



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1 / März 2022



Foto Pixabay

## INHALT

NOVARTIS	2	Herzstolpern	12
Ernährung nach dem Herzinfarkt	3	Kreislaufstillstand	13
Roche	4	ECA-MEDIKAL	14
Urlaub	5-6	Clubnachmittage	15
AMGEN®	7	boso medicus X	16
ECA-MEDIKAL	8	Beitrittserklärung	17
AMGEN®	8	Ehrenmitglieder - Ärztlicher Beirat	18
Nackenschmerzen	9-10	Turnen, Qi Gong, Nordic Walking	19
Liebe Mitglieder und Freunde	10	Wandern	20
Takeda	11		

# 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.<sup>1</sup> Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.<sup>2</sup>

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](http://www.herzstark.at/arzt)

<sup>1</sup> Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.

<sup>2</sup> Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2018 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: [https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheit/stationaere\\_aufenthalte/spitalsentlassungen\\_nach\\_ausgewaehnten\\_diagnosen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/stationaere_aufenthalte/spitalsentlassungen_nach_ausgewaehnten_diagnosen/index.html), zuletzt abgerufen am 14.09.20

# Ernährung nach dem Herzinfarkt

## Nehmen Sie ihren Herzinfarkt zum Anlass, ihre Essgewohnheiten zu überdenken!

Kochen Sie regelmäßig selbst oder greifen Sie häufig zu Fertiggerichten? Ernähren Sie sich abwechslungsreich und wissen Sie, wie viel Fett, Salz und Zucker Sie zu sich nehmen? Essen Sie in Ruhe und genussvoll oder eher „nebenher“ beim Fernsehen, Zeitunglesen oder im Stehen am Schnellimbiss?

Die Entscheidung für eine gesunde Ernährung fängt schon beim Einkauf im Supermarkt an. Hier bestimmen Sie, was später zu Hause auf ihrem Tisch landet. Wichtig dabei ist vor allem, dass die einzelnen Nahrungsmittel, wie Gemüse, Fleisch, Käse oder Süßigkeiten in einem gesunden Verhältnis zueinanderstehen.

Als Herzpatient werden Sie manch geliebte Angewohnheit verändern wollen. Verweilen Sie im Supermarkt zukünftig öfter in der Gemüseabteilung als an der Fleischtheke! Herzbewusst essen bedeutet nicht zwangsläufig Verzicht. Vielfalt und Mischkost ist die Devise, die ihren Körper ausgewogen mit Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten, aber auch Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt. Essen Sie ausgewogen.

Was heißt aber nun ausgewogen? Eigentlich ist es ganz einfach: Getreideprodukte, Kartoffeln sowie Obst und Gemüse sollten weit mehr als die Hälfte Ihrer täglichen Ernährung ausmachen. Dazu kommen Milchprodukte wie Joghurt, Topfen oder Frischkäse und in Maßen Fette und Öle. Der geringste Anteil an der täglichen Ernährung sollte aus Fleisch und Wurst bestehen, hier sind die mageren Varianten und Geflügel vorzuziehen, und natürlich Fisch.

Grundlage der herzgesunden Ernährung sind frisches Gemüse und Salate mit hochwertigen pflanzlichen Ölen. Was genau versteht man eigentlich unter „herzgesunder“ Ernährung? Lässt sich Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung durch bestimmte Ernährungsformen reduzieren? Was ist dran an der viel zitierten „mediterranen Kost“? Lassen sich Risikofaktoren wie Cholesterinwert und Bluthochdruck durch die Ernährung positiv beeinflussen? Ja!

Mit einer herzgesunden Ernährung können Sie Risikofaktoren wie einen zu hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und oder Übergewicht positiv beeinflussen. Die spezielle Kombination der Nährstoffe wirkt sich unmittelbar auf die Entstehung von Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt aus. So können beispielsweise Omega 3 Fettsäuren die Fließeigenschaften des Blutes begünstigen und die Entzündungsneigung reduzieren. Antioxidantien wie Lycopin aus der Tomate helfen zellschädigende freie Radikale zu neutralisieren. Wichtig ist dafür eine ausgewogene Zusammenstellung des Speiseplans. Einseitige Ernährungsformen hingegen sollten Sie vermeiden.

Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Gemüse, Salat und Obst haben neben Vitaminen, Mineralstoffen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Diese sättigen, sind lang anhaltend und sorgen für eine gute Verdauung. Ob Sie das Gemüse roh oder gegart verzehren, ist reine Geschmackssache. Meiden Sie Salz und Lebensmittel mit hohem Natriumgehalt

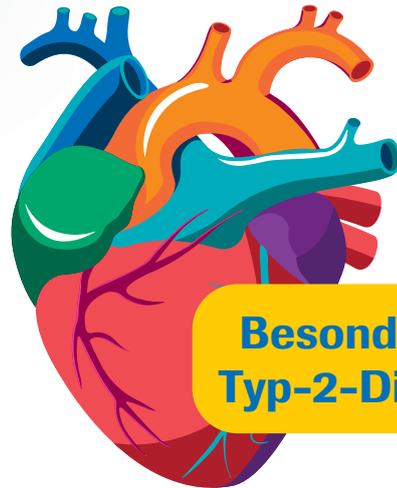
Achten Sie auf eine möglichst kochsalzarme Ernährung, um Ihren Blutdruck zu senken. Täglich sollten es nicht mehr Kochsalz sein als etwa ein Teelöffel voll. Wenn Sie eine eher deftige und salzreiche Ernährung gewohnt sind, geben Sie sich und Ihrem Geschmackssinn etwa vier bis acht Wochen Zeit, um sich an die salzarme Kost zu gewöhnen. Das heißt jedoch nicht, dass Sie ganz auf Salz verzichten müssen. Viele Lebensmittel enthalten selbst schon eine ordentliche Menge an Salz. Frische Kräuter und Gewürze sind ideale Geschmacksstoffe. Sie werden erstaunt sein, wie lecker Gerichte ohne Salz, nur mit Kräutern und Gewürzen zubereitet, schmecken können.

Wenn man dies befolgt, hat man eine gesunde Ernährung und Sie einen herzlichen gesunden Appetit!

GESCHWOLLENE BEINE? KURZATMIG? MÜDE?

# Auch starke Herzen können schwach werden.

Roche



**Besonders bei Typ-2-Diabetes<sup>1</sup>**

## Was ist Herzinsuffizienz?

Das Herz pumpt das Blut durch den Körper und versorgt ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen. Bei der Herzinsuffizienz – auch Herzschwäche genannt – wird diese Versorgungsfunktion schwächer, weil die Pumpleistung des Herzens abnimmt. Da die Organe nun weniger mit Sauerstoff versorgt werden, sinken die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Gleichzeitig nimmt die Sterblichkeit zu.

## Wie entsteht eine Herzinsuffizienz?

Zu Beginn einer Herzinsuffizienz versucht der Körper die verringerte Pumpleistung auszugleichen, um den Körper weiterhin gut zu versorgen. Dies geht allerdings mit einer erhöhten Beanspruchung und einer Vergrößerung des Herzens einher, wodurch die Versorgungsfunktion weiter abnimmt. Konkret werden diverse Botenstoffe – beispielsweise Stresshormone – ausgeschüttet, welche die Herzschwäche ausgleichen sollen: die Gefäße verengen sich, die Schlagkraft des Herzens nimmt zu und der Blutdruck steigt.

## Wie äußert sich eine Herzinsuffizienz?

**Typische Anzeichen einer Herzinsuffizienz<sup>2</sup>:**

Kurzatmigkeit



Trockener Husten



Leistungsschwäche und chronische Müdigkeit



Geschwollene Knöchel (Ödeme)



Menschen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz sollten möglichst früh erkannt und therapiert werden.

## Haben Typ-2-DiabetikerInnen ein erhöhtes Risiko für Herzinsuffizienz?

Zuckerkrankte haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere Herzinsuffizienz. Jede/r zweite Typ-2-DiabetikerIn entwickelt im Laufe des Lebens eine Herzschwäche.<sup>3</sup> Die Symptome einer Herzinsuffizienz sind vor allem zu Beginn mild und schwierig zuzuordnen.

## Wie wird Herzinsuffizienz diagnostiziert?

Die Diagnose einer Herzinsuffizienz erfolgt stufenweise. Die Verdachtsdiagnose „Herzinsuffizienz“ wird aufgrund der zuvor beschriebenen Symptome gestellt. Auf Basis dieser Symptome kann eine Überweisung an den Kardiologen bzw. die Kardiologin erfolgen. Ein NT-proBNP- oder BNP-Bluttest hilft, den Verdacht einer Herzinsuffizienz zu untermauern oder die Verdachtsdiagnose gegebenenfalls zu entkräften, sodass keine Überweisung nötig ist. Bei Typ-2-DiabetikerInnen sollte in jedem Fall – auch ohne kardiale Symptome – eine jährliche NT-proBNP/BNP Bestimmung erfolgen.<sup>1</sup>

### Referenzen:

1. S. Kaser, M. Huelsmann, P. Siostrzonek, M. C. & , Mörtl, D., H. Sourij, K. H. Kardiologie. J. für Kardiol. (2021)
2. Ponikowski, P. et al., European Heart Journal (2016)
3. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes 2019. Diabetes Care (2019); 42(Suppl.1):S103–S123

**Wir lieben das Leben.**

© 2021 Roche

Roche Diagnostics GmbH  
Engelhorngasse 3, 1210 Wien, Österreich



# Urlaub

## Wie viel Urlaub ist zur Erholung wichtig?



Foto Pixabay

### ***Stress im Alltag und bei der Arbeit machen Urlaub sehr wichtig***

Um, nach langen Anstrengungen, dem Alltagsstress und den Anforderungen im Beruf gerecht zu werden, ist Urlaub sehr wichtig. Zu Beginn eines Urlaubs setzt ein mehr oder weniger intensiver Erholungseffekt ein. Diese Zeit sollte daher nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang sein und so ist es gut, wenn man einmal im Jahr zwei oder drei Wochen kombiniert.

Dadurch haben Körper, Geist und Seele die Möglichkeit Stress abzubauen und sich tief greifend zu erholen.

Welche Art von Urlaub für den Einzelnen infrage kommt, hängt ganz vom Typ und von den eigenen Interessen ab. Eine Fernreise, eine Kurzreise, Urlaub im eigenen Garten oder Urlaub auf Balkonien können den gewünschten Erholungseffekt bringen.

Es gibt Menschen, die im Urlaub am liebsten den ganzen Tag am Strand liegen und sich dort am besten entspannen können. Andere finden Erholung durch körperliche Betätigung, gehen wandern oder machen andere Sportarten. Bei der begrenzten Anzahl an Urlaubstagen, die man zur Verfügung hat, ist es wichtig sich zu überlegen, wann der ersehnte Urlaub die richtige Erholung bringt.

Arbeit, Stress, Entspannung und Gesundheit stehen in engen Wechselwirkungen zueinander. Die Organisation, Gestaltung und Planung des

jährlichen Urlaubs hat somit mehr Wichtigkeit, als die meisten Menschen glauben. Um langfristig zu hohem Stress, Burn-out oder anderen Krankheiten vorzubeugen, sollte man die Zeit des Urlaubs nicht vernachlässigen oder gar herunterspielen.

### **Wann sind wir urlaubsreif?**

Die meisten Menschen, die sehr eingespannt sind in Ihrem Beruf, nehmen erst dann wahr, dass sie eine Pause, Entspannung oder Urlaub benötigen, wenn es fast schon zu spät ist. Erst wenn die deutlichen Erschöpfungszustände, ständige Kopfschmerzen, Müdigkeit oder gar Magenbeschwerden auftreten, wird einem klar, dass man dringend Erholung notwendig hat.

Am besten ist es den jährlichen Urlaub schon vorher zu planen. Die Erholungsphasen, am Feierabend oder an den Wochenenden sind meistens zu kurz. In den letzten Jahren haben psychische Erkrankungen erheblich zugenommen, was auch ein Zeichen für die momentane Überlastung (Pandemie) vieler Menschen ist.

Die mangelhafte Erholung ist unter anderem eine Folge von vielen depressiven Verstimmungen, die immer häufiger werden. Auch ist es in der heutigen Arbeitswelt der Fall, dass sich die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeitphase immer mehr verwischen. Oft arbeitet man zu Hause am PC weiter und muss etwas organisieren, telefonieren, um etwas zu klären. So richtig abschalten kann keiner mehr heute. Deswegen ist es sehr wichtig diese Missstände zu erkennen und den Alltag und den Urlaub so zu planen, dass wirklich

freie Zeit entsteht, die zur Entspannung genutzt werden kann.

### ***Wie plant man den nächsten Urlaub?***

Sich wirklich zu erholen ist das Ziel eines Urlaubs, der natürlich ein wenig geplant werden muss. Ein wichtiger Fakt ist, dass man sich von allen Aufgaben, die bisher unerledigt blieben, vor dem Urlaub entledigt. Den Kopf wirklich frei haben für die Tage im Jahr ist wichtig für die Erholung und die Entspannungsphase im Urlaub. Wer sich vom Alltag und der Arbeit nur schwer trennen kann und auch keinen gedanklichen Abstand aufbauen kann, gefährdet die Erholung und Entspannung im Urlaub.

Die ersten Urlaubstage sollten nicht vollgestopft sein mit Terminen und Besuchsaktionen irgendwelcher Sehenswürdigkeiten. Zunächst einmal ist es wichtig in eine Erholungsphase einzutreten, die nicht von zeitlichen Abläufen diktiert ist. Manche Menschen reagieren auf einen Urlaub so intensiv, dass sie beginnen ihr ganzes Leben umzukrempeln.

Es kann auch passieren, dass man im Urlaub seinen Lebensrhythmus umstellt, und nachts auf Partytour geht, und dann tagsüber am Strand schläft. Die Frage ist, ob dieses Vorgehen im Urlaub empfehlenswert ist. Für manche Menschen sind soziale Aktivitäten am Urlaubsort interessant und auch entspannend, für andere bedeuten diese Aktionen Stress.

Hier sollte man genau wissen, welcher Typ man ist und sich auf keinen Fall im Urlaub mit Dingen überlasten, die nur noch zu mehr Stress führen.

Forscher haben nachgewiesen, dass es viele unterschiedliche Erlebnisqualitäten gibt, die bei einer Urlaubsphase eine große Rolle spielen. So ist erstens das gedankliche Abschalten ein wichtiger Faktor. Hier kann man sich von Arbeit, Alltag und den Problemen zu Hause lösen. Weitere Rollen spielen die Entspannung, das Erleben von Aktivitäten aber auch die Selbstbestimmung, die man in der Freizeit eher ausleben kann.

Fakt ist, dass man für den Prozess der Erholung eine gewisse Zeit benötigt. Erholung kann nicht ein oder ausgeschaltet werden wie ein Computer und ist immer abhängig von den einzelnen Reaktionsphasen eines Menschen.

Wie lange muss eine Urlaubsphase sein? Der Erholungseffekt eines Urlaubs kann schnell wieder verfliegen, wenn man im Alltag wieder angekommen ist. Arbeitspausen und Urlaubsphasen im Leben bringen den wichtigen Erholungseffekt. Damit man zu Beginn einesurlaubes nicht immer an das Ende der Zeit der Erholung denkt, ist es wichtig einmal im Jahr mindestens zwei Wochen völlig abschalten zu können. Hat man zu kurze Erholungsphasen ist der Effekt nicht klar und deutlich genug. Ob man zwei oder drei Arbeitswochen Urlaub machen kann, ist wieder die Entscheidung des Einzelnen. Wenn man sich in einem Urlaub sehr gut erholt hat, hält dieser Erholungseffekt auch wieder einige Wochen an.

### ***Wohin im Urlaub?***

Es gibt viele Möglichkeiten den Urlaub zu gestalten und jeder Mensch hat da andere Vorlieben. Urlaub alleine, mit dem Partner mit der Familie oder mit Freunden, das kann jedem nach Reiseziel und Dauer sehr unterschiedlich sein. Zu beachten ist bei der Wahl des Urlaubsortes, dass die plötzliche Umstellung im Urlaub oft den menschlichen Organismus gar nicht so gut tun. Nach einer langen Phase von Stress bei der Arbeit sind die Körperfunktionen so angespannt, dass man in einem neuen Klima mit ungewohnter Nahrung oft erst einmal überfordert ist. Je nachdem wie der einzelne Mensch reagiert, sollte er auch bedenken welcher Urlaubstyp er ist. Ist ein Mensch schon chronisch gestresst und besitzt ein gewisses Herzinfarktrisiko, kann die Gefahr im Urlaub krank zu werden, etwas größer sein. Als Vorbeugung ist es daher wichtig auch im Alltag auf Erholung zu setzen und auf eine gesunde Lebensweise zu achten.

**RB**

# 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 herzfrendliche Kochrezepte – und alles natürlich zum Gratis-Download auf [www.herzschlag-info.at](http://www.herzschlag-info.at) oder im Büro des Landesverbands Wien des Österreichischen Herzverbands.

- Auf [www.herzschlag-info.at](http://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

## VITACTIV® D3 14.000 I.E.-Kapseln

vegetarische Kapseln  
Nahrungsergänzungsmittel



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

*In Ihrer Apotheke*

## VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3  
vegane Kapseln  
Nahrungsergänzungsmittel



ECA-MEDICAL



### **Vitactiv® D3+K2 Kapseln und Vitactiv® Vit D3 14.000 IE.**

Vitamin D3 und Vitamin K2 sind zwei der vier wichtigen fettlöslichen Vitamine und spielen eine fundamentale Rolle im menschlichen Körper. Dabei handelt es sich bei Vitamin D eigentlich um ein Hormon, welches der Organismus mit Zufuhr externer Energie (Sonnenlicht) selbst produzieren kann.

So ist ein erwachsener Mensch in der Lage, mehrere Tausend I.E. (Internationale Einheiten) des Cholecalciferol (Vit. D3) innerhalb einer halben Stunde zu bilden. Voraussetzung dafür ist die Exposition einer ausreichend großen Hautoberfläche.

Dieser Prozess funktioniert jedoch nicht das ganze Jahr über. Von Oktober bis Ostern, so heißt eine Faustregel, reicht die Sonneneinstrahlung für diese Produktionsausmaße nicht mehr aus.

Um Defizite vorzubeugen sind die sowohl die mit Vitamin K2 kombinierten Kapseln als auch die Kapseln mit 14.000 I.E. Vitamin D3 (einmalige Gabe pro Woche) für eine ideale Versorgung des Körpers speziell in den Monaten von Oktober bis April sehr gut geeignet. Defizite äußern sich primär in einem geschwächten Immunsystem zur kalten Jahreszeit.

Vitamin K seinerseits ist den Kapseln beigelegt, um Calcium und Vitamin D3 besser in den Knochenstoffwechsel einzubinden. Seine blutverdünnende Wirkung sollte dabei bei bereits anderweitig behandelten Patienten (Coumarin-Derivate wie Warfarin, Phenprocoumon (Marcoumar®) und Acenocoumarol (Sintrom®)) nicht außer Acht gelassen werden.

Zur idealen Versorgung für Knochen, Zähne, Immunsystem und andere Stoffwechselprozesse, welche das Fettgewebe betreffen, ist die Einnahme von Vitactiv® Vitamin D3 14.000 1 x pro Woche bzw. Vitactiv® D3+K2 Kapseln täglich im genannten Zeitraum oder bei Mangelzuständen ganzjährig ausreichend und komfortabel.

# Nackenschmerzen

## Warum sind wir anfällig dafür?

Langes, angespanntes Sitzen vor dem Rechner, lange Autofahrten mit geradem Blick auf die Straße oder Zugluft im Büro – all das lässt unseren Nacken steif werden. Die Folge: Schmerzen im Nacken, die in die Schulter oder den Kopf ausstrahlen. Schmerzen im Nacken sind ein weitverbreitetes Problem. Neben Rückenschmerzen gehören sie zu den häufigsten Schmerzen. Um zu verstehen, warum wir so oft unter Schulter- und Nackenschmerzen leiden, müssen wir einen Blick auf unsere Anatomie werfen.

Dank unserer Halswirbelsäule haben wir eine große Bewegungsfreiheit. Ohne den ganzen Körper drehen zu müssen, können wir unseren Kopf in alle Richtungen bewegen. Muskeln im Schulter- und Nackenbereich unterstützen unsere Halswirbelsäule bei ihrer Schwerstarbeit. Aber aufgrund ihrer Lage zwischen Kopf und Schultern sind die Muskeln im Nackenbereich meist ungeschützt und sehr anfällig für Verspannungen und Verletzungen. Sind diese Muskeln untrainiert, oder zu schwach, verkrampfen sie sich schnell. Dadurch wird die Blutversorgung eingeschränkt und Schmerzen im Nacken entstehen, welche auch in andere Körperregionen, wie Schultern oder Kopf, ausstrahlen können.

Das kann passieren, wenn Sie plötzliche ruckartige Bewegungen ausführen oder aber längere Zeit in ein und derselben Position verweilen, wie in unserem Arbeitsalltag üblich. Wir verbringen sehr viel Zeit in der gleichen Sitzposition. In diesem Fall wird immer dieselbe Muskelgruppe beansprucht, während die anderen Muskeln nichts tun. Diese Überbeanspruchung führt zu Verspannungen und Schmerzen im Nacken. Auch Sportler kennen das Problem, denn beim Training der Oberkörpermuskulatur werden die Nackenmuskeln oft vernachlässigt. Dabei muss gerade dieser Bereich gezielt trainiert werden. Verspannungen und Schmerzen im Nacken kennen die meisten Menschen. Achten sie auf die richtige Haltung.

### *Schmerzen im Nacken, wann zum Arzt?*

Die meisten Schulter- und Nackenschmerzen sind auf unseren Alltag und eine untrainierte Muskulatur zurückzuführen. Glücklicherweise verschwinden akute, also plötzlich aufgetretene Nackenschmerzen meist schon nach wenigen Tagen.



Foto gpointstudio

***Aber bei starken Nackenschmerzen in Kombination mit Fieber, starken Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit oder Übelkeit sollten Sie direkt einen Arzt aufsuchen.***

Die Ursachen von Nackenbeschwerden liegen meistens im Alltag. Werden die Muskeln in diesem Bereich täglich nur monoton oder plötzlich in einer ungewohnten Weise beansprucht, verkrampfen sie. Wir sitzen ca. 30 Stunden pro Woche am Schreibtisch vor dem Monitor, in der immer gleichen Position, häufig mit hochgezogenen Schultern in angespannter Haltung. Schnell spürt man einen steifen Nacken oder Schmerzen, wenn man sich plötzlich bewegt.

Der Grund, auf Dauer kann sich die Muskulatur verkürzen und verhärten. Abrupte Bewegungen, aber auch eine geringfügige Zusatzbelastung, genügen dann bereits, um die Balance der Muskulatur aus dem Gleichgewicht zu bringen. Es tritt das Gefühl einer Blockade auf und die Beweglichkeit

ist deutlich eingeschränkt. Auch Haltungsverfäler in stehenden Berufen können zu Beschwerden führen.

Stress kann eine Ursache sein: Wenn Sie emotional angespannt sind, weil im Job gerade nicht alles optimal läuft oder weil Sie private Sorgen haben, steigt Ihre körperliche Anspannung und Ihr Nacken reagiert mit Verspannungen und Schmerzen.

Allseits bekannt, kalte Zugluft die direkt am Nacken vorbeizieht, bei der Autofahrt mit geöffnetem Fenster, lässt die Nackenmuskulatur verspannen. Wir sprechen dann oft von einem „steifen Nacken“.

Ganz gleich, welche Ursachen gegeben sind, die Symptome sind ähnlich: eingeschränkte Beweglichkeit, stechende Schmerzen, ein Ziehen, spürbar verhärtete Muskelstränge und -knoten, oft auch begleitet von Kopfschmerzen.

Das Zusammenspiel von Muskeln im Nacken-Muskeln unterstützen unsere Halswirbelsäule bei ihrer Arbeit. Werden diese Muskeln nur einseitig

oder ganze Regionen gar nicht trainiert, kommt es zu Dysbalancen. Darunter versteht man ein muskuläres Ungleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht entsteht dadurch, dass einzelne Muskelgruppen kontinuierlich angespannt sind.

Folge: Die Muskulatur verkürzt sich und steht dauerhaft unter erhöhter Muskelanspannung. Durch aktive Dehn- und Kräftigungsübungen können Sie Dysbalancen und Haltungsschwächen korrigieren, andernfalls setzt sich dieses Muster immer weiter fort.

Das beste Rezept gegen Schulter- und Nackenschmerzen ist eine gut trainierte Nackenmuskulatur.

Und diese Hilfe für eine starke Nackenmuskulatur bekommen Sie beim Wiener Herzverband, wenn Sie bei einer unserer acht Turngruppen mittrainieren oder regelmäßig beim Wandern dabei sind!

RB

Quelle: <https://www.gesundheits-guide.at/>



## LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE

Leicht war es im vergangenen Jahr nicht und die Aussicht auf eine Normalität im neuen Jahr lässt weiter auf sich warten.

Gemeinsame Veranstaltungen und einen großen Teil unserer Aktivitäten betrifft es besonders.

Wir können Ihnen im Moment leider unsere Veranstaltungen nicht im Vorhinein ankünden. Denn durch die Pandemie, kann jederzeit eine geplante Veranstaltung verschoben oder abgesagt werden.

Auch unseren Mitglieder macht die Pandemie zu schaffen! Viele sind alleine und haben Angst, als Risikopatient trotz Impfung, vom Virus angesteckt zu werden und bleiben deshalb in den vier Wänden zu Hause (soziale Isolation).

Natürlich vermissen viele den traditionellen Clubnachmittag, wo es ein regelmäßiges Treffen

mit Freunden gegeben hat! Die einzige Tätigkeit ist momentan das Wandern in freier Natur. Aber jeder kann zu jeder Zeit sich mit uns vom Wiener Herzverband in Verbindung setzen, wir sind gerne für Sie da.

Man sollte die Hoffnung nicht aufgeben! Es muss wieder eine Normalität geben?

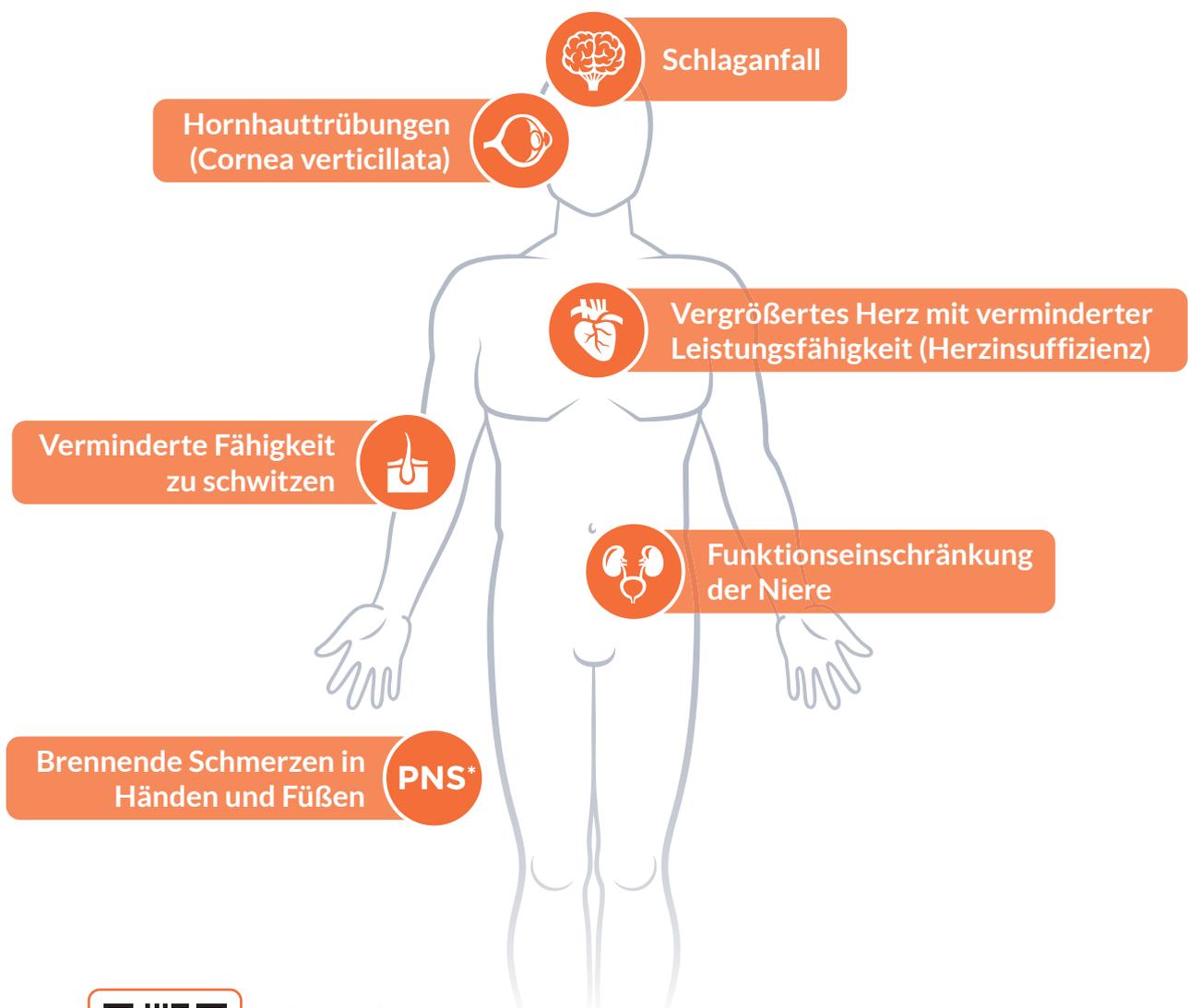
**Informieren Sie sich jederzeit unter [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)**

Wir informieren Sie aber auch, wenn wir eine E-Mail- oder eine Whats App Adresse von Ihnen bei uns hinterlegt haben.

***Auf ein gesundes Jahr 2022  
Der Vorstand des Wiener Herzverbandes***

# Kommen Ihnen diese Beschwerden bekannt vor?

Es könnte die seltene Erkrankung Morbus Fabry sein!



Jetzt **Symptome** online unter [www.speicherkrankheiten.at/morbus-fabry](http://www.speicherkrankheiten.at/morbus-fabry) überprüfen und mit **Ihrem Arzt besprechen!**

\* Peripheres Nervensystem

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 bitte mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen auf [www.herzstolpern.at](http://www.herzstolpern.at)

 **Herzstolpern**

**Achten Sie auf Ihren Rhythmus**

Eine Initiative von

 | 

# Kreislaufstillstand

## Was ist ein Kreislaufstillstand?

Als Kreislaufstillstand bezeichnet man den akuten Ausfall der Blutzirkulation. Der akute Kreislaufstillstand ist ein Notfall. Nur bei sofort eingeleiteten Wiederbelebungsmaßnahmen kann eine Überlebenschance bestehen.

## Welche Ursachen gibt es?

Häufigste Ursache eines plötzlichen Kreislaufstillstands ist das Kammerflimmern, eine tödliche Rhythmusstörung der Herzkammern. Aufgrund des hoch frequenten Flimmerns ist eine geregelte Herzarbeit nicht mehr möglich. Der Herzmuskel kann sich nicht mehr genügend zusammenziehen (Kontraktion der Herzkammern), wodurch kein Blut mehr in den großen Körperkreislauf und den Lungenkreislauf ausgeworfen werden kann.

Kammerflimmern ist meistens die Folge eines akuten Verschlusses oder einer kritischen Durchblutungsstörung eines Herzkranzgefäßes wie beim Herzinfarkt, kann, aber auch bei erblichen Herzerkrankungen oder sogar als Nebenwirkung verschiedener Medikamente vorkommen.

Weniger häufig ist der Kreislaufstillstand durch plötzlichen Ausfall der elektrischen Impulsbildung im Herzen (Sinusknotenstillstand) oder der Erregungsleitung im elektrischen Leitungssystem des Herzens (totaler AV-Block). Ein akuter Kreislaufstillstand kann ferner verursacht sein durch einen Riss in der Wand der großen Körperschlagader (Aneurysma Ruptur) mit der Folge einer inneren Verblutung oder durch eine akute Lungenembolie.

## Weitere mögliche Ursachen eines Kreislaufstillstands sind :

eine schwere Herzschwäche, Erkrankungen des Gehirns (ein Schlaganfall), Lungenerkrankungen,

Vergiftungen und Suizid.

## Welche Symptome sind typisch?

Plötzliche Bewusstlosigkeit, Atemstillstand beidseits weite reaktionslose Pupillen, Pulslosigkeit, blassgraue Hautverfärbung

*Wichtigste Maßnahmen sind die sofortige Herzdruckmassage und die Alarmierung des Notarztes*

Ist Kammerflimmern die wahrscheinlichste Ursache oder auf einem Monitor-EKG erkennbar, sollte ein Elektroschock (Defibrillation) durchgeführt werden. Entweder im Rahmen der Ersthelfer-Maßnahmen, wenn ein Defibrillator (Automatischer Externer Defibrillator, kurz AED) vorhanden ist, oder ansonsten durch den Rettungsdienst.

Öffentliche Defibrillatoren (AED) finden sich beispielsweise häufig in U-Bahnhöfen oder an öffentlichen Einrichtungen oder Plätzen. Die Wiederbelebungsmaßnahmen sollten bis zur Übernahme durch den Rettungsdienst fortgesetzt werden.

***Ein sofortiger Beginn der Herzdruckmassage ist von entscheidender Bedeutung für die Überlebenschance des Patienten!***

So kurz und so wenig wie möglich die Herzdruckmassagen unterbrechen! Wichtig ist vor allem die Herzdruckmassage, denn nur durch sie wird ein Kreislauf aufrecht erhalten und der Transport von Sauerstoff zu den Gehirnzellen durch das Blut gewährleistet.

Der Patient sollte auf einem harten Untergrund liegen, damit die Herz-Druck-Massage effektiv ist.

***Man kann nichts falsch machen - außer nicht zu drücken!***

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/kreislaufstillstand-742021.htm>

RB

## **Reanimation bei Erwachsenen - kurz zusammengefasst: PRÜFEN, RUFEN, DRÜCKEN**

Patient bewusstlos (keine Reaktion auf Ansprache und Rütteln), fehlende Atmung oder abnormale Atmung (Schnappatmung).

Wenn weitere Helfer vorhanden sind, durch diese Notruf absetzen lassen (sonst selbst anrufen, 144) und falls vorhanden, einen Defibrillator (AED) besorgen lassen.

3. Unverzüglicher Beginn mit 30 Herzdruckmassagen (Geschwindigkeit circa zwei Kompressionen pro Sekunde, mindestens 5 cm tief).

4. Zwei Atemspenden (sofern Sie die Mund-zu-Mundbeatmung beherrschen).

5. Fortsetzen der Wiederbelebung im Rhythmus 30:2

6. Sobald der Defibrillator zur Verfügung steht, sollte dieser angewandt werden. Im Falle einer Schockabgabe anschließend wieder sofortiges Fortsetzen der Wiederbelebung im Rhythmus 30:2, bis der Patient das Bewusstsein wiedererlangt, wieder normal atmet oder der Rettungsdienst eintrifft.

# VITACTIV® D3+K2 TROPFEN

mit pflanzlichem Vitamin K2  
vegetarische Tropfen  
Nahrungsergänzungsmittel

Zur optimalen Ergänzung einer  
unzureichenden  
Vitamin D-Versorgung.

In Ihrer Apotheke

## Vitamin D

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

## Vitamin K

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

ECA-MEDICAL



## Vitactiv® D3+K2 Tropfen

Vitamin D3 und Vitamin K2 sind zwei der vier wichtigen fettlöslichen Vitamine und spielen eine fundamentale Rolle im menschlichen Körper. Dabei handelt es sich bei Vitamin D eigentlich um ein Hormon, welches der Organismus mit Zufuhr externer Energie (Sonnenlicht) selbst produzieren kann.

So ist ein erwachsener Mensch in der Lage, mehrere Tausend I.E. (Internationale Einheiten) des Cholecalciferol (Vit. D3) innerhalb einer halben Stunde zu bilden. Voraussetzung dafür ist die Exposition einer ausreichend großen Hautoberfläche.

Dieser Prozess funktioniert jedoch nicht das ganze Jahr über. Von Oktober bis Ostern, so heißt eine Faustregel, reicht die Sonneneinstrahlung für diese Produktionsausmaße nicht mehr aus.

Um Defizite vorzubeugen sind die Tropfen für eine ideale Versorgung des Körpers speziell in den Monaten von Oktober bis April sehr gut geeignet. Defizite äußern sich primär in einem geschwächten Immunsystem zur kalten Jahreszeit. Generell zeichnen sich Tropfen durch einfache Einnahme aus, etwa für Patienten mit Schluckbeschwerden stellen sie eine gute Alternative zu festen Arzneiformen dar.

Vitamin K seinerseits ist den Tropfen beigefügt, um Calcium und Vitamin D3 besser in den Knochenstoffwechsel einzubinden. Das verwendete Vitamin K2 liegt in der Form der höchsten Bioverfügbarkeit vor (MK-7 all trans). Seine blutverdünnende Wirkung sollte dabei bei bereits anderweitig behandelten Patienten (Coumarin-Derivate wie Warfarin, Phenprocoumon (Marcoumar®) und Acenocoumarol (Sintrom®)) nicht außer Acht gelassen werden.

Zur idealen Versorgung für Knochen, Zähne, Immunsystem und andere Stoffwechselprozesse, welche das Fettgewebe betreffen, ist die Einnahme von Vitactiv® Vit D3+K2 Tropfen im genannten Zeitraum oder bei Mangelzuständen auch ganzjährig unerlässlich. Die Tropfen schmecken neutral und sind zudem vegetarisch.

# CLUBNACHMITTAGE

*Sollte es wieder möglich sein, einen Clubnachmittag zu veranstalten sind dies die geplanten Termine.*

**Beginn immer um 14:30 Uhr**

**01.03.2022**

**Thema: SCHLAFAPNOE – WAS TUN?**

(Josef HORA – Obmann Selbsthilfegruppe Schlafapnoe)

**05.04. 2022**

**Thema: HERZ - GEFÄSSE - ANGIOLOGIE**

( Prim. Dr. Norbert MUZIKA Leiter der Abt. für Nichtinvasive Kardiologie und Angiologie)

**03.05.2022**

**Thema: PATIENTEN COACHING**

Univ.Prof. Dr. Ferdinand Waldenberger

**Bitte aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich und es sind die Verordnungsregeln einzuhalten!**

*Änderungen sind jederzeit auf [www. herzwien.at](http://www.herzwien.at) ersichtlich!*



***Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!***

***Frau Mag.<sup>a</sup> Taisha Helga BAMMER***

***Frau Renate DRDA***

***Frau Monika KRISTOFEK***

***Frau Dr.<sup>in</sup> Inge NEUBÖCK***

***Frau Christine SCHALEK***

***Frau Irene TÖGEL***

***Frau Edith WALLNER***



Gesundheit ist Vertrauenssache.

# blutdruckmessen ist boso.



boso medicus X

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät  
im Konsument 11/2020

Erhältlich in Apotheke  
und Sanitätsfachhandel.

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



Univ. -Prof.  
Dr. Johannes Mlczoch



Franz Radl

### Ehrenmitglied



Univ. -Prof.  
Dr. Heinz Weber

### Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer  
Kardiologe

### Gründungsmitglieder



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



Dr. Georg Gaul  
Kardiologe

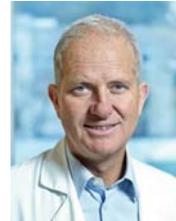
## Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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



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



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



Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup>  
Christiane Marko  
Kardiologin



Prim. Univ.-Prof. Dr.  
Gerald Maurer  
Kardiologe



Prim. Dr. Johann Mikl  
SKA - RZ Felbring



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



Prim.<sup>a</sup> Univ.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Andrea  
Podczeck-Schweighofer  
Kardiologin



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



Prim.<sup>a</sup> Univ.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup>  
Jeanette Strametz-Juranek  
SKA - RZ Bad Tatzmannsdorf



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



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

## 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.: 0699/912 306 376*

1170, Hernalser Hauptstr. 222 18:00 - 21:00 Uhr

*Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38*

### 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

08.03.2022

10:00 Uhr

Augarten

*Büro, Obere Augartenstrasse 26-28,*

15.03.2022

10:00 Uhr

Prater

*Endstation Linie 1*

22.03.2022

10:00 Uhr

Hietzinger Tor

*Beim Blumenstand*

29.03.2022

10:00 Uhr

Alte Donau

*U6 Neue Donau*

12.04.2022

10:00 Uhr

Prater

*Endstation Linie 1*

19.04

10:00 Uhr

Liesing

*Bhf. Liesing, beim Blumenstand*

26.04.2022

10:00 Uhr

Marchfeldkanal

*Linie 31, Station Anton Schallgasse*

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

Mo-Fr 10-12 Uhr und **Mittwoch von 15-20 Uhr nach tel. Anmeldung**

Homepage: [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)  
E-Mail: [wienherzverband@herzwien.at](mailto:wienherzverband@herzwien.at)

## Wanderungen

### Samstagsgruppe

05.03.22 10:00 Uhr

Laaerberg - Zentralfriedhof

U1 Station Reumannplatz

19.03.22 08:45 Uhr

Wiener Wasserleitungsweg

S - Station Meidling (Foyer)

02.04.22 10:00 Uhr

#### **Wanderung**

Lainzer Tiergarten - Rohrer Haus

U4 Station Schönbrunn (Kennedybrücke)

23.04.22 08:45 Uhr

Krauste Linde

S - Station Meidling (Foyer)

07.05.2022 10:00 Uhr

Marchfeldkanal - Langenzersdorf

U4 Station Heiligenstadt

14.05.22 09:45 Uhr

Hagenbachklamm

U4 Station Heiligenstadt

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

### Sonntagsgruppe

#### **NACHFOLGER\*IN GESUCHT!**

Unsere langjährige Leiterin der Sonntagsgruppe Fr. Gusti Gedlicka, kann aus gesundheitlichen Gründen die Gruppe leider nicht mehr führen.

**Danke Gusti für die vielen, schönen Stunden mit Dir in der Natur.**

***Sollte jemand Interesse und Zeit haben, die Sonntagsgruppe innerhalb von Wien zu führen, bitte sich im Büro des Wiener Herzverbandes melden.***

*Mit einem wanderbaren Gruß Robert*

**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. 2/2022 bis 02.05.2022 an [r.benkoe@herzwien.at](mailto:r.benkoe@herzwien.at) oder [schemax@gmx.at](mailto:schemax@gmx.at)

Medieninhaber, Verleger und Druck  
Schmidbauer Druck GmbH  
Wienerstrasse 103  
7400 Oberwart  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verleges!