Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 18 / Februar 2024

Foto: Helga Unger-Steinko

## Wintertag am Neusiedler See

**„Das Leben ist am schönsten, wenn es einen zu Ruhe kommen lässt.“**

**Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!**

## 5 Jahre Burgenländischer Herzverband!

Viel erreicht – viele neue Mitglieder gewonnen – eine wunderschöne Bilanz.
Die Neuaufstellung eines Vereines, in unserem Fall einer Selbsthilfegruppe, ist immer eine große Herausforderung und braucht eine genaue Planung. Da uns bekannt war, dass es bis zum Jahr 2000 einen Burgenländischen Herzverband unter dem Dach des Österreichischen Herzverbandes gab, nahmen wir mit diesem Kontakt auf. Unser Ziel war, Teil in einer großen Organisation zu sein, jedoch als vollständig eigenständiger, unabhängiger und autonomer Verein. Nachdem all diese Voraussetzungen erfüllt waren, schrieben wir die Vereinsstatuten nieder und am 07.02.2019 fuhr ich zur Bezirkshauptmannschaft Neusiedl/See und leitete die Gründung des Burgenländischen Herzverbandes ein.
Der Anfang war etwas schwierig, aber nach einer relativ kurzen Anlaufzeit ging unser Weg steil nach oben. Wir haben derzeit eine jährliche Zuwachsrate von ca. 20 %, wobei unsere Mitglieder dabei einen großen Anteil haben. Solche Ziele kann man nur mit zufriedenen Mitgliedern erreichen. Deshalb - lasst uns miteinander feiern!
Ich jedenfalls freue mich bereits auf die nächsten 5 Jahre.

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: |
|---|---|
| Tako-Tsubo-Kardiomyopathie | 3 - 4 |
| Rückblick - Wachau | 4 |
| Herzschwäche: Sexualität - Alkohol - Nikotin | 7 |
| Rückblick - Advent | 9 |
| Schaufensterkrankheit | 10 - 11 |
| Herzsportgruppen | 13 |
| Mangelernährung und Reha | 15 - 16 |
| Vorschau + Ankündigungen | 17 |
| Ärztlicher Beirat | 18 |


**Informationen auf:**

**www.herzburgenland.at**

**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

# „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“:
## Wenn die Psyche das Herz aus dem Rhythmus bringt

Redewendungen wie **„Schweren Herzens“, „Sich etwas zu Herzen nehmen“** oder „**Es bricht mir das Herz“** bringen deutlich zum Ausdruck, dass Emotionen die Herzgesundheit direkt beeinflussen können. Ein eindrückliches Beispiel dafür stellt die „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“ oder das **Broken-Heart-Syndrom** dar.

Diese kardiologische Erkrankung wurde erstmals 1990 in Japan beschrieben und stellt eine lebensbedrohliche, akut auftretende, Herzschwäche dar, die sich durch eine spezielle Verformung des Herzmuskels auszeichnet. Die Erkrankung wird **Tako-Tsubo** genannt, da die linke Herzkammer in der Akutphase einem speziellen, zum Tintenfischfang benutzten Tonkrug (Tako-Tsubo) ähnelt.

Die betroffenen Personen leiden oft unter herzinfarktähnlichen Symptomen, Rhythmusstörungen oder kardialen Stauungszeichen. Eine Unterscheidung gelingt nur mittels Angiographie, wobei sich im Gegensatz zum Herzinfarkt offene Herzkranzgefäße nachweisen lassen. Als Ursache wird unter anderem eine vorübergehende Verkrampfung der kleinsten Gefäße im Herzmuskel vermutet, die zu einer Minderdurchblutung bis hin zum lebensbedrohlichen Pumpversagen führt. Betroffen sind mehrheitlich Frauen, aber auch Männer, wobei ältere und alte Personen ein höheres Risiko tragen zu erkranken. Ein Zusammenhang mit endogenen Östrogenen im Rahmen der Menopause ist wahrscheinlich. Hervorgerufen wird die Erkrankung durch eine zumeist negative psychosoziale **Stressbelastung**.
Als beispielhafte Auslöser können Verlusterlebnisse, interpersonelle Konflikte, berufliche Zurücksetzung und die Mehrfachbelastung der Frauen genannt werden. In seltenen Fällen wird die Erkrankung auch durch positiv angesehene Situationen ausgelöst. Nach der Akutphase ist die Prognose gut, denn die anfänglich ausgeprägten Symptome bilden sich in der Regel binnen weniger Tage vollständig zurück. Wichtig für die betroffenen Personen ist eine **Wiederherstellung und Erhalt der Aktivität** und Teilhabe am beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Leben sowie die Reduktion der Pflegebedürftigkeit und das Erlernen von Kenntnissen und Fähigkeiten eines **herzgesunden Lebensstils**. Dazu gehören neben einem angepassten Bewegungs- und Ernährungsprogramm insbesondere das Erlernen von **Strategien zur Stressbewältigung sowie Entspannungstechniken** und die Förderung der Resilienz gegenüber psychosozialen Stressoren.

Im **Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf der Pensionsversicherung (PV)** wurde von mir aufgrund des vorhandenen Alleinstellungsmerkmals „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“ ein speziell auf diese Erkrankung abgestimmtes psychologisches Therapieangebot entwickelt und etabliert, da die Auseinandersetzung mit den auslösenden psychosozialen Belastungen und deren Verarbeitung sowie die Änderung des Lebensstils neben der medizinischen Behandlung eines Tako-Tsubo entscheidend sind. Im Fokus des vorrangig psychologisch orientierten Therapiekonzepts steht ein **Resilienztraining** in Kombination mit einer Entspannungstechnik sowie die psychologische Behandlung in einem erhöhten Ausmaß, die zur Identifikation von individuellen Stressoren und deren Bewältigung wesentlich beiträgt. Das zweiteilige Resilienztraining forciert zum einen die Förderung der Selbstfürsorge und zum anderen die Stärkung der positiven Emotionen mit dem Ziel, das psychische Wohlbefinden zu erhöhen und die Resilienz der Patient*innen gegenüber Stressoren nachhaltig positiv zu beeinflussen. In diesem vorwiegend praxisorientierten Seminar stehen lösungs- und zukunftsorientierte psychologische Strategien im Zentrum, die vorrangig positive Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen aktivieren und fördern, um die Selbstwirksamkeit der Patient*innen in Bezug auf deren psychisches Wohlbefinden und Resilienz zu erhöhen. Diese ressourcenorientierten, positiv psychologischen Strategien und Interventionen werden den Patient*innen im Rahmen des Seminars präsentiert und erprobt. Sie sollen im Alltag konkrete Möglichkeiten bieten, das eigene Leben und die Umwelt aktiv zu gestalten und sich selbstwirksam wahrzunehmen.

Ergänzend wird den Patient*innen des Resilienztrainings eine **Entspannungstechnik**, gesondert in zwei Einheiten vermittelt, um Regeneration und Erholung im Alltag selbstständig fördern und Anspannung reduzieren zu können. All die im Seminar erlernten Strategien können zum einen als präventive Maßnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit und zum anderen zur Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit in herausfordernden und turbulenten Situationen und Phasen des Lebens eingesetzt werden. Die Botschaft lautet: **Das psychische Wohlbefinden sowie die resiliente Haltung sind lehr- und erlernbar.**

Um Patient*innen mit der Diagnose **„Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“** einen raschen und unkomplizierten Zugang zur Rehabilitation zu gewähren, ist in diesem konkreten Fall eine **direkte Antragsstellung** per Fax unter der Nummer 03353/6000-43290 an das Medizinische Sekretariat des Reha-Zentrums Bad Tatzmannsdorf möglich.

Klinische Psychologin:Tamara Reicher, BSc
MSc-Text & Fotos zur Verfügung gestellt
von PV-Reha-Zentrum Tatzmannsdorf
Copyright: RZ Bad Tatzmannsdorf

# Rückblick: Wachau und Artstetten

## Da war doch noch was!

Am 19.10.23 waren wir in der Wachau unterwegs. Wegen Niederwasser konnten wir unsere Schifffahrt nicht bis Melk machen sondern schipperten während des Mittagessens den schönsten Teil der Wachau (Krems, Dürnstein, Weißenkirchen) rauf und runter. In Krems stiegen wir wieder in unseren Bus und fuhren nach Artstetten, wo wir nach einer interessanten Führung Kaffee und Kuchen genossen. Danach machten wir uns wieder auf den Heimweg und hatten - wie Rückmeldungen der Teilnehmer bestätigten – wieder einen schönen Ausflugstag.

Text: Wilma Samu
Fotos: A. & H. Unger, W. Samu

# Rückblick: Herzburgenland-Radler

## Tolle Leistung unserer Mitglieder:
## Platz 1 bei Burgenland radelt 2023
## Platz 1 bei Österreich radelt 2023

Hallo RadlerInnen,
Am **30.03.2024** starten wir wieder, um uns nochmals den 1. Platz bei „Burgenland radelt“ zu holen und werden den 1. Platz bei „Österreich radelt“ verteidigen. Da ich Optimist bin gehe ich davon aus, dass ihr wieder mitradelt damit wir die erreichte Quote zumindest halten, wenn nicht sogar steigern können. Ich möchte mich wiederholen, Quote ergibt sich aus dem Verhältnis Gesamtmitglieder des Burgenländischen Herzverbandes zu den Mitradlern. Es sind nicht die Kilometer entscheidend, sondern die Anzahl der MitradlerInnen. **Dabei sein ist wichtig**.
Wir freuen uns über jeden Zuwachs.

Gsund bleibn
und alles Gute.

LG Walter

Fotos: Herzburgenland/ Gemeinde Illmitz/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 persönliches
Schmuckstück!

von hand

# Über Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.[1]
Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.[1] Die beste Vorsorge ist ein gesunder Lebensstil, ausreichend körperliche Bewegung ein niedriger LDL-Cholesterinspiegel und die regelmäßige Kontrolle durch einen Arzt.

## Was versteht man unter Cholesterin?

Cholesterin ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers. Die fettähnliche Substanz kommt in jeder Zelle des Körpers vor und wird zu zwei Drittel von der Leber hergestellt. Das restliche Drittel wird über die Nahrung abgedeckt.[2] Cholesterin hat viele verschiedene wichtige Funktionen im Körper z.B. ist es Bestandteil von Zellmembranen, sowie an der Produktion von Hormonen und der Bildung des Vitamin D beteiligt, welches für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.[3]
Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, kann es im Blut nur mit Hilfe eines Trägerstoffs transportiert werden. Hier kommen so genannte Lipoproteine zum Zug, welche den Transport von Cholesterin ermöglichen.

Die wichtigsten Lipoproteine sind:
HDL (High Density Lipoprotein)
LDL (Low Density Lipoprotein)

Das HDL wird im Volksmund gerne als das „gute“ Cholesterin bezeichnet und das aus gutem Grund: HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut auf und transportiert es zurück in die Leber.[3]
LDL wird umgangssprachlich als die „böse“ Cholesterintransportform bezeichnet.
LDL-Cholesterin ist jedoch nicht zwangsläufig "böse". Es ist dann schädlich, wenn zu viel LDL-C im Blut zirkuliert.
LDL verursacht, wenn zu viel davon vorhanden ist, Fetteinlagerungen in den Blutgefäßwänden und kann über die Arterienverkalkung (Atherosklerose) zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden führen.[3]
Wollen Sie wissen was erhöhte Cholesterinwerte bedeuten und wie man mit hohem LDL-Cholesterin leben kann? Dann besuchen Sie unsere Website unter **www.herzstark.at/ueber-cholesterin**

[1] „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Osterreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)
[2] „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)
[3] „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesundes-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin (zuletzt aufgerufen am 26.05.2023)

# Herzschwäche
# Sexualität - Alkohol - Nikotin

## Thema - Sexualität

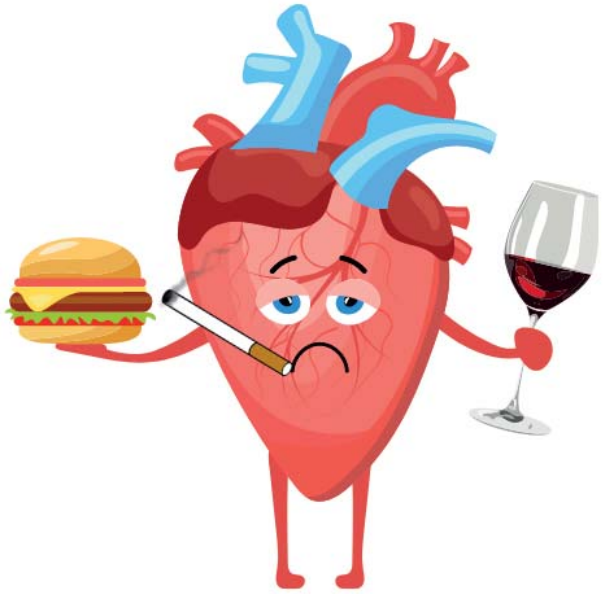
Selbst wenn man noch in der Lage ist, leichte körperliche Aktivitäten wie das Bewältigen einer Treppe zum zweiten Stock ohne Atemnot durchzuführen, besteht bei Herzschwäche in der Regel keine Einschränkung für sexuelle Aktivitäten. Personen mit instabiler Herzinsuffizienz sollten jedoch abwarten, bis ihre Erkrankung durch eine angemessene medikamentöse Therapie besser stabilisiert ist. Sexuelle Probleme bei Herzinsuffizienzpatienten sind leider häufig, jedoch in den meisten Fällen durch geeignete Maßnahmen lösbar. Manchmal reicht bereits eine Anpassung der Medikation aus. Es ist unbedingt zu vermeiden, dass Betroffene eigenständig ihre verordneten Medikamente absetzen oder ändern. Insbesondere Männer sollten ohne vorherige Rücksprache mit ihrem Arzt keine Potenz steigernden Medikamente einnehmen, da Wechselwirkungen mit den zur Behandlung der Herzschwäche verordneten Medikamenten auftreten können. Der behandelnde Arzt wird den Patienten darüber informieren, ob und welche potenzsteigernden Medikamente sicher eingenommen werden können.

**Es ist ratsam, offene Gespräche mit dem Arzt über jegliche Probleme im Bereich der Sexualität zu führen.**

## Thema - Alkohol

Alkohol ist ein Genussmittel und sollte dementsprechend mit Verständnis und Maß konsumiert werden. Die empfohlene tägliche Alkoholmenge beträgt etwa 1/8 Liter Wein oder 0,3 Liter Bier für Frauen und etwa 1/4 Liter Wein oder 0,5 Liter Bier für Männer. Es ist wichtig, Ihrem geschwächten Herzen nicht mehr als diese Mengen zuzumuten.

**Zudem sollten mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden. Für Patienten mit Herzschwäche, die durch exzessiven Alkoholkonsum verursacht wurde, gilt ein striktes Alkoholverbot.**



## Thema - Nikotin

Rauchen hat schädliche Auswirkungen auf die Gefäßwände, führt zahlreiche Giftstoffe in den Körper ein, beeinträchtigt die Sauerstoffaufnahme und stellt somit eine ernsthafte Gefahr für das Herz dar. Rauchen ist die Hauptursache für vermeidbare Todesfälle, wobei in Österreich jedes Jahr über 15.000 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben. Herzinfarkte sind dabei die häufigste Todesursache, gefolgt von bösartigen Lungentumoren, chronischen Lungenschädigungen (COPD) und anderen Tumorerkrankungen wie Kehlkopfkrebs.

Eine **konsequente Nikotinkarenz** ist unerlässlich für eine gesunde Lebensweise. Sowohl aktives als auch passives Rauchen verursacht ähnliche Gesundheitsschäden. E-Zigaretten sind ebenfalls nicht unbedenklich, und die Langzeitwirkungen der darin enthaltenen Chemikalien sind noch nicht vollständig erforscht. Psychologische Stressreaktionen im Körper treten sowohl beim Gebrauch von E-Zigaretten als auch beim Konsum von Tabakwaren auf.

Marina Imsirovic
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegefachkraft
Herzinsuffizienzberaterin
im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder GmbH
Johannes von Gott-Platz 1, 7000 Eisenstadt
Fotos mit Text Übernommen

# Bronchoplant ®

Die Bronchoplant® Serie umfasst eine Vielzahl an wertvollen Produkten, die speziell bei Atemwegsinfekten bei **Menschen jeden Alters** Anwendung finden.
Die Palette ist aus den Produktkategorien Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika zusammengestellt worden. Dabei wurde insbesondere auch auf die Verträglichkeit und den therapeutischen Nutzen bei Babys und Kleinkindern geachtet.
So stellt etwa der Baby **Nasenspray** als zugelassenes Medizinprodukt eine hochwertige, pflanzliche Alternative zu herkömmlichen, ephedrinhaltigen Arzneimitteln dar. Durch die raffinierte Zusammensetzung mit ätherischem Orangenöl, Meerwasser und Aloe Vera Extrakt reinigt, schützt, pflegt, befeuchtet und lindert der Spray auf schonende Weise ohne Gewöhnungseffekte und unerwünschte Wirkungen wie etwa medikamentös ausgelöste Rhinitis (Rhinitis medicamentosa).
Zum Sortiment gehören weiters das **Hustenreizstiller**-Heißgetränk mit Akaziengummi, Salbei und Honig zur wohlig warmen Linderung bei trockenem Husten sowie auch der Hustenstiller Sirup mit Isländisch Moos, Malve, Eibisch und Zink. Der **Hustensaft** zeichnet sich durch einen milden, angenehmen Geschmack aus, ist alkohol- und zuckerfrei und vegan. Auch diese beiden Produkte sind als Medizinprodukte der Klasse 1 zugelassen.
Das Medizinproduktesortiment komplettieren das **Trockener Husten-Halsgel** und der Nasenspray forte. Das Halsgel mit den natürlichen Auszügen aus Isländisch Moos, Lärche und Wegrauke sowie den ätherischen Ölen aus Thymian, Zitrone und Eukalyptus stellt mit seiner ausgeklügelten Formel einen Schutzfilm im Hals- und Rachenraum her, wirkt beruhigend an entzündeten Stellen und sorgt somit für heilende Effekte, auch bei den Stimmbändern. Der Nasenspray forte wiederum wirkt abschwellend durch hypertonische Meersalzlösung, schleimlösend, lindernd und schützend durch Auszüge aus echter Aloe Vera, schwarzer Johannisbeere, Bergkiefer, australischem Teebaum und Zitrone.
Die effektive und vielfältige Serie von **Bronchoplant®** hält noch Kapseln zur Schleimlösung in den unteren Atemwegen bereit. Dieses Nahrungsergänzungsmittel setzt sich aus den drei hochwirksamen ätherischen Ölen von Thymian, Sternanis und Eukalyptus zusammen, ist einfach in der Einnahme und hilft bei Verschleimung, trägt zum Abtransport bei und unterstützt den Organismus bei Schwellungen der Atemwege. Vervollständigt wird die gesamte Palette von den beiden als Kosmetika zugelassenen Brustbalsamen für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Die angenehme Rezeptur mit den wertvollen Ölen aus Eukalyptus, Thymian, Rosmarin, Majoran, Latschenkiefer, Kampfer und Menthol (Menthol nur im Balsam für Erwachsene), sorgt beim Einreiben auf der Brust für ein wohliges Durchatmen bei Atemwegsinfekten sowohl der oberen, als auch der unteren Atemwege.

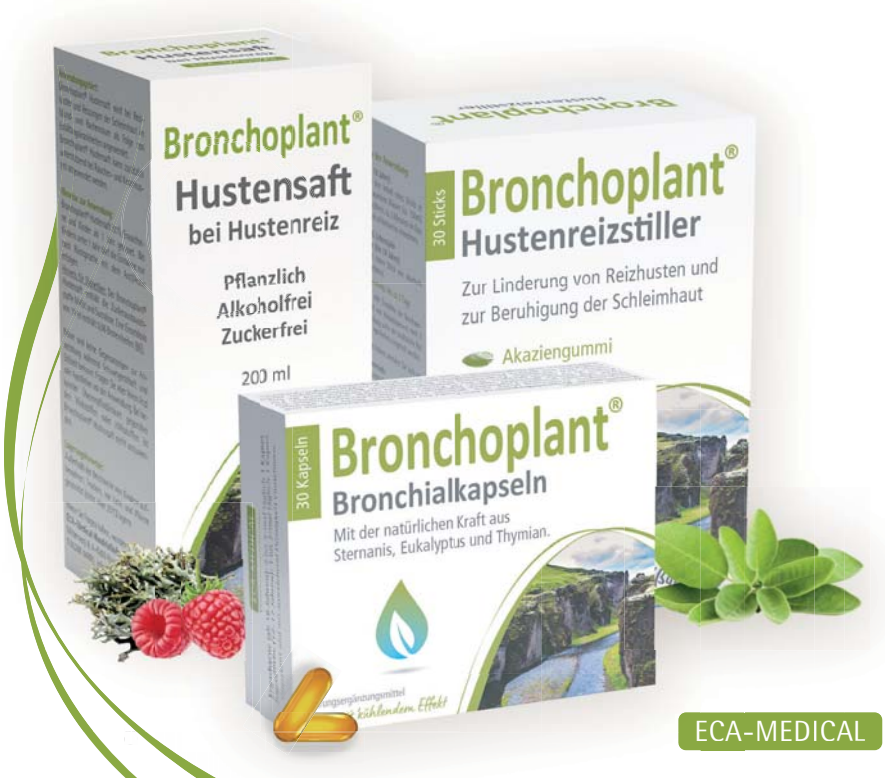
# Bronchoplant®

## der Hustenstiller

- Reizhusten
- Trockener Husten
- Verschleimung

## Eine komplette Serie voller Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit!

- Bronchoplant® Hustensaft
- Bronchoplant® Hustenreizstiller
- Bronchoplant® Bronchialkapseln
- Bronchoplant® Trockener Husten-Halsgel
- Bronchoplant® Baby Nasenspray
- Bronchoplant® Nasenspray forte
- Bronchoplant® Brustbalsam Kind
- Bronchoplant® Brustbalsam




ECA-MEDICAL

# Rückblick: Advent in Schönbrunn & Weihnachtsfeier

Am 6.12.2023 fand unsere **Adventfahrt** statt. Ziel war diesmal das **Schloss Schönbrunn**. Nach einem gemütlichen Mittagessen im GH Rainer (Brunn am Gebirge) fuhren wir in Richtung Wien. Im Rahmen einer Privatführung – in 2 Gruppen – wurde uns die faszinierende Geschichte aus drei Jahrhunderten nähergebracht. Exquisite Gemächer, kostbare Ausstattungen und vieles von Maria Theresia bis Elisabeth wurden gezeigt und kurzweilig erklärt.

Der anschließende **Besuch des Weihnachtsmarktes** rundete das Programm ab.

Diese **stimmungsvolle Veranstaltung** fand am 10.12.2023 statt. Wir danken Maria Ullram und Wilma Samu für die Gestaltung des besinnlichen Teils und Martin Frank für das gute Essen.

Ein großer Dank auch allen Mehlspeisbäckerinnen, die uns jedes Jahr mit ihren Köstlichkeiten erfreuen.

Text & Fotos: herzburgenland

# Schaufensterkrankheit: Symptome bei pAVK frühzeitig erkennen

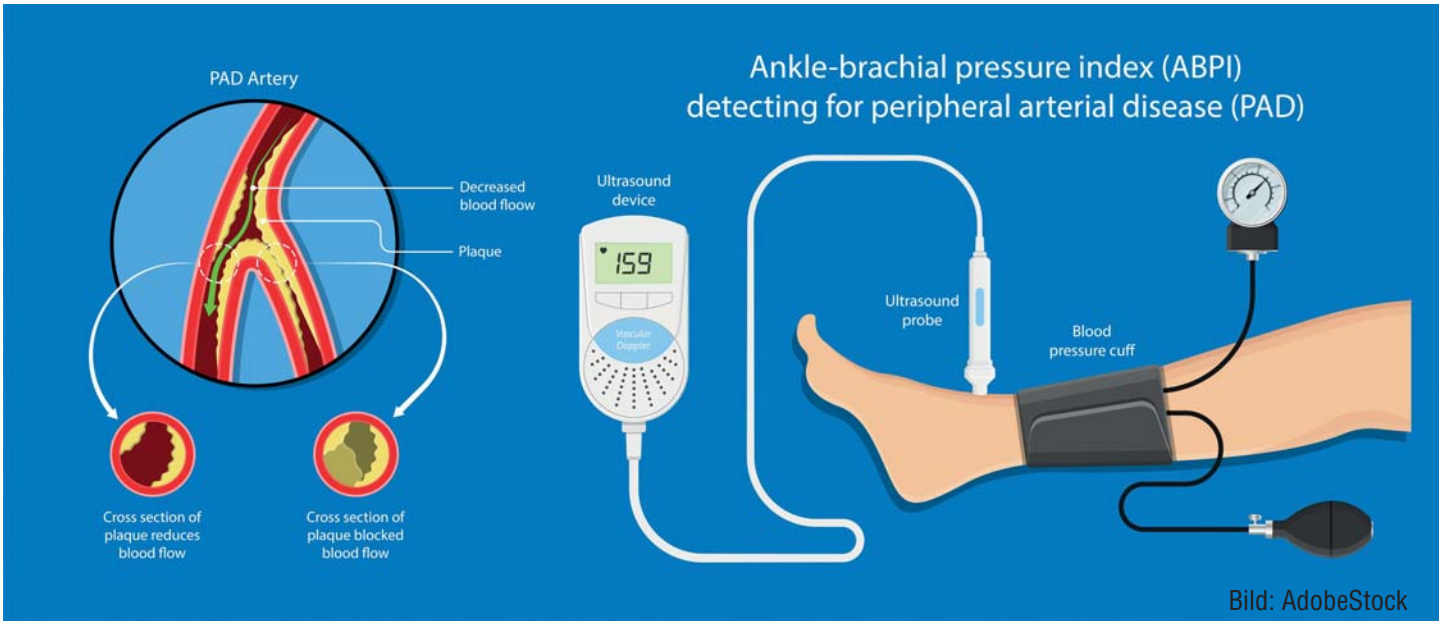



Bild: AdobeStock

**Die periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) - auch Schaufensterkrankheit genannt - ist eine gefährliche Durchblutungsstörung. Gezieltes Gehtraining kann eine OP oft verhindern.**

In Deutschland leiden rund 10 bis 20 Prozent der Menschen über 60 Jahren unter Verkalkungen der Becken- und Beinarterien, einer sogenannten peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) oder Schaufensterkrankheit. Im Jahr 2018 waren es fast 2,3 Millionen Betroffene, wobei Expertinnen und Experten von einer hohen Dunkelziffer ausgehen, da viele Betroffene lange Zeit keine oder nur hin und wieder Symptome zeigen.

Bei einer Verkalkung der Schlagadern - auch Arteriosklerose genannt - lagern sich im ganzen Körper unbemerkt Kalk und Fett an den Gefäßwänden ab. Allmählich schwindet dadurch die Elastizität der Adern, die Gefäße verengen sich bis zum vollständigen Verschluss. Vor allem Rauchen, hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck erhöhen das Risiko. Sind die Beine betroffen, kann dies im Extremfall bis zum Absterben des Beines und zur Amputation führen.

## Symptome der pAVK: Krampfartige Schmerzen

Typisch für die Schaufensterkrankheit sind diffuse, krampfartige Beinschmerzen bei Belastung, zum Beispiel beim Gehen, die im Ruhezustand verschwinden. Früher mühelos zu bewältigenden Strecken werden zunehmend zum Problem. Die Muskeln schmerzen, weil ihnen durch die mangelhafte Blutversorgung der Sauerstoff fehlt.

Mit der Zeit treten die Schmerzen auch in Ruhesituationen auf, vor allem nachts, wenn die Beine waagerecht liegen und die Muskulatur nicht ausreichend durchblutet wird. Beim Gehen bekommen die Betroffenen wegen der mangelnden Durchblutung so starke Beinschmerzen, dass sie immer wieder Pausen einlegen müssen, bis der stechende Schmerz in den Waden nachlässt.

Auch Schmerzen im Fuß, Wunden, trockene Haut und offene Stellen an den Beinen können ein Hinweis auf die Schaufensterkrankheit sein. Das Problem: Bei älteren Menschen wird all dies oftmals als Altersbeschwerden abgetan.

## Diagnose mit Blutdruck- und Pulskontrolle, Ultraschall und Angiografie

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit lässt sich einfach diagnostizieren:

* Bei der Blutdruckkontrolle wird am Arm und an den Fußgelenken gemessen. Teilt man dann den am Bein ermittelten Wert durch den am Arm gemessenen Blutdruck, erhält man den Knöchel-Arm-Index.
* Mit einer Blutdruckkontrolle an einem Zeh
* Pulskontrolle an den Füßen, in den Kniekehlen und Leisten
* Ultraschalluntersuchung und Röntgenaufnahme der Beinarterien mit Kontrastmittel (Angiografie)

## Früherkennung - senkt auch Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko

Je früher die Schaufensterkrankheit behandelt wird, umso besser lässt sich ihr Fortschreiten bremsen. Das ist auch deshalb enorm wichtig, weil bei den meisten pAVK-Erkrankten auch die Herz- und Hirngefäße betroffen sind. Das führt zu einem erhöhten Risiko für

einen Schlaganfall oder Herzinfarkt - mehr als 75 Prozent aller pAVK-Patientinnen und -Patienten sterben im weiteren Verlauf daran.
Mit gezielt eingesetzten Medikamenten und einer gesunden Lebensweise kann dem Fortschreiten der Arteriosklerose entgegengewirkt werden. In jedem Fall müssen Betroffene mit dem Rauchen aufhören.

## Gehtraining statt OP: Laufen bis zur Schmerzgrenze

Sehr hilfreich ist ein **konsequentes Geh- und Gefäßtraining**, wie Studien zeigen:
Sind Betroffene in der Lage, mehr als 50 Meter am Stück zu gehen, kann ein spezielles, möglichst angeleitetes Training sogar erfolgreicher sein als das Einsetzen von Gefäßstützen (Stents).
* Eine gute Anleitung ist entscheidend für den Erfolg der sportlichen Maßnahmen. Bei einer diagnostizierten pAVK besteht Anspruch auf eine Gefäß Reha, bei der das entsprechende Training erlernt wird. Empfohlen wird eine Gefäß Reha bei einer schmerzfreien Gehstrecke von unter 200 Metern.
* Abhängig vom Ort der Engstelle werden gezielt verschiedene Muskelgruppen trainiert.
* Bei einer verengten Arterie im Leistenbereich muss gezielt die nächstliegende Muskulatur in Oberschenkel und Gesäß trainiert werden, zum Beispiel mit der Beinpresse oder auf dem Fahrradergometer. Wichtig ist die **„Fußschaukel“**: Dabei die Ferse und den Vorderfuß abwechselnd belasten.
* Sitzt die Ursache der Durchblutungsstörung weiter unten, ist Ergometer Training nicht sinnvoll. In diesem Fall ist möglichst forsches Gehen wichtig. Dabei sollten die Betroffenen nicht nur einfach geradeaus gehen, sondern bergauf und bergab und dabei intensiv mit der Ferse auftreten und den Fuß abrollen - dabei die Gehstrecke erweitern.

Entscheidend ist es, bis an die Schmerzgrenze zu gehen und darüber hinaus. Denn erst, wenn es etwas wehtut, bilden sich winzige, aber für die Durchblutung wichtige Umgehungsstraßen (Kollateralen) und die Gefäßfunktion verbessert sich. Die Muskelbelastung regt die Zellkraftwerke (Mitochondrien) an, Blutfluss und Stoffwechsel werden gesteigert.

## Therapie nach Leitlinien: Risikofaktoren beachten

Expertinnen und Experten beklagen, dass viele Hausärzte die aktuellen Leitlinien zur Versorgung der pAVK nicht kennen, sodass Betroffene keine adäquate Behandlung bekommen. Bei der Therapie der pAVK sollten immer auch **drei Risikofaktoren** beachtet und behandelt werden:
* Thrombose: Vor Blutgerinnseln sollen Blutverdünner der neuen Generation schützen, dadurch besteht eine geringere Gefahr für Amputationen.
* Cholesterin: Gegen zu hohe Blutfettwerte werden neue Lipidsenker (PCSK9-Inhibitoren) eingesetzt.
* Diabetes: Erhöhte Blutzuckerwerte lassen sich mit neuen Anti-Diabetes-Mitteln in den Griff bekommen.

Laut einer aktuellen Studie der Uni Münster, bei der die Daten von 200.000 Patientinnen und Patienten ausgewertet wurden, die wegen einer kritischen Mangeldurchblutung der Beine im Krankenhaus behandelt werden mussten, waren nur zwei Drittel der betroffenen Männer mit den in den Leitlinien empfohlenen Therapien behandelt worden. Bei Frauen war der Anteil noch geringer, obwohl sie häufiger an einer pAVK erkranken. Dies galt sowohl für Katheter- und gefäßchirurgische Eingriffe als auch für Medikamente. Die Auswirkungen auf die Lebenserwartung und -qualität der Betroffenen waren dramatisch: 20 Prozent mussten sich noch während des Klinikaufenthaltes einer Amputation unterziehen, weitere 18 Prozent in den folgenden zwei Jahren. Die Hälfte aller Patientinnen und Patienten verstarb innerhalb von vier Jahren.

## Operation der Gefäßverengung mit Ballonkatheter

Ist die Arteriosklerose bereits fortgeschritten, können Operationen nötig werden. Abhängig von Ausdehnung und Sitz der Gefäßverengung kann ein Katheterverfahren, die Perkutane Transluminale Angioplastie (PTA), eingesetzt werden. Dabei wird die Engstelle mit einem Ballon aufgedehnt und gegebenenfalls durch einen Stent zusätzlich gestützt. Das Problem: Durch den Eingriff kann es zu Narbenbildungen kommen, das Gefäß kann sich wieder verschließen.
Das Risiko ist mit einer neuen Technik geringer: Dabei wird zur Aufdehnung der Engstelle ein **Ballonkatheter** verwendet, der mit Medikamenten beschichtet ist. Er soll verhindern, dass Gefäßzellen auf die OP mit verstärktem Wachstum reagieren. Ein Stent ist dabei nicht mehr nötig. In schweren Fällen kann die Engstelle auch durch einen **Bypass** überbrückt werden.
Nach dem Eingriff hängt der weitere Verlauf vom Lebenswandel ab: Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht schädigen die Gefäße und erhöhen die Gefahr einer erneuten Arterienverstopfung. Betroffene sollten sich reichlich bewegen und versuchen, ihr Gewicht in den Griff zu bekommen.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schaufensterkrankheit-Symptome-bei-pAVK-fruehzeitig-erkennen,schaufensterkrankheit116.html
Beitrag von www. herzverband.at,
Foto: AdobeStock-
mit Artikel übernommen
Foto links - Pixabay

BOSCH +SOHN boso

# 3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

KLINISCH VALIDIERT ESH INTERNATIONAL PROTOCOL EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND

## boso medicus X

## Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

**Bestellung vor Ort:**

Gesundheit ist Vertrauenssache.
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

# Herzsportgruppen und Aktivitäten

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

**Termine:**

| | |
|---|---|
| März: | 5., 12. und 19. |
| April: | 2., 9., 16., 23. und 30. |
| Mai: | 7., 14., 21. und 28. |
| Juni: | 4., 11. und 18. |

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

**Termine:**

| | |
|---|---|
| März: | 5., 12. und 19. |
| April: | 2., 9., 16., 23. und 30. |
| Mai: | 7., 14., 21. und 28. |
| Juni: | 4., 11. und 18. |

## KEGELN in Frauenkirchen

**Annuskas Stadtcafe, Kirchenplatz 27**

**Gut Holz am Mittwoch!**

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

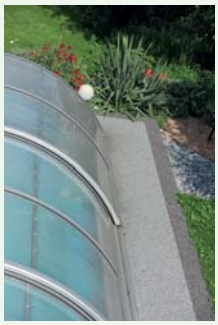
**Epoxidharzbeschichtung**
…für Garagen, Wohnbereich, Industriehallen und viele weitere Anwendungsbereiche.

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

# Vitactiv® D3 + K2

Vitactiv® D3+K2 ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit den Vitaminen D3 und K entwickelt wurde. Vitamin D3 hat eine große Bedeutung für zahlreiche Körperfunktionen und beeinflusst viele Vorgänge im menschlichen Organismus positiv. Vitamin D3 trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Dies wirkt sich positiv auf den Knochenbau und die Zahngesundheit aus. Weiters leistet Vitamin D einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion. Vitamin D3 ist essenziell für das Immunsystem und an der Zellteilung (Zellerneuerung) beteiligt. Das Vitamin K2 trägt zusätzlich zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

Vitactiv® D3 + K2 Kapseln sind für die tägliche Einnahme für Erwachsene dosiert. Die chemischen Formen Cholecalciferol und Menachinon-7 sind die idealen Strukturen zur Aufnahme und sofortigen Einbindung in den Stoffkreislauf des Organismus.

**Worauf Sie achten sollten:**
Da beide Vitamine zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine gehören, können sie im Körper angereichert werden. Um eine mögliche Überdosierung zu verhindern, klären sie zuvor die Einnahme und Ihren Bedarf mit Ihrem Arzt durch entsprechende Laboruntersuchungen ab. Vitamin K2 darf nicht bei Patienten eingenommen werden, die Blutgerinnungshemmer einnehmen.


VITACTIV®

In Ihrer Apotheke

... die Marke für Vitamin D3

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

ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

# Mangelernährung und Rehabilitation

## Was ist Mangelernährung?

Mangelernährung ist ein Zustand, der aus einer mangelnden Zufuhr oder Aufnahme von Energie und Nährstoffen über die Nahrung entsteht und mit messbaren Veränderungen von körperlichen und mentalen Funktionen verbunden ist. Das Leitsymptom für das Erkennen der Mangelernährung ist der ungewollte Gewichtsverlust. Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Zahlenwert, der für die Einstufung des Körpergewichts verwendet wird. Er beschreibt den Quotienten aus dem Gewicht und der Körpergröße zum Quadrat (kg/m$^2$). Personen über 65 Jahren mit einem BMI unter 20 kg/m$^2$ werden als untergewichtig bezeichnet.

## Auswirkungen der Mangelernährung

Ältere Personen mit chronischen Erkrankungen sind besonders gefährdet, eine Mangelernährung zu entwickeln (= krankheitsassoziierte Mangelernährung). 20-60 % aller Patient*Innen in Krankenhäusern sind von einer Mangelernährung betroffen. Mangelernährung im Alter ist ein bedeutender Risikofaktor, da ein Gewichtsverlust gleichsam ein Verlust von Muskelmasse bedeutet. Dadurch schränkt sich in weiterer Folge die Mobilität ein, begleitet von Gangunsicherheit und höherer Sturzneigung. Die Auswirkungen der Mangelernährung sind des Weiteren ein höheres Infektionsrisiko, eine verzögerte Wundheilung nach Operationen, eine längere Krankenhausverweildauer und insgesamt eine erhöhte Sterblichkeit.

### KREISLAUF DER MANGELERNÄHRUNG

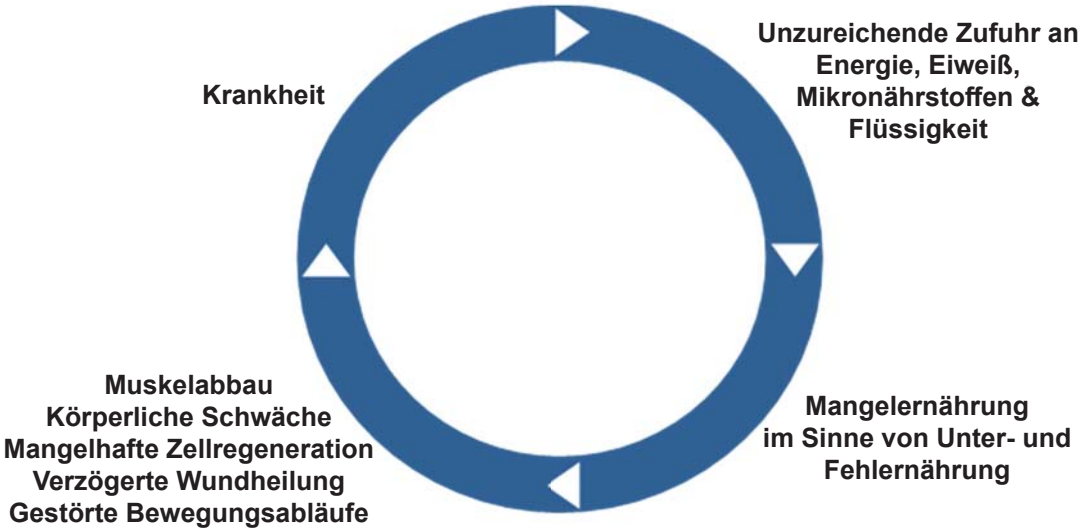



*Abb. 1: Kreislauf der Mangelernährung Quelle: All in nutrition, Achener Diätetik Kongress 2012*

## Mangelernährung und Übergewicht

Mangelernährung kann als Unterernährung, als Fehlernährung, aber auch als Überernährung in Erscheinung treten. Übergewicht lässt eine Mangelernährung nicht ausschließen. Es wird insgesamt eine hohe Kalorienzufuhr mit der Nahrung bereitgestellt, der Körper wird jedoch mit zu wenig Eiweiß und Nährstoffen versorgt. In weiterer Folge wird Muskulatur abgebaut. Eine Verringerung der Muskelmasse in Kombination mit Übergewicht wird als sarkopene Adipositas bezeichnet.

## Mangelernährung und Herzinsuffizienz

Der Ernährungszustand ist ausschlaggebend für den Krankheitsverlauf bei Patient*Innen mit einer chronischen Herzinsuffizienz (= Herzschwäche). Eine Schweizer Studie zeigt, dass eine gezielte eiweißreiche Ernährungstherapie die Komplikationsrate und die Sterblichkeit bei den betroffenen Personen mit einer Herzinsuffizienz senkt und sich gleichzeitig die Lebensqualität bessert.

## Ernährung ist Therapie

Ein frühzeitiges Erkennen von Mangelernährung und eine individuelle Ernährungstherapie können den Erfolg eines kardiovaskulären Rehabilitationsverfahrens positiv beeinflussen. Deshalb ist die Ernährungstherapie ein wichtiger Bestandteil der stationären Rehabilitation. Zu Beginn des Aufenthaltes werden die Messwerte betreffend Körpergewicht, BMI und Bauchumfang bestimmt, spezielle Laborwerte analysiert sowie die Körperzusammensetzung (Muskel- und Organmasse, Körperfettanteil und Körperwasser) mit geeigneten Messverfahren analysiert.

## Protein als lebensnotwendiger Baustoff

Proteine, auch Eiweiße genannt, erfüllen verschiedene

Körperfunktionen. Zum Beispiel tragen sie zum Aufbau und zur Erneuerung von (Muskel-) Zellen und Geweben bei. Zusätzlich haben sie wichtige Transport- und Strukturfunktionen und sind unerlässlich in der Immunabwehr in ihrer Funktion als Antikörper. Proteine können durch tierische und pflanzliche Nahrungsmittel verzehrt werden. Tierische Proteinlieferanten sind Milch- und Milchprodukte, Eier, Fisch sowie Fleisch- und Wurstwaren. Zu den pflanzlichen Proteinquellen zählen Hülsenfrüchte, Soja sowie Nüsse und Samen. Zusätzlich beinhalten Getreide und Kartoffeln kleine Mengen an pflanzlichem Protein. Die Kombination aus pflanzlichen und tierischen Proteinquellen ist günstig, um die Verwertung der Proteine im Körper zu verbessern, z.B. Kartoffeln mit Ei oder Vollkornbrot mit Topfenaufstrich.

*Abb. 2: Tierische und pflanzliche Eiweißlieferanten*
*Quelle: Foodspring*

Die Verteilung der Gesamtproteinmenge über den Tag ist von großer Bedeutung. Im Idealfall beinhaltet jede Mahlzeit eine Proteinquelle zur Bedarfsdeckung. Personen über 65 Jahre haben aufgrund der verminderten Proteinbildung in der Leber sowie der abnehmenden Muskelkraft und -funktionalität einen erhöhten Proteinbedarf. Durch einen ausreichenden Proteinkonsum können Stürze vorgebeugt und Lebensqualität im Alter erhalten werden. Ein erhöhter Proteinverzehr bei einer bestehenden Nierenerkrankung kann sich jedoch ungünstig auf die Nierengesundheit auswirken.

| **Alter** | **Proteinbedarf in g/kg** |
|---|---|
| unter 65 Jahre | 0,8 g/kg |
| über 65 Jahre | 1,0-1,2 g/kg |

Bei Mangelernährung beträgt der Eiweißbedarf rund 1,2-2,0 g/kg.

Beispiel: Eine gesunde Frau mit 70 Jahren weist bei einem Körpergewicht von 70 kg einen Proteinbedarf von 70 bis 84 g auf. Bei Mangelernährung kann sich der Proteinbedarf auf 84 bis 140 g Protein erhöhen.

*Tab.1: Proteinbedarf gemäß Alter und Mangelernährung*

## Zielgerichteter Nährstoffausgleich

Im Zuge der Ernährungstherapie bei mangelernährten Patient*Innen ist zusätzlich die Zufuhr einer angemessenen Energiemenge notwendig. Bei Bedarf können Mahlzeiten mit Protein, Kohlenhydraten oder Fett angereichert werden. Ebenso besteht die Möglichkeit zur Ergänzung von Trinknahrungen.

## Zusammenfassung

Mangelernährung kann in jedem Lebensalter auftreten, ist aber überwiegend krankheitsbedingt und wird bei Personen über 65 Jahren häufiger festgestellt. Eine frühzeitige individuelle bedarfsdeckende Ernährungstherapie kann den Krankheitsverlauf und das Endergebnis eines Rehabilitationsverfahrens positiv beeinflussen.

Literatur bei den Verfasserinnen:
OÄin Dr. in Sabine Hörist-Kollmann, MSc nutr. med
FÄin für Innere Medizin/ Gastroenterologie und Hepatologie
Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf der Pensionsversicherung (PV)

Katharina Sophie Loidl, BSc Diätologin
Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf der Pensionsversicherung (PV)
Abb. und Foto mit dem Artikel zur Verfügung gestellt.

Der **Herzverband ermöglicht ihnen gezieltes Training mit ausgebildeten Trainern.**
Nützen sie diese **Möglichkeit fit zu bleiben** bzw. **wieder zu werden**. Im Zweifelsfall holen sie die Zustimmung Ihres Arztes ein. Wir weisen jedoch darauf hin, dass der Burgenländische Herzverband keinerlei Haftung übernehmen kann.
Während der Schulferien und an schulfreien Tagen entfällt das Training in unseren Herzsportgruppen.
**Unsere Herzsportgruppen sind „Offene Gruppen“**
- das bedeutet, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

## Vorschau: Für eure Terminplanung

# Wir haben noch ein paar Plätze für Landtag und Felbring frei!

1. Für alle Mitglieder, die 2023 ihre Radkilometer für den Herzverband eingetragen haben.
**Einladung in den Landtag** + Führung + kleinen Imbiss + Foto mit LR Dorner
Datum: Donnerstag, 7.3.2024
Unkostenbeitrag pro Mitglied € 18,00

2. **Einladung in das Reha-Zentrum Felbring**
Datum: Donnertag, 21.3.2024
Jause + Vortrag + Hausführung
Unkostenbeitrag pro Mitglied € 20,00

Anmeldung bei Andreas - Tel. 0699 10300308 oder per Mail – herzburgenland@gmx.at,
oder bei Walter über Radler-App.
**Einzahlung bitte nach Anmeldung**- IBAN: AT95 2021 6217 3252 2300

## Erinnerung – ab 2024 arbeiten wir mit einem Fitnesszentrum zusammen!

Trainingsort: „Athlet des Lebens“
7121 Weiden am See, Friedhofgasse 45

BERNHARD trainiert

Spätestens am 27. des Vormonats auf das Konto des
Bgld. Herzverband - IBAN: AT95 2021 6217 3253 2300
Stichwort: **Herz-Stark** - für das nächste Monat einzahlen.
--- Bei Fragen bitte 0699/19224882 (Helga) anrufen ---

# In Planung:

1. **Hauptprobe in Kobersdorf** - „Der Diener zweier Herren“
Datum: 30. Juni 2024

2. **Informations-Abend für Mitglieder in Illmitz**
Ende April 2024

3. **Schifffahrt mit „Grillerei“** auf dem Neusiedler See für unsere Mitglieder
Ende Juni 2024

4. **Smartphone-Stammtisch zum Thema „Tipps uns Tricks“**
Termin **Frauenkirchen**: Dienstag, 16. Juli 2024
Termin **Bruckneudorf:** Mittwoch, 17. Juli 2024
Wähle zwischen Vormittag 9 - 12 Uhr oder Nachmittag 13 - 16 Uhr.
Maximal 12 Teilnehmer - Anmeldung unbedingt erforderlich!

# 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

## Mitteilung in eigener Sache:

Foto: Pixabay

## Spiele-Nachmittag

Unsere Spiele-Nachmittage sind schon zum beliebten **Fix-Termin** bei vielen Mitgliedern geworden. Brett- oder Kartenspiele sowie Quiz und Würfelspiele; alles ist vorhanden und wird gerne ausprobiert. Neue Spielgemeinschaften werden - je nach Interesse - gebildet. **Spielen macht Spaß** und ist keine Frage des Alters.
Monatlich findet ein **Treffen der Mitglieder** des Herzverbandes statt und dabei ist gemeinsames Spielen, Lachen und Plaudern unser Ziel.

**Komm auch DU und mach mit! Die Teilnahme ist kostenlos.**

Wir wechseln monatlich den Ort unseres Treffen, damit die Mitglieder aus allen Bereichen des Bezirkes die Möglichkeit haben, hinzukommen und mitzuspielen.

*Termine und Orte auf unserer Homepage:* ***www.herzburgenland.at***
*Anmeldung unter: ☎ 0699/10300308*

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
002236 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
5102 Anthering, Bäckerkellerstraße 8/1
Tel. 0664 285 77 85
www.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: Machen sie auch einen Blick auf: www.herzverband.at**

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Abs.: Burgenländischer HERZVERBAND
7142 Illmitz - Schellgasse 31