



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

# **HERZ JOURNAL**

Ausgabe Nr.2 / 2026



**Einen schönen erholsamen Sommer  
wünscht der Wiener Herzverband**

# Nierenschwäche

## ein oft unterschätztes Risiko fürs Herz<sup>1,2</sup>

In Österreich leidet etwa jede zehnte Person an einer eingeschränkten Nierenfunktion – insgesamt bis zu 900.000 Betroffene. Die Erkrankung bleibt oft lange unerkannt, da die Niere „still“ leidet. Viele erfahren erst sehr spät davon, wenn bereits Herz-Kreislauf-Probleme entstanden sind. Besonders gefährdet sind Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck und Herzschwäche.

### Warum belastet die CKD das Herz?<sup>3</sup>

Bei einer chronischen Nierenerkrankung (CKD) sinkt die Nierenfunktion. Dadurch sammeln sich Schadstoffe im Körper an, es kommt zu Flüssigkeitseinlagerungen und der Blutdruck steigt weiter an. Das Herz muss stärker arbeiten und geschädigte Gefäße erhöhen das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern.

### Wie erkennt man eine CKD frühzeitig?<sup>1,2</sup>

Zwei Werte sind entscheidend:

**1. eGFR** – misst die Filterleistung der Niere.

**Normal:** > 90 ml/min/1,73 m<sup>2</sup>

**leicht eingeschränkt:** 60–89

**deutlich eingeschränkt:** < 60 über  $\geq$  3 Monate

→ Hinweis auf CKD.

**2. Urin-Albumin/KreatininRatio (UACR)** – zeigt

strukturelle Nierenschäden und Eiweißverlust im Urin an.

**Normal:** < 30 mg/g

**erhöht:** 30–300

**stark erhöht:** > 300 mg/g.

Bereits leicht erhöhte Werte steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse.


### Früh handeln – Herz schützen<sup>1,2</sup>

Viele Menschen sterben nicht an der Nierenerkrankung selbst, sondern an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine rechtzeitige Diagnose und moderne Therapien – etwa mit SGLT2-Inhibitoren – können das Fortschreiten der Nierenerkrankung deutlich verlangsamen und gleichzeitig das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse spürbar senken.

**Die gute Nachricht:** Ein einfacher Blut und Urintest (eGFR & UACR) genügt, um eine CKD früh zu erkennen und so das Herz rechtzeitig zu schützen.

#### Quellen:

1. Rosenkranz A, Kolland M. Chronische Niereninsuffizienz – State of the Art. Österreichische Ärztezeitung. 2023.
2. Eller K, MedUni Graz / ACV. Chronische Nierenerkrankungen – eine globale Gesundheitskrise. 2025.
3. Festa A, Fiedler L, selpers. Chronische Nierenerkrankung und Vorhofflimmern. 2022.



Hier erfahren Sie mehr über  
Laborwerte, Risikofaktoren  
und typische Anzeichen  
kardio-renal-metabolischer  
Erkrankungen.





# Der Wiener Herzverband

Der Wiener Herzverband, ist ein gemeinnütziger Verein. Seit der Gründung im Jahre 1975, wird und werden unter dem Motto

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

zahlreich viele Programme und Initiativen für die Herzgesundheit der österreichischen bzw. der Wiener Bevölkerung durchgeführt.

## **Der Wiener Herzverband**

Wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträgen und Mittel der Wiener Gesundheitsförderung finanziert. Umso wichtiger ist IHRE Unterstützung als Mitglied!

### **Ihr Herz bringt starke Leistungen**

Das Herz, der menschliche Motor, ist ein Leben lang Einflüssen ausgesetzt, denen es seine Leistung ständig anpassen muss. Es braucht regelmäßige Wartung in Form von Vorsorge und Untersuchungen.

*Pro Minute pumpt es 5 Liter Blut, pro Stunde 300 L, pro Tag 7.200 L, pro Woche 50.400 L, pro Monat 219.000 L und pro Jahr rund 2,6 Millionen(!) Liter Blut durch den Körper.*

Die Aorta leitet das Blut direkt aus dem Herzen, in den Blutkreislauf. Die Aorta ist der Baumstamm ihrer weit verzweigten Blutversorgung: 2.500 km Arterien, Venen und Kapillaren sind es.

**Herz-Kreislaufkrankungen sind auch heute noch die Todesursache Nummer eins in Österreich wie auch weltweit.**

### **So möchten wir ihnen helfen**

Sie haben ein Herzleiden, einen Herzinfarkt oder sogar eine Herzoperation gehabt!

Sie waren auf einer Rehabilitation und was ist danach? **NICHTS!**

**Kommen sie zu uns, machen sie weiter....**

**Sollten sie diesen Artikel gerade lesen, morgen könnten sie bereits weitere Informationen vom Wiener Herzverband haben!**

## **Das ehrenamtliche Präsidium**

Der Vorstand des Österreichischen Herzverbandes Landesverband Wien- das so genannte Präsidium- besteht aus dem Präsidenten, der Vizepräsidentin, dem Schriftführer und dem Finanzreferenten.

Die Aufgaben sind in den Statuten des Wiener Herzverbandes festgeschrieben und für jedermann ersichtlich?

**Dem aktuellen Präsidium gehören an:**

**Robert Benkö, Präsident**

**Fernanda Schauer, Vizepräsidentin**

**Georg Bacarjescu, Schriftführer**

**Patrik Seifert, Kassier**

Die Mitglieder des Präsidiums treffen sich regelmäßig zu internen Besprechungen, einmal jährlich wird eine Mitgliederversammlung einberufen.

## **AUCH SIE...**

**könnten ehrenamtlich beim Wiener Herzverband mitarbeiten!**

**Bei Interesse, kommen sie zu uns ins Büro**

**Selbsthilfezentrum**

**„Martha Frühwirt“**

**Obere Augartenstraße 26-28**

**Stg.2 E 10**

**1020 Wien**

**www.herzwien.at,**

**wiener-herzverband@herzwien.at**

**0660/ 58 43 237**

**Montag, Dienstag und Donnerstag**

**von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

**Mittwoch von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr**

**mit einem herzlichen Gruß**

**Robert Benkö**

**Präsident des Wiener Herzverband**

# Aufgeblähter Bauch

Bei einem aufgeblähten Bauch leiden die Betroffenen unter Völlegefühl und einem Blähbauch, eventuell in Verbindung mit Druckschmerzen und vermehrt abgehenden Winden.



**Die genannten Symptome sind nicht das einzige Problem, von dem die Personen geplagt werden.**

Die Angst davor, in der Öffentlichkeit oder am Arbeitsplatz die Blähungen nicht kontrollieren zu können, stellt oft eine zusätzliche Belastung dar. Ein aufgeblähter Bauch ist daher nicht nur unangenehm, sondern mitunter auch eine peinliche Angelegenheit.

Ein aufgeblähter Bauch ist in der Regel etwas harmlos. Allerdings kann dieser im Falle von häufigem Auftreten und längerer Dauer die Lebensqualität erheblich einschränken. Ein Blähbauch zeigt sich durch eine sichtbare und fühlbare Ausdehnung der Bauchdecke. Der Bauch erscheint oft aufgebläht und prall wie ein Ballon. Meist verspüren die Betroffenen ein unbehagliches Völlegefühl und einen Druck im Bauchraum.

Zu den Erkrankungen, die Blähungen verursachen können, zählen Verstopfung, Verdauungsstörungen, Reizdarm-Syndrom, Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz und Magen-Darm-Infekt

**Ein geblähter Bauch ist eine abnorme Schwellung nach außen .**

Man kann den Unterschied sehen und messen, und manchmal kann man ihn auch fühlen. Ein geblähter Bauch kann durch Blähungen oder durch die Ansammlung von Flüssigkeit, Gewebe oder Verdauungsinhalt verursacht werden. Er kann chronisch oder akut auftreten. Fenchel, Anis- oder Kümmeltee helfen, Krämpfe zu lindern und den Magen-Darm-Trakt zu beruhigen. Bewegung tut gut! Durch den klassischen Verdauungsspaziergang oder leichten Sport können sie den Blähbauch loswerden. Die Bewegung regt die Verdauung an und fördert den Abgang unangenehmer Darmwinde.

Ein auffälliges und oft erstes Anzeichen für Aszites [auch Bauchwassersucht genannt, sammeln sich große Mengen Flüssigkeit in der Bauchhöhle, zwischen den Organen und der Bauchwand, an. Aszites

ist keine eigenständige Erkrankung, sondern Anzeichen für eine meist schwere Erkrankung, wie beispielsweise eine Leberzirrhose oder Krebserkrankung][1] ist die deutliche Vergrößerung des Bauchumfangs. Betroffene bemerken, dass ihre Kleidung, insbesondere Hosen oder Gürtel, plötzlich enger sitzt. Bei stark ausgeprägter Bauchwassersucht kann der Bauch so anschwellen, dass sein Umfang an eine Schwangerschaft erinnert.

## Festsitzende Blähungen schmerzen

Er ist aufgebläht, kann sich hart anfühlen oder auch wehtun (Bauchschmerzen). Möglich ist auch ein Völlegefühl, Übelkeit, Krämpfe oder Durchfall. Bei solchen Symptomen könnte eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine Erkrankung des Darms - wie ein Reizdarm - dahinterstecken. Ein Blähbauch (Meteorismus) kann viele Ursachen haben, oft stecken harmlose Verdauungsprobleme dahinter, aber auch ernstere Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktose, Fruktose, Gluten), chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Verstopfung, Magen-Darm-Infekte oder sogar Pilzinfektionen die Ursache sein. Auch die Aufnahme von zu viel Luft oder Probleme mit Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse können zu einem Blähbauch führen. Eine genaue Diagnose durch einen Arzt ist wichtig, um die Ursache zu finden und gezielt zu behandeln.

**Häufige Ursachen:** Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). **Verdauungsstörungen:** Zu viel geschluckte Luft, schlechte Verdauung unverdaulicher Kohlenhydrate. **Magen-Darm-Infektionen:** Durch Viren, Bakterien oder Parasiten. **Chronische Darmerkrankungen:** Morbus Crohn, Colitis ulcerosa. **Verstopfung (Obstipation)** **Medikamenteneinnahme:** Bestimmte Schmerzmittel, Diabetes-Medikamente. Stress

## Was sie vermeiden sollten

**Stark blähende Lebensmittel, frisch gepresste Säfte, große Mengen Vollkorn,**

<https://www.apotheken-umschau.de/symptome/blaehungen-luft-im-bauch-ursachen> 1.<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/leber/aszites.html#:~:text=Bei%20Aszites%2C%20auch%20Bauchwassersucht%20genannt,beispielsweise%20eine%20Leberzirrhose%20oder%20Krebserkrankung.>

# UNSER KÖRPER

## MEHR BAKTERIUM ALS MENSCH?

**Wie viele Mikroben leben im menschlichen Körper und welchen Nutzen haben sie?**

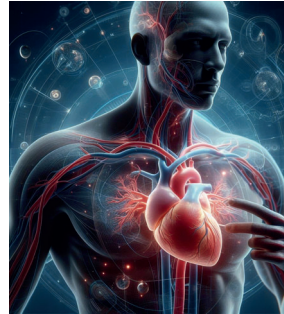
***Klar ist: Bakterien sind weitaus mehr als nur Krankheitserreger...***

Ob in der Arbeit, beim Sport, Einkaufen oder gar unter der Dusche – wir sind nie allein unterwegs: Ständig „begleiten“ uns Billionen von Bakterien und Pilze-Mikroben genannt. Mikroben sind winzig kleine, ohne Mikroskop nicht sichtbare Lebewesen, die in unserer Natur, in Tieren und eben auch im Menschen vorkommen. Dabei hausen unzählbar viele Bakterien und Pilzarten in und auf unserem Körper. Die meisten von ihnen sind dabei nicht schädlich, sondern leisten einen wertvollen Beitrag zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden. Ein ausgeglichenes Verhältnis seit einer Veröffentlichung des Mikrobiologen Thomas Luckey war man davon ausgegangen, dass die Zahl der im Körper lebenden Mikroben die Menge der menschlichen Zellen um das Zehnfache übertrifft.

Diese Zahl haben kürzlich Forscher vom israelischen Weizmann Institut und vom Hospital for Sick Children in Toronto relativiert: ***Die Basis ihrer Untersuchung bildet ein 20 bis 30 Jahre alter „Durchschnittsmann“ mit einem Gewicht von 70 Kilogramm, der 1,70 Meter groß ist. Dieser besteht nach Schätzungen der Wissenschaftler aus 30 Billionen Körperzellen, die von etwa genauso vielen oder etwas mehr Bakterien besiedelt werden (39 Billionen / etwa 2 kg unseres Körper Gewichts).*** Dabei kann sich das Team durchaus vorstellen, dass in einer anderen Person lediglich halb so viele oder aber sogar die doppelte Menge Mikroben zu Hause sind. Die Gründe für schwankende Zahlen sind vielfältig und reichen von unterschiedlichen Lebensstilen bis hin zu krankheitsbedingten Veränderungen.

### ***Bakterien: überall zu Hause***

Bakterien wohnen auf unserer Haut, unseren Schleimhäuten sowie in unseren inneren Organen. Und sie sind in zahlreicher Art vertreten. So lassen sich etwa allein 9.000 Arten auf unserer



Zunge zählen, in der Ellenbeuge sind es immerhin noch knapp 3.500 Stämme. Auf der Haut bilden die „guten“ Bakterien einen Schutzmantel, der uns hilft, Krankheitserreger abzuwehren. Andere Mikroben zersetzen derweil den Schweiß. Der dabei entstehende Geruch variiert von Mensch zu Mensch und kann mit dafür verantwortlich sein, wen wir „gut riechen“ können, sprich sympathisch finden.

### ***Unser Darm: Der größte Sammelplatz für Mikroben***

Die meisten der uns besiedelnden Bakterien tummeln sich allerdings im Darm: Sie bilden die so genannte „Darmflora“. Diese liefert uns Enzyme, ohne die unser Verdauungstrakt die Nahrung nicht zersetzen und verwerten könnte. So werden etwa unverwertbare Kohlenhydrate in langkettige Fettsäuren umgewandelt, die uns mit Energie versorgen.

### ***Einige Mikroben produzieren Vitamine und wehren als wichtiger Teil unseres Immunsystems krankmachende Erreger ab.***

Derweil sind andere Bakterienstämme mit dem Abbau von Cholesterin und Umweltgiften beschäftigt. Bekämen wir keine bakterielle Unterstützung, müssten wir wesentlich mehr Nahrung zu uns nehmen, um mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt zu werden. ***In der Entwicklungsgeschichte des Menschen, die die meiste Zeit eher durch Nahrungsmangel geprägt war, stellte diese Verdauungshilfe durch Bakterien einen entscheidenden Vorteil zum Überleben dar.***

In den heutigen Industrienationen können diese Gegebenheiten allerdings auch zu Problemen führen. Aufgrund des Überschusses an Nahrung und Nährstoffen schwellen Fettzellen an, der Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht und das Immunsystem wird hochgefahren.

### ***Die Folge: Permanente Entzündungsreaktionen im gesamten Körper***

Und damit gesteigerte Risiken für Krankheiten wie Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen.

Bakterien beeinflussen unseren Gemütszustand. Wie mittlerweile in mehreren Studien herausgefunden wurde, beeinflussen Bakterien in unserem Darm nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unseren Gemütszustand(!). Demnach hat nicht nur unsere Psyche einen Einfluss auf unseren Verdauungstrakt, sondern auch andersherum. Wie bislang festgestellt wurde, kann unser Darm über sein komplexes Nervensystem aus zahlreiche Zellen, die Signalmoleküle ausschütten oder Signale wahrnehmen können, mit unserem Gehirn "Kontakt aufnehmen" und auf diese Weise Emotionen und Gefühle steuern. Dabei scheint es einen Einfluss zu haben, welche Inhaltsstoffe und Konsistenz die von uns aufgenommenen Lebensmittel haben. Diese üben einen Einfluss auf die Kommunikationssignale zwischen den Darmbakterien und unserem Gehirn aus. Viele Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass bei einer gestörten Darmflora das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen(?) deutlich steigt.

### ***Fazit: (Bakterien-)Freundschaften muss man pflegen***

Auch wenn die Putzmittel-Werbung oft ein andere Bild erzeugen möchte: Ihr Image als fiese Krankmacher haben Bakterien längst abgelegt.

### ***Der positive Einfluss bestimmter Mikroben auf den menschlichen Organismus ist mittlerweile unbestritten.***

Daher empfiehlt es sich, den Einsatz von Antibiotika sorgfältig abzuwägen. Selbstverständlich müssen gefährliche Krankheitserreger bekämpft werden. Doch bei jedem Einsatz von Antibiotika werden neben den Erregern auch viele "**sympathische Verwandte**" abgetötet. Aus diesem Grund sollten auch Desinfektionsmittel im Alltag sparsam verwendet werden: Meist genügt es ohnehin, sich gründlich mit heißem Wasser und Seife die Hände zu waschen. RB

Quellen: [www.spektrum.de/1392955](http://www.spektrum.de/1392955) [www.spektrum.de/1156781](http://www.spektrum.de/1156781) [www.zeit.de](http://www.zeit.de) [www.swr.de](http://www.swr.de)

Mehr zu diesem Thema auf: <https://www.infomedizin.at/news/bericht/590-mikroben-bakterien-mensch/>



***PROBLEME mit dem HERZ!***  
***sich eine Unterstützung,***  
***als Betroffener und Angehöriger***  
***beim Wiener Herzverband zu holen,***  
***zeigt von Stärke!***

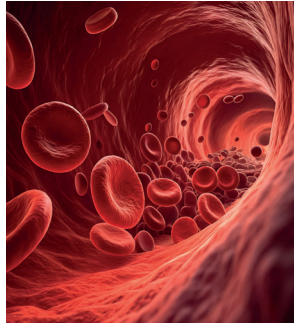
wiener herzverband@herzwien.at

Tel. Nr. 0660/ 58 43 237

Das Herzjournal wird aus Mitteln der Wiener Gesundheitsförderung unterstützt!

# Welche Aufgaben hat das Blut?

Die Aufgabe des Blutes ist es, lebenswichtige Stoffe (*Zucker, Eiweißbausteine*) und Sauerstoff, durch das Kreislaufsystems, zu allen Geweben zu transportieren. Blut ist auch von Endprodukten des Stoffwechsels für den Abtransport verantwortlich. Es sendet Botenstoffe (*Hormone*) zum Einsatzort und ist wichtig für die Temperaturregelung. Bei der Körperabwehr gegen Krankheiten, hat das Blut, eine wichtige Funktion, denn diese enthält spezielle Zellen und Eiweißkörper (*Leukozyten und Antikörper*).



verantwortlich und bilden die Antikörper.

## Wie äußert sich eine Verminderung der weißen Blutkörperchen?

Bei einer Verminderung der weißen Blutkörperchen liegt eine Abwehrschwäche vor. Es besteht eine erhöhte Neigung zu Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze.

## Was versteht man unter Blutplättchen?

Blutplättchen (*Thrombozyten*) sind kernlose, scheibenförmige Blutkörperchen, die im Knochenmark gebildet werden. Sie besitzen eine Lebensdauer von sieben bis zwölf Tagen und werden in der Milz abgebaut. Eine wesentliche Funktion der Thrombozyten ist die **Aktivierung der Blutgerinnung**. Bei Gefäßverletzungen verkleben sie miteinander und bilden an der verletzten Stelle einen Pfropf. Auf diese Weise helfen sie bei der Blutstillung.[2]

## Was ist ein Blutbild?

Ein Blutbild umfasst die Bestimmung der Zahl der roten Blutkörperchen, des Hämoglobins (*von altgriechisch haíma, „Blut“, und lateinisch Globus, „Klumpen, Ballen“*), Abkürzung Hb, ist der eisenhaltige Proteinkomplex, der als **Blutfarbstoff in den roten Blutkörperchen enthalten ist**, Sauerstoff reversibel bindet und diesen so im Blutkreislauf transportiert, wodurch das Hämoglobin der zwischen der äußeren Atmung in der Lunge und inneren Atmung in den Zellen vermittelnde Sauerstofftransporter ist.[3]

## Was versteht man unter Differenzialblutbild?

Dieses Bild gibt an, wie die weißen Blutkörperchen verteilt sind. In einem normalen Differenzialblutbild machen die Granulozyten 2/3 und die Lymphozyten etwa 1/3 aus, Aus einem Differenzialblutbild lassen sich wichtige Informationen, über die Schwere einer Entzündung, über allergische Reaktionen oder über Blutkrankheiten herauslesen.

RB

Quellen: 1.<https://www.gesundheit.gv.at/Lexikon/G/Lexikon-granulozyten.html> 2-<https://www.gesundheit.gv.at/Lexikon/P/thrombozyten-hk.html> 3 <https://de.wikipedia.org/wiki/H%C3%A4moglobin>

## Was machen die roten Blutkörperchen (Erythrozyten)?

Diese haben die Aufgabe, den Sauerstoff von der Lunge, zu den Körperzellen zu transportieren.

Rote Blutkörperchen werden im Knochenmark gebildet, ihre Lebenszeit ist etwa 120 Tage, danach erfolgt eine Neubildung. Verfügt der Körper über zu wenig Erythrozyten (**roten Blutkörperchen**), wird von **einer Blutarmut (Anämie)** gesprochen. Eine Anämie kann durch verminderte Bildung von roten Blutkörperchen (*Knochenmark.-Nierenerkrankungen, Vitamin. Eisenmangel*) oder durch Blutverlust entstehen.

## Wie äußert sich eine Verminderung der roten Blutkörperchen?

Wird als Blutarmut bezeichnet, es findet kein ausreichender Sauerstofftransport statt. **Die Anämie, wie die Blutarmut** auch genannt wird, äußert sich in Hautblässe, Müdigkeit und wenn sie schwer ist-die Blutarmut, auch in Kurzatmigkeit aus.

## Haben die weißen Blutkörperchen auch eine Aufgabe?

Ja, diese sind für die Abwehr von Infektionen zuständig. Es gibt zwei große Gruppen von weißen Blutkörperchen: die Granulozyten (*ihre Aufgabe ist vor allem die unspezifische Bekämpfung von Bakterien, Parasiten und Pilzen. Granulozyten gehören zum angeborenen Immunsystem*)[1]. Und die Lymphozyten (*sind die Zellen des Immunsystems*). Sie sind für die Abwehr von Virus und Pilzinfektionen

# Physiotherapie und Ergotherapie?

## **Physiotherapie und Ergotherapie klingen ähnlich, verfolgen aber unterschiedliche Ziele.**

Wer nach einer Operation, einem Unfall oder bei chronischen Beschwerden Unterstützung braucht, stößt oft auf zwei Therapien: Physiotherapie und Ergotherapie.

**Beide Therapieformen tragen entscheidend zur Genesung bei, doch sie verfolgen unterschiedliche Ziele.**

## **Gemeinsamkeiten von Physiotherapie und Ergotherapie**

Sowohl Physiotherapeuten als auch Ergotherapeuten arbeiten mit Menschen, die in ihrer Beweglichkeit oder im Alltag eingeschränkt sind. Ziel ist immer, dass die Person wieder selbstständig und möglichst beschwerdefrei leben kann. Beide Therapieformen sind Teil der medizinischen Grundversorgung und werden bei entsprechender ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse übernommen.

## **Was macht ein Physiotherapeut?**

Physiotherapeuten konzentrieren sich auf die Bewegung und Funktionsfähigkeit des Körpers. Sie behandeln Beschwerden des Bewegungsapparats – also Muskeln, Gelenke, Knochen und Nerven. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu verbessern und Fehlhaltungen zu vermeiden.

Typische Einsatzbereiche: Schmerzen am Bewegungsapparat (*Rückenschmerzen oder Knieschmerzen*), Sportverletzungen (*Kreuzbandriss*), Reha nach Operationen (z. B. *Knie oder Hüftprothesen*), Muskuläre Dysbalancen, Neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall oder Multiple Sklerose.

## **Was macht eine Ergotherapeut?**

Ergotherapeuten unterstützen Menschen dabei, alltägliche Aktivitäten wieder selbstständig auszuführen, vom Anziehen über das Schreiben bis hin zum Kochen. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit im Alltag zurückzugewinnen oder zu erhalten.

**Typische Einsatzbereiche:** Schlaganfall: Wiedererlernen von Alltagsfunktionen. **Psychische Erkrankungen** wie Depression oder Demenz. Handverletzungen und rheumatische Erkrankungen altersbedingte Einschränkungen

## **Wann braucht man Physio und wann Ergotherapie?**

Die behandelnde Ärzte entscheiden je nach Diagnose und Zielsetzung, ob Physiotherapie oder Ergotherapie angezeigt ist, manchmal ist auch eine Kombination sinnvoll.

**Grundsätzlich gilt:** Physiotherapie, wenn es um körperliche Beschwerden, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen geht. Ergotherapie, wenn Alltagsfunktionen eingeschränkt sind oder psychisch-kognitive Unterstützung benötigt wird.

## **Was ist besser – Physiotherapie oder Ergotherapie?**

Keine Therapie ist «besser» – sie erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Beide können sich ergänzen, je nach Zielsetzung.

Quelle: <https://www.physiozentrum.ch/2025/08/unterschied-zwischen-physiotherapie-und-ergotherapie/>



Von ganzem  
Herzen xund

## Sie waren bereits auf Herz-Reha?

Auch nach einem bereits absolvierten Aufenthalt ist es durchaus sinnvoll, einen weiteren Reha-Aufenthalt anzutreten, denn ...

- ... Sie leisten einen wertvollen Beitrag für Ihre Hergesundheit,
- ... beugen neuerlichen Ereignissen vor und
- ... vertiefen Ihr erlerntes Wissen aus dem ersten Aufenthalt

### In wenigen Schritten zur erneuten Reha:

1. Gespräch mit Haus- oder Facharzt führen
2. Reha-Antrag stellen
3. Bewilligung abwarten
4. Termin fixieren
5. Reha antreten

Detaillierte Informationen zur **Antragsstellung** finden Sie auf unserer Website!



Noch Fragen? Kontaktieren Sie uns!

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

NOVARTIS

## Hand aufs Herz. Kennen Sie Ihren Lp(a)-Wert?

Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen rechtzeitig erkennen.

### Was ist Lp(a)?

Lp(a) ist ein Blutfett, das wesentlich zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, beitragen kann.<sup>1)</sup> Etwa 1 von 5 Personen weltweit haben erhöhte Lp(a)-Werte.<sup>2)</sup>

### Wieso ist es wichtig, den Lp(a)-Wert zu kennen?

Lp(a) sollte bei allen Erwachsenen mindestens einmal im Leben gemessen werden, um Personen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

frühzeitig zu identifizieren. Besonders wichtig ist das für Menschen, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten – oder wenn in der Familie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder erhöhte Lp(a)-Werte vorkommen.<sup>2)</sup>

Wenn Sie Ihren Lp(a)-Wert kennen, können Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber sprechen und gegebenenfalls Maßnahmen setzen, um Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-Risiko besser einzuordnen.

Für weitere Informationen zum Thema Herz und Lp(a) besuchen Sie [www.herzstark.at](http://www.herzstark.at). Dort finden Sie kurze Videos von Spezialist\*innen rund um das Thema Lipid-Management.



Was ist Lp(a)?

Was bedeutet erhöhtes Lp(a) für mich?

1) 1) MedlinePlus. National Library of Medicine. Lipoprotein (a) blood test. Updated August 3, 2022, online abrufen unter <https://medlineplus.gov/lab-tests/lipoprotein-a-blood-test> (30.03.2026)  
2) Lp(a) - Flyer zur Aufklärung über Lipoprotein(a), online abgerufen unter <https://genepi-med.ac.at>  
er\_01.2025.pdf (20.03.2026)

## Blutgefäße stärken: Selbst aktiv werden

Gesunde Blutgefäße sind die Grundlage für einen funktionierenden Kreislauf. Erhöhte Cholesterinwerte können die Adern jedoch angreifen und zu Verkalkungen innerhalb der Arterien führen. Betroffene haben es auch selbst in der Hand, die Blutgefäße zu stärken.

### **Nicht nur fürs Herz: Darum sind starke Blutgefäße so wichtig**

Jeden Tag pumpt das Herz rund 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße und fügt dem Körper so Sauerstoff und lebenswichtige Nährstoffe zu. Doch für eine optimale Versorgung des Organismus ist nicht nur ein gesundes Herz essenziell.

### **Der Mensch braucht auch starke Blutgefäße.**

Diabetes oder erhöhte Cholesterinwerte können die Blutgefäße von innen angreifen. Bei einer Hypercholesterinämie, einer Fettstoffwechselstörung, bei der das Blut zu viel „schädliches“ LDL-Cholesterin enthält, bleiben Blutfette in den Gefäßen zurück. Lagert es sich in den Blutgefäßen ab, kann es auf Dauer zu Verhärtungen sowie Verkalkungen kommen und so zu einer Arteriosklerose führen. **Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nicht selten eine Folge von zu viel Cholesterin im Blut.**

### **Was belastet die Blutgefäße?**

Die Gesundheit der Blutgefäße-dazu gehören Venen, Arterien und Kapillaren hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Eine Belastung von innen stellen unter anderem erhöhte Blutfett- und Zuckerwerte dar. Alles, was die Zusammensetzung des Blutes verändert, wirkt sich unmittelbar auch auf die Gefäße aus. Zu den weiteren Risikofaktoren, die Gefäßkrankheiten verursa-

chen können, zählen zudem: *falsche Ernährung, sehr fettreiche Speisen, Übergewicht, nicht genügend Bewegung, Konsum von Genussmitteln.* Wer die Blutgefäße stärken möchte, sollte daher den Fokus auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung richten. Auf diese Weise lassen sich Cholesterinwerte senken und einer Hypercholesterinämie vorbeugen.

### **Mit Bewegung zum Ziel: Wie kann man Cholesterin noch senken?**

**Körperliche Aktivität wirkt sich auf verschiedene Weise positiv auf den Cholesteringehalt im Blut und somit auch auf die Gefäß- sowie die Herzgesundheit aus.**

Regelmäßiger Sport kann nachweislich die Konzentration der Blutfette anheben und die der schlechten um bis zu fünf Prozent(!) nach unten regulieren. Zudem hält Bewegung fit: **Jede körperliche Aktivität trainiert das Herz-Kreislauf-System und verringert die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** Außerdem bleiben durch Sport die Gefäße elastisch. Gerade Einsteiger profitieren von sanfter, aber wiederkehrender Bewegung.

*Mit diesen Sportarten lassen sich die Cholesterinwerte senken und Blutgefäße schützen: Radfahren, Nordic Walking und Wandern, Skilanglauf, Schwimmen, Tanzen, Fußball, Tennis. Erstaunlich, aber wahr: Auch Yoga ist für die Blutgefäße und ein gesundes Herz zuträglich.* Wer regelmäßig durch Asanas (Yogastellungen) ins Schwitzen gerät, erzielt Studien zufolge dieselben Ergebnisse wie Menschen, die walken oder joggen. Starke Blutgefäße für ein gesundes Herz. RB

Quelle: leben-mit-herzinsuffizienz/cholesterin-und-herz/blutgefasse-staerken



**Schauen sie auf ihre Gesundheit!  
„ Tu etwas für dein Herz, bevor es für  
dich nichts mehr tut“**

# Die Fußreflexmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Therapieform: Nur am Fuß angewendet, übt sie einen positiven Impuls auf den gesamten Organismus aus und wird zudem als sehr angenehm und entspannend empfunden.

Während die fernöstlichen Kulturen die Fußreflexzonenmassage schon seit Jahrtausenden kennen, hat sie in Europa erst der amerikanische Arzt William H. Fitzgerald Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt gemacht.

Diese spezielle Massagetechnik geht davon aus, dass die Reflexzonen am Fuß mit den verschiedenen Organen des Körpers in Verbindung stehen. Übt der geschulte Therapeut gezielten Druck aus, so gelangen diese Reize über Haut, Muskeln, Nerven sowie das Blut und Lymphsystem zum Gehirn und zu den betreffenden Organen. Diese punktuelle Stimulation ist in der Lage, Blockaden der Meridiane, der Energiebahnen des Körpers zu lö-



sen und so für eine bessere Durchblutung zu sorgen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers erhalten dadurch kraftvolle Unterstützung.

Als sanfte und harmonisierende Therapievariante kann die Fußreflexzonenmassage Angst und Schmerz lindern. Gute Ergebnisse lassen sich damit auch bei der Behandlung von Migräne, Kopf- und

Rückenschmerzen erzielen. Da diese spezielle Massage zudem hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren, empfiehlt sie sich bei Wechseljahresbeschwerden. Nicht zuletzt kann sie bei Asthma und Allergien Erleichterung bringen.

Mit einer Fußreflexzonenmassage kurbeln sie ihr Immunsystem an und kräftigen ihre Allgemeinverfassung: Daher schätzen auch Menschen, die unter keinen spezifischen Beschwerden leiden, ihre wohltuende Wirkung.

RB

Quelle: <https://www.physiozentrum.ch/behandlungen/fussreflexzonenmassage/>



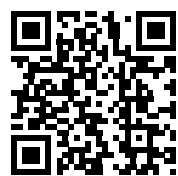
**BOSCH + SOHN** **boso**

# 3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

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



Bestellung vor Ort:



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

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

EUR 67,90  
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

# Wie das Immunsystem natürlich gestärkt werden kann

Das Immunsystem besteht nicht nur aus einem Organ, sondern, so wie es der Name schon verrät, aus einem ganzen System.

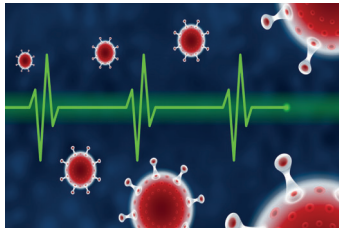
Zu diesem gehören alle lymphatischen Organe, lymphatischen Gewebe, Hormonsystem und Nervensystem. Bei dieser Komplexität ist verständlich, dass sich Einflüsse wie Stress, massive Belastungen im Leben oder Hormonschwankungen negativ auf das Immunsystem auswirken können. Um dieses zu stärken, müssen verschiedene Aspekte beachtet und organübergreifend therapiert werden. Die eigentlichen Abwehrzellen gehören alle zu der Gruppe der Leukozyten (*weiße Blutkörperchen*).

**Diese werden aus der Stammzelle im Knochenmark gebildet.**

Diese Vorläufer Zellen der Leukozyten können zwei verschiedene Entwicklungswege einschlagen. Entweder werden sie zu *Granulozyten, Monozyten oder Makrophagen*, wobei diese drei Zellarten zu dem sogenannten unspezifischen Abwehrsystem gehören. Oder sie entwickeln sich zu den lymphatischen Vorläuferzellen, aus denen dann später Lymphozyten oder natürliche Killerzellen werden. Diese Zellarten wiederum bilden einen Teil der spezifischen Abwehr.

**Die unspezifische Abwehr** ist für eine schnelle Reaktion verantwortlich. So ist gewährleistet, dass die bei einer kleinen Schnittwunde eingedrungenen Erreger, schnellstens unschädlich gemacht werden. Zu der unspezifischen Abwehr gehören auch Substanzen, die sich im Speichel befinden, um hier schnell für eine Abwehr zu sorgen.

**Spezifische Abwehr** - diese Art der Abwehr braucht etwas länger, um effektiv wirken zu können. Sie hat die Gabe, sich Erreger merken zu können, um bei einem erneuten Eindringen sofort zu reagieren. Das unspezifische und spezifische Abwehrsystem arbeitet nicht getrennt, sondern über greifend. So ist es möglich, dass erstere, z.B. einen Erreger „markiert“, damit dieser von der spezifischen Abwehr anschließend



schneller erkannt und eliminiert werden kann. *Das Immunsystem ist kein isoliertes System, sondern arbeitet eng mit dem Abwehrsystem, dem Hormonsystem und dem Nervensystem zusammen.* Dementsprechend ist es auch beeinflussbar durch Gedanken, Gefühle und Stress.

**Das Immunsystem hat die Aufgabe abzuwehren, zu zerstören oder zu adaptieren.**

Damit ist nicht nur Arbeit auf der rein körperlichen Seite gemeint, sondern auch auf seelischer und geistiger Ebene. So gelingt es dem einen Menschen Dinge, die auf ihn einstürmen, abzuwehren und dabei gesund zu bleiben. Der andere reagiert auf nahezu dieselben Lebensumstände mit ständig wiederkehrenden Infekten.

*Jeder Mensch hat seine „schwachen“ Körperregionen, die am ehesten zu Erkrankung neigen, wenn Stress, Trauer oder massive Belastungen das Leben erschweren.*

**Starke Störungen im Immunsystem entstehen durch Autoimmunerkrankungen.**

Bei diesen richten sich die Abwehrmechanismen nicht gegen Eindringlinge, sondern gegen körpereigenes Gewebe. Das Immunsystem bei diesen Erkrankungen zu stärken, erfordert große Vorsicht, da eine Stimulation hier eventuell zu einer Verschlimmerung führen kann. Bei Autoimmunerkrankungen darf daher nur moduliert und niemals stimuliert werden. **Medikamente, wie Schmerzmittel oder Zytostatika, können auch zu einer Schwäche des Immunsystems führen.**

Massive Nierenerkrankungen, bei denen es zu Eiweißverlusten kommt, haben häufig ein gestörtes Immunsystem zur Folge.

*Gleiches gilt für Hungerzustände, Diabetes, Kinderkrankheiten sowie über kurze Zeiträume auch für akute und chronische Infektionen. Übermäßiger Sport, massive Sonnenexposition, Hormonstörungen, Stress und starke seelische und körperliche Belastungen führen unter Umständen auch zu einem geschwächten Immunsystem.*

### **Um das Immunsystem zu stärken, muss der Mensch als Ganzes gesehen werden.**

So sollte nicht nur etwas für die Körperabwehr getan, sondern der Mensch als Gesamtheit mit Seele und Geist gestärkt werden. Einerseits müssen die Schleimhäute in den Atemwegen und im Darm abgehärtet werden. Das Immunsystem im Darm trainiert praktisch mit den Bakterien der Darmflora, deren Zusammensetzung des wegen äußerst wichtig für ein intaktes Immunsystem ist. Andererseits ist es wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, (wieder) zu einem inneren Gleichgewicht bzw. einem Wohlfühlzustand zu gelangen. **Hier ist kein allgemein gültiges Rezept vorhanden, das jedem Menschen bei der Stärkung seiner Abwehr hilft. Jeder Mensch reagiert individuell und genau so ist auch sein Immunsystem zu behandeln.**

### **Die richtige Ernährung für eine starke Abwehr**

Grund für eine geschwächte Abwehr und damit verbundene häufige Infektionskrankheiten wie Erkältung, Bronchitis etc. kann auch eine mangelhafte Ernährung ohne ausreichend Vitamine und Mineralstoffe sein. Gerade Menschen, die viel Stress haben und ständig unter Zeitdruck stehen, neigen häufig zu ungünstigen Ernährungsgewohnheiten. Um die Abwehr zu stärken, sollte daher das eigene Ernährungsverhalten kritisch geprüft und gegebenenfalls rasch geändert werden.



### **Versuchen sie, möglichst ausgewogen und vielfältig zu essen**

Und vor allem viel Gemüse und Obst zu sich zu nehmen. *Bei den Vitaminen sind vor allem die vor freien Radikalen schützenden Vitamine A, C und E wichtig. Erstere finden sich in Karotten, Tomaten und Spinat. Reich an Vitamin C sind unter anderem Zitronen, Kiwis, Brokkoli und Paprika. Vitamin E bekommen sie durch Sonnenblumen und Olivenöl, Mandeln und Walnüsse. Die Ernährung sollte reichlich Vollkornprodukte, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte enthalten. Denn diese enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, gleichzeitig aber kaum Fett und Cholesterin.* Die Ballaststoffe sorgen zudem dafür, dass die Darmschleimhaut ihre Aufgabe als Schutzschild gegen schädliche Erreger besser wahrnehmen kann. Versuchen sie, auf Zucker bzw. zuckerhaltige Lebensmittel so gut es geht zu verzichten und verwenden sie wenig Salz. Wichtig ist, stets auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Steht die Psyche im Vordergrund, das heißt werden Betroffene stark durch seelische Belastungen in ihrer Abwehr beeinflusst, so muss hier als Erstes gegengesteuert werden. Empfehlenswerte Entspannungsverfahren zum Stressabbau sind in diesem Fall zum Beispiel Yoga oder autogenes Training. RB

Quelle: <https://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/immunsystem-staerken.html> Die deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

## **Manchmal denkt man sich**

**warum wird im Herzjournal auch über Themen, die für den Herz Patienten nicht direkt betreffend sind-berichtet!**

Es gibt leider Erkrankungen, die sich auch auf das Herz auswirken können. Das kann die Leber, der Magen, die Bauchspeicheldrüse, Schilddrüsen, die Lunge usw. sein.

**Oder die Augen, ja die Augen bewirken sehr viel in unserem Körper. Es ist nach dem Herz das wichtigste, wir sehen was um uns geschieht!**

Die körperlichen Organe und das Herz registrieren das. Nur wenn man das alles nicht klar sehen kann...mit unseren Augen, sollte man was dagegen tun?

Deshalb auch der Artikel über den grünen Star. Der Verfasser dieser Zeilen hatte den grünen Star. Gerade wir in unserem fortgeschrittenen Alter und Herzpatienten sollten auf unsere Augen achten.

**Das Auge als wichtigstes Sinnesorgan vermittelt uns den größten Teil der Information über unsere Umwelt. Wird das Sehvermögen durch eine Augenerkrankung gemindert oder zerstört, ist die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt.**

Augenerkrankungen können ganz unterschiedliche Ursachen haben, Erbfaktoren, Stoffwechselstörungen, Verletzungen, aber auch altersbedingte Veränderungen. Der Verlauf von Augenkrankheiten ist oft schleichend – erkennt man die Krankheit frühzeitig, bestehen aber in der Regel sehr gute Heilungschancen.



**Eine regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt verschafft Sicherheit.**

Beim **Grünen Star**, auch Glaukom genannt, wird der Sehnerv durch ein Missverhältnis zwischen Augeninnendruck und Durchblutung des Sehnervs geschädigt. Dabei sterben die Nervenfasern nach und nach ab. Im frühen Stadium der Krankheit bemerkt die Person keinerlei Symptome. Je früher die Therapie beginnt, desto mehr Nervenfasern können gerettet werden - bevor eine bleibende Schädigung eingetreten ist. Deshalb schlagen die Augenärzte ab dem 40. Lebensjahr zwei-jährliche Kontrollen vor, die schmerzlos sind und zuverlässig Sehproblemen im höheren Lebensalter vorbeugen.

**Trockene Augen** entstehen, wenn Bindehaut und Hornhaut der Augen nicht ausreichend mit Tränenflüssigkeit benetzt werden. Dabei hat die Person häufig das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben oder die Augen brennen und jucken. Sogar ständig tränende Augen können ein Hinweis auf einen gestörten Tränenfilm sein. Etwa ein Fünftel aller Menschen, die einen Augenarzt aufsuchen, haben trockene Augen.

**Die häufigsten Ursachen für trockene Augen sind:**

Umweltfaktoren, wie etwa der Luftzug von Klimaanlage oder Bildschirmarbeit. Aber auch bestimmte Krankheiten wie Rheuma, oder die Einnahme von Medikamenten können dazu führen. Augenentzündungen sind häufig und können unterschiedliche Ursachen haben. Denn das Auge muss sich den ganzen Tag gegen Krankheitserreger und Umweltreize zur Wehr setzen.

*Am häufigsten treten Entzündungen der Bindehaut-, Hornhaut- und der Lidränder auf. Augenentzündungen sollten immer durch einen Spezialisten, also den Augenarzt, untersucht werden und dabei gezielt je nach Ursache behandelt werden.*

Eine frühzeitige Behandlung kann Beschwerden schnell lindern und verhindern, dass die Erkrankung sich verschlimmert und zu Dauerschäden führt.

**Bindehautentzündung (Konjunktivitis) ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Augen.**

Die Konjunktivitis Epidemica ist eine sehr ansteckende Bindehautentzündung durch ein Virus, die häufig durch Übergreifen auf die Hornhaut zu Sehstörungen führt. *Ursache sind Umweltreize wie grelles Sonnenlicht, Zugluft, Staub, Abgase. Auch Allergien werden häufig von einer Bindehautentzündung begleitet. Ursache der infektiösen Konjunktivitis sind Bakterien und Viren.* Eine virale Bindehautentzündung („Epidemica“) kann besonders ansteckend sein.

*Typische Symptome der Bindehautentzündung: rote, häufig brennende Augen, verklebte und geschwollene Lider am Morgen, schleimige, eitrig Absonderungen bei der infektiösen Form, Fremdkörper und Druckgefühl. Da eine Konjunktivitis ansteckend sein kann und je nach Ursache und Befund eine unterschiedliche Behandlung erforderlich ist, sollte man bei entsprechenden Symptomen unbedingt den Augenarzt aufsuchen.*

Während fast jeder Mensch irgendwann im Leben von einer Bindehautentzündung durch Viren oder Bakterien betroffen ist, die nach wenigen Tagen mit oder auch ohne Behandlung abklingt, ist die Blepharitis ein Dauerzustand. Die Ursachen und Zusammenhänge bleiben uns jedoch verborgen. Rötung, Jucken, Reibgefühl oder Schmerzen und verklebte Augen sind die gemeinsame Endstrecke fast jeder Augenreizung.

**Dieser Artikel ersetzt nicht den Besuch beim Augenarzt!**

RB



# „Fatigue“ - Die extreme Müdigkeit

## **Jeder Mensch erlebt Müdigkeit.**

Müdigkeit ist ein normaler Zustand, der nach körperlicher Anstrengung oder einem intensiven Arbeitstag auftritt.

Auch eine länger andauernde Müdigkeit während einer Erkältung oder Grippe ist bekannt. Leiden sie jedoch an Fatigue, so handelt es sich um eine krankhafte, extreme Form der Müdigkeit, die über einen längeren Zeitraum anhält, stark ausgeprägt ist und **sich durch Erholung und Schlaf nicht verbessert.**



kognitiven Einschränkungen präsentieren sich durch Konzentrations- sowie Aufmerksamkeitsstörungen.

Am häufigsten werden von Betroffenen körperliche Beschwerden beschrieben. Es zeigt sich, dass medikamentöse Therapien keine ausreichende, zufriedenstellende Wirkung und Verbesserung der Fatigue erzielen.

## **Deshalb richtet sich der Fokus auf nichtmedikamentöse Maßnahmen**

An oberster Stelle steht das beratende Gespräch mit dem behandelnden Arzt. *Es sind mehrere Berufsgruppen an der Behandlung beteiligt, wie die Medizin, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie, Diätologie und Psychologie.*

**„Ich fühle mich müde, erschöpft.“**

Fatigue ist gekennzeichnet durch ein individuelles, subjektives Erleben. Viele reden nicht über Ihre Krankheitssymptome, da dies als persönliche Schwäche gedeutet wird. Sprechen sie offen mit Familienmitgliedern, Freunden und in sozialen Kontakten über ihre Gefühle und geben sie ein Beispiel, wie die Fatigue ihr tägliches Leben einschränkt.

## **Sprechen sie die Fatigue unbedingt gegenüber dem behandelnden Arzt an.**

Wenn sie an Fatigue(Müdigkeit) leiden, so verfügen sie meist über begrenzte Ressourcen an Energie. Deshalb ist ein sorgsamer Umgang wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und bestenfalls zu verbessern. *Die Strategien verfolgen das Ziel, die Müdigkeit im Alltag, in der Arbeit, bei Freizeitaktivitäten und in allen relevanten Umgebungen zu reduzieren. Jeder Mensch sollte seine eigenen persönlichen Strategien entwickeln, wie: Den Tag durchplanen, um die Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Ruhezeiten von mindestens einer Stunde in der Planung berücksichtigen- Prioritäten setzen.* Bewegung ist eine wissenschaftlich erforschte Maßnahme bei Müdigkeit. Leichte, sportliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die Fatigue. Regelmäßige Bewegung, besonders an der frischen Luft, am besten beim Wandern und Nordic-Walking mit dem Wiener Herzverband verbessert das subjektive Befinden und

## **Was ist Fatigue?**

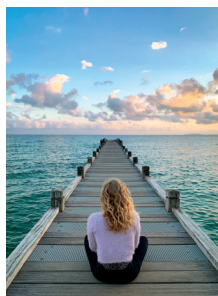
**Fatigue, ein französisches Wort für Müdigkeit, ist ein Symptom sehr vieler chronischer Krankheiten, Multiple Sklerose (MS), Herzschwäche, Krebs, Rheumatoider Arthritis, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), und viele mehr. Betroffene sehen vielleicht gesund aus, fühlen sich jedoch restlos erschöpft.**

## **Die Fatigue ist ein „unsichtbarer“ Begleiter einer chronischen Krankheit.**

Es gibt mehrere Gründe dafür, warum sie an einer Fatigue leiden.

Es kann eine Begleiterscheinung, also ein Symptom einer chronischen Krankheit sein. Fatigue kann als Folge von Medikamentösen Therapien und Behandlungen auftreten. Zusätzlich kann Fatigue ein eigenständiges Krankheitsbild sein, das sogenannte chronische Fatigue-Syndrom. Dieses ist gekennzeichnet durch körperliche und psychische Erschöpfung, zu diesen können weitere Symptome wie Kopf und Muskelschmerzen sowie Konzentrationsstörungen kommen. Eine vorherige, Medizinische Abklärung der Fatigue ist wesentlich. Auch, um Krankheitsbilder, wie das chronische Fatigue-Syndrom oder Depressionen, ausschließen zu können. Fatigue kann sich auf der körperlichen, emotionalen oder kognitiven Ebene des Menschen präsentieren. **Die körperlichen Beschwerden umfassen eine reduzierte, körperliche Leistungsfähigkeit, Schwäche, Kraftlosigkeit sowie ein unübliches Schlafbedürfnis.** Das emotionale Ausmaß der Fatigue ist gekennzeichnet durch eine reduzierte Motivation, einen verminderten Antrieb, Traurigkeit und Angst. Die

die körperliche Belastbarkeit. Gymnastik ist eine sichere, wirksame Behandlung für eine Vielzahl chronischer Krankheiten, bei denen Müdigkeit ein dominantes Symptom ist. Durch Ausdauertraining verbessern sie die körperliche Leistungsfähigkeit, die Fitness wird erhöht, die Fatigue-Belastung reduziert sich und die Energie steigt. Zu beachten gilt jedoch, dass sie die Trainingsintensität individuell anpassen und ihre persönlichen Leistungsgrenzen nicht überschreiten. Auf Grund dessen, da sich bei übermäßiger



Anstrengung die Müdigkeit vorübergehend verstärken kann. Planen sie immer wieder Pausen während und besonders nach dem Training ein.

Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten sind: Ausdauertraining, Fahrradfahren, Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Yoga.

Weitere unterstützende Maßnahmen: Gesunder Schlaf, Ernährung und Flüssigkeitshaushalt.

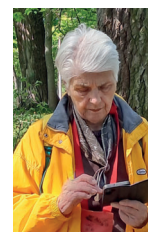
Weiterführende Informationen: <https://www.novartis.at/Novartis-Informationen-broschüre-Fatigue-Die-extreme-Müdigkeit-bewältigen> (AT1803789163 – 03/2018) RB



Eine gemütliche Wanderung bei einem schönen Wetter über die Gloriette, durch den Botanischen Garten, zum Haupteingang Schönbrunn



Ein Miniatur Maibaum beim Tirolerhof!



**In und um Wien, gibt es so herrlich schöne Wanderwege.**

**Geh mit uns mit!**

**Alle 14 Tage sind wir unterwegs!**

Die Bilder sind von den Mitglieder des Wiener Herzverbandes.  
Das Herzjournal wird aus Mitteln der Wiener Gesundheitsförderung unterstützt!

# WAS SIND BIOMARKER!

Blutdruck, Hormone und Laborwerte - sie alle werden in der Medizin genutzt, um zu schauen, ob bestimmte Vorgänge im Körper normal ablaufen oder ob es Hinweise auf eine Krankheit gibt. Die Fachwelt spricht von Biomarkern.

**Biomarker werden in der Medizin immer wichtiger, vor allem in der Diagnostik und Behandlung von Krankheiten.**

Der Ausdruck „**Biomarker**“ ist ein Oberbegriff für verschiedene Merkmale und Eigenschaften, die man im Körper bestimmen kann. Ärzte nutzen sie, um Gesundheit und Krankheiten zu erkennen und um Behandlungserfolge zu messen.

Heutzutage umfassen Biomarker vor allem Eiweiße und Botenstoffe (*Hormone*) in Blut oder anderen Körperflüssigkeiten. Auch in und auf Körperzellen gibt es eine Vielzahl typischer Merkmale, die dabei helfen, Krankheiten zu diagnostizieren.

## Was kann man mit Biomarkern messen?

ob bestimmte Vorgänge im Körper normal ablaufen oder es Hinweise auf eine Krankheit gibt, ob man ein Risiko hat, eine konkrete Erkrankung zu bekommen wie sich eine vorhandene Krankheit vermutlich weiterentwickeln wird ob eine bestimmte Behandlung (*mit einem Medikament*) bei einem Patienten, wirken kann ob eine schon begonnene oder abgeschlossene Behandlung tatsächlich wirkt.

Dass Körpermerkmale genutzt werden, um Krankheiten zu erkennen, ist kein neues Verfahren. Schon in der Antike nutzten Mediziner Geruch und Aussehen des Urins hierzu. Ein weiteres klassisches Beispiel für einen lang genutzten Biomarker ist die Körpertemperatur. Auch sie dient dazu, zu zeigen, ob man gesund oder krank ist.

## Welche Biomarker gibt es?

Vor vielen Jahrzehnten standen Mediziner somit überwiegend sehr einfache Messwerte wie Herzschlag und Körpertemperatur zur Verfügung, mit denen sie den Gesundheitszustand eines Patienten erfassen konnten.

Seither ist die Anzahl an messbaren Körpermerkmalen dank fortschreitender Technik stetig gewachsen. Inzwischen können sich Ärzte einer breit gefächerten Palette an Biomarkern bedienen.

## Zu den gängigen Körpermarkern zählen unter anderem

Vitalzeichen (*messbare Lebensfunktionen*) wie Blutdruck, Puls und Körpertemperatur Laborwerte wie Blutzucker oder Cholesterin Messwerte aus Untersuchungen wie dem EKG (*Elektrokardiogramm*) oder dem Ultraschall Botenstoffe (*Hormone*) und Eiweiße in Blut, Urin oder Hirnflüssigkeit, die für bestimmte Erkrankungen stehen. Kleinste Eiweißstrukturen und veränderte Genabschnitte (*DNA-Sequenzen*) zum Beispiel in Krebsgewebe und Krebszellen.

Wenn heute in der Medizin von Biomarkern gesprochen wird, sind damit meist sogenannte molekulare Biomarker gemeint, die sich aus kleinsten Eiweißstrukturen zusammensetzen und beispielsweise in der Krebsbehandlung eine wichtige Funktion einnehmen.

## Bei welchen Krankheiten spielen Biomarker eine Rolle?

### Es gibt für sehr viele Krankheiten Biomarker.

Zu ihnen zählen *Herzinfarkte, Herzschwäche, Zuckerkrankheit (Diabetes) oder Rheuma*, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Für andere Krankheiten wie *Alzheimer Demenz, Parkinson oder Asthma bronchiale* („*Asthma*“) suchen Wissenschaftler aktuell noch intensiv nach typischen Merkmalen und Messwerten, um bei Patienten mit familiärer Vorbelastung oder unklaren Beschwerden frühzeitig eine Diagnose stellen zu können.

## Auch bei Krebserkrankungen spielen Biomarker eine wichtige Rolle.

Krebszellen können im Gegensatz zu gesunden Zellen beispielsweise fehlerhafte Eiweiße und Veränderungen im Erbgut aufweisen. Sie lassen sich mit modernen Untersuchungsverfahren im Labor nachweisen. Hier sprechen Ärzte ebenfalls von Biomarkern. Anhand dieser Marker lassen sich die Eigenschaften eines Krebsgeschwürs genauer beschreiben und charakterisieren.

*So können Biomarker bei einigen Krebserkrankungen die Diagnose bestätigen und Hinweise darauf geben, wie leicht oder schwer eine Krankheit voraussichtlich verlaufen wird. Außerdem lässt sich anhand von Biomarkern teilweise abschätzen, ob ein Patient,*

von einem konkreten Medikament profitieren kann und wie wahrscheinlich schwere Nebenwirkungen auftreten.

**Biomarker sind dabei nicht immer und zu 100% aussagekräftig.**

Sie werden aber insbesondere in der Krebsmedizin (Onkologie) heutzutage als Schlüssel für die sogenannte personalisierte Medizin betrachtet,

die es ermöglichen soll, Behandlungen individuell auf einen Patienten abzustimmen.

Quellen: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/untersuchungsmethoden/biomarker> Califf RM. Biomarker definitions and their applications. *Exp Biol Med (Maywood)* 2018;243(3):213-21. Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Krebsinformationsdienst. Molekulare Diagnostik: Personalisierte Krebsmedizin

## Künstliche Intelligenz in der Medizin

Ist der Einsatz von Modellen des maschinellen Lernens, die bei der Verarbeitung medizinischer Daten helfen und medizinischen Fachkräften wichtige Erkenntnisse liefern, die die Gesundheitsergebnisse und die Erfahrungen der Patienten verbessern.

KI-gestützte Roboterassistenten bieten Chirurgen in Echtzeit Daten und Unterstützung, wodurch die Genauigkeit und Effizienz der Operationen verbessert werden. Neben der direkten Patientenbehandlung spielt KI auch eine wichtige Rolle in der Verwaltung von Gesundheitsinstitutionen.

**Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Teilgebiet der Informatik.**

Sie imitiert menschliche kognitive Fähigkeiten, indem sie Informationen aus Eingabedaten erkennt und sortiert. Diese Intelligenz kann auf programmierten Abläufen basieren oder durch maschinelles Lernen erzeugt werden.

**Typische Beispiele für den Einsatz von KI in der Medizin umfassen.**

Unterstützung bei der bildgebenden Diagnostik.  
Entwicklung personalisierter Therapien  
Überwachung chronischer Krankheiten  
Unterstützung in Forschung und Entwicklung  
Roboterassistierte Chirurgie  
Datenmanagement und Verwaltung.

Durch Untersuchung von Datenmustern können KI-Technologien Gesundheitsorganisationen dabei unterstützen, ihre Daten, Assets und Ressourcen optimal zu nutzen und damit die Effizienz zu steigern und die Leistung klinischer und betrieblicher Arbeitsabläufe, Prozesse und Finanzvorgänge zu verbessern.

**Digitalisierung, Automatisierung und künstliche Intelligenz (KI) verändern rasant das Gesundheitswesen.**

In Kliniken, Krankenhäusern und Arztpraxen sind die elektronische Patientenakte, Datenmanagementsysteme, KI-gestützte Auswertungen, Vorhersagen und Ressourcenplanung, Roboterassistenten im OP, intelligente Assistenten und viele weitere Technologien auf dem Vormarsch. Ärzte, Gesundheitsfachkräfte, Patienten werden zunehmend durch kognitive Systeme unterstützt vom telemedizinischen Erstgespräch über die KI-gestützte Diagnose bis zur individualisierten Therapie und Nachsorge zu Hause. Die digitale Vernetzung von verteilten Patientendaten, öffentlichen Gesundheitsdaten ist die Grundlage für individualisierte und optimierte Gesundheitsangebote.

**Künstliche Intelligenz in der Medizin verspricht für viele Anwendungsbereiche großes Potenzial, wir die Menschen, werden, auch in der weiteren Zukunft im Gesundheitswesen mit Veränderungen leben müssen!**

RB

<https://www.iks.fraunhofer.de/de/themen/kuenstliche-intelligenz/kuenstliche-intelligenz-medicin.html#>:

# ICH WARTE NICHT

bis ich einen

# HERZINFARKT HABE



oder eine andere Herzerkrankung erleide?

Da geh ich vorher zum Wiener Herzverband und hohle mir Informationen!



"ich schau auf mein Herz, bevor es für mich nichts mehr tut"

## 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

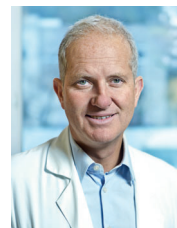
## Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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



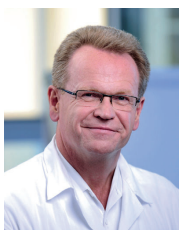
Prim. Dr. Martin Frömmel  
Leiter der Kardiologie  
Göttlicher Heiland Krankenhaus



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



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



Prim.<sup>s</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

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.

# ENTSPANNUNG

In der heutigen hektischen Zeit, die voller Ansprüche aus Familien- und Berufsleben besteht, darf man nicht vergessen, dass genügend Erholung wichtig ist. Und dies gilt nicht nur für den Körper, der erholsame Ruhephasen braucht, um sich zu regenerieren, sondern auch für die Seele, denn die ist durch viel Stress genauso sehr belastet. Das Wohlbefinden von Körper und Seele sollte immer wieder im Vordergrund stehen, nur so ist gewährleistet, dass die beruflichen und familiären sowie die Anforderungen im Seniorenalltag einem nicht über den Kopf wachsen und man sie so gut wie möglich erfüllen kann.



## **Die Wichtigkeit von Entspannungsphasen**

Wie wichtig Entspannung für den Körper ist, wird man recht schnell spüren, sobald man damit angefangen hat, regelmäßige Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen. Ein Körper, der ständig unter Strom steht, weil der Druck im Job oder auch in der Familie sehr stark ist, kann nur genügend Leistung bringen, wenn er zwischen, vor oder nach den Stresszeiten Zeit hat, sich zu erholen. Eine Beanspruchung, die besteht, also chronischen Charakter hat, wird auf Dauer das Immunsystem schwächen und somit ist der Körper anfällig für Beschwerden und Einflüsse von außen.

## **Entspannung im Körper**

Auf den Körper haben Entspannungstechniken positive Wirkungen. Meist sind durch die Beanspruchung die Muskeln verspannt, diese Verspannungen werden durch entspannende Methoden wieder gelöst. Gleichzeitig wird ein zu hoher Blutdruck oder eine zu hohe Atemfrequenz herabgesetzt und der gesamte Körper wieder besser durchblutet. *Auch im Gehirn zeigen sich deutliche Merkmale, da die Betawellen, die einen Zustand hoher Konzentration und Unruhe oder Angst widerspiegeln, sich in Alpha- oder Thetawellen verwandeln, die Zeichen von gelöstem und tiefentspanntem Zustand sind.* Für Menschen, die sich schon sehr



gut auf Entspannungstechniken einlassen können, ist es sogar möglich, sich bis in den Bereich der Deltawellen *[diese treten primär im Tiefschlaf (Non-REM-Schlaf) auf, der essenziell für die körperliche*

*Regeneration, das Immunsystem und die Ausschüttung von Wachstumshormonen ist]* zu entspannen. Körperliche Beschwerden, wie Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, können schon allein mit der richtigen Entspannungstechnik reduziert oder komplett gelindert werden.

## **Entspannung im psychischen und geistigen Bereich**

Ständige Schmerzen, Verspannungen der Muskeln oder körperliche Beschwerden, die durch Stress entstehen, wirken sich auch auf die Psyche und die mentale Verfassung aus. Dazu kommt, dass man sich ständige Gedanken macht über Probleme, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Erreicht man einen entspannten Zustand, nimmt man diese Probleme viel gelassener wahr. Auch die Konzentrations- und Merkfähigkeit sind erhöht, wodurch neues Wissen schneller aufgenommen wird und besser abgerufen werden kann.

## **Wie kommt man in einen Entspannungszustand?**

Da Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, wirkt sich alles, was man tut auf die Gesamtheit der drei Einheiten aus. In der Vielzahl der Verfahren, die eine Entspannung herbei führen können, gibt es auch welche, die Körper und Psyche miteinbeziehen. Um für die jeweilige Situation die richtige Technik einsetzen zu können, ist es günstig, wenn man sich mehrere Entspannungstechniken aneignet, um sie einzusetzen, wenn man sie braucht.

***Dabei gilt „Egal welche Technik sie benutzen, wichtig ist nur, dass sie ihrem Wesen und der jeweiligen Situation angepasst ist“.***

<https://www.gesundheits-guide.at/wellness/entspannung-fuer-seele-und-koerper>

## Turnen

### Montag

- 1020, Obere Augartenstr. 26-28 14:00 - 16:00 Uhr  
*Frau Hedy Phill Tel.: 0699/116 995 69*
- 1030, Petrusgasse 10 (Schule) 17:00 - 18:00 Uhr  
*Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63*
- 1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:30 - 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) 17:00 - 18:00 Uhr  
*Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63*

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

## Nordic Walking

- |   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| 16.06.2026<br>Schwarzenbergallee<br>Linie 43, Endstation Neuwaldegg | 10:00 Uhr | 01.09.2026<br>Prater<br>Linie 1 Endstation  | 10:00 Uhr |
| 23.06.2026<br>Liesing<br>S-Bahnstation, beim Blumenstand            | 10:00 Uhr | 08.09.2026<br>Laxenburg: Achtung<br>Hauptbahnhof, Bus 210 Einstiegstelle N<br>Abfahrt 09:30 Uhr | 09:15 Uhr |
| 30.06.2026<br>Schönbrunn<br>Hietzinger Tor beim Stand               | 10:00 Uhr | 15.09.2026<br>Schönbrunn<br>Hietzinger Tor beim Stand   | 10:00 Uhr |

***Da auf Grund von unvorhergesehenen Ereignissen (Wetter, Krankheit etc.) kein Nordic Walking stattfinden könnte,  
rufen Sie bitte am Vortag bei [Frau Christine Wagner Tel.: Nr. 0699/12 306 376 an!](tel:069912306376)***

## 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, 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 von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr  
Homepage: [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at)  
Mail: [wienherzverband@herzwien.at](mailto:wienherzverband@herzwien.at)

## Samstag - Wanderungen

**13.06.2026**

**09:45 Uhr**

***Stammersdorf-Hagenbrunn***

U6 Endstation Floridsdorf (Ausgang Links),  
Autobusabfahrt 10h

***Bis Ende August keine Wanderungen.  
Einen schönen Sommer-für alle Wanderer!***

**12.09.2026**

**10:00 Uhr**

***Wiener Hütte***

S-Bahn Meidling ( ÖBB-Foyer)

**27.06.2026**

**09:45 Uhr**

***Mödling, Burg Lichtenstein-Schwarzer Turm***

S Bahn Meidling (ÖBB-Foyer)

**26.09.2026**

**10:00 Uhr**

***Deutschwald / Purkersdorf***

S-Bahn-Station Hütteldorf

**11.07.2026**

**09:45 Uhr**

***Lobau-Wanderung***

U2 -Station Donaustadtbrücke  
(Ausgang Effenbergstrasse) zu den Autobusse

***Bei Interesse sich bitte per Telefon 0660 58 43 237,  
jeweils zwei Tage vor dem Wandertermin, anzumelden!***

***Weitere Termine finden sie im Internet  
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

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