



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1 / März 2023



Foto: Pixabay

<i>In eigener Sache</i>	3
<i>Unser Herz</i>	4-5
<i>Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension für Herzpatienten</i>	8
<i>Blutgruppen - „Goldenes Blut“</i>	9
<i>Wahlarzt - Privatmedizin</i>	12
<i>Angstfrei leben</i>	14
<i>Termine</i>	19-20

circumed® Regeneration

circumed® Regeneration hilft die tägliche Versorgung mit Arginin und Folsäure bei erhöhtem Mehrbedarf oder bei bestehenden Defiziten zu sichern.

Durch die kombinierte Anwendung von hochdosiertem Arginin und Folsäure können bei sportlichen Aktivitäten, Belastungen, in der Regeneration und in Erholungsphasen nach diversen Herz- Kreislauferkrankungen positive synergistische Effekte zum Schutz der Gefäße und zur Verbesserung der Durchblutung erzielt werden.

circumed® Regeneration hilft aber auch bei altersbedingter abnehmender Elastizität der Gefäße, diese länger in gutem Zustand zu erhalten und kann auch langfristig als Ernährungszusatz angewendet werden.

„Power-Duo“ für gesunde Gefäße: Arginin + Folsäure in circumed® Regeneration

circumed® Regeneration enthält die natürliche Aminosäure L-Arginin in hoher Konzentration, die in Kombination mit Folsäure einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Blutzirkulation sowie zum Schutz der Endothelzellen an der Innenwand der Blutgefäße leistet. Es entlastet den Organismus in Stresssituationen und verhilft dem Körper zu schnellerer Erholung.

L-Arginin

Aus der Aminosäure L-Arginin, einem körpereigenen Eiweißbaustein, wird der natürliche, gefäßaktive Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet. »NO« wird für die Erweiterung der Blutgefäße, die Regulation der Durchblutung und des Blutdruckes sowie für den Schutz und die optimale Funktion der Blutgefäßinnenwand benötigt.

Folsäure

Folsäure ist ein B-Vitamin und spielt bei Erwachsenen eine Schlüsselrolle in der Senkung eines erhöhten **Homocysteinspiegels** im Blut und leistet somit einen wertvollen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Homocystein ist ein Nebenprodukt des menschlichen Stoffwechsels und sorgt bei unzureichendem Abbau für Gefäßwandverhärtungen.

circumed® Regeneration

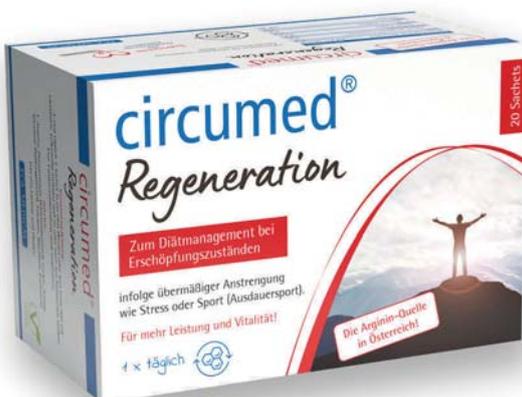
In Ihrer Apotheke

1 x täglich



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

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).

Die Arginin-Quelle
in Österreich!



Sehr geehrte Damen und Herren. Liebe Mitglieder.

Ein herzliches Willkommen im Jahr 2023.

Wir hoffen, das neue Jahr wird nicht so verlaufen wie das Alte geendet hat.

Auch im neuen Jahr wollen wir Ihnen Informatives bieten und planen wieder Veranstaltungen und Aktivitäten (Wanderungen, Nordic Walking, Koronarturnen). Wir informieren sie nicht nur über das Herzjournal, sondern bringen diese Informationen auch per E-Mail, WhatsApp und Telefon zu ihnen.

Wir hoffen, dass diese Informationen sie animieren werden, an den wöchentlichen Turnstunden, den alle zwei Wochen stattfindenden Wanderungen teilzunehmen. Oder sie kommen auch zu den Clubnachmittagen, an denen einmal im Monat interessante Vorträge auf dem Programm stehen werden.

Wollen sie nicht gemeinsam mit uns durch das neue Jahr gehen, in dem wieder Gemeinschaft, Geselligkeit und Bewegung forciert wird und vielleicht auch den „Schritt wagen“, ehrenamtlich im Wiener Herzverband mitzuarbeiten?

Bleiben Sie nicht in der Isolation wegen der Energiekrise, dem Krieg in der Ukraine, der Teuerung sondern kommen sie zu uns, in die Gemeinschaft des Wiener Herzverbandes.

Abschließend noch die neuen Büroöffnungszeiten und die neue Beginnzeit des Clubnachmittags!

Büro:

Montag, Dienstag und Donnerstag von 10:00 -12:00 Uhr

Mittwoch und Freitag von 14:00 -17:00 Uhr

Clubnachmittag:

Jeden ersten Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr

Auf ein gemeinsames, aktives neues Jahr freut sich der Vorstand des Wiener Herzverbandes.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!

Frau HEINISCH Anna
Frau Mag.^a SCHOBER Larissa
Frau Mag.^a PRECHTL-MARX Bernadette
Frau PROBST Brigitte
Frau SIMLINGER Herta
Herr GRUBER Markus
Frau PLATZER Margarete

Frau PACHER Ulrike Michaela
Frau PFALZER Anna
Herr HANSLMAYR Walter
Frau SANKOFI Katharina
Frau SCHLICK Mathilde
Frau LACKNER Korina
Frau SAPOTNIG Helene

Unser Herz

Herzohren.

Nicht nur das der Mensch zwei Ohren zum Hören hat, sondern er hat in seinem Körper zwei weitere Ohren, nämlich Herzohren!

Ein rechtes und ein linkes. Sie bestehen aus Muskelgewebe. Das rechte Herzohr befindet sich neben der Hauptschlagader, das linke an der Lungenschlagader. Welche Funktion Herzohren haben, wissen Forscher noch nicht ganz genau. Klar ist, dass sie ein wichtiges Eiweiß, das ANP (atriales natriuretisches Peptid) bilden. Dieser Botenstoff regelt den Salz- und Wasserhaushalt und auf diese Weise auch den Blutdruck. Außerdem bedecken die Herzohren Nischen, die zwischen abgehenden Gefäßen und der Herzbasis entstehen.

Herzskelett.

Das ein Skelett aus Knochen unseren Körper stabilisiert wissen wir, aber es gibt auch ein Herzskelett. Das Herz besteht überwiegend aus Muskelgewebe. Es hat aber auch ein Gerüst aus straffem Bindegewebe, das sogenannte Herzskelett. Daran ist nicht nur die Muskulatur befestigt. Es bildet auch Ringe aus Bindegewebsfasern, an denen die Herzklappen sitzen. Damit spielt das Herzskelett eine entscheidende Rolle für die Funktion des Herzens.

Herzklappen.

Denn damit das Blut im Herzen in bestimmte Richtungen fließt, sind die Herzklappen ausschlaggebend. Vorhof und Kammer jeder Seite stehen jeweils über eine Herzklappe in Verbindung. Zwischen dem linken Vorhof und der linken Kammer befindet sich die Mitralklappe, zwischen dem rechten Vorhof und der rechten Kammer die Trikuspidalklappe. Sie verhindern, dass das Blut in die Vorhöfe zurückströmt.

Herzbasis

Am oberen Ende des Herzmuskels, der Herzbasis, gehen die großen Gefäße ab: von der rechten Kammer die Lungenarterie (Arteria pulmonalis), die den Lungenkreislauf versorgt (kleiner Blutkreislauf). Hier ist die Pulmonalklappe eingeschaltet, um sicherzustellen dass das Blut nicht in die rechte Kammer zurückfließt. Von der linken Herzkammer geht die Hauptschlagader (Aorta)

ab, die den Körperkreislauf (großer Blutkreislauf) versorgt. Zwischen linkem Ventrikel und Aorta liegt die Aortenklappe, um einen Blutrückstrom in die linke Kammer zu verhindern.

Herzwandschichten.

In der genauen Anatomie des Herzens besteht die Herzwand aus drei Schichten. Von außen nach innen sind dies: Epikard (Herzaußenhaut, Teil des Herzbeutels), Myokard (Herzmuskelschicht), Endokard (Herzinnenhaut). Das Endokard besteht aus Endothelzellen und Bindegewebe. Auch die Herzklappen gehen aus der Herzinnenhaut hervor. Das Myokard ist der eigentliche Herzmuskel. Die Herzaußenhaut, das Epikard, ist eine einzelne Zellschicht. Außerdem befindet sich dort Bindegewebe und Fettgewebe. Darin verzweigen sich die Nerven und Blutgefäße des Herzens. Das Epikard ist zugleich das innere Blatt des Herzbeutels.

Herzkranzgefäße.

Die Versorgung des Muskels mit allen wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff erfolgt über spezielle Blutgefäße.

Welche Funktion hat das Herz?

Die Funktion des Herzens besteht in der Bewegung des Blutes im Kreislaufsystem, genauer gesagt im kleinen und großen Blutkreislauf. Der Körpermotor wirkt wie eine Druck- und Saugpumpe, in der Ventile, die verschiedenen Klappen die Stromrichtung (Blutfluss) regeln. Sie sorgen dafür, dass das Blut immer in die richtige Richtung gepumpt wird und nicht zurückfließt. Damit sich ein menschliches Herz regelmäßig und geordnet zusammenziehen (kontrahieren) und das Blut damit in den Gefäßen pumpen kann, sind elektrische Impulse nötig. Dafür gibt es im rechten Vorhof einen „Schrittmacher“ (Sinusknoten). Er erzeugt selbständig elektrische Impulse, die sich über die Vorhöfe verteilen und das Muskelgewebe zur Kontraktion anregen. Über den AV-Knoten, eine Schaltstelle zwischen den Vorhöfen und den Kammern, gelangt das Signal in die Herzkammern, die sich danach ebenfalls kontrahieren, das Herz „pumpt“. Diese Erregungswellen lassen sich im EKG (Elektrokardiogramm) bildlich darstellen. Bei diesem Reizleitungssystem spielt das Herz-

skelett ebenfalls eine wichtige Rolle. Es dient der elektrischen Isolierung zwischen Vorhöfen und Herzkammern. Dadurch breiten sich die elektrischen Impulse nicht wahllos von den Vorhöfen des Herzens über die gesamte Kammermuskulatur aus.

Wo sitzt das Herz und welche Nachbarorgane hat es?

Das Herzorgan ist von einem Bindegewebsbeutel, dem Perikard, umgeben und liegt im unteren mittleren Mediastinum. Das ist der Brustkorbraum zwischen den beiden Lungenflügeln. Sie befinden sich rechts und links des Herzens. Nach unten liegt das Herz dem Zwerchfell auf. Oberhalb der Herzbasis, wo die Gefäße abgehen, teilt sich die Luftröhre (Trachea) in die zwei Hauptatemwegsäste, die Bronchien. Die Hauptschlagader

verläuft hier bogenförmig über den linken Bronchus. Nach hinten berührt der linke Vorhof die Speiseröhre.

Der rechte Herzrand liegt ungefähr eine gute Daumenbreite rechts neben dem Brustbein, etwa auf Höhe der zweiten bis vierten Rippe. Nach links zieht sich das Herz schräg nach unten bis zur Herzspitze. Sie liegt in etwa zwischen der fünften und sechsten Rippe an einer gedachten Linie, die von der Mitte des Schlüsselbeins gerade nach unten geht. Damit befinden sich etwa zwei Drittel des Herzens in der linken Brustkorbhälfte.

Tu etwas für dein Herz, bevor es nichts mehr tut, meint der Wiener Herzverband.

RB



Am 14.1.23 machten wir, bei herrlichem Schneefall und hervorragender Stimmung, eine Wanderung durch das Helenental zur Augustinerhütte.

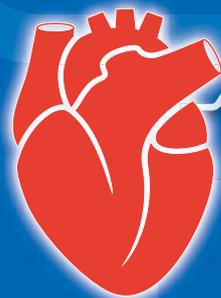
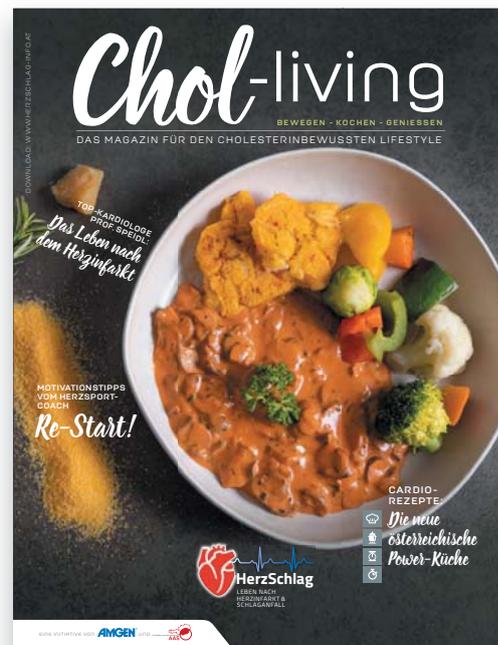


Neues Gratis-Magazin für ein cholesterinbewusstes Leben

Bewegen – Kochen – Genießen: Chol-living, das neue Magazin der Initiative HerzSchlag, macht Lust auf einen Lebensstil für ein gesundes Herz.

Interviews mit ärztlichen Spezialisten, Bewegungstipps eines Sporttrainers, wertvolle aktuelle Informationen zum Thema Herzgesundheit und Cholesterin, Tipps für die Reise, viele cholesterin- und herzfrequenzfreundliche Kochrezepte – und alles natürlich zum Gratis-Download auf www.herzschlag-info.at

➔ Auf www.herzschlag-info.at finden Sie auch weitere kostenlose aktuelle Broschüren, zwei Kochmagazine mit cholesterinarmen Rezepten und zwei Fragebögen zur Risikobestimmung und für den nächsten Arztbesuch.



HerzSchlag

LEBEN NACH
HERZINFARKT &
SCHLAGANFALL

HERZSCHWÄCHE IN ZAHLEN

DATEN & FAKTEN

ca. **1–2 %** der Bevölkerung leiden an Herzschwäche¹

Herzschwäche ist die häufigste Ursache für Krankenhausaufenthalte bei über **65-Jährigen**²



1 von 5 über 40

erkrankt im Lebensverlauf an Herzschwäche³



DIAGNOSE & THERAPIE



nur

50 %

der Herzschwäche-PatientInnen nehmen ihre **MEDIKAMENTE** regelmäßig ein⁴

ERKRANKUNGEN & SYMPTOME

NICHT EINMAL **1 von 10** PERSONEN erkennt die drei häufigsten Symptome

einer **HERZSCHWÄCHE**

Dazu gehören **geschwollene Beine**, Atemnot und/oder **Husten** und **rapide Gewichtszunahme**⁵

1 von 3 PERSONEN

HÄLT SYMPTOME VON HERZSCHWÄCHE FÜR NORMALE ALTERSERSCHEINUNGEN⁶

Es ist wichtig, Herzschwäche ernst zu nehmen, denn eine frühzeitige, gut eingestellte Therapie verbessert die Prognose deutlich.

1. A. Mosterd, A. Hoes, Clinical epidemiology of heart failure, Heart 2007; 93:1137-1146. 2. Prim. Priv.-Doz. Dr. Deddo Mörtl, Herzinsuffizienz, Österreichische Ärztezeitung Nr. 8, 2016, http://www.aerztezeitung.at/fileadmin/PDF/2016_Verlinkungen/State_Herzinsuffizienz.pdf. Letzter Zugriff 26.03.2018 3. Lloyd-Jones DM et al., Lifetime risk for developing congestive heart failure: the Framingham Heart Study. Circulation 2002; 106:3068-72. 4. Marzluft et al., Influence of drug adherence and medical care on heart failure outcome in the primary care setting in Austria. Pharmacoepidemiology and Drug Safety 2015; 24:722-730. 5. TNS UK Limited, Survey of 11,000 members of the public aged 50+ years old in Europe, funded by Novartis, März 2014. <https://www.croi.ie/news/european-heart-failure-awareness-day-6th-may-2016>. Letzter Zugriff 01.03.2018. 6. WJ. Remme et al., Public awareness of heart failure in Europe: first results from SHAPE, European Heart Journal 2005; 26:2413-2421.

Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension für Herzpatienten

Arbeitnehmer, die aufgrund von Krankheiten oder Unfällen nicht mehr in der Lage sind zu arbeiten, können unter bestimmten Voraussetzungen eine Arbeitsunfähigkeitspension in Anspruch nehmen.

Eine Voraussetzung ist, dass die Voraussetzungen für die Alterspension des Arbeitnehmers noch nicht erfüllt sind. Dabei gibt es Unterschiede zwischen Arbeitern (*Invaliditätspension*) und Angestellten (*Berufsunfähigkeitspension*) in Bezug auf den Berufsschutz.

Was versteht man unter einer Berufsunfähigkeitspension?

Es kann vorkommen, dass man auf Grund einer Krankheit und deren Folgen nicht mehr in der Lage ist zu arbeiten. In diesem Falle hat man die Möglichkeit, eine Arbeitsunfähigkeitspension zu beantragen. Wer dies in Erwägung zieht, steht in der Regel auch einigen Fragen gegenüber, wie etwa den Voraussetzungen oder ab welchem Alter die Pension ausbezahlt wird.

Wer stellt eine Krankheit oder die Leistungsfähigkeit fest?

Ein ärztliches Gutachten entscheidet über die Invalidität einer Person. Ein Arzt überprüft im Verlauf einer Untersuchung die Leistungsfähigkeit der eine Arbeitsunfähigkeitspension beantragenden Person. Hier wird festgestellt, ob diese Person grundsätzlich in der Lage ist, in dem derzeitigen oder in einem anderen Beruf arbeiten zu können.

Unterschiede zwischen Angestellten und Arbeitern!

Grundsätzlich gibt es zunächst eine Unterscheidung der Arbeitsunfähigkeitspension im Hinblick auf den Namen, wenn man zwischen Arbeitern und Angestellten unterscheiden möchte. Bei Arbeitern spricht man nämlich von der sogenannten Invaliditätspension, bei Angestellten von der Berufsunfähigkeitspension. Außerdem gibt es weitere Unterscheidungen, die es zu treffen gilt, im Bereich des Berufsschutzes.

Voraussetzungen für die Berufsunfähigkeitspension

Ja, es ist in der Tat der Fall, dass für den Bezug einer Arbeitsunfähigkeitspension einige Voraussetzungen erfüllt werden müssen. Es kann eine solche beantragt werden wenn eine schwerwiegende körperliche oder seelische Beeinträchtigung vorliegt, (etwa als Herzpatient). Diese macht die berufliche Tätigkeit unausführbar.

Außerdem dürfen die Kriterien für eine Alterspension, also eine herkömmliche Pension, noch nicht erfüllt sein. Ferner darf außerdem kein Anspruch auf berufliche Rehabilitation bestehen bzw. darf diese nicht zumutbar oder zweckmäßig sein, um eine Arbeitsunfähigkeitspension beantragen zu können. Es müssen überdies Mindestversicherungszeiten erfüllt sein und die Arbeitsunfähigkeit muss voraussichtlich mindestens sechs Monate andauern. Das bedeutet, dass es kein Grund für eine Arbeitsunfähigkeitspension (also eine Invaliditäts- oder Berufsunfähigkeitspension) ist, wenn man aufgrund des Alters oder bestimmter körperlicher Einschränkungen keine Arbeitsstelle mehr finden kann. Es muss also nur die Frage geklärt werden, ob es einer Person grundsätzlich vom gesundheitlichen Aspekt her möglich ist, eine Arbeit auszuführen, wenn die Person eine passende Stelle finden würde.

Was ist die sogenannte Härtefallregelung?

Diese ermöglicht im Allgemeinen einen Zugang zur Arbeitsunfähigkeitspension. Ein solcher Härtefall liegt dann vor, wenn der Antragssteller das 50. Lebensjahr überschreitet, dieser insgesamt 360 Versicherungsmonate (davon mindestens jedoch 240 aus einer Erwerbstätigkeit) vorweisen und/oder er nur noch leichte Tätigkeiten ausüben kann. Außerdem kommt die Härtefallregelung ins Spiel, wenn der Antragsteller im Jahr vor dem Stichtag arbeitslos gemeldet war oder es nicht wahrscheinlich oder unmöglich erscheint, dass die Person innerhalb des nächsten Jahres einen Arbeitsplatz finden wird.

Wenn wegen des Gesundheitszustandes einer Person eine andauernde Arbeitsunfähigkeit prognostiziert, so wird die Arbeitsunfähigkeitspension unbefristet gewährt. Ansonsten wird diese in der Regel für maximal zwei Jahre vorgesehen! Auf Antrag kann diese unter Umständen um weitere zwei Jahre verlängert werden.

Was versteht man unter Berufsschutz?

Ein wichtiger Bestandteil der Beurteilung der Leistungsfähigkeit ist der Berufsschutz. Der Berufsschutz besagt nämlich, dass eine Person, die innerhalb der letzten 15 Jahre mindestens die Hälfte dieser Zeit in einem er- oder angelernten Beruf tätig war oder aber auch wer innerhalb dieser Zeit als Angestellter beschäftigt war, einen gewissen Schutz genießt. Erfüllt nämlich eine Person dieses Kriterium, so darf sie nur an ähnliche Tätigkeiten oder Tätigkeiten in diesem Berufsfeld verwiesen werden.

Kann die Person diese Tätigkeiten aber auf Grund von gesundheitlichen Problemen nicht mehr ausführen, so bedeutet dies, dass eine Voraussetzung für die Arbeitsunfähigkeitspension erfüllt ist. Wer nicht unter den gerade erwähnten Berufsschutz fällt, der darf auch alle Berufe, die auf dem Arbeitsmarkt verfügbar sind, ausführen. *Mit anderen Worten:* Die Person müsste eine andere Arbeit, die sie gesundheitlich noch ausführen könnte, auch ausführen.

Wenn Sie das lesen und Herzpatient sind, lassen sie sich durch den Gesetzestext (Beamtendeutsch) nicht irritieren.

Unter: info@finanz.at finden Sie manche interessante Artikel

RB

Quelle: <https://www.finanz.at/steuern/pension/arbeitsunfaehigkeitspension/>

„Goldenes Blut“ Die seltenste Blutgruppe der Welt

Nur etwa 40 Menschen weltweit haben die Blutgruppe Rhesus Null. Sie wird als „Universalblut“ oder „Goldenes Blut“ bezeichnet, da sie unglaublich selten und daher kostbar ist.

Kennen Sie ihre Blutgruppe?

Diese Frage stellt sich, wenn zum Beispiel eine Operation fällig ist, bei der eine Bluttransfusion benötigt wird. Denn nicht jedes Blut verträgt sich mit jedem Spenderblut. Bei der falschen Blutgruppe kommt es zu massiven Problemen, das Blut verklumpt. Eine Transfusion könnte schlimmstenfalls tödlich enden. Das wissen Wissenschaftler seit etwa 100 Jahren.

Welche Blutgruppen existieren eigentlich?

Es gibt acht verschiedene Hauptblutgruppen Null, A, B und AB sowie den positiven und negativen Rhesusfaktor, hinzukommen zahllose Untergruppen, die so verschieden sind wie unser genetischer Fingerabdruck. Manche dieser Blutgruppen treten sehr häufig auf, andere sind sehr selten. Blutgruppe A / Rhesus positiv (37 Prozent) und Null / Rhesus positiv (35 Prozent) gibt es am häufigsten. Nur 15 Prozent der Bevölkerung tragen das Blutgruppenmerkmal Rhesus negativ. Das ist aber nichts im Vergleich zu einer Blutgruppe,

die extrem selten ist: Die Blutgruppe Rhesus-Null haben nur etwas mehr als 40 Menschen weltweit

Blutgruppe Rhesus-Null kann als sogenanntes Universalblut bei allen, auch sehr seltenen, Blutgruppen als Spenderblut eingesetzt werden und wird daher als „Goldenes Blut“ bezeichnet. Rein statistisch hat nur einer von sechs Millionen Menschen diese Blutgruppe. Diesem Blut fehlen die Antigene gegen andere Blutgruppen, es kommt also zu keiner Abwehrreaktion bei der Bluttransfusion. Im Notfall kann es Leben retten, um Menschen mit sehr seltenen oder unbestimmten Blutgruppen zu retten.

Es gibt etwa 35 Systeme zur Eingruppierung der Blutgruppen. Am bekanntesten ist neben dem ABO-System das Rhesus-System. Es unterscheidet circa 50 Blutgruppen anhand der Antigene, der Eiweißkörper, die sich auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen befinden. Diese Antigene sorgen dafür, dass im Blut entsprechende Antikörper produziert werden und es zu einer Abwehrreaktion gegen fremde Eiweiße kommt. RB

Quellen: www.blutspendedienst.com Flegel, W. A. (2007). MEDIZIN-Genetik des Rhesus-Blutgruppensystems. Deutsches Ärzteblatt-Ärztliche Mitteilungen-Ausgabe A, 104(10), 651-657.

Ich messe meinen **Puls**,
weil mein Herz für diese

 Momente schlägt.

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.



Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin. Mehr Informationen auf www.herzstolpern.at

 **Herzstolpern**

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

EINE INITIATIVE VON



Bristol Myers Squibb™

 Pfizer



Eisenmangel bei chronischer Herzinsuffizienz

Eisenmangel ist eine häufig auftretende Mangelkrankung und beeinträchtigt das Wohlbefinden der Betroffenen maßgeblich. Besonders negativ kann er sich auf die Gesundheit von Menschen mit einer chronischen Herzinsuffizienz auswirken. Denn der eisenabhängige Sauerstofftransport ist essentiell, um den im Rahmen der Erkrankung ohnehin bereits geschwächten Herzmuskel mit Energie zu versorgen.¹

Leider ist ein Eisenmangel gerade bei Menschen mit Herzinsuffizienz keine Seltenheit: etwa **50 % der Betroffenen** leiden zusätzlich an einem **Eisenmangel**.² Bei solchen Patient:innen kann **Eisenmangel** zu einer **Verschlechterung der Symptome** führen, die **Leistungsfähigkeit verringern** und die **Anzahl der Krankenhausaufenthalte erhöhen**.^{2,3}

Wenn Eisenmangel die Herzinsuffizienz-Symptome zusätzlich verschlechtert

Eisenmangel hat deutliche negative Auswirkungen auf die bekannten Symptome einer Herzinsuffizienz, wie Atemnot, Müdigkeit und Leistungsschwäche⁴. Das bewirkt eine weitere Verschlechterung, insbesondere von:⁵

- Der **Lebensqualität**, weil die Symptome der Herzinsuffizienz verschlechtert werden.
- Der **körperlichen Leistungsfähigkeit** der Betroffenen.
- Der **Muskelfunktion**.

Eisenmangel kann zudem die Anzahl der Krankenhausaufenthalte erhöhen und Studien weisen darauf hin, dass das Sterblichkeitsrisiko von Herzinsuffizienz-Patient:innen mit Eisenmangel höher ist. Deshalb ist es wichtig, dass bei **Herzinsuffizienz-Patient:innen der Eisenstatus regelmäßig kontrolliert** und gegebenenfalls **behandelt** wird.^{2,3}

Die Patient:innen profitieren von der Eisenmangeltherapie⁷

Die Behandlung mit Eiseninfusionen kann, bei jenen Patient:innen, bei denen der Arzt/die Ärztin diese Behandlung vorschlägt, die Lebensqualität entscheidend verbessern und die Zahl der Krankenhausaufenthalte verringern. Die Symptome können reduziert und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Selbst stationäre Aufenthalte wegen einer Verschlechterung der Herzinsuffizienz können vermieden werden. Das führt auch zu einem geringeren Sterbensrisiko für die Betroffenen.^{2,3} Besonders bei Patient:innen, die älter sind als 65 Jahre, kommt es häufig zu Krankenhausaufenthalten aufgrund akuter Herzinsuffizienz und zu erhöhter Mortalität.⁶ Daher ist es ein **essenzieller und empfohlener Teil der Behandlung bei Herzinsuffizienz, Begleiterkrankungen wie Eisenmangel zu behandeln**.⁷

1 von Haehling S et al. Clin Res Cardiol 2017; 106: 436-443
2 Klip UT et al. Am Heart J. 2013;165:577-83;
3 Cohen-Solal A et al. Heart 2014; 100: 1414-1420.
4 <https://www.herzverband.at/was-ist-herzinsuffizienz/> (07.02.2023)
5 Österreichische Ärztezeitung Nr. 8 /25.04.2016 DFP-Literaturstudium: Herzinsuffizienz
6 Virani SS et al. Circulation. 2020; 141 (9): e139-e596
7 McDonagh et al. European Heart Journal (2021) 00, 1128 ESC GUIDELINES doi:10.1093/eurheartj/ehab368

Wahlarzt - Privatmedizin

Keine Wartezeiten, bessere Betreuung. Trotz mitunter hoher Kosten ziehen immer mehr Patienten den Wahlarzt dem Kassenarzt vor.

Schnell merkt der Besucher, dass es sich um keine gewöhnliche Kassenpraxis handelt. Das großzügige Besprechungszimmer ist mit antiken Möbeln und Plastiken eingerichtet. Es gibt Therapieräume, die nicht nach den üblichen Kriterien gestaltet sind. Ein besonderer Duft liegt in der Luft.

**Es ordiniert hier ein Wahlarzt, also als Privat-
arzt ohne Kassenvertrag.**

Seine Patienten müssen ein Honorar bezahlen und danach können sie lediglich einen Teil, 80% vom Kassentarif, nicht 80% der Rechnung des Wahlarztes, von der Kasse zurückverlangen.

Schon früh hat der Wahlarzt gemerkt, dass das klassische Kassenarzt-System nichts für ihn ist. Zu wenig Verdienst? Entscheidend sei der „Faktor Zeit“, betonen die Wahlarztmediziner. *„Das Gespräch mit dem Patienten macht für mich 50 Prozent der Therapie aus. Manchmal dauert es 30 Minuten oder mehr. Ein Kassenarzt, der sich im Schnitt nur drei Minuten um einen Patienten kümmern kann, hat dafür einfach keine Zeit.“*

Das Honorierungssystem und der Mangel an niedergelassenen Ärzten zwingt die Kassen-Kollegen dazu, so viele Patienten wie möglich abzufertigen! *„Es gibt viele Kollegen, die kurz vor dem Burnout stehen.“* Sie würden pro Woche 600 Patienten in der Ordination versorgen, dazu kämen noch die Hausbesuche. Der Wahlarzt hingegen behandelt 60 bis 70 Patienten pro Woche.

Lange Wartezeiten in der Ordination oder auf einen Termin gibt es bei Wahlärzten nur in Ausnahmefällen.

Kein Wunder, dass immer mehr Patienten von den Kassen- auf die Wahlärzte ausweichen. Das lässt sich am enormen Anstieg der Kassenausgaben für Wahlarztleistungen ablesen. Hinzu kommen noch die Ausgaben, welche die Patienten selbst übernehmen. Insgesamt kam es mit

dem Boom der Wahlärzte zu einem beachtlichen Zuwachs bei den Privatmedizinern, während die Zahl der Kassenärzte stagniert:



Photo:Pixabay

Experten warnen davor, dass sich damit der Trend zur Zweiklassenmedizin verstärkt. Weil die Kassen die Kosten für Wahlärzte nur teilweise ersetzen, bleiben sie für viele Patienten unerschwinglich.

Viele Euro hat sich eine Frau die Behandlung ihrer schmerzhaften Gelenke, durch den

Wahlarzt, kosten lassen. Sie erklärt, warum sie trotzdem lieber zum Wahlarzt geht. Mit der medizinischen Versorgung war sie nicht zufrieden. *„Für meinen Kassenarzt galt ich als austherapiert. Es hieß, ich müsse mich an die Schmerzen gewöhnen!“* Dank einer Infusionstherapie bei Dr. Wahlarzt gehe es ihr mittlerweile wieder viel besser. Es handelt sich laut der Patientin um Therapien, die Kassen-Fachärzte nicht anbieten würden, weil die Kassen sie nicht erstatten.

Auch andere Patienten schrecken die Wahlarztkosten nicht ab *„In einer Kassenordination ist der Arzt König, hier bin ich König“*, hört man immer wieder. Was ist damit konkret gemeint? Vor allem schätzt man die Menschlichkeit des Arztes, die Zeit, die er sich für seine Patienten nimmt.

Die Wahlärzte selbst sehen sich nicht als Speerspitze der Zwei-Klassen-Medizin. Bei der Preisgestaltung nehmen sie auf weniger Wohlhabende Rücksicht. *„Dadurch haben sie ein sehr gemischtes Klientel“*.

Mangel an Vertragsärzten!

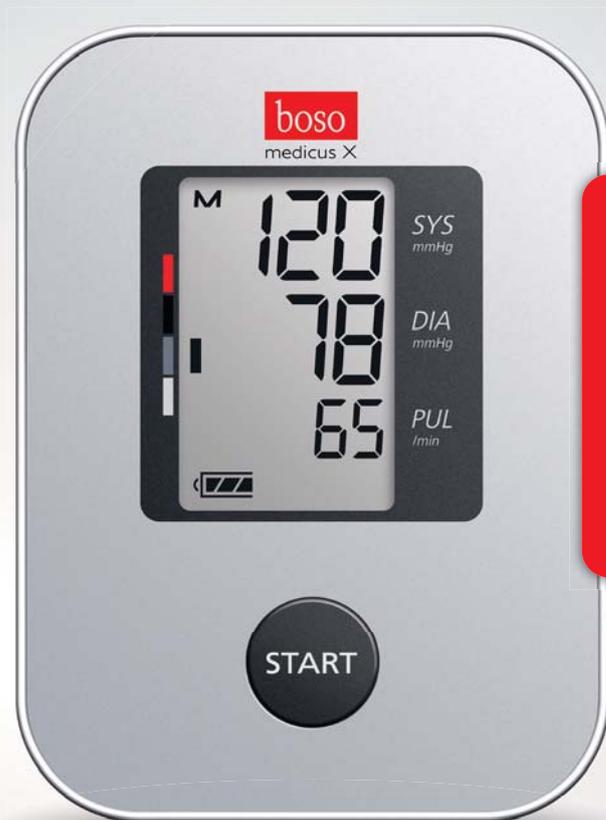
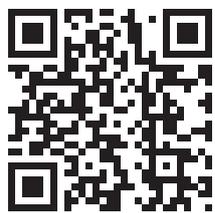
Man beklagt den Mangel an Vertragsärzten gegenüber stark steigender Anzahl von Wahlärzten. Wir Patienten beklagen die langen Wartezeiten bei einem Erstbesuch beim Kassenarzt, wenn wir überhaupt angenommen werden. Bei Wahlärzten scheint es eine andere Welt zu geben. Zusätzlich wird es wohl auch an den Vertragsbedingungen der Ärzte mit den Kassen liegen.

RB

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.

Bestellung vor Ort:



Testsieger

Blutdruckmessgeräte Oberarm
Stiftung Warentest 9/2020



Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020

Angstfrei leben!

Angst zu haben ist ganz normal, denn Angst gehört zu unserem täglichen Leben.

Angst zu haben kann motivieren, neue Herausforderungen zu bewältigen oder uns vor unangenehmen Dingen bewahren. Aber was können wir tun, wenn uns Angst plötzlich, scheinbar grundlos überkommt und uns unserer Lebensqualität beraubt.



Angst und Furcht sind natürliche Reaktionen auf wahrgenommene Bedrohungsszenarien.

Überschießende Angst oder sogar Panik führt zu vielfältigen meist unangenehmen intensiven vegetativen, psychischen und motorischen Symptomen. Wir beginnen zu schwitzen, das Herz rast, unser Hals ist wie zugeschnürt, wir haben das Gefühl zu wenig Luft zu bekommen und unsere Gedanken und Gefühle beginnen darum zu kreisen. Psychische Symptome wie Hilflosigkeit, Verwirrtheit und negative Gedanken sind die Folge.

Um aus diesem „Teufelskreislauf“ der Angst auszusteigen, sollten wir vor allem dort ansetzen, wo die Wurzeln der Angst liegen, an der Art und Weise wie wir Erlebnisse interpretieren, also in unserem Denken und in unseren Überzeugungen.

Denken Sie nun an eine Situation, die vor kurzen bei Ihnen starke Angst erzeugt hat und erinnern Sie sich dabei an Ihre inneren Dialoge. Wahr-

scheinlich stellen Sie fest, dass diese inneren Dialoge Ihren Gedankengängen in anderen Angstsituationen sehr ähnlich sind. Hier einige typische Beispiele für solche angstbesetzten inneren Dialoge: „*Ich bekomme keine Luft mehr.*“ „*Ich bekomme das nicht mehr in den Griff.*“ „*Ich schaffe das alles nicht mehr.*“ „*Ich werde noch verrückt.*“

Alle diese Aussagen sind entweder überzogen oder drücken irrationale Befürchtungen aus. Eine Möglichkeit, Ihre Angstsymptome zu verringern, besteht darin, die Anzahl und Intensität dieser negativen inneren Dialoge zu verändern und zu reduzieren.

Ersetzen Sie nun diese negativen Gedanken durch neue, positive Dialoge. Hier einige Beispiele dazu: „*Mein Körper reagiert jetzt nur ziemlich heftig - aber das ist nicht gefährlich. Jetzt überprüfe ich meine Atmung, lass die Schultern hängen und atme langsam aus. Das entspannt mich.*“

„*Ich denke, es kommt jetzt einfach Vieles auf mich zu. Dennoch konzentriere ich mich auf meine Aufgabe, die ich Schritt für Schritt schaffe.*“

„*Bevor ich meinen Gedanken wieder freien Lauf lasse, sage ich einfach STOP! Ich halte mal kurz inne und schaue mich um, was ich bereits Erfolgreiches gegen meine Angst unternommen habe. Und da gibt es viele Dinge, die ich tun kann.*“

Vielleicht können Sie einige der genannten positiven Dialoge für sich gut übernehmen - noch besser, nehmen Sie sich einfach eine Karte und überlegen Sie eigene Aussagen.

Schreiben Sie sich Ihre neuen positiven Formulierungen auf und prägen sich diese ein. So dass diese in Zukunft in Ihrem Gedächtnis gut verankert sind. Damit haben Sie alternative positive innere Dialoge parat, die die meist automatisch ablaufenden negativen Gedankengänge besonders in Angstsituationen ersetzen werden.

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 Körper 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 physiologisch genau richtig für die tägliche Einnahme bei Erwachsenen geeignet. 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.

ITACTIV®

... die Marke für Vitamin D3

In Ihrer Apotheke

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



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

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

Österreichischer Herzverband



BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich möchte beim Landesverband Wien, 1020 Wien Obere Augartenstrasse 26-28 ordentliches Mitglied werden. (Jahresbeitrag € 30.- inkl. Herzjournal)

ZVR Nr.: 123235744

Mir ist bekannt, dass das Turnen / Wandern / Radfahren und alle sonstigen Aktivitäten des Landesverbandes Wien auf eigene Gefahr und Verantwortung sowie nur nach ärztlicher Bewilligung durchgeführt werden.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

- Ich willige ein, dass der Datenschutzbeauftragte des Wiener Herzverbands meine Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung elektronisch speichert.
- Ich willige ein, dass mir der Datenschutzbeauftragte per E-Mail/Telefon/Fax/SMS Informationen über geplante Aktivitäten sendet.
Des Weiteren erkläre ich mich damit einverstanden, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, **auf der Homepage des Wiener Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden.**
- Ich verpflichte mich jede Änderung meiner Adresse/Telefonnummer dem Wiener Herzverband sofort mitzuteilen.

.....
Vor – und Familienname

Geb. Datum

.....
Anschrift

Postleitzahl

.....
Datum

Unterschrift

.....
E-Mail-Adresse

Telefonnummer

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

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

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich zu widerrufen. Wenn Sie die Löschung Ihrer Daten verlangen hat dies zur Folge, dass wir Sie aus der Mitgliederdatei löschen müssen.

Ehren- und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

Ehrenpräsidenten

Ehrenmitglied



Univ.-Prof.
Dr. Heinz Weber



Univ.-Prof.
Dr. Johannes Mlczoch



Franz Radl

Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglieder



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



Dr. Georg Gaul
Kardiologe

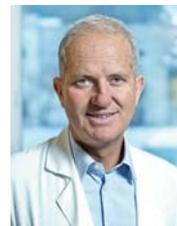
Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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



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



aOA. Priv.-Doz. Dr.
Michael Gorlitzer
KH Floridsdorf



Prim. Dr. Johann Mikl
SKA - RZ Felbring



Prim. Dr. Norbert Muzika
Kardiologie
Privatklinik-Confraternität-Wien



OA. Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik



Prim.ª Univ.-Doz.ª Dr.ª Andrea
Podczeck-Schweighofer
Kardiologin



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Thomas Stefenelli
Kardiologe



Prim.ª Univ.-Doz.ª Dr.ª
Jeanette Strametz-Juranek
SKA - RZ Bad Tatzmannsdorf



Univ.-Doz. Dr. Dr.
Ferdinand Waldenberger
Kardiologe



Prim. Univ.-Prof. Dr.
Franz Weidinger
KH Landstraße

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.

Turnen

Montag

1020, Obere Augartenstr. 26-28 13:00 - 17:00 Uhr
Frau Hedy Phill Tel.: 0699/116 995 69

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr
Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 21:00 Uhr
Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38

Mittwoch

1100, G.-W.-Pabstg. 2a,
(Eingang Fernkorng. Hauptschule) 14:00 - 17:30 Uhr
Herr Pausweg Tel.: 0664/473 678 429

1170, Hernalser Hauptstr. 222 16:00 - 18:00 Uhr
Frau Wagner Christine Tel.: 0699/12 306 376

Donnerstag

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18:00 - 21:00 Uhr
Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63

Bitte sich beim Turnwart oder der Turnwartin informieren ob Turnen möglich ist!

Qi Gong

Donnerstag

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 21:00 Uhr
*Bitte rufen sie für diesen Termin immer, Frau Eva Maria Zollner unter der Tel.: 0676/9638244
oder Frau Christl Hohl unter der Tel. Nr.: 0664/2782438 an!*

Nordic Walking

07.03.2023 Augarten Büro, Obere Augartenstraße 26-28	10:00 Uhr	25.04.2023 Marchfeldkanal Linie 31, Station Anton Schallgasse	10:00 Uhr
14.03.2023 Schönbrunn Hietzinger Tor, beim Stand	10:00 Uhr	09.05.2023 Prater Endstation Linie 1	10:00 Uhr
21.03.2023 Alte Donau U6 Station Neue Donau (Foyer)	10:00 Uhr	16.05.2023 Liesing Station Liesing, beim Blumenstand	10:00 Uhr
28.03.2023 Laaerberg U1 Station Altes Landgut (Foyer)	10:00 Uhr	23.05.2023 Alte Donau U6 Station Neue Donau (Foyer)	10:00 Uhr
11.04.2023 Liesing Station Liesing, beim Blumenstand	10:00 Uhr	30.05.2023 Donauinsel Linie 31, Station Floridsdorfer Brücke	10:00 Uhr
18.04.2023 Schönbrunn Hietzinger Tor, beim Stand	10:00 Uhr		

**Da auf Grund von unvorhergesehenen Ereignissen (Wetter, Krankheit etc.) kein Nordic Walking stattfinden könnte,
rufen Sie bitte am Vortag bei *Frau Christine Wagner Tel.: Nr. 0699/12 306 376 an!***

Nutzen sie die Möglichkeiten des Wiener
Herzverbandes!



Wir bieten sportliche Aktivitäten wie Turnen, Radfahren, Wandern, Lebenshilfe und interessante Arztvorträge. Wir sind bemüht Ihr Wohlbefinden zu verbessern und freuen uns, Sie als Mitglied zu begrüßen!

Präsident Robert Benkö

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26 - 28 / E 10
Telefon: 33 07 445 oder 0660 5843237
Montag, Dienstag und Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch und Freitag von 15:00 - 20:00 Uhr
Homepage: www.herzwien.at
Mail: wienherzverband@herzwien.at

Wanderungen

04.03.2023 Stammersdorf - Hagenbrunn Endstation Linie 31 Stammersdorf	09:45 Uhr	29.04.2023 Hinterbrühl S-Bahn Meidling (Foyer ÖBB)	08:45 Uhr
18.03.2023 Buchbergwarte Westbahnhof (oberes Foyer)	09:30 Uhr	13.05.2023 Lobau - Uferhaus U2 Station Donaustadtbrücke	08:45 Uhr
01.04.2023 Sulz - Wöglerin S-Bahn Meidling (Foyer ÖBB)	08:45 Uhr	27.05.2023 Lainzer Tiergarten U4 Station Kennedybrücke	
15.04.2023 Marchfeldkanal U6 Endstelle Floridsdorf	10:00 Uhr	03.06.2023 Johannisbach-Klamm S-Bahn Meidling (Foyer)	10:00 Uhr

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

Der Wiener Herzverband bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung alle Geschlechter!

Herausgeber: Österreichischer Herzverband
Landesverband Wien, ZVR NR.: 123235744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien
Redaktion: Robert Benkö, Grafik: Maximilian Scherwitzl
Beiträge für HJ - Nr. 2/2023 bis 28.04.2023 an
r.benkoe@herzwien.at oder schemax@gmx.at

Medieninhaber, Verleger und Druck
Schmidbauer Druck GmbH
Wiener Straße 103
7400 Oberwart
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages!