Juni 2017-
aktualisiert 21.Oktober 2020-
www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

circumed®
Regeneration

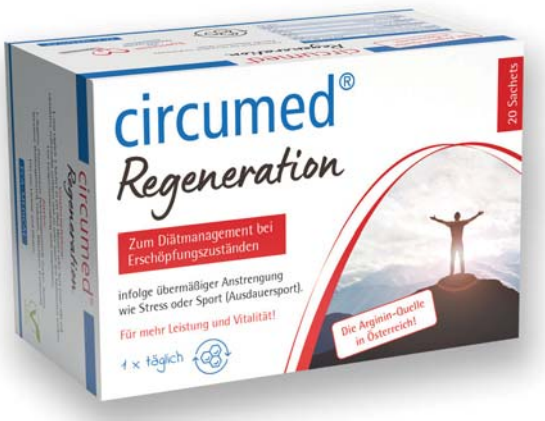
In Ihrer Apotheke

1 x täglich

Zum Diätmanagement bei Erschöpfungszuständen infolge übermäßiger Anstrengung wie Stress oder Sport (Ausdauersport).

VEGAN

Für mehr Leistung und Vitalität!



- zur Rekonvaleszenz
- zur Stärkung bei Erschöpfungszuständen
- schützt die Gefäße und fördert die Regeneration

ECA-MEDICAL

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Muskelkrämpfe: Was hilft?

Muskelkrämpfe im Schlaf oder beim Sport können äußerst schmerzhaft sein. Bei häufigen und heftigen Krämpfen können Medikamente, Elektrostimulation und Dehnübungen helfen - oder Gurkenwasser.

Muskelkrämpfe können gelegentlich auftreten, zum Beispiel in der Nacht oder beim Sport. Doch einige werden Nacht für Nacht von Krämpfen geplagt. Oft verformt sich dabei ein Fuß wie eine Kralle. Ein Muskelkrampf kann mehrere Minuten andauern und sehr schmerzhaft sein. Manchmal hilft eine Dehnung der Muskulatur, den Krampf zu stoppen. Wer häufig an Muskelkrämpfen leidet oder dabei starke Schmerzen verspürt, sollte einen Arzt aufsuchen.

Ursachen für Muskelkrämpfe oft unbekannt

Muskelkrämpfe können auftreten als

* **Symptome** einer Krankheit, zum Beispiel Schilddrüsenunterfunktion, Polyneuropathie, Diabetes mellitus oder Muskelentzündung
* **Nebenwirkung** bestimmter Medikamente, etwa Cholesterinhemmer (Statine) und Blutdrucksenker. Auch Eisen, Diuretika und Betablocker können die Krampfneigung fördern.

Lange Zeit galten **Salze** (Elektrolyte) als hauptverantwortlich für die Entstehung von Muskelkrämpfen.
Doch auch das Nervensystem könnte eine wichtige Rolle spielen, insbesondere eine erhöhte Erregbarkeit der Nerven im Rückenmark. Sind diese zum Beispiel durch einen Bandscheibenvorfall oder eine Enge im Rückenmarkkanal gereizt, kommt es häufiger zu Muskelkrämpfen in den Beinen.

Krämpfe entstehen durch Zusammenwirken von Nerven und Muskeln

Das Problem liegt vermutlich im Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. An den Enden der motorischen Nerven findet die Reizübertragung statt, Nervenimpulse führen zum Zusammenziehen der Muskeln (Kontraktion). Kommt es zu unkontrollierten Entladungen, verkrampfen die Muskeln oder sie reagieren überempfindlich auf normale Reize.
In vielen Fällen finden Ärzte keine eindeutige Ursache der Muskelkrämpfe -und damit auch keine wirksame Therapie.

Medikamente oft mit starken Nebenwirkungen

Bei häufigen Muskelkrämpfen mit starken Schmerzen können Medikamente helfen, die jedoch oft zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, wie etwa das **Malaria-Medikament** Chinin.

Göttinger Forscher arbeiten an einer Therapie mit **Epilepsie-Medikamenten** gegen Muskelkrämpfe. Welches dieser Mittel im Einzelfall hilft und die geringsten Nebenwirkungen auslöst, muss bei jedem Betroffenen individuell getestet werden.
Oft wird ein Mineralienmangel, etwa zu wenig Magnesium, als Ursache für Muskelkrämpfe vermutet. Ärzte verschreiben dann häufig **Nahrungsergänzungsmittel.** Doch es fehlen Studien, die eine ausreichende Wirksamkeit belegen. Zu bedenken ist auch, dass zu viel Mineralien ebenfalls Krämpfe auslösen können, außerdem Durchfall und Herzprobleme. Wer einmal ausprobieren möchte, ob Magnesium die Krämpfe stoppt, kann testweise über zwei Wochen maximal 200 Milligramm Magnesium pro Tag einnehmen. Ist bis dahin keine Wirkung spürbar, hilft es nicht.
Mitunter verwenden Ärzte **Botox-Spritzen**, um Krämpfe auszuschalten. Doch das Mittel kann zu Lähmungserscheinungen führen.

Elektrostimulation gegen Muskelkrämpfe

An der Deutschen Sporthochschule in Köln sind Forscher durch Zufall auf eine mögliche neue Behandlung von Muskelkrämpfen gestoßen - die Elektrostimulation. Bei Untersuchungen, ob durch Krämpfe Muskeln wachsen, bemerkten die Sportwissenschaftler, dass als Nebeneffekt die Reizschwelle für Muskelkrämpfe steigt. Als Auslöser für Muskelkrämpfe vermuten die Forscher einen fehlerhaften Reflex im Rückenmark. Ihre Studie deutet darauf hin, dass es bei Betroffenen mit Muskelkrämpfen ein Ungleichgewicht an den Nervenzellen bestimmter Muskeln gibt - den Alpha-Motoneuronen. Diese steuern das Gehirn, dadurch erhöhen sich die Muskelkontraktionen. Wenn zu viele Informationen vom Gehirn zum Alpha-Motoneuron zurückkommen, kann ein Krampf entstehen.
Die Elektrostimulation soll Alpha-Motoneuronen unempfindlicher gegen Reize vom Gehirn machen. In einer Pilotstudie ließ sich die sogenannte Krampfschwelle tatsächlich erhöhen: Die Wirkung hielt über einen sehr

langen Zeitraum an, die Häufigkeit spontan auftretender Krämpfe wurde deutlich vermindert.

Muskelkrampf stoppen: Massieren und anspannen

Wer nur hin und wieder unter Muskelkrämpfen leidet, kann den Krampf durch Ziehen am betroffenen Muskel unterbrechen, entweder durch passives Massieren und in die Länge ziehen mit der Hand oder, noch besser, durch aktive Übungen mit Anspannen des sogenannten Antagonisten, also des entgegengesetzten Muskels. Warme Wickel, eine Wärmflasche an der betroffenen Stelle oder ein heißes Bad entspannen die Muskulatur zusätzlich.
Entsteht der Krampf beim Sport, hilft sofortige Entlastung des betroffenen Körperteils. Bei Sportlern ist häufig ein Wasser- und Elektrolytverlust in Verbindung mit einer Überanstrengung für einen Muskelkrampf verantwortlich. Zur Vorbeugung empfehlen Sportmediziner deshalb die Einnahme von Kochsalz und das Trinken isotonischer Getränke, das Erwärmen der Muskulatur vor dem Sport und eine dem Trainingszustand angepasste Belastung.

Dehnen kann Muskelkrämpfen vorbeugen

Bei einem Krampf dehnen die meisten Menschen instinktiv die betroffenen Muskeln. Und das hilft in aller Regel auch, den Krampf zu unterbrechen. Das Dehnen kann auch vorbeugend wirksam sein, zum Beispiel bei nächtlichen Krämpfen. Dafür wird zum Beispiel jedes Bein drei Mal für zehn Sekunden gedehnt.

Gurkenwasser gegen Muskelkrämpfe

In einer US-Studie konnte das Trinken von Gurkenwasser die Krampfdauer fast um die Hälfte verkürzen. Gurkenwasser ist die essighaltige Flüssigkeit, in der Gurken eingelegt sind. Die Autoren empfehlen einen Milliliter Gurkenwasser pro Kilogramm Körpergewicht. Da die Wirkung sofort einsetzen soll, also lange bevor das Gurkenwasser den Magen passieren und vom Körper aufgenommen werden kann, beruht die Wirkung vermutlich auf dem sauren Geschmack im Rachen, der die Aktivität der Nervenzellen drosseln und so krampflösend wirken könnte.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Muskelkraempfe-Was-hilft,muskelkrampf101.html
Von Roland Weißsteiner - 21. September 2021
www. herzverband.at - Foto: Pixabay

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

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

Vorschau: Für eure Terminplanung

Die Ausschreibung unseres Angebots im Oktober liegt als Extrablatt in dieser Ausgabe!

Tagesfahrt in die Wachau
am Donnerstag, dem **19.10.2023**

Unsere **Adventfahrt** - ein **Tag in Wien** - ist für **6. Dezember 2023** geplant. Ausschreibung folgt!

Foto: Pixabay

Als Termin für unsere Weihnachtsfeier ist Sonntag, der **10. Dezember 2023** fixiert.

Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wird bei manchen Artikeln auf eine Differenzierung zwischen Mann und Frau verzichtet. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen. Die mangelnde Differenzierung erfolgt ohne Diskriminierungsabsicht.

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

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

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

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

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