

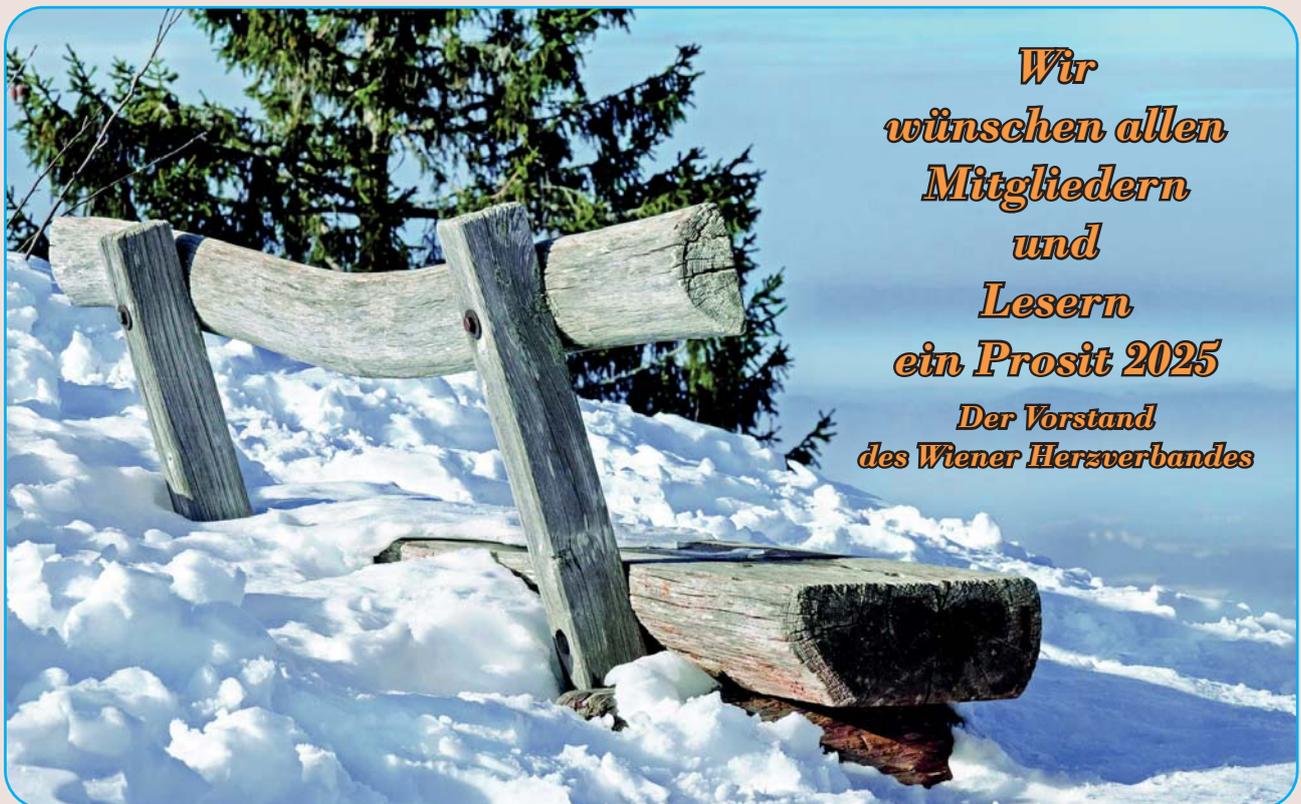


ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4 / Dezember 2024



*Wir  
wünschen allen  
Mitgliedern  
und  
Lesern  
ein Prosit 2025  
Der Vorstand  
des Wiener Herzverbandes*

Foto: Pixabay

<b>Einladung Generalversammlung</b>	<b>3</b>
<b>Nachruf</b>	<b>5</b>
<b>Kältetherapie und Krythotherapie</b>	<b>6</b>
<b>Einladung Vortrag Psychokardiologie und Psychotherapie</b>	<b>7</b>
<b>Psychokardiologie, Herz und Psyche im Einklang</b>	<b>9</b>
<b>Fettleber</b>	<b>11-13</b>
<b>Brot</b>	<b>14-15</b>
<b>Oktoberfest</b>	<b>19</b>
<b>Termine</b>	<b>22-24</b>



**LIEBE  
DAS  
LEBEN**

AUT-145-0124-80006

# Ich warte nicht auf den nächsten Herzinfarkt!

Ich mache regelmäßig einen Cholesterin-Check, denn jetzt weiß ich:

**LDL-Cholesterin ist ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt.**

Mehr Informationen unter: [herzschlag-info.at](http://herzschlag-info.at)

**SCHAU AUF DICH  
CHECK DEIN LDL  
LIEBE DAS LEBEN**



[herzschlag-info.at](http://herzschlag-info.at)



# GENERALVERSAMMLUNG 2025

**Sehr geehrte Damen und Herren!**

**Laut den Vereinsstatuten des Wiener Herzverbandes ist 2025 eine Generalversammlung einzuberufen!**

Auszug aus den Statuten: § 9: Generalversammlung:

*Die Generalversammlung ist die „Mitgliederversammlung“ im Sinne des Vereinsgesetzes 2002.*

*Eine ordentliche Generalversammlung findet alle vier Jahre statt.*

***Am***

***11. Februar 2025***

***um 14:30 Uhr statt!***

**Ort: 1020 Wien Obere Augartenstraße 26-28**

Bei dieser Generalversammlung wird (muss) ein neuer Vorstand gewählt werden.

Es kann sich jedermann (Frau) dafür bewerben!

**Wenn Sie Interesse und die Zeit für diese ehrenamtliche Tätigkeit haben, bewerben Sie sich bitte!**

**Ab sofort stehen wir für ein Gespräch zur Verfügung.**

**Bitte kommen Sie bei Interesse zu uns ins Büro.**

1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28 Stg.2 E10

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

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

Der Wiener Herzverband als Selbsthilfegruppe vertritt nicht nur Herzpatienten und deren Angehörige, sondern ALLE aus der Wiener Bevölkerung.

***„Tu etwas für dein Herz, bevor es nichts mehr tut“***

Die Gesundheit ist ein langer Weg, er hat aber kein Ziel!

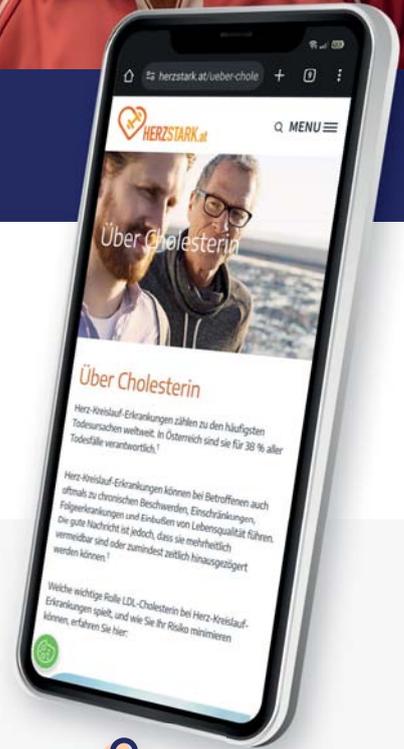
**www.herzstark.at**  
Das Patientenportal  
rund um Herzschwäche  
und Cholesterin



## CHOLESTERIN VERSTEHEN

Zu hohes Cholesterin im Blut kann schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben.

Auf **www.herzstark.at** geben Patienten Einblick, wie erhöhtes Cholesterin ihr Leben grundlegend verändert hat.



„Wer hat Sie über Ihren persönlichen LDL-Cholesterin Zielwert informiert?„

„Ist Ihnen bewusst, dass es sich um eine lebenslange Therapie handelt?„

„Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr LDL-Cholesterin gesenkt werden muss?„

„War Ihnen die negative Auswirkung von erhöhtem LDL-Cholesterin bewusst?„



**www.herzstark.at**

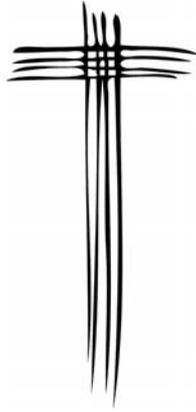


Herr Durakovic erzählt seine Geschichte

LINK ZU DEN  
VIDEOS



Herr Baumann erzählt seine Geschichte



***Der langjährige Bundesgeschäftsführer  
des österreichischen Herzverbandes Helmut Schulter ist leider verstorben.***



***Seit mehr als 30 Jahren war Helmut, mit seinem Engagement,  
die pulsierende Kraft des Österreichischen Herzverbandes.  
Seine nationalen und internationalen Verbindungen zur Wirtschaft, Gesundheits-  
politik und den Medien hat nicht nur den Landesverbänden und dem Bundesver-  
band als Interessensvertretung ein großes Ansehen gebracht, sondern damit hat  
auch die Krankheit „Herz“ in Österreich mehr Anerkennung bekommen!  
Auch seine immer positive-fröhliche Art war bemerkenswert.***

***Du wirst uns fehlen!  
Helmut, ruhe in Frieden  
der Wiener Herzverband***

# Kältetherapie und Kryotherapie

## Sich gesund frieren?

Als Kryotherapie (Kältetherapie) bezeichnet man den gezielten Einsatz von Kälte, um therapeutische Effekte wie z.B. Entzündungshemmung, Abschwellung oder Schmerzstillung zu bewirken.

Das griechische Wort „Kryo“ bedeutet Eis, Frost und Kälte. In den letzten Jahren wurden wissenschaftliche Nachweise darüber erbracht, dass eine kurzzeitige Einwirkung (0,5 – 3 Minuten) extremer Kälte positive Auswirkungen auf verschiedene Erkrankungen hat. Dies umfasst Schmerzlinderung, die Eindämmung entzündlicher Prozesse, Lockerung verkrafter Muskeln und die Stärkung des Immunsystems.

### **Die Kältekammer, eine moderne Variante der Kältetherapie.**

Sie erfreut sich in Wien wachsender Beliebtheit. Diese fortschrittliche Therapie verspricht zahlreiche gesundheitliche Vorteile und wird von Menschen jeden Alters wegen ihrer regenerativen Eigenschaften geschätzt.

Obwohl die Temperatur im Kühlraum bis zu -110 Grad Celsius beträgt, ist die nahezu Null-Luftfeuchtigkeit dafür verantwortlich, dass die Anwendung nicht schmerzhaft ist. Im Gegenteil, der Kühlraum kann Schmerzen wirksam behandeln. Eine einzige Anwendung kann die Schmerzen eines Patienten über mehrere Stunden hinweg lindern, während für eine dauerhafte Schmerzlinderung bis zu 20 Anwendungen empfohlen werden. Die Kältetherapie zeigt nicht nur eine schmerzstillende, sondern auch entzündungshemmende Wirkung, erhöht den Muskeltonus und verbessert die Gelenk- und Muskelfunktion.

Der „Kälteschock“ stimuliert zusätzlich das Immunsystem und hat positive Effekte auf Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte. Unerträglicher Juckreiz wird gemindert, und Rötungen, Hautschuppung usw. können reduziert werden oder sogar ganz verschwinden.

### **Einsatzgebiete der Kältekammer:**

- chronisch entzündliche Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- weichteilrheumatische Erkrankungen (Fibromyalgie, Sehnenscheidenentzündung, Myositis...)
- Autoimmunerkrankungen (Lupus, Sklerodermie...)
- Nachbehandlung bei Gelenkoperationen
- Sportverletzungen
- Leistungssteigerung im Sport
- Psoriasis
- Neurodermitis

### **In Wien gibt es mehrere Standorte, die Kältekammern anbieten.**

Von modernen Wellnesszentren bis hin zu spezialisierten Gesundheitspraxen, die Auswahl ist vielfältig. Die Preise für eine Sitzung in einer Kältekammer können variieren. Durchschnittlich liegen die Kosten zwischen 40 bis 60 Euro pro Sitzung. Viele Anbieter bieten jedoch auch Pakete oder Mitgliedschaften an, die zu einem günstigeren Preis pro Sitzung führen können.

### **Wird die Kältekammer von der Krankenkasse bezahlt?**

Nein. Da es sich bei der Kältetherapie oft um eine alternative oder ergänzende Behandlungsmethode handelt, die nicht zu den Standard mäßig erstattungsfähigen Leistungen gehört, müssen die Kosten in der Regel vom Patienten selbst getragen werden. Auf Deutsch gesagt „Hast Du Geld, mildert das deine Schmerzen!“

**RB**

### **Quelle:**

<https://www.stadt-wien.at/gesundheit/kaeltekammer.html>

***Psychokardiologie:  
Herz und Psyche im Einklang,  
das menschliche Herz und die Psyche.***

***Ein Vortrag  
von Herrn***

***Mario Slobodzian  
Wang***

***Psychokardiologie und Psychotherapie***

***am***

***Dienstag den 03.12. 2024***

***Beginn 15:00 Uhr***

***Einlass ab 14:30 Uhr***

***Ort der Veranstaltung:  
Obere Augartenstraße 26-28  
(Erdgeschoß)  
1020 Wien***

***Eine Anmeldung ist bis 28.11.2024 erforderlich!***

***Haben sie Fragen? Wir helfen gerne!  
Email: [wien-herzverband@herzwien.at](mailto:wien-herzverband@herzwien.at)***

# Über Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen weltweit. In Österreich sind sie für 38 % aller Todesfälle verantwortlich.<sup>1</sup>

Jeder dritte Todesfall wird durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursacht. Bei beiden Erkrankungen kann eine Form der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) die Ursache sein.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

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:



High Density Lipoprotein



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.<sup>3</sup>

**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.<sup>3</sup>

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](http://www.herzstark.at/ueber-cholesterin)

1 „Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich“ 2014, Herausgeber: Bundesministerium für Gesundheit, Update 2020: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) 2 „Eier: Cholesterin-Risiko am Frühstückstisch?“ Herausgeber: herzstiftung.de <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/eier-und-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024) 3 „Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin“ Herausgeber: Stiftung-Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 17.06.2024)

# Psychokardiologie

## Herz und Psyche im Einklang

Sie sind eng miteinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig. Das menschliche Herz und die Psyche. Die Psychokardiologie nimmt bei der Behandlung von Herzkrankheiten sowie funktionellen Herzbeschwerden eine Schlüsselrolle ein. Dadurch kann sie die Lebensqualität von Betroffenen wieder verbessern.

### ***Womit beschäftigt sich die Psychokardiologie?***

Der Begriff Psychokardiologie ist eine Kombination aus Psychotherapie und Kardiologie. Die sehr junge medizinische Disziplin befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen Herzerkrankungen und der Psyche. Denn beides hängt unweigerlich miteinander zusammen. Psychische Beschwerden entstehen durch die Auseinandersetzung mit einer Herzerkrankung. Herzkrankheiten werden wiederum durch psychischen Stress ausgelöst oder gefördert. Um die Verflechtungen bestmöglich zu erfassen und zu therapieren, gibt es inzwischen zahlreiche Selbsthilfe- und Therapieangebote im Bereich der Psychokardiologie. Viele kardiologische Akutkliniken arbeiten eng mit psychosomatischen Diensten zusammen, um einflussnehmende Faktoren zu identifizieren und entsprechend zu behandeln.

### ***Stress als Risikofaktor für das Herz.***

Ein hektischer Arbeitsalltag, das Jonglieren von täglichen Aufgaben oder Unstimmigkeiten in der Beziehung die als Auslöser von Anspannung und Überforderung gelten. Oftmals wird Stress im Alltag als harmlose Begleiterscheinung akzeptiert. Doch gerade er ist einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### ***Folgen für die Herzgesundheit.***

Sowohl die menschliche Psyche als auch der Körper selbst sind darauf angewiesen, dass nach Phasen der Anspannung immer Zeiten der Entspannung folgen. Geschieht dies nicht, löst das Dauerstress aus. Dadurch ergeben sich möglicherweise dauerhaft erhöhter Blutdruck, an-

haltende veränderte Blutgerinnung (*begünstigt Verengungen und Verstopfungen der Blutgefäße*), ständig ausgeschüttetes Insulin (*verursacht möglicherweise Diabetes*). Psychischer Stress kann außerdem zu akuten Herzbeschwerden bis hin zu Herzrhythmusstörungen oder Herzinsuffizienz führen. Zu den möglichen Folgen zählen Schlaganfall, Schlafstörungen und ein geschwächtes Immunsystem.

### ***Wie anfällig sind Sie?***

Die Wahrnehmung von Stress und wie belastend er für Menschen sein kann, ist sehr subjektiv. Einige besitzen eine hohe Widerstandskraft, andere leiden schneller unter Anspannungen. Solche Unterschiede haben zum Teil einen genetischen Ursprung, oft beruhen sie aber auch auf Erfahrungen und den eigenen Lebensumständen. Traumatische Erlebnisse im Kindes- oder Jugendalter können beispielsweise für eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit des Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich sein.

### ***Behandlungsmöglichkeiten.***

Sie merken, dass Psyche und Herz in einem unterschiedlichen Takt schlagen? Dann suchen Sie den Austausch mit einem ihnen vertrauten Arzt. Viele Hausärzte, immer mehr Kardiologen und Internisten verfügen über eine entsprechende Ausbildung. Gemeinsam mit dem Psychokardiologen können sie den Zusammenhang zwischen Herzerkrankung und Psyche aufdecken und erste Maßnahmen zur Selbsthilfe einleiten. Nehmen sie an Herzsport Gruppen teil oder besuchen sie Kurse zur Stressbewältigung oder Entspannung. Das fördert den Austausch mit Gleichgesinnten und kann ihnen den nötigen Halt geben, den sie für ihre Genesung benötigen.

### ***Vergessen Sie nie!***

Sie sind nicht allein und können jederzeit Angehörige oder Vertraute zur Unterstützung mit einbeziehen.

**RB**



Bestellung vor Ort:



# 3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 9/2020

Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks.  
Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle  
Herzrythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90  
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

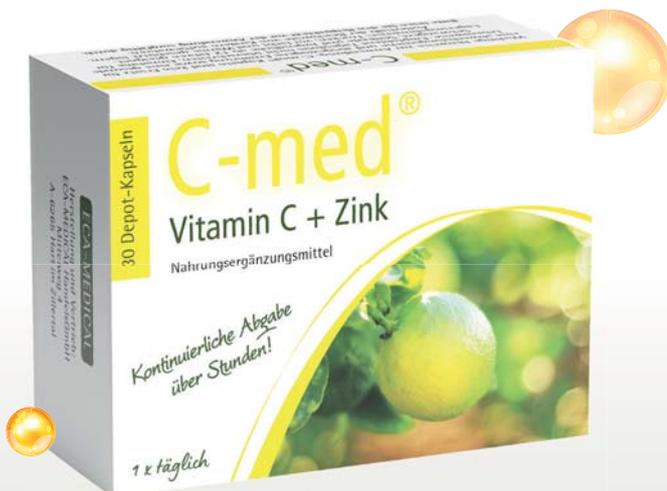
boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH &amp; Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at

# C-med<sup>®</sup>

## Vitamin C + Zink

### Für das Immunsystem!

- enthalten hochdosiertes Vitamin C und Zink zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
- setzen 400mg Vitamin C (500% NRV) und 15mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.



ECA-MEDICAL

Depot Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

In Ihrer Apotheke

Kontinuierliche Abgabe  
über Stunden!



# FETTLEBER

***Bei einer Fettleber handelt es sich um eine der häufigsten Erkrankungen der Leber, dabei wird verstärkt Fett in den Leberzellen eingelagert.***

Mediziner unterscheiden als wesentliche Auslöser zwei Arten von Fettleber. Die alkoholbedingte sowie die nicht-alkoholisch bedingte Fettleber. Eine weitere Unterscheidung liegt in der Art der Leberzellverfettung, welche einen Einfluss auf Verlauf und Prognose hat. Die mikro- oder makrovesikuläre Verfettung. Es handelt sich dabei um die Unterscheidung des Fettanteils bzw. der Art der Fettverteilung in den einzelnen Leberzellen.

Bei der Fettleber lagert sich zu viel Fett in den Leberzellen ein. Ist Alkohol der Auslöser, spricht man von einer ASH (Alcoholic Steatohepatitis). Als NASH (Non-alcoholic Steatohepatitis) wird eine Fettleber bezeichnet, die nicht auf Alkohol zurückzuführen ist.

BASH (Both alcoholic and non-alcoholic Steatohepatitis) wird durch Alkohol und mindestens einem anderen Faktor, meist Übergewicht, ausgelöst. In den meisten Fällen ist die Fettleber Anlass zu einer Veränderung des Lebensstils, insbesondere Reduktion von Übergewicht und Verzicht auf Alkohol. (Bestimmte Medikamente können den Therapieprozess unterstützen.)

## ***Ursachen dieser Erkrankung.***

Ursachen dieser Erkrankung sind im Allgemeinen zu wenig Bewegung, übermäßige Nahrungsaufnahme, sowie Alkoholmissbrauch. Außerdem können das Auftreten der Fettleber genetische Faktoren oder Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) begünstigen.

Erste Anzeichen sind ein Druckgefühl im Oberbauch oder ein Völlegefühl. Die Erkrankung führt jedoch nicht zwangsläufig zu einer Leberzirrhose oder Leberinsuffizienz. Bleibt sie jedoch unbehandelt, können schwere Leberschäden entstehen, wie z.B. eine Fettleberentzündung. In der Folge kann es zu einer Leberzirrhose kommen. Bei Alkoholabstinenz bzw. fettarmer, ausgewogener Ernährung kann sich die Fettleber in etwa 2 bis 3 Monaten zurückbilden.

## ***Häufigkeit einer Fettleber***

Etwa zwanzig Prozent bis dreißig Prozent der Bevölkerung sind bereits von einer nicht-alkoholischen Fettleber betroffen, damit ist diese Veränderung der Leber eine der häufigsten Zivilisationserkrankungen. Etwa 2 bis 3 Prozent der Bevölkerung haben eine alkoholisch bedingte Fettleber entwickelt. Bei Übergewicht besteht ein 80 prozentiges Risiko eine Fettleber zu entwickeln. Bei Alkoholmissbrauch liegt das Erkrankungsrisiko bei 50 Prozent.

Bei allen Krankheitsbildern kommt es zu einer Einlagerung von Fetten (Triglyzeriden) in den Leberzellen. Eine gesunde Leber enthält etwa 3 bis 4 Prozent Fett, eine Fettleber dagegen hortet mehr als 50 Prozent Fett. Daher spricht man von Verfettung wenn sich Fett in mehr als 5 Prozent der Leberzellen einlagert

## ***Mikrovesikuläre Verfettung:***

Es sammeln sich kleine Fetttröpfchen um den Zellkern. Diese Verfettung ist typisch für die akute Form der Fettleber.

## ***Makrovesikuläre Verfettung,***

Der Fettanteil in den Zellen ist sehr hoch, Zellkern und andere Bestandteile der Zelle sind kaum mehr vorhanden. Man sieht diese Form bei chronischem Alkoholismus, Diabetes mellitus, Fettsucht und nach längerer Kortisongabe.

Infolge eines übermäßigen Alkoholkonsums entsteht zunächst eine Fettleber. Dabei lagern sich Triglyzeride in den Leberzellen an und schädigen diese. Leberzellen sind jedoch für die Energiebereitstellung im menschlichen Körper wichtig. Die Leber verfettet, reagiert druckempfindlich und schmerzt. Bei Alkoholverzicht kann sich die Leber jedoch wieder regenerieren.

### ***Alkoholische Hepatitis.***

Es kommt zusätzlich zu einer Fettleber eine Leberentzündung, einer alkoholischen Hepatitis (Steatohepatitis) hinzu. Im Laufe der Erkrankung vergrößert sich die Leber, die Leberzellen sterben ab, in den Lebervenen wird Bindegewebe abgelagert, das verhindert eine ausreichende Durchblutung des Organs. Häufig macht sich die Erkrankung durch Abgeschlagenheit, Schmerzen im Bereich der Leber, Gelbfärbung der Haut bemerkbar. Auch die Blutgerinnung und der Elektrolyt-haushalt sind gestört.

### ***Leberzirrhose.***

Diese betrifft jeden fünften Alkoholiker. Sie ist das Endstadium einer Lebererkrankung und ist durch die Zerstörung der Leberzellen gekennzeichnet. Im schlimmsten Fall kann die Leberzirrhose auch zu Leberkrebs führen. Ob Alkohol ohne gesundheitliche Folgen vertragen wird bzw. ab welcher Menge er Schaden hervorruft, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, abhängig von Geschlecht, Größe, Gewicht sowie erblichen Unterschieden.

### ***Nicht-alkoholische Fettleber.***

In der Vergangenheit wurde Alkoholmissbrauch als Hauptursache für Leberverfettung gesehen. Die Wissenschaft geht mittlerweile davon aus, dass auch andere Lebensstilfaktoren die Entstehung einer Fettleber begünstigen, wie Übergewicht (Adipositas, auch bei Kindern ist daher die Entwicklung einer nicht-alkoholischen Fettleber möglich). Diabetes Typ 2 Hyperlipidämie (erhöhte Konzentration von Lipoproteinen, sogenannten „Fetttransportern“), metabolisches Syndrom, übermäßiger Konsum von Fructose (Fructose), Medikamente (u.a. synthetische Östrogene, Acetylsalicylsäure), Giftstoffe (Toxine, Dämpfe von Lösungsmitteln), Genetische Veranlagung, ungesunde fettreiche Ernährung, zu wenig Bewegung sowie Alkoholmissbrauch. Im ersten Stadium entwickelt sich eine reine Fettleber (mild, mäßig oder schwer, je nachdem wie hoch die Beteiligung der Leberzellen ist). Im zweiten Stadium kommt es zu Leberzellenschäden bzw. Abbau von Leberzellen, hinzu treten Entzündungen und

oder Fibrose. Im dritten Stadium folgt die Leberzirrhose aufgrund von Leberverfettung.

### ***Diagnose einer Fettleber.***

Ein Nachweis, ob es sich um eine alkoholbedingte oder nicht alkoholische Fettleber handelt, ist schwierig und kann mit Labortests nicht verlässlich bestätigt werden. Daher ist es für den Arzt im Rahmen einer Anamnese (Arzt-Patientengespräch) wichtig, zunächst festzustellen, ob der Betroffene Alkohol im Übermaß zu sich nimmt. Als Richtwert für „Alkoholmissbrauch“ gilt eine Zufuhr von mehr als 20 g Alkohol pro Tag bei Frauen und mehr als 40 g bei Männern.

*Labortest:* Üblicherweise zeigen Labortests, ob die Leberwerte erhöht sind.

*Leberbiopsie:* Als „Gold Standard“ für eine verlässliche Diagnose wird eine Leberbiopsie (Gewebeentnahme aus der Leber) empfohlen. Dadurch lassen sich Entzündungsfaktoren, sowie Fibrose (Umbau des Lebergewebes in Bindegewebe) diagnostizieren sowie der Fortschritt der Erkrankung erkennen, darauf basierend kann eine entsprechende Therapie eingeleitet werden.

### ***Die Behandlung.***

Die Behandlung einer Fettleber erfolgt in erster Linie indem die Ursachen der Erkrankung therapiert werden. Bei alkoholischer Fettleber ist daher eine völlige Alkoholkarenz nötig. Durch diese Schonung kann sich die Fettleber in etwa 2 bis 3 Monaten wieder verkleinern. Auch eine bereits entstandene Fibrose oder Zirrhose kann sich möglicherweise zurückbilden. Ergänzende Maßnahmen sind ausgewogene Ernährung, ausreichende Vitaminversorgung und Bewegung. Auch spezielle Medikamente können den Alkoholentzug erleichtern. Schreitet die Erkrankung fort, kann möglicherweise eine Lebertransplantation erforderlich sein, die jedoch nur bei absoluter Alkoholkarenz durchgeführt wird.

Bei nicht-alkoholischer Fettleber richtet sich die Behandlung nach der Grunderkrankung. Ist die Fettleber aufgrund von Übergewicht oder Diabetes Typ 2 entstanden, ist es wichtig, den Lebensstil zu ändern, Gewicht abzunehmen (nicht mehr als 1 kg pro Woche) und sich sportlich zu betätigen (Yoga, Walken, Wandern, Gymnastik).

### Medikamentöse Therapie der Fettleber.

Derzeit steht eine Reihe möglicher Therapieoptionen zur Auswahl, deren Wirksamkeit zum Teil jedoch noch weiterer Studien bedarf. Als erfolgversprechend haben sich nachstehende Substanzen erwiesen: ACE-Hemmer (Blutdrucksenker) bzw. AT2-Hemmer (weiten die Gefäße) Statine (senken die Leberwerte) Ursodeoxycholsäure hemmt die Kohlenhydratneubildung sowie die Fettsäuresynthese und begünstigt die Insulinausschüttung. Studien zeigten, dass sich der Zustand des Lebergewebes nach 2-jähriger Vitamin E-Gabe wesentlich verbessert. Diese Therapie ist auch für Kinder geeignet.

### Was Sie selbst bei einer Fettleber tun können.

Alkoholverzicht, Übergewicht vermeiden, Sport (leichter Ausdauersport 3 - 5 mal pro Woche), Gesunde Ernährung (Vitamine, Spurenelemente.) Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (keine gezuckerten Getränke). Wichtig auch eine regelmäßige Gesundenuntersuchung

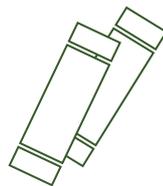
Quellen: New England Journal of Medicine 05/2010 - Vitamin E bei NASH (13.07.2020)  
Leitlinien Leitlinie „Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen (13.07.2020)  
<https://www.meinmed.at/krankheit/fettleber/2169>

# C-med®

## Quick-Immun-Sticks

### Für das Immunsystem!

- enthalten hochdosiertes Vitamin C, Zink, L-Histidin und Holunderbeeren-Extrakt.
- Vitamin C und Zink tragen zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.



In Ihrer Apotheke

1x täglich



# BROT

## *Brot ist in Österreich ein Grundnahrungsmittel mit langer Tradition.*

### *Getreideprodukte sind Herzprodukte.*

Weil Getreideprodukte in unserer Ernährung die wichtigste Kohlenhydrat- und Ballaststoffquelle sind. Die langsam resorbierbaren langkettigen Kohlenhydrate (Stärke) aus Getreide sind für den Blutzuckerspiegel vorteilhafter als die „schnellen“ Kohlenhydrate aus Zucker.

Sie können zusammen mit den Ballaststoffen das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten vermindern.



Brot zählt hierzulande zu den beliebtesten Grundnahrungsmitteln, was sich in einer eindrucksvollen Sortenvielfalt niederschlägt. Trotzdem herrscht Unsicherheit, was den gesundheitlichen Aspekt der beliebten Backsorte angeht. So steht Brot durch seinen hohen Anteil an Kohlenhydraten im Verdacht, dick zu machen und soll außerdem Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Auch Zöliakie, die Unverträglichkeit von Gluten, wird zumeist mit Brot in Zusammenhang gebracht.

### *Wie gesund ist Brot?*

Für viele ist Brot das Hauptnahrungsmittel Nummer Eins. Ob wir es beim Bäcker oder im Supermarkt kaufen oder unser Brot selbst backen, Hauptsache es schmeckt.

In jedem Fall ist das beliebte Grundnahrungsmittel wichtiger Energielieferant und vor allem Vollkornbrot verfügt über eine Vielzahl wertvoller Vitamine und Mineralstoffe.

### *Bei den Broten werden verschiedene Sorten unterschieden.*

Hier ist die verwendete Backmischung ausschlaggebend, also das Mehl. Grob unterscheidet man zwischen:

*Weizenbrot* (mind. 90 Prozent Weizen),  
*Weizenmischbrot* (51 - 89 Prozent Weizen),  
*Roggenmischbrot* (51 - 89 Prozent Roggen),  
*Roggenbrot* (mind. 90 Prozent Roggen).

Je nach Region wird Mischbrot auch als Schwarzbrot bezeichnet. Der Begriff Weißbrot hingegen bezeichnet ein Weizenbrot aus Auszugsmehl.

### *Vollkornbrot – was bedeutet das?*

Für Vollkornbrot verwendet man geschrotetes oder gemahlene Vollkorngetreide. Im Gegensatz zu Auszugsmehl (auch „weißes Mehl“ oder „Weißmehl“) wird nicht nur der Mehlkörper verwertet, sondern ebenso Schale und Keimling. Ganze Getreidekörner, Vollkornschrot oder Vollkornmehl müssen zu mindestens 90 Prozent verarbeitet werden, damit der Name „Vollkornbrot“ auch zutrifft. Eine dunkle Farbe ist bei Brot nur bedingt ein Zeichen für einen hohen Vollkornanteil. Um Brot besonders gesund aussehen zu lassen, wird es nämlich häufig mit Karamellsirup, oder Malzextrakt eingefärbt. Brot aus Sauerteig, Vollkornmehl, Wasser und Salz weist im Grunde eigentlich eine eher hell- bis graubraune Farbe auf. Beim heimischen Brot haben wir die Qual der Wahl. Neben den schon beschriebenen Sorten gibt es etwa diätische Brote, Brote aus speziellem Getreide, Brote mit tierischen sowie pflanzlichen Zugaben oder auch Brote, deren Nährwertgehalt verändert ist.

### ***Bekannte Spezialbrote sind:***

Glutenfreies Brot, Diabetikerbrot, Dinkelbrot, Mehrkornbrot, Haferbrot, Maisbrot, Buchweizenbrot, Kartoffelbrot. Gesundes Brot mit wenigen Kalorien, für ernährungsbewusste Menschen.

### ***Wie viele Kalorien hat eine Scheibe Brot?***

Das ist von der jeweiligen Sorte abhängig. Und welches Brot hat am wenigsten Kalorien? Vollkornbrot schlägt weniger zu Buche als Brot aus Auszugsmehl. Im Mittelfeld rangiert Mischbrot. Auf 100 Gramm Brot (das entspricht etwa zwei Scheiben) ergeben sich somit etwa 190 kcal bei Vollkornsorten, um die 220 kcal bei Mischbrot und 240 bis 260 kcal bei Weißbrot.

### ***Welches Brot ist glutenfrei?***

Klebereiweiß ist vorwiegend in den Samen von Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten. Herkömmliches Brot ist für Menschen, die an einer Unverträglichkeit leiden, also tabu. Sie müssen auf Alternativen zurückgreifen, welche im gut sortierten Handel erhältlich sind.

Es ist nicht unüblich, dass Betroffene glutenfreies Brot selbst backen. Dies erfordert ein wenig Geschick in der Zusammensetzung der Zutaten, weil Brot weniger gut aufgeht, sobald Klebereiweiß fehlt.

### ***Ist Brot vegan?***

Brot, das aus den Basis Zutaten, also Mehl (daraus hergestellter Sauerteig), Hefe, Wasser und Salz besteht, ist vegan. Aufpassen müssen Veganer allerdings bei Beigaben wie Honig, Milch, Joghurt oder Eiern. Es empfiehlt sich, außerdem auf L-Cystein E 920 (L-Cystein ist ein Mehlbehandlungsmittel, Lebensmittelzusatzstoff) zu achten. Dieses wird nämlich aus Schweineborsten gewonnen.

### ***Wie lange ist Brot haltbar?***

Brot gehört zu jenen Nahrungsmitteln, die täglich im Mistkübel landen, weil es altbacken ist oder schimmelt. Um die Haltbarkeit von Brot auszudehnen, empfiehlt es sich, es richtig zu lagern. Länger frisch bleibt Brot, wenn es in einer Brotkiste aus Holz aufbewahrt wird. Diese sollte regelmäßig mit Essigwasser ausgewaschen werden, um der Bildung von Schimmel vorzubeugen. Auch Töpfe aus Steingut oder Ton sowie spezielle Stoffsäcke sind sinnvoll, um Brot möglichst lange frisch zu halten. Plastiksäcke oder die Lagerung im Kühlschrank sind hingegen nicht zu empfehlen. Außerdem sollte Brot immer mit der Schnittfläche nach unten aufbewahrt werden.

### ***Schimmeliges Brot muss entsorgt werden.***

Gerade in Brot breiten sich Schimmelsporen nämlich rasch aus. Die betroffene Stelle lediglich abschneiden, reicht daher nicht aus. Brot lässt sich scheibenweise oder im ganzen Laib hervorragend einfrieren. Auftauen sollte es anschließend bei Zimmertemperatur. Eingefrorenes Brot sollte innerhalb von drei Monaten verbraucht werden.

**RB**



## Nehmen Sie Eisenmangel ernst!

Jede/Jeder zweite Patient:in mit einer chronischen Herzinsuffizienz ist von Eisenmangel betroffen, was die Lebensqualität zusätzlich einschränkt, denn das Gefühl der Schwäche und Abgeschlagenheit verstärkt sich dadurch noch.

Alle Körperzellen benötigen Eisen zur Energiegewinnung, besonders der Herzmuskel ist auf eine hohe Energiezufuhr, um seine Arbeit (=Pumpleistung) erfüllen zu können, angewiesen. Fehlt dem Körper Eisen, fehlt also auch Energie. Ohne Eisen können darüber hinaus nicht ausreichend rote Blutkörperchen produziert werden und es kommt zu einer Blutarmut (Anämie), wodurch nicht genug Sauerstoff über das Blut in die Organe transportiert werden kann.

### Haben Sie ihr Eisen im Blick!

Der Eisengehalt des Herzmuskels ist bei Patient:innen mit Herzschwäche bewiesenermaßen vermindert, was gefährlich werden kann. Der Herzmuskel wird unzureichend mit Sauerstoff versorgt, muss aber gleichzeitig Höchstleistung erbringen, um den hohen Puls zu halten. So ist Eisenmangel eine der häufigsten Ursachen für eine chronisch verstärkte Pumpleistung des Herzens– mit der Folge von Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Herzhypertrophie (Herzvergrößerung, Sportlerherz).

### Durch Blutuntersuchung zur richtigen Diagnose!

Um den Eisenhaushalt zu beurteilen, führt die/der Ärztin/Arzt eine Blutuntersuchung durch und lässt dabei mehrere Werte bestimmen, darunter Ferritin (Speichereisen), Transferrin (Transporteisen) und den Hämoglobinwert. Definitionsgemäß besteht ein Eisenmangel bei einem Ferritin-Wert unter 100 µg/l. Liegt der Ferritin-Wert zwischen 100 und 300 µg/l besteht ein Eisenmangel dann, wenn das Transportprotein Transferrin für Eisen zu weniger als 20 % mit Eisen besetzt ist.

### Eisensubstitution bessert Symptome!

Bei einer Herzschwäche ist es also ratsam, Eisenpräparate zu sich nehmen. Studien zeigen, dass sich dadurch sowohl die Symptome der Herzinsuffizienz als auch die Leistungsfähigkeit verbessern können.

Die aktuelle Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) empfiehlt eine intravenöse Eisentherapie. Eine Eisenzufuhr über Tabletten ist weniger geeignet, weil bei Herzschwäche das Eisen vom Darm nicht gut aufgenommen werden kann. Die intravenöse Eisentherapie hat darüber hinaus den Vorteil, dass sie schneller anschlägt.

AT-NA-2400006

#### Quellen:

Anker S.D. et al. Ferric carboxymaltose in patients with heart failure and iron deficiency. *N Engl J Med* 2009; 361:2436-48

Klip IT. et al. Iron deficiency in chronic heart failure: An international pooled analysis. *Am Heart J* 2013, 165:575-582

Rangel I. et al. Iron Deficiency of Unfavorable Outcome in Chronic Heart Failure Patients. *Cardiology* 2014;128:320-326

Hastka J., Heimpel H., Metzgeroth G., Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Leitlinienportal der DGHO. Stand April 2011

Comin-Colet J. et al. The effect of intravenous ferric carboxymaltose on health-related quality of life in patients with chronic heart failure and iron deficiency: a subanalysis of the FAIR-HF study. *Eur Heart J* 2013; 34, 30-38

Behnisch W., Muckenthaler M., Kulozik A., S1-Leitlinie 025-021: Eisenmangelanämie. Stand 01/2016

Mc Donagh et al. 2023 Focused Update of the 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure *Eur Heart J*. 2023 Oct 1;44(37):3627-3639. doi: 10.1093/eurheartj/ehad195.

Ponikowski P et. al. Beneficial effects of long-term intravenous iron therapy with ferric carboxymaltose in patients with symptomatic heart failure and iron deficiency. *Eur Heart J* 2015; 36:657-68



Von ganzem  
Herzen xund

**herz**kreislauf●●●  
zentrum GROSS GERUNGS

## Der beste Weg in eine gesunde Zukunft ist ein gesunder Lebensstil

- Rehabilitations- und Präventionszentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kompetente medizinische Betreuung gepaart mit Herzlichkeit
- Maßgeschneiderte Therapiepläne für Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Ruhelage im Waldviertel (Wanderwege, Motorikpark, Naturlehrpfad, Mental-Stationen rund ums Haus)

**Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.**

### Information:

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs  
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs  
Tel.: +43 2812 8681-0, Mail: [info@herz-kreislauf.at](mailto:info@herz-kreislauf.at)  
[www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)

## Tanken Sie gemeinsam Kraft

Während des Reha-Aufenthaltes ist die Motivation, seinen Lebensstil zu ändern, meist groß. Zurück zu Hause fällt es dann oft schwer, das Gelernte umzusetzen. Leichter ist es, wenn der Partner mit auf Reha war, versteht worum es geht und zu Hause bei Ernährung und Bewegung mitmacht.



Bei einem gemeinsamen Reha-Aufenthalt lernen beide Partner, wie die Erkrankung zu handhaben ist und welche Verhaltensänderungen notwendig sind, um die Gesundheit zu erhalten. Das stärkt auch das Gefühl, die gesundheitliche Krise gemeinsam zu meistern.

Im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs sind Partner herzlich willkommen: [www.herz-kreislauf.at/reha/begleitpersonen](http://www.herz-kreislauf.at/reha/begleitpersonen)  
**Mag. Alexander Urtz, Klinischer- und Gesundheitspsychologe**

**Xundheitswelt**  
Von Natur aus  
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.



## **VERÄNDERUNGEN?**

***Wenn sich ihre Telefonnummer, E-Mail Adresse oder Anschrift geändert hat, so teilen sie uns dies bitte mit da wir verpflichtet sind die ihre Daten aktuell zu halten!***

***Kontaktieren sie uns:***

***Mail: [wienherzverband@herzwien.at](mailto:wienherzverband@herzwien.at)***

***Tel.: 0660 5843237***

! HANDLE SOFORT UND RUF DIE RETTUNG.

## GESICHT

Hängt beim Lächeln einer der Mundwinkel herab?

## ARME

Können nicht beide Arme gleichzeitig gehoben werden?

## SPRACHE

Klingen selbst einfache nachgesprochene Sätze verwaschen?

## TEMPO

Ein Symptom reicht aus – sofort 144 oder 112 rufen!

Erkenne einen **Schlaganfall**.  
Erkenne den ungebetenen

# G.A.S.T.



[www.herzstolpern.at](http://www.herzstolpern.at)

# O-ZAPFT'S WORS

## *beim Oktoberfest des Wiener Herzverbandes am 8. Oktober 2024*



Bei traumhaft sonnigem Herbstwetter haben wir diesmal das interne Oktoberfest'1 im Innengarten des Selbsthilfezentrums abgehalten.

Viele Mitglieder haben bei Weißwurst, Würstel, Aufstrichbrot, Mehlspeisen und diversen Getränken, einen vergnüglichen Nachmittag genossen.

Es sind weit mehr Personen als angemeldet waren erschienen. Wir haben uns natürlich sehr über das Interesse gefreut, aber dadurch wurde es mit der mit der Bewirtung knapp.

***Aus organisatorischen Gründen ist daher bei Veranstaltungen  
immer eine Anmeldung erforderlich!***



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

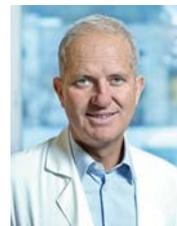
## Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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

# Donnerstagswanderungen

## **21.11.2024 um 08:30 Uhr - Ab Stammersdorf nach Klein Engersdorf**

### **Treffpunkt: Bei der U6 Station Floridsdorf (Ausgang links).**

Abfahrt Autobus 501 um 08:45 Uhr, der nächste Bus fährt in einstündigen Intervall. Wir gehen die Senderstraße Richtung Bisamberg, nach einen längeren mittelsteilen Anstieg gibt es oben beim Eichendorfdenkmal einen schönen Ausblick auf Wien. Weiter geht es geradeaus durch den Wald der leicht abfallend bis an den Rand vom Bisamberg führt. Weiter die Salzstraße entlang die uns zur Kirche und den Wander- und Radweg Klein Engersdorf bringt, weitere ca. 2 Kilometer sind wir in Hagenbrunn. Werden bei einem Heurigen einkehren und auf den Autobus warten, der uns wieder zum Ausgangspunkt U6 Floridsdorf bringt! Festes Schuhwerk bzw. etwas zum Trinken und Regenschutz sind ratsam!

## **12.12.2024 um 09:00 Uhr - Wanderung auf den Hermannskogel**

### **Treffpunkt: Endstation Straßenbahnlinie 38**

Weiterfahrt mit dem 38A bis zum Cobenzl. Vom Cobenzl geht es zunächst in Richtung Kahlenberg leicht ansteigend nordwärts um den Latisberg herum. An der Wegkreuzung Kreuzeiche finden wir die Markierung des Wienerwald-Verbindungsweges 444 vor. Durch schönen Buchenhochwald kommen wir zur Jägerwiese. Nun steigt der Weg zur höchsten Erhebung Wiens, dem Hermannskogel an. Nach einem Aufenthalt am Hermannskogel und dem Abstieg nach Sievering durch den Spöttgraben werden wir bestimmt einen Heurigen finden! Bitte an festes Schuhwerk und Regenschutz denken! Etwas Trinkbares auch mitnehmen.

## **09.01.2025 um 08:45/09:00 Uhr - Wanderung zur Krauste Linde!**

### **Treffpunkt: S-Bahnstation Meidling (Foyer bei der ÖBB)**

Fahrt nach Mödling, Weiterfahrt mit der Autobuslinie 1 bis Rechgraben. Autobusabfahrt 10:03 Uhr  
Bitte an festes Schuhwerk und Regenschutz denken! Etwas Trinkbares auch mitnehmen.

**Weitere Donnerstag - Wandertermine finden sie auf [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)**

***Bitte sich 2 Tage vor dem jeweiligen Wandertermin über Whats App oder telefonisch 0660 58 43 237 sowie über [wiener-herzverband@herzwien.at](mailto:wiener-herzverband@herzwien.at) ANMELDEN!***

Mit einem wanderbaren Gruß  
Robert Benkö

## Turnen

### Montag

- 1020, Obere Augartenstr. 26-28 14:00 - 16:00 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 - 19:00 Uhr  
*Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38*

### Mittwoch

- 1100, G.-W.-Pabstg. 2a, 14:30 - 16:30 Uhr  
(Eingang Fernkorng. Hauptschule)  
*Herr Peter Regen Tel.: 0664/22 05 304*
- 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!**

## Nordic Walking

- |  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| 25.02.2025<br>Schönbrunn<br>Hietzinger Tor, beim Stand               | 10:00 Uhr | 25.03.2025<br>Alte Donau<br>U6 Floridsdorf beim Anker       | 10:00 Uhr |
| 11.03.2025<br>Donaukanal<br>Linie 1, Schwedenplatz                   | 10:00 Uhr | 08.04.2025<br>Marchfeldkanal<br>U6 Floridsdorf beim Anker   | 10:00 Uhr |
| 18.03.2025<br>Schwarzenberg Allee<br>Linie 43, Endstation Neuwaldegg | 10:00 Uhr | 15.04.2025<br>Laaerberg<br>U1 Station Altes Landgut (Foyer) | 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!***

## Qi Gong

### Donnerstag

- 1170, Hernalser Hauptstr. 222 18:30 - 20:00 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!*

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 Donnerstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

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

Homepage: [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)

Mail: [wien-herzverband@herzwien.at](mailto:wien-herzverband@herzwien.at)

## Samstag - Wanderungen

**Der Herbst und nicht nur der Herbst ist eine wunderbare Zeit für Wanderungen!**

<b>30.11.2024</b> <b>Gumpoldskirchen - Baden</b> <b>S Bahn Meidling (ÖBB Foyer)</b>	<b>09:45 Uhr</b>	<b>25.01.2025</b> <b>Wiener Hütte</b> <b>S Bahn Meidling (ÖBB Foyer)</b>	<b>10:00 Uhr</b>
<b>07.12.2024</b> <b>Lobau Wanderung</b> <b>U2 Station Donaustadtbrücke</b> <b>(Ausgang Effenbergstraße zu den Autobussen)</b>	<b>09:45 Uhr</b>	<b>08.02.2025</b> <b>Deutschwald / Purkersdorf</b> <b>S Bahn Station Hütteldorf</b>	<b>10:00 Uhr</b>
<b>21.12.2024</b> <b>Stadtwanderung Schönbrunn./ Gloriette</b> <b>Meidlinger Tor / Ärztetrakt Schönbrunn</b> <b>Erreichbar mit U4 Schönbrunn oder Autobus 10A</b>	<b>10:00 Uhr</b>	<b>22.02.2025</b> <b>Gieshübel über Sulz</b> <b>S Bahn Meidling (ÖBB Foyer)</b>	<b>10:00 Uhr</b>
<b>11.01.2025</b> <b>Prater Hauptallee</b> <b>Praterstern (Ausgang Prater)</b>	<b>10:00 Uhr</b>		

**Bei Interesse sich bitte per E-Mail [wien-herzverband@herzwien.at](mailto:wien-herzverband@herzwien.at) oder per Telefon 0660 58 43 237  
sich jeweils zwei Tage vor dem Wandertermin anzumelden! Weitere Termine finden sie unter  
[www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)**

**Wanderungen werden geführt von Robert Benkö**

**Österreichische Post AG**

**MZ 24Z044342 M**

**Österr. Herzverband-Landesverband Wien, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien**

**Der Wiener Herzverband bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung. Bei allen Bezeichnungen, welche 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

Medieninhaber, Verleger und Druck  
Schmidbauer Druck G.m.b.H.  
Wiener Straße 103  
7400 Oberwart  
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Verlages!