



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1 / März 2021



## INHALT

NOVARTIS	2	Lebenselixier Blut	12-13
Generalversammlung - Wahl des Vorstandes	3	ECA medical - VITACTIV®D3+K2	14
ECA medical - koromed®Q10	4	Herzerkrankung und Sexualität	15
Sehr geehrte Mitglieder	5	Herzstolpern	16
Kardiologie - Behandlung	6 - 8	Ehrenmitglieder - Ärztlicher Beirat	17
Blutdruck richtig messen	8	Beitrittserklärung	18
BOSO	9	Turnen, Nordic Walking, Qigong	19
AMGEN	10	Wandern	20
Leben als Angehöriger	11		

# Herzinsuffizienz: Sind Sie schon richtig eingestellt?



Auch wenn Ihre Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bereits mit Medikamenten therapiert wird, kann es sein, dass diese nicht optimal ist. Achten Sie auf Ihre Symptome und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.

Sie nehmen Herzmedikamente und leiden dennoch unter mindestens einem dieser Symptome:

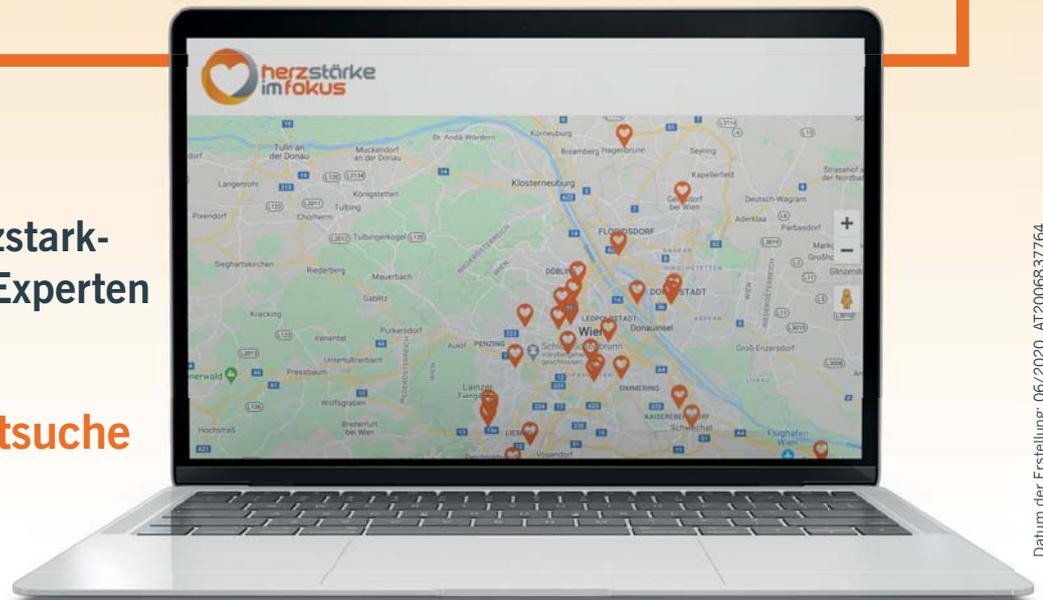
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

Die Anzeichen einer nicht optimalen Medikamenteneinstellung bei Herzinsuffizienz kommen oft schleichend. Daher werden sie leider meist als Zeichen des Alterns fehlinterpretiert.

**Achten Sie auf Ihre Gesundheit und ignorieren Sie nicht Ihre Beschwerden!**

Finden Sie mit der Herzstark-Arztsuche\* einen Herz-Experten in Ihrer Nähe:

[www.herzstark.at/arztuche](http://www.herzstark.at/arztuche)



\* Die angeführten Ärzte sind Herzspezialisten, welche in die Aufnahme der Liste [www.herzstark.at](http://www.herzstark.at) eingewilligt haben. Eine Liste aller Herzspezialisten in Ihrem Bundesland wird von der Ärztekammer Ihres Bundeslandes geführt und ist auf deren Website abrufbar.

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**  
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien  
[www.novartis.at](http://www.novartis.at)

**Patient.Partner Infoline:**  
**0800/203909**

Mo-Do: 9:00-16:00 Uhr,  
Fr: 09:00-13:00 Uhr

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

 **NOVARTIS**

**patient  
partner**



# Generalversammlung - Wahl des Vorstandes

am 16.02.2021 lt. § 9 der Statuten

Diese Wahl musste diesmal bedingt durch die Covid 19-Pandemie, laut Statuten § 9 Abs. 1 des Wiener Herzverbandes, durch briefliche Verständigung aller Mitglieder und Zusendung eines Wahlvorschlages des Vorstandes, mittels Briefwahl durchgeführt werden.

**Alle ordentlichen Mitglieder wurden schriftlich zur Abstimmung eingeladen.**

*Nach § 14 Abs. 2 der Statuten obliegt den Rechnungsprüfern die laufenden Geschäftskontrolle sowie die Prüfung der Finanzgebarung des Vereins im Hinblick auf die Ordnungsmäßigkeit der Rechnungslegung und die statutengemäße Verwendung der vorhandenen Mittel.*

**Die Kassaprüfung erfolgte durch Hr. Dipl. Ing. Detlef Fitl und Hr. Norbert Mican. Beide Herren konnten nach erfolgter Prüfung keinerlei Beanstandung über die Kassengebarung feststellen. Da kein Einspruch erfolgte, sind der Kassier und der Vorstand entlastet.**

*Die ordentlichen Mitglieder können jederzeit im Büro des Wiener Herzverbandes, Einblick über die Geschäfts- und Kassengebarung nehmen.*

**Die Neuwahl des Vorstandes erfolgte durch Briefwahl. Es wurde kein zweiter Wahlvorschlag eingereicht.**

**Eingegangene Stimmen: 131, davon 126 gültige und 5 ungültige.**

**Stimmen für den Wahlvorschlag 124, Stimmen gegen den Wahlvorschlag 2.**

**Die Auszählung der Stimmen erfolgte durch Herrn Dipl. Ing. Detlef Fitl und Herrn Norbert Mican. Der neue Vorstand des Wiener Herzverbandes wurde mit 94,65 % der abgegebenen Stimmen, laut Kandidatenliste, bestätigt.**

*Die ordentlichen Mitglieder können jederzeit im Büro des Wiener Herzverbandes, Einblick über die abgegebenen Stimmen zur Vorstandswahl nehmen.*

*Laut § 11 Abs. 1 besteht der Vorstand aus 6 Mitglieder.*

**Gewählt wurden:**    **Präsident: Robert Benkö**  
                              **Vizepräsident: Franz Radl**  
                              **Schriftführer: Georg Bacarjescu**  
                              **Stellvertreterin: Christine Wagner**  
                              **Kassier: Patrick Seifert**  
                              **Stellvertreter: Maximilian Scherwitzl**

§4 Abs.2 der Statuten: Ehrenmitglieder sind Personen, die wegen besonderer Verdienste um den Verein ernannt werden.

**In der konstituierenden Sitzung des neugewählten Vorstandes am 24.02.2021 wurde der scheidende Präsident Franz Radl zum Dank für seinen langjährigen Einsatz für den Wiener Herzverband zum Ehrenpräsidenten ernannt.**

**Als Rechnungsprüfer wurden nach § 14 Abs. 1 Herr Dipl.Ing. Detlef Fitl und Herr Norbert Mican für die nächsten vier Jahre wiederbestellt.**

**Benkö Robert**  
Präsident

**Georg Bacarjescu**  
Schriftführer

# Wichtige Fakten zu Coenzym Q10

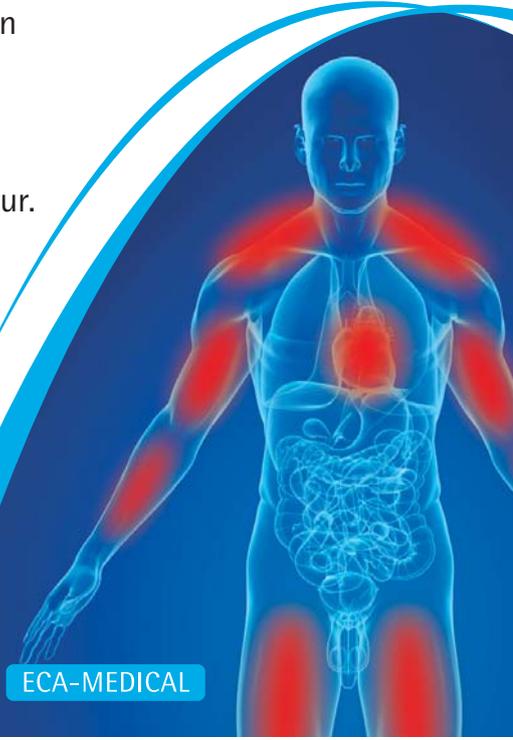
In Ihrer Apotheke!

- ❑ Q10 ist ein essentieller Bestandteil der Energiegewinnung: Als Bestandteil der Zellatmung reguliert es die ATP-Produktion im Körper (ATP – Adenosin Triphosphat – zellulärer Energieträger).
- ❑ Ab dem Alter von 30 Jahren kann eine reduzierte Eigenproduktion an Coenzym Q10 beobachtet werden.
- ❑ Die Einnahme von Statinen (Statine sind Cholesterinsenker, sie werden u.a. bei Hypercholesterinämie sehr häufig eingesetzt) hemmt die körpereigene Synthese von Coenzym Q10.
- ❑ Eine hohe Konzentration an Q10 findet sich in Geweben und Organen mit hohem Energiebedarf wie bspw. in Herz, Lunge oder Skelettmuskulatur.
- ❑ koromed® enthält 240 mg Q10 dient der Unterstützung der täglichen Zufuhr.



## koromed® Q10

240 mg Coenzym  
Q10 pro Kapsel



ECA-MEDICAL

**koromed® Q10 Kapseln** ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches speziell für Menschen mit einem erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 entwickelt wurde.

Sie kennen das Coenzym Q10 mit Sicherheit aus der Werbung für Kosmetika und Hautpflege. Richtig bekannt ist das gelb gefärbte Vitaminoid (Vitamin ähnliche Substanz) erst seit dem letzten Jahrhundert. Seine wichtigste Aufgabe ist die Unterstützung des Energiegewinnungsprozesses in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) als Teil eines Enzymkomplexes. Darüber hinaus wirkt es als zelluläres Antioxidans.

Besonders Personen, die aufgrund ihres Alters einen erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 haben, profitieren von der Einnahme.

Personen mit einer veganen Ernährungsweise nehmen kaum Coenzym Q10 über die Nahrung auf, da dieses vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Nur ein kleiner Anteil des benötigten Coenzym Q10 kann auch vom Körper selbst hergestellt werden.

Einen temporären Mangel findet man bei jenen Personen, die Statine (Cholesterinsenker) einnehmen. Diese Medikamentenklasse verhindert durch ihre Wirkung die Biosynthese der Ausgangsstoffe, die der Körper für die Eigenherstellung von Coenzym Q10 benötigen würde. Da die körpereigene Produktion an Coenzym Q10 ab dem 30. Lebensjahr abnimmt, ist koromed® Q10 vor allem für Menschen, die Cholesterinsenker einnehmen und für Menschen ab dem 30. Lebensjahr geeignet.

# Sehr geehrte Mitglieder

## Werte Freunde,

**Herzlichen Dank, für das Vertrauen in den neuen Vorstand des Wiener Herzverbandes.**

Gestatten Sie mir, nochmals auf die 25-jährige Tätigkeit von Franz Radl für den Wiener Herzverbandes einzugehen! Am Anfang seiner Übernahme als Präsident des Landesverbandes Wien, stand Franz vor einem „Trümmerhaufen“ aber mit seiner Überzeugung, Freundlichkeit-Gutmütigkeit meinte Er „daraus kann man was machen“! Und er hat daraus etwas gemacht. (Siehe Artikel HJ/04-2020). Penible und hartnäckig bei Verhandlungen und Gesprächen, egal ob mit Politikern, Medizinerinnen oder Managern aus dem Bereich der Wirtschaft, am Ende musste es ein Erfolg für den Herzverband sein. Franz Radl, wird uns auch weiter erhalten bleiben. Zwar ein wenig eingeschränkter, weil Ihm für die anstrengenden Aktivitäten die Ärzte und sein Körper gesundheitlich dazu zwingen!

Grandios sein Vorschlag „*Ich werde dein Stellvertreter*“. Wir arbeiten seit zehn Jahren zusammen, aber die hinterlassenen Fußstapfen sind noch zu groß. Doch gemeinsam werden wir zukunftsorientiert ermöglichen das sie passen!

***Mit Ihrer Zustimmung erlaubt sich der neugewählte Vorstand  
Franz Radl zum Ehrenpräsidenten des Wiener Herzverbandes  
zu ernennen und Ihm ein herzliches Dankeschön von uns allen auszusprechen.***

Insbesondere auch einen herzlichen Dank an alle Damen und Herren, welche aus Gesundheits- oder Altersgründen ausscheiden und die jahrelang ehrenamtlich im Vorstand des Wiener Herzverbandes mitgearbeitet haben.

***Danke Liselotte Reichel, Mag. Veronika Bauer und Franz Studnitzka.***

Gerade das vergangene Jahr 2020 hat gezeigt, man kann Planen und Organisieren aber es hilft nichts, auf einmal sind uns die Hände gebunden (Pandemie). Sollte 2021 wieder „normal“ werden, was wir alle hoffen, wird es den Jubiläums-Herztag (45 Jahre Wiener Herzverband) mit einem Jahr Verspätung geben (Mai?). Auch hoffen wir alle Aktivitäten wie die Klubnachmittage mit interessanten Vorträgen, Koronarturnen, Wandern, Radfahren und Nordic-Walking wieder ausrichten zu können. Wir wollen alle Möglichkeiten ausschöpfen, um herzkranken Menschen und ihren Angehörigen zu helfen. Das ist unser Anspruch und unser Auftrag. Darum setzt sich der Wiener Herzverband kontinuierlich für seine Mitglieder ein. Wir initiieren Projekte, welche das Leben von herzkranken Menschen verbessern sollen. Und wir schärfen in der Bevölkerung das Bewusstsein für dieses Gesundheitsrisiko.

Wir tun „ALLES WAS HILFT“ um den Herztod zu besiegen.

Für eine positive Zukunft für uns alle

**Robert Benkö**

Präsident des Wiener Herzverbandes

# Kardiologie - Behandlung

## ***Die Kardiologie ist die Lehre vom Herzen und ein Teilgebiet der inneren Medizin.***

Sie beschäftigt sich mit dem Aufbau des Herzens, dessen Funktion, der Erkennung von Herzkrankungen sowie deren Behandlung. Immer dann, wenn der Verdacht einer Herzerkrankung naheliegt, wird Sie Ihr Hausarzt zur weiteren Diagnostik an einen Kardiologen, einen Herzspezialisten, überweisen. Oder aber Sie treffen erstmals im Krankenhaus auf den Facharzt, sobald Sie dort wegen einem akuten Herz-Notfall behandelt werden müssen.

Kardiologen sind Fachärzte, die unter anderem auf die Diagnose und Behandlung von folgenden typischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert sind: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelentzündungen, Herzklappenfehler, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt. Außerdem klärt der Kardiologe über Mittel zur Vorbeugung auf. Da unter anderem Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht Risikofaktoren für Herzerkrankungen darstellen, ist es wichtig, ihnen rechtzeitig entgegenzuwirken.

### ***Kardiologische Untersuchung.***

#### ***Das erwartet den Patienten beim Arztbesuch:***

Was ein Kardiologe genau macht, hängt von den bereits vorliegenden Untersuchungsergebnissen und den Erkenntnissen der Anamnese (Gespräch mit dem Arzt über die Krankengeschichte) ab. Das Anamnesegespräch liefert dem Arzt erste Hinweise, ob eine Herzerkrankung vorliegt oder nicht. Ein wichtiger Teil ist die Ermittlung der Beschwerden des Patienten. Allgemeine Fragen hierzu könnten sein: Welche Beschwerden treten auf? Seit wann bestehen die Symptome und über welchen Zeitraum sind diese bisher aufgetreten? Wie fühlen sich die Beschwerden an, wo genau im Körper treten sie auf? Darüber hinaus kann der Kardiologe Fragen zum allgemeinen Lebensstil stellen: Wie sieht der Alltag aus? Steht der Betroffene

vermehrt unter Stress? Welche Ernährungs- und Schlafgewohnheiten bestehen? Treibt der Patient Sport? Trinkt er Alkohol und raucht er?

Grundsätzlich erkundigt sich der Arzt auch nach der bisherigen Krankengeschichte, denn Vor- und Begleiterkrankungen geben weitere Hinweise auf die Ursachen der Herzerkrankung. Typischerweise interessieren den Kardiologen Herzerkrankungen wie Herzinfarkt, Herzklappenfehler oder Herzrhythmusstörungen. Auch ob der Patient an Bluthochdruck sowie Diabetes erkrankt ist oder bereits in seiner Jugend an einer rheumatischen Erkrankung gelitten hat. Darüber hinaus stellt er in der Regel zu folgenden Punkten weitere Fragen.

***Medikamenten-Anamnese:*** Um die Symptome genau einschätzen zu können, muss der Arzt wissen, ob der Patient derzeit Medikamente einnimmt und wenn ja, welche das sind. Eine aktuelle Liste der Arzneimittel hilft ihm dabei.

***Familien-Anamnese:*** Da die Herzinsuffizienz auch eine erbliche Komponente haben kann, stellt die Erhebung der Krankengeschichte der Angehörigen einen weiteren Aspekt zur Diagnose dar. Der Facharzt wird daher fragen, ob eine Herzinsuffizienz oder andere bekannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte oder Gefäßablagerungen (Arteriosklerose) bei engen Familienmitgliedern aufgetreten sind. Nachdem der Mediziner all seine Fragen abgehakt hat, entscheidet er, welche weiteren Untersuchungen notwendig sind, um die richtige Diagnose zu stellen.

#### ***Körperliche, kardiologische Untersuchungen:***

Bei der körperlichen Kontrolle kann der Facharzt das Herz und die Lunge mit dem Stethoskop abhören. Dabei beurteilt er, ob die Herztöne rhythmisch klingen oder sich Auffälligkeiten ergeben, die durch Veränderungen der Herzklappen

bedingt sind. Die Lunge überprüft er auf untypische Atemgeräusche, um mögliche Anzeichen für Asthma bronchiale oder entzündliche Vorgänge aufzuspüren. Auch die genauere Ermittlung des Pulses gehört zur Grunduntersuchung der Kardiologie, da hierdurch erste Hinweise für eine bestehende Arteriosklerose sichtbar werden. Eine solche kann vorliegen, wenn sich der Puls an verschiedenen Körperstellen schlecht fühlen lässt. Im Anschluss hat der Mediziner einige weitere Untersuchungsmethoden zur Auswahl. Auch die Messung des Blutdrucks zählt zu den kardiologischen Untersuchungen.

**Elektrokardiogramm (EKG):** Elektroden, die auf dem Körper angebracht werden, zeichnen elektrische Impulse auf, die während eines Herzschlags entstehen. Der angeschlossene Computer dokumentiert eine sich wiederholende Kurve, die viele Patienten auch von einer hausärztlichen Untersuchung kennen. Ein EKG zeigt beispielsweise Durchblutungsstörungen des Herzens oder entzündliche Veränderungen an.

**24 Std. Blutdruckmessung:** Die Messung des Blutdrucks erfolgt nicht nur einmalig in der Praxis. Vielmehr wird sie nach 10, 15 oder 30 Minuten unter alltäglichen Bedingungen wiederholt gemessen. Hierzu dient eine am Oberarm befestigte Blutdruckmanschette, die mit einem kleinen Messgerät und einer Pumpe verbunden ist. Diese Methode kann Blutdruckschwankungen am Tag und in der Nacht aufdecken, die mit einer einzigen Messung nicht sichtbar werden.

**Echokardiographie (Herzultraschall):** Der Ultraschall ist eine schnelle und schmerzfreie Methode der Kardiologie, um die Funktion, Größe und Beschaffenheit des Herzens zu beurteilen. Die Echokardiographie erfolgt normalerweise in Ruhe, kann aber auch unter Belastung auf dem Fahrrad Ergometer stattfinden oder medikamentös im Liegen durch Infusion einer speziellen Lösung. Ein Computer zeigt dann bewegte Bilder an, welche die Arbeitsweise des Herzens in originalgetreuer Veranschaulichung darstellen. Hierdurch sind schlecht durchblutete Bereiche des Herzmuskels, beispielsweise nach einer Herzkranz-

gefäßverengung, genau zu erkennen. Ebenso sind im Rahmen einer kardiologischen Untersuchung Kontrollen des Bluts essenziell, um die sogenannten Elektrolyte (Kalium und Natrium), Blutbestandteile (wie Blutplättchen und andere Gerinnungsfaktoren, rote sowie weiße Blutkörperchen), Herzenzyme, Leber- und Nierenwerte sowie Risikoparameter (Cholesterin, Blutzucker und Harnsäure) zu bestimmen.

Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, das Herz genauer zu untersuchen, wie eine Herzkatheter-Koronar Angiographie, Magnetresonanztomographie (MRT) oder Computertomographie (CT). Auch der Röntgen-Thorax zählt zu den diagnostischen Methoden. Welche Maßnahme wann bei dem Patienten zur Anwendung kommt, entscheidet der Kardiologe ganz individuell. Manchmal kann es nötig sein, dass weitere Untersuchungen folgen, je nachdem ob eine Erkrankung vorliegt oder nicht.

Leiden Sie unter einer Krankheit des Herzens, ist die regelmäßige kardiologische Untersuchung, genauso wie eine gewissenhafte Therapietreue Ihrerseits, unerlässlich. Auf welche Methoden der Mediziner beim Kontrolltermin zurückgreift, entscheidet er stets individuell. Hatten Sie bereits eine Operation am Herzen und besitzen Sie einen Herzschrittmacher oder einen implantierten Defibrillator, begutachtet der Facharzt auch diese im Rahmen der kardiologischen Untersuchung. Ein weiterer Punkt, der in den Aufgabenbereich eines Kardiologen fällt, sind gesundheitliche Check-ups. Hintergrund hierbei ist, dass viele Erkrankungen des Herzens rechtzeitig erkannt und behandelt, eine gute Prognose aufweisen. Teilweise beschränken sie den Alltag der Betroffenen dann sogar kaum. Grund genug also, die Herzgesundheit regelmäßig mithilfe einer kardiologischen Untersuchung prüfen zu lassen.

Sie möchten einen Check-up durchführen lassen oder vermuten, an einer Herzkrankheit zu leiden? Dann ist in der Regel der erste Ansprechpartner Ihr Hausarzt. Schildern Sie ihm all Ihre Symptome im Detail, sodass er sich ein genaues Bild Ihrer Beschwerden machen kann. Der Arzt

untersucht Sie im Anschluss gründlich und überweist Sie gegebenenfalls für weitere Untersuchungen an einen Spezialisten, den Kardiologen.

Der Facharzt verfügt über bessere Möglichkeiten zur Diagnose einer Herzerkrankung als ein Allgemeinmediziner. Er kann beispielsweise eine Echokardiographie durchführen und so schnell Fehlfunktionen des Herzens erkennen. Wenn er eine Herzerkrankung feststellt, ist es wichtig,

dass Hausarzt und Kardiologe in der Betreuung und Behandlung des Patienten eng zusammenarbeiten. Auch ein Internist (Facharzt für Innere Medizin) kann ein Ansprechpartner bei einer Herzerkrankung sein. Auch diese Ärzte haben eine Weiterbildung im Bereich der Kardiologie.

**RB**

# Blutdruck richtig messen

## Das ist zu beachten.

Wer seinen Blutdruck selbst misst, sollte gewisse Regeln einhalten. Es ist wichtig, vorher einige Minuten zu entspannen und keinen Alkohol oder Kaffee zu trinken. Halten Sie die Beine parallel aufgestellt, denn bei übereinander geschlagenen Beinen steigt der Blutdruck durch die Anspannung der Muskeln. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, immer zwei Messungen im Abstand von einer Minute durchzuführen, da der Wert der zweiten Messung häufig niedriger sei und daher der gültige. Messen Sie zum ersten Mal, sollten Sie den Blutdruck an beiden Armen überprüfen und später immer an dem Arm, der den höheren Wert angezeigt hat. Zum Messen muss sich der Messpunkt am Arm auf der Höhe des Herzens befinden. Liegt er zu hoch, misst das Gerät einen zu niedrigen Blutdruck. Liegt der Messpunkt unter-

Quelle: [DeutscheHerzstiftung.de/Blutdruck-messen](http://DeutscheHerzstiftung.de/Blutdruck-messen)

halb der Herzhöhe, wird ein zu hoher Blutdruck gemessen. Zu häufig sollte der Blutdruck jedoch auch nicht gemessen werden. Ein übertrieben häufiges Messen könne sich dann negativ auf den Blutdruck auswirken. Ein gesunder Lebensstil ist wichtig, um den Bluthochdruck vorzubeugen und zu behandeln. Dazu gehört eine gesunde Ernährung, regelmäßige Ausdauer Bewegung, wenig Alkohol, wenig Salz und Entspannung bei chronischem Stress. Ein großer Faktor für die Entstehung von Bluthochdruck ist außerdem Übergewicht. Daher ist es wichtig, überflüssige Kilos abzubauen. Denn so lassen sich Bluthochdruck und damit auch die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes senken. **RB**

Gesundheit ist Vertrauenssache.

# blutdruckmessen ist boso.



boso medicus X

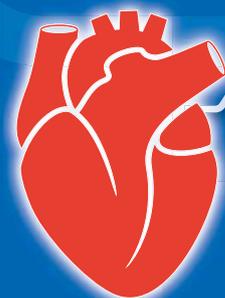
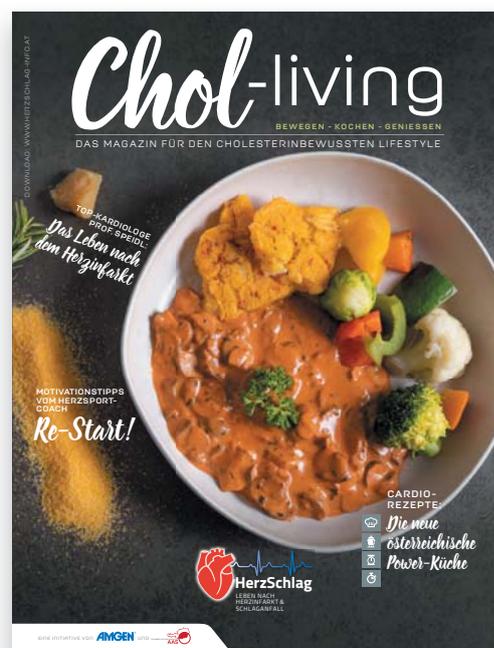
Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät  
im Konsument 11/2020

# 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

# Leben als Angehöriger-Betreuer von Herzschwächepatienten

Jemanden mit Herzschwäche zu betreuen kann sehr anstrengend, aber auch sehr bereichernd sein. Betreuer zu sein kann Verschiedenes zu unterschiedlichen Zeiten bedeuten. Sie können Freund, Vertrauter, Pflegeperson und persönlicher Assistent sein. Ihre Rolle hängt davon ab, welche Bedürfnisse die zu betreuende Person hat. Ihr Ziel sollte es sein, Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder nahestehendem Menschen Kraft zu geben. Versuchen Sie aber nicht, für Sie oder Ihn alles selbst zu tun.

Lernen Sie so viel wie möglich über Herzinsuffizienz (Herzschwäche). Je mehr Sie wissen, umso besser können Sie der betroffenen Person zur Seite stehen

Geben Sie praktische Hilfe. Helfen Sie der betroffenen Person dabei, auf die Symptome zu achten und die Medikamente zeitgerecht einzunehmen. Begleiten Sie die betroffene Person zum Arzt. Sie können auch dabei helfen, indem Sie sich um Einkäufe und Hausarbeit kümmern, geben Sie seelische Unterstützung. Helfen Sie der betroffenen Person dabei, positiv zu bleiben und nicht negativ zu denken. Menschen, die sich an ihre Krankheit anpassen und diese unter Kontrolle haben, sind glücklicher und haben eine bessere Lebensqualität. Passen Sie auf sich selbst auf. Es kann vorkommen, dass Sie die Betreuung einer Person mit Herzinsuffizienz

(Herzschwäche) fix und fertig macht. Dies kann sich auf Ihre Finanzen, Arbeit oder Beziehungen auswirken. In diesem Fall sollten Sie mit jemandem darüber sprechen. Ein Arzt, Familienmitglied, Freund oder eine Selbsthilfegruppe wie der Wiener Herzverband können helfen. Gönnen Sie sich hin und wieder eine Auszeit und leben Sie Ihr eigenes Leben. Finden Sie heraus, ob Sie als Betreuer Anspruch auf Leistungen haben. Erkundigen Sie sich, ob Sie sich von der Arbeit freistellen lassen können oder Anspruch auf finanzielle Unterstützung wie etwa Betreuungsbeihilfe haben. Es ist nicht immer möglich, in der Nähe der Person zu wohnen, die man betreut. Wenn Sie weiter von der zu betreuenden Person entfernt wohnen, versuchen Sie Folgendes:

Halten Sie regelmäßigen Kontakt. Reservieren Sie sich eine fixe Tageszeit für regelmäßige Telefongespräche, halten Sie einen Plan bereit, falls Probleme auftreten. Sorgen Sie dafür, dass die Person, die Sie betreuen, genau weiß, was zu tun ist, wenn ein unerwartetes Problem auftritt. Sie sollten die Kontaktdaten des Arztes griffbereit haben. Notieren Sie sich den Namen wie auch die Kontaktdaten des betreuenden Arztes

Bitten Sie um Hilfe. Wenn Sie sich Sorgen machen, bitten Sie jemanden vor Ort, etwa einen Nachbarn, nach dem Rechten zu sehen.

# Lebenselixier Blut

Blut ist ständig im Fluss und versorgt alle Körperzellen mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen.

Blut ist eine ganz besondere Substanz, die man auch als flüssiges Organ bezeichnet. Es fließt durch ein weit verzweigtes System an Blutgefäßen, weg vom Herzen durch die Arterien und retour durch die Venen. Dabei erreicht es alle Bereiche unseres Körpers von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln. Auf seiner Reise erledigt das Blut lebenswichtige Aufgaben.

## Die Aufgaben.

Blut versorgt die Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Mithilfe von Botenstoffen (Hormonen) leitet es Informationen an das Gehirn weiter und bildet somit eine Ergänzung zum Nervensystem. Es transportiert Stoffwechselprodukte zu den Ausscheidungsorganen (Leber, Niere). Es reguliert den Wärmehaushalt des Körpers. Es hilft als Teil des Immunsystems bei der Abwehr von Krankheitserregern. Bei Verletzungen gerinnt es nach einer gewissen Zeit der Blutung und verschließt die Wunde von innen. Diese Funktionen können allerdings durch eine Reihe von Bluterkrankungen gestört werden was der Gesundheit erheblich schaden kann. Dazu zählen sowohl gutartige Erkrankungen wie Anämie (Blutarmut) oder Blutgerinnungsstörungen, als auch Tumorerkrankungen wie Leukämie (Blutkrebs) und Lymphome (Lymphdrüsenkrebs). Blut wird also zurecht auch Lebenssaft genannt. 5-6 Liter Blut fließen durch den Körper eines Erwachsenen. Blut macht bis zu 8 Prozent unseres Körpergewichts aus. Gut 8.600 Liter Blut pumpt das Herz täglich durch den Körper. Blut besteht zu fast 43 Prozent aus roten Blutkörperchen. Alle menschlichen Blutgefäße zusammen sind mehr als 100.000 Kilometer lang. Pro Tag werden rund 200 Milliarden neue Blutzellen gebildet. Etwa eine Minute benötigt das Herz, um das Blut im Kreislauf einmal durch den gesamten Organismus zu pumpen.

## Wo wird Blut gebildet?

Für die Bildung von Blutzellen (Hämatopoese) sind bei Erwachsenen vor allem die Stammzellen im Knochenmark verantwortlich. Knochenmark ist beispielsweise in den Becken- und Oberschenkelknochen, den Schulterblättern und den Knochen der Wirbelsäule vorhanden. Stammzellen bilden sich das gesamte Leben lang neu und können verschiedene Blutbestandteile nachbilden. Reife Blutzellen gelangen vom Knochenmark in den Blutkreislauf und nehmen dort ihre Funktion auf.

## Woraus besteht Blut?

*Blutplasma:* Das sind die flüssigen Bestandteile des Blutes. 90 bis 95 Prozent des Plasmas sind Wasser, der Rest sind darin gelöste Stoffe wie Elektrolyte und Bluteiweiße.

*Rote Blutkörperchen (Erythrozyten):* Sie enthalten den Blutfarbstoff Hämoglobin, der Sauerstoff an sich bindet. Die Erythrozyten sorgen somit für den Transport von Sauerstoff von der Lunge in den Körper und für den Abtransport von Kohlendioxid. Sie machen etwa 43 % des Blutes aus.

*Weißer Blutkörperchen (Leukozyten):* Sie spielen eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem. Ihre Aufgabe ist es, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Ihr Anteil am Blut beträgt etwa 0,07 %. Blutplättchen (Thrombozyten), Sie sorgen dafür, dass das Blut gerinnt, wodurch sich beispielsweise offene Wunden schließen. 2,14 % des Blutes machen sie aus. Blutserum bezeichnet den flüssigen Anteil des Blutes, der keine festen Bestandteile, wie rote, weiße Blutkörperchen und Blutplättchen, enthält. Das Blut besteht aus verschiedenen Bestandteilen. Bei einem Blutbild wird deren Konzentration bestimmt. Erhöhte oder zu niedrige Werte können, müssen aber nicht, auf eine Erkrankung hindeuten.

### Als Normalwerte gelten:

#### Rote Blutkörperchen (Erythrozyten):

4,3-5,2 Mio./ $\mu$ l (Millionstel eines Liters) bei Frauen und 4,8-5,9 Mio./ $\mu$ l bei Männern. Blutfarbstoff Hämoglobin: 12-16g/dl bei Frauen und 14-18g/dl bei Männern.

#### Weiße Blutkörperchen (Leukozyten):

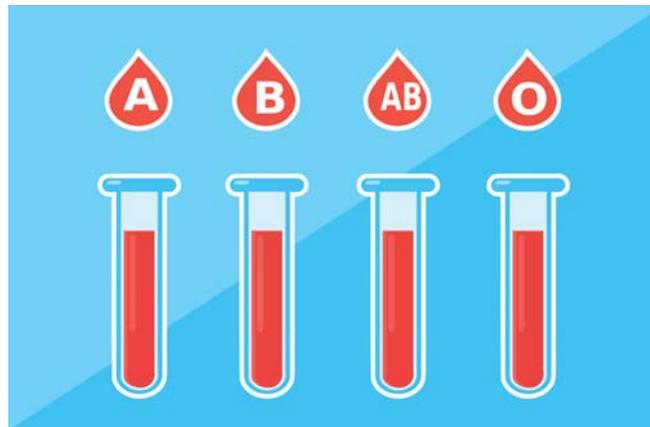
Als normale Werte gelten 4-10 Tsd./ $\mu$ l bei Frauen und Männern.

#### Blutplättchen (Thrombozyten):

150-400 Tsd./ $\mu$ l bei Frauen und Männern. Zudem wird bei einem kleinen Blutbild der Hämatokrit-Wert bestimmt. Dieser gibt die Viskosität, also die „Konsistenz“ des Blutes an. Hier gilt bei Frauen als Normalwert 37-45 Prozent, bei Männern 40-52 Prozent.

### Die Blutgruppen:

Im Jahr 1901 stellte der österreichische Immunologe Karl Landsteiner Untersuchungen zu Immunreaktionen an. Dabei entdeckte er zwei verschiedene Antigene, die er A und B nannte. Antigene sind Proteine, die in einem Organismus eine spezifische Immunreaktion auslösen können. Landsteiner fand heraus, dass nicht jeder Mensch über dieselben Antigene auf den roten Blutkörperchen verfügt und konnte die vier Blutgruppen A, B, AB und 0 definieren. Je nach Blutgruppe bildet das Immunsystem sogenannte Antikörper. Das bedeutet, ein Mensch der Blutgruppe A verfügt über Antikörper gegen B und umgekehrt.



Bei Blutgruppe AB werden hingegen keine Antikörper gebildet. Gruppe 0 bedeutet, dass Antikörper sowohl gegen A als auch gegen B vorhanden sind. Werden die Blutgruppen vermischt, etwa bei einer Bluttransfusion, kann es zu gefährlichen Verklumpungen der Blutkörperchen kommen.

Für diese Entdeckung erhielt Karl Landsteiner im Jahr 1930 den Nobelpreis für Medizin.

### Das Rhesussystem:

Zusammen mit dem amerikanischen Hämatologen Alexander S. Wiener entdeckte Karl Landsteiner im Jahr 1940 das zweite wichtige System zur Blutgruppenbestimmung. Ebenfalls an der Entdeckung des Rhesussystems beteiligt waren die namensgebenden Versuchsaffen. Beim Rhesusfaktor handelt es sich um ein weiteres Antigen auf den roten Blutkörperchen, über das man entweder verfügt (rhesuspositiv) oder eben nicht (negativ). Analog zum System ABO bilden rhesusnegative Menschen Antikörper gegen rhesuspositives Blut. Somit ist auch dieser Faktor bei Bluttransfusionen zu beachten. Während in Mitteleuropa die Blutgruppe A am häufigsten vorkommt, dominiert bei den Ureinwohnern Amerikas die Blutgruppe 0 mit etwa 90 Prozent. In Asien kommt die Blutgruppe B am häufigsten vor.

Mehr als 1.000 Österreicher erkranken jährlich an Blutkrebs. Müdigkeit und Erschöpfung zählen zu den häufigsten Symptomen.

**RB**

AUTOR: Margit Koudelka

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/herz-gefaesse/lebenselixier-blut/>

## 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

# VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3  
vegane Kapseln



Vers. 01 14/01/21

In Ihrer Apotheke



Zur Aufrechterhaltung eines normalen Vitamin D-  
und K-Spiegels für die Erhaltung gesunder Knochen.

**Vitactiv D3+K2** – Das vegane Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung Ihres Knochenstoffwechsels.

Vitamin D3 und K2 sind fettlösliche Vitamine.

Vitamin D3 wird auch landläufig als das Sonnenvitamin bezeichnet, da der Körper in der Lage ist, dieses mit Hilfe von Sonnenlicht selbst zu produzieren. Leider wird die Produktionskapazität des körpereigenen UV-Indexes in unseren Breiten durch Kleidung, die Anwendung von Sonnenschutzcreme sowie vielen anderen Faktoren gesenkt.

Die wichtige Rolle des Vitamin D3 für den menschlichen Organismus ist Ihnen aus Ihrer Kindheit wohl bekannt. Babys und Kleinkinder erhalten in ihren ersten Lebensjahren zusätzliches Vitamin D3 um die Mineralisation und die Entwicklung der Knochen sicherzustellen. Später im Alter wird zur Therapie und Prophylaxe der Osteoporose ebenfalls Vitamin D3 eingesetzt. Darüber hinaus bestätigen wissenschaftliche Untersuchungen die entzündlichen Effekte und den positiven Einfluss von Vitamin D3 auf die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern.

Die wichtigste Rolle des Vitamin K2 besteht darin, in den verschiedenen Stufen der Blutgerinnung als Hilfsmolekül zu fungieren. In Zusammenarbeit mit dem Vitamin D3 sorgt es auch für die Calciumaufnahme aus dem Darm und verhindert, dass Calcium vermehrt über die Niere ausgeschieden wird. Es steht ausreichend Calcium für den Knochenstoffwechsel bereit. Gemeinsam tragen Vitamin D3 und Vitamin K2 maßgeblich zur Erhaltung der Knochendichte, Härtung und Mineralisation bei. Vitamin D3 unterstützt darüber hinaus auch die Erhaltung der Muskelkraft und -funktion.

In **Vitactiv D3+K2** Kapseln sind 2000 IE Vitamin D3 (aus Flechten gewonnen) und 100 µg Vitamin K2 enthalten. Dosierung: Täglich eine Kapsel **Vitactiv D3+K2** unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen. Bitte beachten Sie, dass vor Beginn der Einnahme eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels sinnvoll ist und dass bei der Einnahme von **Vitactiv D3 und K2** Kapseln Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten können – fragen Sie daher Ihren Arzt oder Apotheker.

# Herzerkrankungen und Sexualität

Männer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besonders nach einem Herzinfarkt, fürchten oft, dass Geschlechtsverkehr das kranke Herz überlasten könnte. Hinzu kommen zum Teil auch Depressionen oder die Befürchtung, beim Geschlechtsverkehr zu versagen. Der American Heart Association zufolge stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Ursache für sexuelle Funktionsstörungen dar.

Betroffene Personen sind dabei mehrfach belastet. Zum einen durch die psychischen Belastungen der Herzerkrankung, einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit und den damit verbundenen Einschränkungen in der Lebensführung sowie der eigenen Ängste. Wichtig ist deshalb, sich über die Erkrankung und die richtige Lebensweise zu informieren sowie regelmäßig die notwendigen Medikamente einzunehmen.

## ***Sexuelle Probleme belasten die Partnerschaft.***

Probleme mit der Sexualität aufgrund einer Herzerkrankung führen bei Männern oft zu einem Knick im Selbstbewusstsein. Viele Personen schränken, gerade nach einem Herzinfarkt, ihr Sexualleben auch freiwillig ein. Dabei wird die körperliche „Leistung“ beim Liebespiel von den meisten Menschen überschätzt.

Ein normaler Geschlechtsverkehr ist im Allgemeinen für das Herz nicht belastender als drei bis vier Stockwerke zu gehen. „Wenn man nach einem Herzinfarkt Tätigkeiten wie Laufen oder Autofahren wieder aufnimmt, kann man auch wieder sexuell aktiv sein“, heißt es in den Leitlinien der renommierten American Heart Association.

## ***Ein Arztbesuch bringt Klarheit.***

Wer aber unsicher ist, ob er nach einem Herzinfarkt schon wieder fit genug für den Partner ist, kann durch seinen Arzt mit einem Belastungs-EKG die Leistungsfähigkeit des Herzens überprüfen lassen. Übrigens sind Herzklopfen, schwere Atmung oder Schwitzen nach dem Sex ganz normal

Erst wenn Schmerzen dazu kommen oder die Veränderungen länger als 15 Minuten anhalten, sollte man aufpassen und bald ein Gespräch mit dem Arzt suchen. Er hilft bei der richtigen Einschätzung der Beschwerden.

## ***Medikamente können die Sexualität beeinträchtigen.***

Manchmal sind jedoch auch Medikamente schuld, dass die Lust auf Sex fehlt oder das „Stehvermögen“ beim Mann nachlässt. Herzpatienten müssen in der Regel immer ein, meist sogar mehrere Medikamente einnehmen, um die körperliche Belastbarkeit zu verbessern oder das Risiko schwerer Komplikationen zu vermindern.

Einige Medikamente zur Behandlung einer Herzerkrankung, Antidepressiva und vor allem die sogenannten Beta-Blocker, können jedoch die Potenz und das sexuelle Lustempfinden mindern.

## ***Bei Unsicherheiten sollte der Patient seine Situation mit dem Arzt besprechen.***

Vorsicht vor Potenzmittel! Männer, die mit Potenzmittel medikamentös nachhelfen, leben nicht ganz ungefährlich. Denn die Kombination mit bestimmten Herzmittel, wie den Nitraten, kann zu einem Blutdruckabfall führen. Bei zu niedrigem Blutdruck wird auch das Herz nicht mehr ausreichend durchblutet. Patienten mit sehr schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie instabiler Angina pectoris oder schwerer Herzinsuffizienz mit Symptomen bereits im Ruhezustand, denen von sexueller Aktivität abzuraten ist, sollten keine Medikamente zur Behandlung von Erektionstörungen anwenden.

Herzranke müssen nicht automatisch auf Sexualität verzichten. Die Angst, durch sexuelle Aktivitäten das Herz zu überfordern, ist in den meisten Fällen unbegründet. Auch wenn körperliche oder seelische Probleme dem Liebesleben Grenzen setzen, sollte man auf Zärtlichkeiten in einer Beziehung nicht verzichten.

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



Bristol Myers Squibb



## Ehren - und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

### Ehrenmitglied



Univ. Prof.  
Dr. Heinz Weber

### Ehrenpräsident



Univ. Prof.  
Dr. Johannes Mlczoch

### Ehrenpräsident



Franz Radl

### Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer  
Kardiologe

### Gründungsmitglied



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

### Gründungsmitglied



Dr. Georg Gaul  
Kardiologe

## Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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



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



Prim.ª Dr. Christiane Marko  
Leiterin der ambulanten  
Rehabilitation PVA



Univ. Prof. Dr. Gerald Maurer  
Kardiologe



Prim. Dr. Johann Mikl  
SKA-RZ Felbring



OA Dr. Michael Nürnberg  
Wilhelminenspital  
3. Med. Schrittmachertechnik



Prim.ª Univ. Doz.ª Dr. Andrea  
Podczek-Schweighofer  
Leiterin der Kardiologie KFJ



MR Dr. Karl Schmoll  
Chefarzt SVB der Bauern



Univ. Prof. Dr.  
Thomas Stefenelli  
SMZ-Donauspital



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



Univ. Doz. Dr. Dr. Ferdinand  
Waldenberger  
Kardiologe



Prim. Univ. Prof.  
Dr. Franz Weidinger  
Kardiologie Rudolfstiftung

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.

## Turnen

## Nordic Walking

*Sobald Koronarturnen wieder möglich ist , können Sie an den unten angeführten Termine wieder turnen.*

*Nordic Walking  
Treffpunkt jeweils 10:00h*

### MONTAG

1020, Obere Augartenstrasse 26  
13:00-17:00h

1030, Petrusgasse 10 (Schule)  
18:00-21:00h

1170, Hernalser Hauptstraße 222  
17:00-21:00h

### MITTWOCH

1170, Hernalser Hauptstraße 222  
17:00-21:00h

### DONNERSTAG

1030, Petrusgasse 10 (Schule)  
18:00-21:00h

1100, G,-W.-Pabstgasse2  
(Eingang: Fernkorngasse-Hauptschule)  
15:00-17:30h

02.03.21 **Augarten**  
Büro, Obere Augartenstr. 26-28

09.03.21 **Prater**  
Endstation Linie 1

16.03.21 **Alte Donau**  
U6 Neue Donau(Foyer)

23.03.21 **Donauinsel**  
Station Linie 31

30.03.21 **Schönbrunn**  
Hietzinger Tor, Stand in Schönbrunn

06.04.21 **Liesing**  
S-Station Liesing beim Blumenstand

13.04.21 **Marchfeldkanal**  
Linie 31, Station Anton Schallgasse

20.04.21 **Laaerberg**  
U1 Altes Landgut(Foyer)

## Qigong

### DONNERSTAG

1170, Hernalser Hauptstraße 222  
18:00-21:00h

*Bitte rufen Sie für diesen Termin immer  
Fr. Christl Hohl,  
unter der Tel. Nr: 00664/2782438 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, Mo-Fr 10-12 Uhr und

Mittwoch von 15-20 Uhr nach tel. Anmeldung

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

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

## Wandern

**Vorausgesetzt, es ist wieder erlaubt, dann finden folgende Wanderungen statt:**

<u>Samstag-Gruppe</u>		<u>Sonntag-Gruppe</u>	
06.03.21	10:00 Uhr	14.03.21	08:45 Uhr
<b>Lainzer Tiergarten</b>		<b>Wiener Hütte</b>	
Straßenbahn 60, Kennedybrücke (Hietzing)		Meidling S-Bahn (Foyer)	
20.03.21	08:45 Uhr	28.03.21	10:00 Uhr
<b>Helenental</b>		<b>Rund um die Alte Donau</b>	
Meidling S-Bahn (Foyer)		U-Station Alte Donau (Foyer)	
10.04.21	10:00 Uhr	11.04.21	10:15 Uhr
<b>Grinzing - Nussdorf</b>		<b>Mostalm</b>	
Endstelle Linie 38, Grinzing		Endstation Linie 43, Neuwaldegg	
24.04.21	10:30 Uhr	25.04.21	10:00 Uhr
<b>Hagenbrunn über Stammersdorf</b>		<b>Prater</b>	
Endstelle Linie 31, Floridsdorf		Endstelle Linie 5, Praterstern	
08.05.21	10:00 Uhr	09.05.21	09:50 Uhr
<b>Rund um den Laaerberg</b>		<b>Mödling</b>	
U1 Altes Landgut (Foyer)		Meidling S-Bahn (Foyer)	
29.05.21	08:45 Uhr	23.05.21	10:30 Uhr
<b>Krauste Linde</b>		<b>Hagenbrunn</b>	
Meidling S-Bahn (Foyer)		Floridsdorf Bus 228	

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

*Sonntagwanderungen werden geführt von  
Gusti Gedlicka  
Tel.: +43 (0)1 269 75 20  
Freitag ab 20:00 Uhr anrufen!*

**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 Nr. 2/2021 Bitte bis 03.05.2021 an  
[r.benkoe@herzwien.at](mailto:r.benkoe@herzwien.at) oder [schemax@gmx.at](mailto:schemax@gmx.at)

Medieninhaber, Verleger und Druck  
GRÖBNER Druckgesellschaft m.b.H.  
Steinamangererstr. 161  
7400 Oberwart

Nachdruck nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlages!