



Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3 / September 2018



Inhalt:

- Unser Herztag**
- Ausflug 13. 11.**
- Radenci, Irene Flaschka**
- Wie geht es Angina pectoris Patienten**
- Boso, Walter Huber**
- Ausflug 15. 5.**
- Ort der Begegnung mit Vergangenheit und Gegenwart**
- Ausflug 5. 6.**

2	Datenschutzerklärung	12
4	Schriftliche Einwilligung	13
5	Optischer Defi	13
6	Brief der Redaktion, Apotheken	15
7	Curcimed, kurz gemeldet	16
8	Regelmäßiges Training	17
	Ehren- u. Gründungsmitglieder,	
9	neue Mitglieder, Vorschau Herbst	18
11	Ärztlicher Beirat	19
	Termine für Turnen und Wandern	
		20

Das war unser Herztag 2018:

Samstag, den 26. 5. 2018 fand unser Herztag statt, der ganz im Zeichen der Herzinsuffizienz (Herzschwäche) stand. Unter der wissenschaftlichen Leitung von Prim Priv. Doz. Dr. Georg Delle Karth informierten uns die Referenten über den neuesten Stand der Wissenschaft zum Thema Herzschwäche.



Priv. Doz. Dr. Christopher Adlbrecht sprach „über moderne Aspekte in der Behandlung der Herzschwäche“. Prim Priv. Doz. Dr. Georg Delle Karth zeigte die Zusammenhänge zwischen „Koronarer Herzerkrankung und Herzschwäche auf“. Priv Doz. Dr. Michael Gorlitzer zeigte uns die Möglichkeiten der „Herzchirurgie und Herzschwäche“ auf, die bis zur Herztransplantation reichen. Prim. Dr. Johannes Mickl schließt mit der „Bedeutung der Rehabilitation in der Behandlung von Herzschwäche“ das offizielle Vortragsprogramm. Danach standen die Ärzte für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung und es entspann sich eine angeregte Diskussion zum Thema.



In der Bibliothek konnte man die Handhabung mit dem Defibrillator (Verein puls) erlernen oder sich über diverse Angebote (inklusive unseres Verbandes) informieren. Auch für das leibliche Wohl wurde gesorgt.

Wir danken den Ärzten für ihre aufschlussreichen und interessanten Vorträge.

Zeitgleich veranstaltete die Europäische Kardiologische Gesellschaft (ESC The European Society of Cardiology), einen mehrtägigen Kongress im Wiener Messezentrum (European Heart Failure Congress 26.05.2018 - 29.05.2018). Mit einem HoT Walk am Montag, 28. Mai 2018 um 18 Uhr im Wiener Prater wurde auf die Wichtigkeit von Bewegung trotz Herzschwäche hingewiesen. Auch viele Mitglieder nahmen teil.



Unser Ausflug am 13. 11. 2018

Krupp Museum Berndorf, Kummerbauerstадl Ganslessen

Stiftskirche Thenneberg

Reisedetails:

Abfahrt: 08:00 Uhr Wien U 3 Station Erdberg

Frühstück: 09:00 Uhr Stadtwirt Berndorf

Programm: 10:00 Uhr Führung Krupp Museum Berndorf

Mittagessen: 12:30 Uhr Kummerbauerstадl Trattenbach

Programm: 16:00 Uhr Führung Wallfahrtskirche Thenneberg

Ausklang: 17:00 Uhr Heuriger Karner Nöstach

Rückkunft: ca. 19 Uhr Wien U 3 Station Erdberg

Fahrpreis: nach Teilnehmeranzahl

Fahrpreis beinhaltet:

Autobuskosten

Frühstück Melange und Kuchen

Führung und Eintritt Kruppmuseum

Führung Stiftskirche Thenneberg

Heurigenplatte mit Brot



**P:S: UNSER ANGEKÜNDIGTER NORDIC
walking Termin
entfällt an diesem Tag !**



Das Herz sagt ja!

Therme Radenci, Slowenien

Saison

A B C

Hotel Izvir **** | 51 € 55 € 61 €

Preis pro Person und Nacht unter der Woche.
Saison A: 25. 11. - 20. 12.; Saison B: 19. 8. - 13. 10., 18. 11. - 24. 11. 2018;
Saison C: 6. 7. - 18. 8. 2018, 14. 10. - 17. 11. 2018.
Aufenthalt mind. 2 Nächte.

Das Paket beinhaltet: unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbebad, 1x täglich Eintritt in die Sauna-Landschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel, Mineralwasser im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.), Unterhaltungsprogramm.

-10% NACHLASS AUF WELLNESS UND KURLEISTUNGEN.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 520 27 20 | info@zdravilisce-radenci.si
www.sava-hotels-resorts.com



Irene Flaschka

Mit tiefer Betroffenheit erfuhren wir von Irenes Ableben. Sie ist plötzlich und unerwartet am 3. 6. 2018 im 71 Lebensjahr von uns gegangen. Irene war 28 Jahre Mitglied des Wiener Herzverbandes. Sie betreute die Mitgliederdatei und hielt mit ihrer liebenswerten und herzlichen Art auch immer Kontakt zu den Mitgliedern. Zu den Clubtreffen sorgte sie gemeinsam mit Kolleginnen für die Bewirtung. Auch die Buchhaltungsagenda unseres Verbandes zählte zu ihren Aufgaben.

Liebe Irene wir vermissen Dich!



Wie geht es den Angina pectoris Patienten in Österreich wirklich?

Präsentation der „LENA“ Studiendaten beim heurigen Kongress der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) in Salzburg

Mancher Patient bewältigt seinen Alltag relativ ungehindert, während ein anderer fast täglich mit den Symptomen seiner koronaren Herzkrankheit zu kämpfen hat.

Um mehr Informationen zur Lebensqualität österreichischer Angina pectoris Patienten zu erhalten, wurden in Ordinationen von 46 Internisten, 36 Allgemeinmedizinern und in 4 kardiologischen Abteilungen Patienten ersucht einen in zahlreichen Studien validierten und standardisierten Fragebogen (Seattle Angina Questionnaire) auszufüllen. Der Fragebogen deckt 5 Themenbereiche ab: Beeinträchtigung körperlicher Aktivität, Angina pectoris Stabilität, Häufigkeit von Angina Symptomen, Behandlungszufriedenheit und Lebensqualität. In der Zeit von September bis Dezember 2017 konnten Daten von insgesamt 660 Patienten gesammelt werden.

Die Ergebnisse dieser Befragung wurden heuer im Juni im Rahmen der Jahrestagung der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) erstmals vorgestellt.

Trotz des hohen Anteils der Patienten, die bereits einen Stent oder einen Bypass in der Vergangenheit erhalten haben, berichten mehr als 60% der Befragten über Einschränkungen bei der Bewältigung ihres Alltags. So gaben mehr als 40% der Patienten an, beim Bergaufgehen oder Treppensteinen mäßig bis stark eingeschränkt zu sein. Ähnliche Limitationen trafen zu für Aktivitäten wie z.B.: Gartenarbeiten, Staubsaugen oder Einkäufe tragen.

Ein ähnliches Bild ergab die Befragung zur Symptomhäufigkeit: nur knapp 40% der Befragten geben an in den vergangenen 4 Wochen keine Symptome gehabt zu haben. Nachgewiesenermaßen gibt es einen Zusammenhang zwischen Symptomhäufigkeit und Lebensqualität: Mehr als 60% der Patienten geben eingeschränkte Lebensfreude an, wobei Frauen einen stärkeren Leidensdruck erfahren im Vergleich zu Männern. 16% der Befragten äußern Ängste bezüglich Herzinfarkt und Tod.

Allerdings zeigte sich die überwiegende Mehrheit der Patienten mit der medizinischen Betreuung zufrieden und die Studienautoren vermuten, dass diesen Ergebnissen eventuell auch Resignation und eine niedrige Erwartungshaltung seitens der Patienten zugrunde liegen. Hier könnten Ärzte ansetzen und im Gespräch gezielter nach den Einschränkungen im Alltag fragen und die Therapie entsprechend anpassen.

Zusatzfrage: Tätigkeiten die aufgrund AP nicht ausgeübt werden können, aber dem Patienten wichtig wären.



n=634

LENA - Lebensqualität von Angina pectoris Patienten in Österreich - DATA ON FILE

Zusatzfrage: Tätigkeiten die aufgrund AP nicht ausgeübt werden können, aber dem Patienten wichtig wären.

Exemplarische Antworten
(rund 11% der Patienten geben im Freitextfeld Aktivitäten an)

- Segeln
- Schifahren
- Holzarbeiten
- Kegeln
- Wäsche waschen
- Schwammerl suchen
- Jagen
- Tanzen
- Waldbearbeit
- Berggehen mit Pensionistenclub
- Theaterspielen
- Sexualleben

Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.



boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



- besonders einfache Handhabung
- misst Ihren Blutdruck präzise in bewährter boso Qualität
- zeigt Bewegungsstörungen bei der Messung an
- speichert 60 Messwerte
- erkennt eventuelle Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | www.boso.at



Walter Huber

Wir trauern um Walter Huber, unser ältestes Mitglied, das im 92. Lebensjahr, am 7. 6. 2018, von uns gegangen ist. Er war fast 30 Jahre Mitglied unseres Herzverbandes und bewies uns allen, wie wichtig Bewegung für herzkranke Menschen ist. Er war jahrelang aktives Mitglied im 17. Bezirk und führte die Turngruppe auch als Turnwart an. Auch an den Fortbildungsveranstaltungen der PV für unsere Turnwarte nahm er regelmäßig teil und konnte so immer die neuesten Übungen in den 17. Bezirk tragen.

Lieber Walter ruhe in Frieden!

VB

Unser Ausflug ins Südburgenland

15. Mai 2018

Normal werden wir bei unseren Ausflügen vom Wetter verwöhnt. Aber heuer hat die nasse Sophie kein Einsehen mit uns. Unsere erste Station führt uns Museumsdorf Gerersdorf bei Güssing siehe Seite 9 u. 10), wo wir gleich testen können, wie gut Strohdächer den Regen abhalten. Nach dem Mittagessen, geht es weiter ins Uhudlerdorf Heiligenbrunn, wo wir das schöne noch erhaltene Kellerstöckl - Ensemble bewundern können. Beim Heurigen Pfeiffer verkosten wir, die Spezialität der Region: den Uhudler.



Fotos: @ M.Fuhs, @ P. Kobler, @ C.Wagner, @ V. Bauer

VB

Ein Ort der Begegnung mit Vergangenheit und Gegenwart

Das Freilichtmuseum Ensemble Gerersdorf

Der Begründer, Prof. Kissner, kommt hier persönlich zu Wort:

1970. Der Wiener Graphik-Designer Gerhard Kissner kam zum ersten Mal ins Südburgenland, um Freunde zu besuchen und fand am Fuße des Riegelberges in Gerersdorf bei Güssing das letzte strohgedeckte holzgezimmerte Haus dieser Ortschaft, in das er sich spontan verliebte - vor allem in dessen noch original erhaltene Rauchkuchl.

Trotzdem wollte er unbedingt das Haus mit dem dazugehörigen Grund zusammen mit einem Freund erwerben (allein hätte sich wahrscheinlich keiner darüber getraut) und als Wochenendhaus nutzen. Beide nahmen „Urlaub“ und waren sich nicht bewusst, dass ihnen äußerst harte Arbeitswochen bevorstehen sollten. Ahnungslos und naiv hatten sie sich auf ein Unterfangen eingelassen, deren tatsächliche Bewältigung nur einer Reihe glücklicher Umstände und vor allem den handwerklichen Fähigkeiten zahlreicher freiwilliger Helfer aus den Nachbarortschaften zu verdanken waren. Sie waren sich einig, dass sämtliche Sanierungs- und Erneuerungsmaßnahmen nur unter konsequenter Einhaltung aller denkmalschützerischen Kriterien in Angriff genommen werden sollten.

Die nächste Haussuche stand an in Tschanigraben, der kleinsten Ortschaft des Burgenlandes, wurden sie fündig. Am Ortsrand stand ein „Prächtiges“ altes strohgedecktes, ebenfalls aus Balken gezimmertes Bauernhaus.

1973 wurde es abgebaut, die Balken nummeriert und etwa 150m vom alten Wohnhaus entfernt wiederaufgebaut. Als Dachdeckung kam natürlich nur bodenständiges Roggenstroh in Frage!

Ein damals in Gerersdorf lebender polnischer Künstler, Rys Mossler, war zum treuen Freund und unermüdlichen Helfer geworden. 1976 war es dann nur logisch, ihm eine Ausstellung im wiedererstandenen ersten Kreuzstadel aus Großmürbisch zu widmen. Diese und das in kürzester Zeit geschaffene „Ensemble Gerersdorf“ mit sechs Häusern wurden vom damaligen Unterrichtsminister Dr. Fred Sinowatz erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. An fünf Wochenenden kamen fast 3.000 Besucher und gaben Kissner Antrieb, den eingeschlagenen Weg bis heute weiterzugehen.

Das „Ensemble Gerersdorf“ wuchs und wuchs und Mitte der 1990er Jahre war es privat einfach nicht mehr finanziert, die zuständigen Stellen der burgenländischen Landesregierung rieten zur Gründung eines Vereines und das Museum wurde in die Hände des „Vereines Freunde des Freilichtmuseums Ensemble Gerersdorf“, der bis heute auch weiter finanziell unterstützt wird.



Fortsetzung S 10

Als Zeichen der Anerkennung von Kissers Engagement ist auch das wachsende touristische Interesse am Museum zu werten - 1999 kamen schon mehr als 10.000 Besucher.

Heute ist es mit weit über 30 Gebäuden das größte Freilichtmuseum des Südburgenlandes und seit vielen Jahren ein kulturhistorischer, touristischer, künstlerischer und handwerklicher Fixpunkt in dieser Region.

Die zum Teil strohgedeckten Wohnhäuser und Werkstätten, Presshäuser und Kellerstöckl, Speicher, Stadel und andere Gebäude beherbergen eine Fülle bodenständiger Gebrauchsgegenstände und Gerätschaften, die einen umfassenden Einblick in die bäuerliche Arbeit und Lebenswelt Pannoniens der vergangenen drei Jahrhunderte bieten.

Gerhard Kissner, der inzwischen für sein Lebenswerk mit dem Professorentitel geehrt wurde, führt die interessierten Besucher großteils persönlich durchs Museum.

Wir vom Wiener Herzverband waren im Freilichtmuseum getreu unserem Motto „Tu etwas für dein Herz bevor es nichts mehr tut“.

Dieser Leitspruch sollte (müsste) für Prof. Kissner umgeändert werden!

„Er hat ein großes Herz für kulturhistorische Gebäude, bevor es diese nicht mehr gibt“

RB

**Freilichtmuseum Ensemble Gerersdorf
7542 Gerersdorf bei Güssing 66 c, Südburgenland
Tel. +43 3328 32255, www.freilichtmuseum-gerersdorf.at,
E-Mail: freilichtmuseum.gerersdorf@aon.at
geöffnet April bis 11. November: bis 15. Okt.
Di- So 10-18 h, 15. Okt. bis 11. Nov. Fr, Sa, So, Fei 10-16 h**



Fotos: @ M.Fuhs, @ P. Kobler, @ C.Wagner, @ V. Bauer

Ausflug 5. Juni 2018

Das Wetter hat endlich wieder ein Einsehen mit uns! Bei strahlendem Sonnenschein besuchen wir die Basilika Frauenkirchen, wo uns Pater Mag. Lackner empfängt und viel Interessantes zur Basilika und dem Kloster erzählt. **Herzlichen Dank Pater.**

In Illmitz erwartet uns beim Vinzenzhof Gangl ein köstliches Spanferkel zu Mittag.

Bei der Heimfahrt machen wir einen Zwischenstopp beim Heurigen „Zum Giebel“ in Göttlesbrunn – Arbesthal, bevor wir wieder zeitgerecht und wohlbehalten in Erdberg ankommen.



Fotos:
@ M. Fuhs;
@ C. Wagner
@ M. Scherwitzl
@ V. Bauer

Sehr geehrte Mitglieder!

Wir haben die Datenschutzerklärung an Sie geschickt, mit der Bitte sie uns unterfertigt zurück zu senden. Wer uns diese noch nicht geschickt hat oder sie verlegt hat, ersuchen wir Sie diese aus dem Herzjournal heraus zu trennen und an uns zu schicken.

Laut Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 sind wir verpflichtet die Mitgliederdatei elektronisch zu führen. Das kann zu jeder Zeit von der Datenschutzbehörde kontrolliert werden. Haben wir keine elektronische Datenverarbeitung, kann der Verein bis zur Höhe von € 50.000,00 gestraft werden. Daher brauchen wir von Ihnen das schriftliche Einverständnis.

Im Datenschutzblatt sind drei Punkte angeführt.

Punkt 1: Hier bestätigen Sie, dass Sie mit der Elektronischen Datenverarbeitung einverstanden sind.

Dieser Punkt ist unbedingt anzukreuzen.

Punkt 2: Hier bestätigen Sie, dass Sie damit einverstanden sind, wenn bei einem Ausflug oder sonstiger Veranstaltung des Wiener Herzverbandes Fotos gemacht werden, diese im Herzjournal veröffentlicht werden.

Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, müssen wir Sie ersuchen, wenn zum Beispiel beim Herztag fotografiert wird, während dieser Zeit den Raum zu verlassen. Hier liegt es an Ihnen, ob Sie damit einverstanden sind.

Punkt 3: Jede Veränderung Ihrer Daten z. B. Namens-, Wohnort-, Telefonnummer-Wechsel usw. sind sofort an uns zu melden, da wir sonst, wenn es bei einer Kontrolle der Datenschutzbehörde nicht stimmt, gestraft werden können!

Sie können sicher sein, dass vom Wiener Herzverband Ihre Daten an niemanden weitergegeben werden. Dazu verpflichten wir uns.

Sie können natürlich auch jederzeit Ihr Einverständnis widerrufen.

Nur wenn Sie die Datenschutzerklärung nicht an uns zurücksenden sind wir, so wie jede andere Institution, leider gezwungen Sie aus unserer bisherigen Mitgliederdatei zu entfernen.

Ihr Wiener Herzverband
Präsident Franz Radl



Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz

Laut Datenschutzverordnung NEU ab 25.05.2018 in Österreich

Die im Vertrag angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, die allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Mitgliedsverhältnisses notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben.

Für jede darüberhinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es regelmäßig der Einwilligung des Betroffenen.

Eine solche Einwilligung können Sie im Folgenden Abschnitt freiwillig erteilen.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Von Frau/Herr _____

- 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.

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

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

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, Löschung 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.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Österreichischer Herzverband



BEITRITTSEKLÄRUNG

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

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 zu melden.

Vor- und Familienname

Geburtsdatum

Anschrift

Postleitzahl

Datum

Unterschrift

Telefonnummer

E-Mail Adresse

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 zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, Löschung 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.

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

damit Sie wissen warum wir nun so streng auf die Einhaltung des Datenschutzes aufgrund des neuen Datenschutzgesetzes achten bzw. auch darauf achten, dass wir bei unseren Bildern auf die Fotografen hinweisen, die normalerweise ausschließlich unsere Mitglieder bzw. uns bekannte Hobbyfotografen/innen sind, können sie an dem nachstehenden Fall erkennen:

Unser Tiroler Kollege bekam anfangs August 2018 ein Schreiben, das sich auf die Veröffentlichung eines Bildes aus dem Jahr 2016 bezog:

„die C.. GmbH verwaltet die Bildrechte und -lizenzen von Fotografen, Bild- und Nachrichtenagenturen sowie anderer Unternehmen mit Bildrechten. Eines unserer Mitglieder hat festgestellt, dass Ihr Unternehmen Bilder nutzt bzw. öffentlich zugänglich macht, konnte jedoch für deren Nutzung keine gültige Lizenzvereinbarung mit Ihnen ersehen.“

Es kann natürlich dennoch sein, dass diese Verwendung erlaubt erfolgt. Wir bitten Sie deshalb, eine geeignete Lizenzierung nachzuweisen, da die Verwendung der Bilder ansonsten eine Urheberrechtsverletzung darstellt.

Sollten Sie keine entsprechende Lizenz nachweisen können, bietet Ihnen unser Mitglied im Interesse der Fairness, aber ohne Anerkennung einer Rechtspflicht, an, für die bisherige Nutzung nachträglich eine Lizenz zu erwerben. Damit steht es Ihnen dann auch frei, das Bild weiter zu nutzen.

Ohne den Nachweis einer Lizenz oder Annahme des Angebotes zum nachträglichen Lizenzerwerb, werden wir die Angelegenheit eingehend rechtlich prüfen lassen und ggf. umfänglicheren Schadensersatz, sowie die Unterlassung geltend machen müssen. Erlauben Sie uns den Hinweis, dass es leider nicht ausreichend ist, das Bild von Ihrer Webseite zu löschen.....

Wir bitten um eine Rückmeldung bis spätestens Montag, 20. Aug. 2018.“

Zum Glück hatten die Tiroler den Lizenzvertrag aus dem Jahre 2016 noch bei der Hand.

Apotheken-Notruf 1455

24-Stunden Auskunftsservice in ganz Österreich

Seit 1. Jänner 2011 bieten die Apotheken in Österreich eine neue Notruf-Nummer an. Unter der Kurznummer 1455 erhält jeder Anrufer rasch und unbürokratisch Auskunft über die nächstgelegene dienstbereite Apotheke, auf Wunsch sogar mit Wegbeschreibung.

Der Apotheken-Notruf 1455 ist rund um die Uhr, 24 Stunden, 365 Tage lang erreichbar. Blinde und sehbehinderte Menschen haben dadurch einen neuen Zugang zu Arzneimittelinformationen. Sie erhalten über den Apotheken-Notruf kompetente Antworten auf pharmazeutische Fragen direkt von der Apothekerin, dem Apotheker.

Wien: Immer mehr Apotheken bieten im Notfall auch eine Zustellung von Arzneimitteln bis ans Krankenbett an. Dieses Service wird vor allem regional eingesetzt. In Wien besteht ein organisierter Zustelldienst für Notfälle. Wer zu Hause im Bett liegt und dringend ein Medikament braucht, kann dieses bei der nächsten dienstbereiten Apotheke in Wien bestellen. Rezeptfreie Präparate werden direkt vom Botendienst zugestellt.

für Ihre Durchblutung

circumed® Gefäß-Sachets

ECA-MEDICAL

NO (Stickstoffmonoxid), das antiarteriosklerotische Signalmolekül, fördert die Blutzirkulation, erweitert die Arterien, senkt den Blutdruck und schützt die Blutgefäße. Die Aminosäure L-Arginin ist die natürliche Vorstufe in der NO-Synthese.

Der natürliche Blutdrucksenker: 6 g Arginin + 400 µg Folsäure



Nur 1 Sachet täglich.
(Bilanzierte Diät)

In Ihrer Apotheke

Zur diätetischen Behandlung von Durchblutungsstörungen, insbesondere bei

- ⌚ Bluthochdruck
- ⌚ Arteriosklerose
- ⌚ Diabetes mellitus
- ⌚ erektiler Dysfunktion
- ⌚ Wundheilungsstörungen



EMPFOHLEN
VOM
ÖSTERREICHISCHEN
HERZVERBAND



Kurz gemeldet:

Auf Grund des plötzlichen Ablebens von Irene Flaschka wurde im Rahmen einer Vorstandssitzung am 6. 7. 2018 Herr Georg Bacarjescu als stv. Kassier ernannt, um dem Vereinsgesetz Genüge zu tun und den Verein geschäftsfähig zu erhalten. Bei der nächsten Mitgliedervollversammlung wird sich Herr Georg Bacarjescu der Wahl stellen.



Auch Patienten mit Herzinsuffizienz oder koronarer Herzkrankheit können vom regelmäßigen Training profitieren!

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Training das Herz unterstützt und das Leben verlängert, denn Sport kann bestehende Symptome lindern und vor einem erneuten Infarkt schützen. Zudem verbessert Sport die körperliche Leistungsfähigkeit und erhöht so die Lebensqualität. Herzpatienten können zwischen verschiedenen Sportarten wählen. Zu den beiden Säulen im Herzsport zählen *Ausdauersport* und *Krafttraining*.

Bei den **Ausdauersportarten** trainieren wir nicht nur das Herz-Kreislauf-System, wir fördern auch die Durchblutung und kräftigen die Muskulatur. Der Vorteil dabei ist, dass nahezu alle Ausdauer-sportarten in niedriger Intensität betrieben werden und man sich so Schritt für Schritt an die optimale Leistung herantasten kann. Gerade zu Beginn ist es wichtig, noch vorsichtig zu starten, aber doch regelmäßig zu trainieren. Im Gegensatz dazu ist bei den Ballsportarten die Gefahr groß, dass man sich übernimmt, wenn man dem Ball hinterherläuft, wenn man mit großem Eifer bei der Sache ist. Die gleichmäßige Belastung z. B. beim Rad fahren ist besser geeignet, um einer Überlastungsgefahr aus dem Weg zu gehen.

Generell sollte man die Trainingspulsbereiche von seinem Arzt festlegen lassen! Es gibt hier keine Faustformel, und es muss individuell entschieden werden.

Die zweite wichtige Trainingsform für Herzpatienten ist das **Krafttraining**. Hier gilt ebenfalls: moderat starten! Das Krafttraining dient zur Unterstützung des Ausdauertrainings und bringt neben der Verbesserung des Herz -Kreislauf-Systems weitere positive Nebeneffekte.

Ausdauersportarten - je nach Leistungsniveau sind:

Laufen/Joggen

Radfahren oder Wandern

Nordic Walking

Schwimmen (besonders Rückenschwimmen)

Skilanglauf/Inlineskaten

Die Haltung wird verbessert, mit steigendem Muskelanteil erhöht sich der Grundumsatz und auch die Verletzungsgefahr wird hintangehalten.

Dabei sollte man sich im Kraftausdauerbereich – also bei 15-20 Wiederholungen pro Satz - bewegen, Pressen und Maximalanstrengungen gilt es zu vermeiden.

Ideal zum Starten wäre zweimal pro Woche moderates Ausdauertraining, jeweils 30 Minuten, plus 30-45 Minuten moderates Kraftausdauertraining.

Pro Woche erhöht man die Dauer des Ausdauertrainings um 5 Minuten, bis man nach 6 Wochen die volle Stunde erreicht. Dann kann man die Intensität erhöhen und wieder mit 30 Minuten starten und langsam jede Woche um 5 Minuten steigern, bis nach 6 Wochen erneut die Intensität passt.

Beim Krafttraining ist es sinnvoll, Übungen und Gewicht 6 Wochen lang unverändert zu belassen, da der passive Bewegungsapparat länger zur Anpassung benötigt als Muskeln oder das Herz-Kreislauf-System.

Nach 6 Wochen ergibt es aber Sinn, Gewichte zu erhöhen und/oder Übungen zu wechseln.

Es gibt freilich einen gewaltigen Pool an Übungen und Übungsvariationen, aber oft sind die einfachen Übungen besonders effektiv.

Mit freundlicher Genehmigung der Redaktion (1130 Wien) der Zeitschrift „Mein Leben/ Magazin nicht nur für Diabetiker/ Sommerausgabe 2/2018“.

Ehren – und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

Ehrenmitglied



Univ. Prof.
Dr. Heinz Weber

Ehrenpräsident



Univ. Prof.
Dr. Johannes Mlcnoch

Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe

Gründungsmitglied



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

Gründungsmitglied



Dr. Georg Gaul
Kardiologe

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Altun Sadettin

Bulant Jochen

Gross Walter

Hetfleis Edeltraude

Rausch Ingeborg

Kiesl Dagmar

Krisper Brigitte

Mag. Madany-Steffl Eva

Nitsch Eva Maria

Zehner Anna

Reisinger Elisabeth

Sauer Anneliese

Simperler Horst

Waissmaier Eva

Vorschau Herbst 2018¹

- | | |
|--------------|--|
| 02. 10. 2018 | „Müde Herzen munter machen“. Herzschwäche erkennen und behandeln, DGKP Cornelia Czepe Msc ² |
| 06. 11. 2018 | Arzt PVA ² |
| 13. 11. 2018 | Ausflug mit Ganslessen siehe Seite 4 |
| 04. 12. 2018 | Weihnachtsclub Jungautorin Katharina Konrader liest:
weihnachtliche und winterliche Gedichte ² |

¹ Änderungen vorbehalten

² Die Clubveranstaltungen finden jeweils – falls nicht anders angegeben – um 14:30 Uhr im Festsaal des Selbsthilfezentrums Augartenstraße 26-28, 1020 Wien, statt.

³ Bei den Turn- und Wanderwarten erhalten Sie weitere Auskünfte zu unseren Ausflügen

Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



Prim. Priv. Doz.
Dr. Georg Delle Karth
Leiter der Kardiologie Lainz



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



Prim. Univ. Prof. Dr. Gerald Maurer
Leiter der Kardiologie im AKH



Prim. Dr. Johann Mikl
SKA-RZ Feibring



Prof. Dr. Robert Müller
Chefarzt der PVA



OA Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik



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



MR Dr. Karl Schmoll
Chefarzt SVB der Bauern



Univ. Prof. Dr.
Thomas Stefenelli
SMZ-Donauspital



Prim. a.o. Univ.-Doz. Dr.
Jeanette Stramatz-Juranek,
SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf



Univ. Doz. Dr. Dr. Ferdinand
Waldenberger
Ärztl. Direktor LK Klagenfurt



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

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 Franz Radl

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28 / E 10
Telefon: 33 07 445, Mo-Fr 10-12 Uhr
Homepage: <http://www.herzwien.at>
E-Mail: wiener-herzverband@herzwien.at

Turnprogramm:

Herbstwanderungen 2018
Erkundigen Sie sich Freitag ab 20 Uhr bei **Gusti Gedlicka** unter
01/269 75 20, ob die geplante Wanderung stattfindet!

<u>Montag:</u>	<u>Samstag-Gruppe (3-4 Std.)</u>	<u>Sonntag-Gruppe (2-3 Std.)</u>
1020 , Obere Augartenstr. 26-28 14-17 Uhr u. 17-20 Uhr	15.09. Mödling - Gumpoldskirchen Meidling 09:00 h	09.09. Strohzogl Tulbingerkogel Hütteldorf Bus 351 10:40 h
1030 , Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	29.09. Krauste Linde Meidling 09:00 h	23.09. Hagenbrunn Bus Floridsdorf 228 10:50 h
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	13.10. Augustinerhütte Meidling 09:00 h	07.10. Deutschwald Westbahnhof 09:50 h
Mittwoch	27.10. Wöglerin Meidling 09:00 h	21.10. Mostalm Endstation 43 10:15 h
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	10.11. Hagenbrunn Bus Endstation 31 09:00 h	04.11. Mödling Meidling 09:50 h
Donnerstag	24.11. Lobau-Kaisermühlen Bus 92A 09:50 h	18.11. Lobau Donaustadtbrücke 09.50 h
1030 , Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	07.12. Prater, Praterstern Endst. 5 10:00 h	02.12. rund um die alte Donau U1 Alte Donau 10:00 h
1100 , G.-W.-Papstg. 2 (Eingang: Fernkongr. Hptsch.) 15-17:30 h		16.12. Prater, Praterstern Endst. 5 10:00 h
1160 , Kreitnerg. 32 14:30-17 h		

Winterwanderungen 2019

So. 6. Jänner Hagenbrunn Bus Floridsdorf 228 **09:00 h**
Sa. 9. Februar Hagenbrunn Bus Floridsdorf 228 **10:50 h**

Achtung Radsportfreunde

Für Mitglieder des Wiener Herzverbandes besteht die Möglichkeit, an Radtreffs teilzunehmen. Treffpunkt ist immer am Mittwoch um 10 Uhr beim **Radverleih Floridsdorfer Brücke**, wo man sich auch Räder ausleihen kann.

Radsportbetreuer **Hans PAMMER**

würde sich über eure Teilnahme freuen.

Anmeldung: Telefonnummer: 0664 45 60 871

ng: verkehrstüc

**Wir starten mit Nordic Walking
nach der Sommerpause, am
18.09. um 10 h,
Treffpunkt Neue Donau
U6 im Foyer unten**

IMPRESSUM

<p><u>Herausgeber:</u> Österreichischer Herzverband Landesverband Wien, ZVR NR.:123236744 Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien</p> <p><u>Redaktion:</u> Mag. Veronika Bauer, Christine Wagner Beiträge für Nr. 3/2018 bitte bis 2.11.2018 an v.bauer@herzwien.at</p>	<p>Medieninhaber, Verleger und Druck GRÖBNER Druckgesellschaft m.b.H. Steinamangererstr. 161 7400 Oberwart</p> <p>Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages!</p>
--	--