



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

# **HERZ JOURNAL**

Ausgabe Nr.1 / 2026



***Das Wirken für Herzpatienten  
ist unser Anspruch und dafür steht der  
Wiener Herzverband!***

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



# 3 x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät

boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

**Bestellung vor Ort:**



Gesundheit ist Vertrauenssache.  
blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

# Angst vor Spritzen und Nadeln

Wenn sie Angst vor Spritzen (Trypanophobie) haben, ist es wichtig, diese ernst zu nehmen und Wege zu finden, die Situation für sie erträglicher zu machen.

## **Folgende Maßnahmen können helfen.**

Sprechen sie mit dem Arzt oder dem Pflegepersonal. Teilen sie offen mit, dass sie eine Spritzenphobie haben. Dieses Personal ist darauf geschult, einfühlsam mit Angst umzugehen und die Injektion möglichst stressfrei zu gestalten.

**Ablenkung:** Nutzen sie Musik, Videos oder Gespräche, um sich während der Injektion abzulenken. Manche Menschen bringen auch ein Buch oder Kopfhörer mit.

**Entspannungstechniken:** Atmen sie bewusst tief ein und aus. Konzentrieren sie sich darauf, ihre Muskeln locker zu lassen, besonders an der Einstichstelle.

**Eis oder Betäubungscreme:** Kühlen sie die Stelle vor der Injektion oder fragen sie nach einer betäubenden Creme, um den Schmerz zu verringern.

**Gönnen sie sich nach der Injektion etwas Gutes:** Eine kleine Belohnung kann dazu beitragen, diesen Moment mit einer positiven Erfahrung zu verbinden.

## **Welche Methoden können helfen, die Angst vor Spritzen zu reduzieren?**

Es gibt verschiedene Strategien, um die Angst langfristig zu verringern. In der Verhaltenstherapie lernen sie, mit ihrer Angst umzugehen, mit der Unterstützung von Psychotherapeuten. Dies geschieht oft durch schrittweises Heranführen an das Thema Spritzen, kombiniert mit Entspannungstechniken.

**Atemübungen:** Tiefes ruhiges Atmen hilft den Körper zu entspannen und das Gefühl von Panik zu verringern.

**Konfrontation in kleinen Schritten:** Sie können sich



schrittweise an die Situation gewöhnen, indem sie zuerst Bilder von Spritzen ansehen, später Videos, und schließlich mit einer leeren Spritze üben.

**Visualisierung:** Stellen sie sich die Situation vor, in der sie die Injektion erhalten, und denken sie dabei an etwas Positives oder Beruhigendes.

**Ablenkungsmethoden:** Menschen nutzen Schmerz- oder

Stressbälle, um sich während der Injektion auf etwas anderes zu konzentrieren.

## **Ruhe finden durch bewusste Atmung, so geht's:**

**Bequem hinsetzen:** Nehmen sie eine entspannte Haltung ein und legen sie eine Hand auf ihren Bauch und eine auf ihren Brustkorb.

**Tief einatmen:** Atmen sie langsam durch die Nase ein. Spüren sie, wie sich zuerst ihr Bauch und anschließend ihr Brustkorb hebt. Zählen sie dabei langsam bis vier.

**Kurz innehalten:** Halten sie den Atem für zwei Sekunden an.

**Langsam ausatmen:** Atmen sie langsam durch den Mund aus, als würden sie durch einen Strohhalm blasen. Lassen sie sich dabei Zeit und zählen sie bis sechs. Konzentrieren sie sich nur auf ihre Atmung. Diese Atemübung beruhigt den Körper, senkt den Puls und hilft, Stress oder Angst vor einer Spritze zu reduzieren. Probieren sie die Übung vor und während der Behandlung aus, um sich entspannter zu fühlen.

## **Wie kann ich mich mental auf eine Injektion vorbereiten?**

Eine gute Vorbereitung kann helfen, die Angst zu verringern. Informieren sie sich über den Ablauf einer Injektion. Das kann helfen Unsicherheiten zu reduzieren. Denken sie außerdem an den Nutzen. Erinnern sie sich daran, warum die Injektion wichtig ist, sei es um gesund zu bleiben oder Schmerzen zu lindern.

### ***Eine positive Denkweise kann helfen.***

Vermeiden sie also negative Gedanken und ersetzen sie diese durch positive Sätze wie „Ich schaffe das“. Nutzen sie Techniken wie Entspannungsübungen, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen, um sich zu beruhigen. Diese Übungen lenken ihre Gedanken von der bevorstehenden Injektion ab und schenkt ihnen innere Ruhe. Sie können sie jederzeit anwenden.

### ***Wann sollte ich mir professionelle Hilfe bei meiner Spritzenangst suchen?***

Es ist ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn ihre Angst sehr stark ist. Wenn sie wichtige Arztbesuche oder Behandlungen vermeiden, weil sie sich nicht überwinden können.

*Wenn starke körperliche Reaktionen auftreten:* Wenn es bei ihnen zu Panikattacken, Ohnmacht oder starkem Unwohlsein kommt.

*Die Angst ihren Alltag beeinflusst:* Wenn sie bereits Tage vor einem Arzttermin gestresst sind oder viel Zeit mit dem Nachdenken über ihre Angst verbringen. Eine Verhaltens- oder Gesprächs-therapie kann ihnen helfen, die Angst zu verstehen und besser mit ihr umzugehen.

Quelle: <https://selpers.com/therapie/angst-vor-spritzen-ueberwinden-ueberwindung-der-spritzenangst/>

Fotos: Pixabay

## **Liebe Mitglieder des Wiener Herzverbandes, Werte Leser des Herzjournals!**

Unsere Vorsätze sind und bleiben, auch nach 50 Jahren, als Selbsthilfegruppe bestehen, die Bevölkerung weiter punkto Herzerkrankungen aufzuklären, sie zu einer Vorsorgeuntersuchung zu inspirieren, sie weiter zu unterstützen auf ihre Gesundheit zu achten und zu motivieren sich zu bewegen.

***Der Wiener Herzverband, ist für ALLE da, die irgendwelche Fragen zur „Abwendung“ einer möglichen Herzerkrankung haben und dieser bereits im Vorfeld entgegengetreten wollen.***

Unser vorrangiges Ziel ist es eine Gemeinschaft zu bieten, wo man sich informieren, austauschen und unterhalten kann. Aber nicht nur für herzkranken Personen sondern für ALLE. Zu unseren monatlichen Clubtreffen (ersten Dienstag im Monat) laden wir sie und auch ihre Angehörigen herzlichst ein.

Anmelden und auch kommen, muss allerdings jeder selbst.

## **Wenn Sie ehrenamtlich beim Wiener Herzverband tätig sein wollen, würde uns dies sehr freuen!**

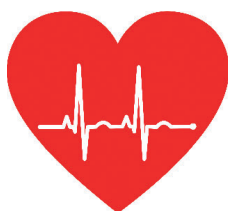
Nützen sie die angebotenen Aktivitäten wie Wandern, Nordic Walking oder das regelmäßige Koronarturnen (Gymnastik), auch wenn sie kein Herzpatient sind.

Alle unsere Aktivitäten finden sie unter [www.herzwien.at](http://www.herzwien.at). Wenn sie über eine E-Mail Adresse oder WhatsApp verfügen und wir diese Adresse haben, bekommen sie stets die neuesten Informationen zugesendet.

Machen Sie mit, eine Ehrenamtliche Tätigkeit hilft sich wohl zu fühlen. In der Gemeinschaft geht so manches leichter.

Ein gesundes neues Jahr wünscht der Wiener Herzverband!

***„TU ETWAS FÜR DEIN HERZ, BEVOR ES FÜR DICH NIX MEHR TUT“***



# Was ist eine Vaskulitis?

**Vaskulitis ist ein Oberbegriff für unterschiedliche Formen von Entzündungen von Blutgefäßen.**

Vaskulitiden verursachen oft Schmerzen an Gelenken oder Muskeln, gelegentlich auch Gelenkschwellungen und werden zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt. Einigen Vaskulitiden liegen andere bekannte Erkrankungen zugrunde, z.B. Infektionen oder auch, wie die rheumatoide Arthritis. Bei anderen Formen der Vaskulitis ist eine auslösende Ursache nicht hinlänglich bekannt. Diese wurden früher als primäre Vaskulitiden bezeichnet. Vaskulitiden sind selten.

## **Ursachen – wie kommt es zur Vaskulitis?**

Die Gefäßentzündungen entstehen durch eine fehlerhafte Immunreaktion. Dabei sieht das Immunsystem körpereigene Substanzen fälschlicherweise als fremd an und bekämpft sie. In der Folge entzündet sich das Blutgefäß. Dadurch kann es zu einer Störung der Durchblutung und auch zu einem Austritt von Blut und Entzündungszellen in das Gewebe kommen. Es können, je nach betroffenen Blutgefäßen, Schäden an unterschiedlichsten Organen entstehen.

**Warum es zu dieser Reaktion kommt, ist nicht bekannt. Wissenschaftler konnten zeigen, dass ein Teil der Krankheitsentstehung auf genetische Ursachen zurückzuführen ist.**

## **Symptome der Vaskulitis – welche Warnsignale gibt es?**

Anzeichen für Vaskulitiden können sein: Beschwerden am Bewegungsapparat (Muskel- und Gelenkschmerzen, selten Gelenkschwellungen), Augenrötungen, besonders wenn sie stark schmerzhaft sind. **Sehstörungen, Kopfschmerzen, Hals-Nasen-Ohren-Probleme (blutiger Schnupfen oder Hörsturz), Taubheitsgefühle (etwa an den Füßen) und Lähmungen, Beschwerden im Magen-Darm-Trakt (blutiger Durchfall, Bauchschmerzen), Hautveränderungen (rote Flecken, Knötchen, Geschwüre) Bluthusten, blutiger Urin.** Die ersten Allgemeinsymptome können sein: **Müdigkeit, Gewichtsverlust, Fieber, nächtliche Schweißausbrüche.** Viele der Beschwerden können auch andere Ursachen haben. Aufmerksam werden sollte der Arzt aber,

wenn mehrere der Anzeichen an verschiedenen Organen auftreten.

## **Wie stellt der Arzt die Krankheit fest?**

Besteht der Verdacht auf eine Vaskulitis, beginnt die Diagnosestellung mit einer Befragung des Betroffenen (Anamnese) und der körperlichen Untersuchung. Haben die Symptome sich in der Vergangenheit bereits gezeigt, kann das ein Hinweis sein. Verhärtet sich der Anfangsverdacht, folgen die nächsten Schritte.

**Laboruntersuchungen.** Mithilfe von Laboruntersuchungen kann der Arzt klären, ob eine Entzündung im Körper besteht. Es sind die Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) beschleunigt und der Wert eines bestimmten Eiweißes (C-reaktives Protein) erhöht. Über die Art der Entzündung sagen die Untersuchungen allerdings nichts aus. Wenn sogenannte Auto-Antikörper im Blut zu finden sind, ist das ebenfalls ein wichtiger Hinweis. **Antikörper sind Eiweißstoffe, die der Körper bildet, um Fremdkörper abzuwehren. Auto-Antikörper greifen dabei auch den eigenen Körper an. Ihre Existenz deutet auf eine Auto-Immunerkrankung hin. Typisch für manche Vaskulitiden sind ANCA (Anti-Neutrophile Cytoplasmatische Antikörper). Wenn Auto-Antikörper fehlen, schließt das eine Vaskulitis nicht aus. Auch eine Urinanalyse kann wichtige Hinweise geben, vor allem darüber, ob die Krankheit die Nieren in Mitleidenschaft gezogen hat.** Mithilfe von bildgebenden Verfahren kann der Arzt herauszufinden, an welchen Stellen im Körper sich etwas verändert hat. Das ist für die Diagnose wichtig, aber auch für die Entscheidung, wo eine Gewebeprobe sinnvoll ist. Außerdem helfen bildgebende Verfahren, zu beurteilen, ob eine Therapie wirken wird. **Mithilfe von Sonografie, Magnetresonanztomografie oder auch Positronen-Emissions-Tomografie kann der Arzt Veränderungen am Kopf und an den inneren Organen feststellen.** Eine Röntgenaufnahme kann sichtbar machen, ob die Krankheit die Lunge befallen hat.

**Biopsie.** Eine Gewebeuntersuchung (Biopsie) kann Aufschluss darüber geben, ob entzündliche Veränderungen an den Blutgefäßen bestehen. Dazu entnimmt der Arzt eine Gewebeprobe, aus

der Nase, der Lunge, der Niere oder aus einem Ast der Schläfenarterie.

### **Die Therapie – welche Möglichkeiten gibt es?**

*Vaskulitiden sind weiterhin nicht heilbar, aber man kann sie heute gut behandeln.* Die Therapie ist davon abhängig, welche Gefäße und Organe betroffen sind und wie weit die Erkrankung schon fortgeschritten ist.

**1. Medikamentöse Behandlung.** In der Therapie von Vaskulitiden spielen fast immer Glukokortikoide (als „Kortison“ bezeichnet) eine wichtige Rolle. Es hemmt Entzündungen schnell und bremst das Immunsystem bei seinem Angriff auf den eigenen Körper. Dies kann allerdings Nebenwirkungen haben, unter anderem: *Gewichtszunahme, Hautveränderungen, Augenlinsen-Trübung, Erhöhter Augeninnendruck, Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes, Neigung zu Infektionen.* Diese Nebenwirkungen lassen sich verringern, wenn die Patienten bei der Einnahme bestimmte Regeln beachten (*Therapieregeln bei Kortison*). Bei einigen Vaskulitis-Formen kann die Behandlung mit „Kortison“ ausreichen (*meistens bei Riesenzellarteriitis, IgA Vaskulitis (früher Purpura Schönlein Henoch)*), bei anderen Formen sind zusätzliche Mittel nötig, die das Abwehrsystem hemmen. Auch moderne Eiweißmedikamente, die sog. Biologika, kommen bei der Therapie der Vaskulitiden zunehmend zum Einsatz. **Um Rückfälle zu vermeiden, müssen die Personen, diese Medikamente in der Regel über Jahre einnehmen, zusätzlich oft eine kleine Dosis Kortison.**

**2. Nicht-medikamentöse Behandlung.** Alle Vaskulitis-Medikamente haben Nebenwirkungen. Aber es gibt zu ihnen keine Alternative. Patienten, die auf eine schulmedizinische Behandlung verzichten, riskieren ihr Leben.

**Bewegung.** Auch Bewegung erleichtert den Umgang mit der Krankheit. Physiotherapie und Funktionstraining halten schmerzende Gelenke und Muskeln beweglich. Zudem ist Bewegung wichtig für das innere Gleichgewicht.

**Entspannung.** Wirksamen Entspannungsverfahren sind etwa das autogene Training oder die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Außerdem können sie die Schmerzen verringern.

**Psychologische Hilfe.** *Eine chronische Krankheit, wie eine Vaskulitis, belastet nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche.* Die ständige Abgeschlagenheit, der Leistungsknick und die Angst vor der Zukunft macht vielen Personen zu schaffen. Hinzukommt, dass die Medikamente die Stimmung oft negativ beeinflussen. In diesen Fällen kann ein Psychologe helfen. Sie wissen auch, wie man die Probleme löst. **Wichtig ist, vor der Behandlung zu klären, ob die Krankenkasse die Kosten für die psychologische Therapie übernimmt.**

**3. Operation.** In seltenen Fällen können größere Gefäße mit einem Stent gedehnt werden, wenn sie infolge einer Vaskulitis verschlossen sind. Auch Aufweitungen der Schlagadern (*Aneurysmen*) kommen vor und können ebenfalls operativ behandelt werden.

<https://www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/vaskulitis>

## **Zeiten der Sprechstunden beim Wiener Herzverband**

Montag, Dienstag, Donnerstag

10:00 Uhr-12:00 Uhr

Mittwoch 13:00 Uhr-14:30 Uhr

wiener-herzverband@herzwien.at

Telefon 0660 58 43 237

# Klinik Floridsdorf setzt Herzklappe über Mini-Schnitt unter der Achsel ein

## **Neue OP-Methode wird künftig standardmäßig bei Aortenklappenstenosen eingesetzt**

Wien (OTS) 653 Herzoperationen wurden allein im vergangenen Jahr 2025 in der Klinik Floridsdorf durchgeführt. Mehr als die Hälfte davon waren Herzklappen und Bypass Operationen. Seit Kurzem kommt in der Klinik Floridsdorf ein österreichweit neues Verfahren bei der Behandlung von Verengungen der Aortenklappe (*Aortenklappenstenosen*) zum Einsatz. Die Aortenklappe ist eine von vier Herzklappen. Durch sie fließt sauerstoffreiches Blut über die große Hauptschlagader (*Aorta*) und versorgt so den gesamten Körper. Ist sie zu eng, muss sie ersetzt werden. Zwei Patientinnen wurden bereits erfolgreich mit der neuen OP-Methode operiert. Nun soll die Technik standardmäßig in der Klinik Floridsdorf bei Aortenklappenstenosen angewendet werden. „Die so genannte *MIC LAT S Technik* oder auch *Miami-Approach* genannt ist eine minimalinvasive Operationsmethode und daher besonders schonend“, erklärt Herzchirurgin Marieluise Harrer aus der Klinik Floridsdorf. Sie hat die ersten beiden Patientinnen operiert. Der Herzklappen-Eingriff wird über einen seitlichen Zugang unter der Achsel durchgeführt. Dafür ist ein Hautschnitt von nur etwa fünf Zentimeter Länge seitlich der rechten Brust notwendig über den die neue Herzklappe in den Körper eingebracht wird.

## **Neue Technik bringt medizinische und kosmetische Vorteile**

„Neben dem großen kosmetischen(!) Vorteil, der Schnitt ist nach wenigen Wochen kaum mehr zu sehen, bestehen vor allem wesentliche medizinisch relevante Vorteile für die Patienten“, so Harrer. Zum einen muss das Brustbein nicht durchtrennt werden, es blutet weniger, weil die Wunde deutlich kleiner ist und die Stabilität des Brustkorbes bleibt, erhalten. Somit können die Personen nach

dem Eingriff sofort voll mobilisiert werden und sich uneingeschränkt belasten. **Beim bisherigen Verfahren müssen die Patienten etwa acht Wochen lang mit einem Brustgurt stabilisiert werden und dürfen nicht mehr als fünf Kilogramm heben.** „Dabei ist die rasche Mobilisierung nach einem derartigen Eingriff sehr wichtig für eine schnelle Genesung“, erklärt die Chirurgen. Aber auch gegenüber anderen minimalinvasiven Eingriffen an der Aortenklappe gibt es Vorteile: So müssen bei der neuen OP-Methode keine wichtigen Gefäße wie die Brustwandarterie durchtrennt werden.

## **Fortbildung im Herzzentrum Dresden**

Erlern haben Oberärztin Marieluise Harrer und Daniela Geisler, Fachärztin in Ausbildung, die neue Technik in Dresden bei Prof. Utz Kappert, leitender Oberarzt des Herzzentrums Dresden. Dort wurde die aus Amerika stammende Methode perfektioniert und wird nun bereits standardmäßig angewendet. **„Somit ist nun unser Herzzentrum in der Klinik Floridsdorf das zweite im gesamten deutschsprachigen Raum, wo dieser Eingriff durchgeführt wird“**, erklärt Daniela Geisler, die bei den zwei Operationen in der Klinik Floridsdorf assistieren durfte.

„Da die Methode so schonend ist, kann sie, mit bestimmten Ausnahmen, nicht nur bei jungen, sondern auch bei älteren Menschen mit Vorerkrankungen gut eingesetzt werden“, Den beiden über 70-jährigen Patientinnen geht es nach der Operation jedenfalls blendend, **ergänzt der Vorstand der Herz und Gefäßchirurgie der Klinik Floridsdorf, Martin Grabenwöger. Und uns als Herzpatienten auch, wenn man weiß, wo man mit einer defekten Herzklappe hingehen soll!**

RB

Quelle: [https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20221219\\_OTS0053/oesterreich-premiere-klinik-floridsdorf-setzt-herzklappe-ueber-mini-schnitt-unter-der-achsel-ein](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20221219_OTS0053/oesterreich-premiere-klinik-floridsdorf-setzt-herzklappe-ueber-mini-schnitt-unter-der-achsel-ein)

OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS | NRK0005

Es gibt viele kleine Dinge im Alltag über die man sich NICHT, freuen kann.  
Schaue trotz allem mit Zuversicht in die Zukunft, das erleichtert manches im Leben.

( Zitat von einem Unbekannten)

## Die frühzeitige Erkennung der Anzeichen einer neurologischen Erkrankung

Kann für viele Erwachsene lebensrettend sein. Neurologische Erkrankungen betreffen Gehirn, Rückenmark und Nerven und verursachen Gedächtnisverlust, Zittern und andere Symptome, diese beeinträchtigen, die Lebensqualität. Ohne Behandlung und Therapie können sich unbehandelte neurologische Symptome rasch verschlimmern, ohne dass die Auswirkungen auf Körper und Geist rückgängig gemacht werden können.

### Werden die Symptome frühzeitig erkannt werden

Lassen sie sich behandeln und ihr Fortschreiten verlangsamen; viele neurologische Erkrankungen sind nicht heilbar. Deshalb zählt im Bereich des Gehirns jede Minute. Neurologische Symptome sind die Art und Weise, wie der Körper signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Lernen sie die Anzeichen kennen, und sie wissen, wann sie ihren Arzt kontaktieren sollten.

### Plötzlich auftretende, heftige Kopfschmerzen

Sind oft ein Warnsignal für eine ernstere Erkrankung. Anders als häufige Spannungskopfschmerzen (Migräne) können sie auf potenziell lebensbedrohliche Zustände hinweisen, die sofortige ärztliche Hilfe erfordern. *Diese intensiven Schmerzepisoden können von Hirnblutungen bis hin zu gefährlichen Infektionen alles Mögliche signalisieren und sind daher wichtige neurologische Symptome, die nicht ignoriert werden sollten.* Woran erkennt man, wann es sich bei Kopfschmerzen einfach nur um Kopfschmerzen handelt und wann etwas Ernstes dahintersteckt? *Die häufigste Kopfschmerzart im Zusammenhang mit einem neurologischen Notfall ist der Donnerschlagkopfschmerz, ein explosionsartiger Schmerz, der innerhalb von 60 Sekunden seine maximale Intensität erreicht. Diese Art von Kopfschmerz betrifft jährlich weniger als 50 von 100.000 Erwachsenen, erfordert aber notfallmedizinische Behandlung. Obwohl sie manchmal harmlos ist, deuten etwa 10 % der Donnerschlagkopfschmerzen auf eine Hirnblutung hin, die tödlich verlaufen kann.*

### Anzeichen eines Donnerschlagkopfschmerzes

Starke, plötzlich auftretende Kopfschmerzen können auf ein Hirnaneurysma hindeuten und gehen oft mit Übelkeit, Erbrechen oder plötzlichem Sehverlust einher. Besonders auffällig ist der ex-

plosionartige Beginn von Kopfschmerzen, die auf Gefäßerkrankungen wie eine Subarachnoidalblutung zurückzuführen sind, ein Gefühl, das sich anfühlt, *als würde einen der Blitz plötzlich treffen.*

### Wann sollte man bei Kopfschmerzen einen Neurologen aufsuchen?

Bei Kopfschmerzen ohne lebensbedrohliche Symptome sollten sie zunächst einen Termin bei ihrem Hausarzt vereinbaren, der sie gegebenenfalls an einen Neurologen überweisen kann. Zögern sie jedoch niemals, bei ungewöhnlich starken oder von ihrem üblichen Verlauf abweichenden Taubheitsgefühl und Kribbeln. Obwohl anhaltende Taubheit und Kribbeln gelegentlich harmlos sind (*etwa, wenn ein Körperteil „eingeschlafen“ ist*), deuten sie oft auf behandlungsbedürftige Erkrankungen hin. Viele Menschen ignorieren diese Symptome, bis es zu erheblichen Schäden kommt.

### Zunehmende Muskelschwäche oder Bewegungsunfähigkeit

Verlust der Blasen oder Darmkontrolle, Verwirrtheit oder Bewusstseinsverlust, Sprachstörungen oder Sehstörungen, Symptome nach einer Kopf-, Nacken- oder Rückenverletzung Diese Symptome können auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen, bei denen ein sofortiges Eingreifen den Krankheitsverlauf deutlich verbessern kann.

### Kognitiver Abbau oder Gedächtnisverlust

Jeder hat mal Gedächtnislücken, doch anhaltender Gedächtnisverlust, Verwirrtheit und andere kognitive Beeinträchtigungen erfordern Aufmerksamkeit. Gedächtnisverlust ist oft eines der ersten Anzeichen einer neurologischen Erkrankung. Im Gegensatz zu gelegentlicher Vergesslichkeit umfassen Gedächtnisprobleme, Schwierigkeiten, sich an kürzlich Erlebtes, Gespräche, Termine oder den Aufenthaltsort häufig verwendeter Gegenstände zu erinnern.

### Was tun, wenn sie Veränderungen ihres Gedächtnisses bemerken?

Achten sie darauf, wann die Symptome begannen und wie schnell sie sich entwickelten. Achten sie darauf, ob sie die tägliche Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Dokumentieren sie alle Begleit-

symptome, Persönlichkeitsveränderungen oder Sprachschwierigkeiten.

### **Muskelschwäche**

Unerklärliche Muskelschwäche oder Lähmung zählt zu den alarmierenden Anzeichen einer neurologischen Erkrankung und deutet häufig auf ernsthafte Grunderkrankungen hin. Im Gegensatz zu allgemeiner Müdigkeit bedeutet echte Muskelschwäche, dass die Muskeln selbst bei maximaler Anstrengung keine normale Kraft mehr aufbringen können. *Echte neurologisch bedingte Muskelschwäche unterscheidet sich von Müdigkeit oder Erschöpfung. Sie tritt auf, wenn die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln gestört ist und dadurch die normale Muskelkontraktion verhindert wird. Diese Störung kann eine einzelne Extremität, eine Körperhälfte oder mehrere Bereiche gleichzeitig betreffen.*

### **Erschütterungen**

Ein Tremor, eine rhythmische Zitterbewegung, die einen oder mehrere Körperteile betrifft, tritt häufig an den Händen auf, kann aber auch Arme, Kopf, Stimmbänder und Rumpf betreffen. *Tremor betrifft Männer und Frauen gleichermaßen und tritt am häufigsten bei Erwachsenen mittleren und höheren Alters auf. Er entsteht typischerweise durch Probleme in den Hirnarealen, da diese die Bewegung steuern. Was tun, wenn Erschütterungen den Alltag beeinträchtigen? Halten sie sich an den regelmäßigen Medikamentenplan, falls ihnen dieser verschrieben wurde.*

### **Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme**

Gleichgewichtsstörungen haben meist ihren Ursprung im Gehirn, im Innenohr oder im Nervensystem. Wenn sie Gleichgewichtsstörungen haben, hilft eine detaillierte Dokumentation den Ärzten, die richtige Behandlung zu finden. Notieren sie, wann die Symptome auftreten, welche Aktivitäten sie auslösen und welche Begleitsymptome wie Schwindel oder Übelkeit auftreten.

### **Sprachveränderungen und undeutliche Aussprache**

Undeutliche Aussprache oder Wortfindungsstörungen deuten oft auf eine neurologische Erkran-

kung hin. Da Sprechen eine präzise Koordination zwischen Gehirn, Nerven und Gesichtsmuskulatur einschließlich Zunge, Lippen und Kiefer, erfordert, ist es ein eindeutiges Anzeichen für eine neurologische Störung. Ein Anzeichen für eine neurologische Erkrankung sind: undeutliche Aussprache, Schwierigkeiten beim Bewegen von Mund, Zunge oder Lippen, Zögern und Pausen beim Sprechen in kurzen Stößen in ganzen Sätzen. **Worauf undeutliche Aussprache ein Anzeichen sein kann: Schlaganfall, Hirntumore, traumatische Hirnverletzungen, Parkinson, MS, ALS, Aphasie**

### **Anfälle**

Krampfanfälle entstehen durch abnormale elektrische Entladungen im Gehirn. Bei einem Krampfanfall ist es wichtig, die Dauer des Anfalls, die Ereignisse vor dem Anfall und alle weiteren Symptome, die sie oder ein Angehöriger bemerken, zu notieren. Was verursacht Krampfanfälle bei Erwachsenen? *Hohes Fieber, Hirninfektionen, schwere Erkrankung, Schlafentzug, Niedriger Natriumspiegel im Blut, Bestimmte Medikamente. Ein kürzlich erlittenes Hirntrauma oder ein Schlaganfall, Alkoholmissbrauch oder Entzugserscheinungen.*

### **Wie schnell sollte ich bei plötzlich auftretenden neurologischen Symptomen ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?**

Bei Symptomen wie plötzlichen, starken Kopfschmerzen, einseitiger Schwäche, Sehstörungen, Sprachstörungen suchen sie umgehend notärztliche Hilfe auf. Diese Symptome können auf lebensbedrohliche Erkrankungen wie einen Schlaganfall hindeuten, bei denen jede Minute für den Behandlungserfolg zählt.

### **Können neurologische Symptome kommen und gehen?**

*Ja, manche neurologische Symptome können zeitweise auftreten. Wiederkehrende Symptome sollten jedoch unbedingt von einem Arzt untersucht werden, da sie auf eine zugrunde liegende Erkrankung hinweisen können, die einer Behandlung bedarf.*

Quelle: Neurologische Medizin, PA (301) 982-7944/info@neuromedpa.com/ Webseite/+ Beiträge

# UNSER KÖRPER!

## *Ein Wunder der Evolution*

Der Körper mit seinen Solisten (Organe) ist ein Orchester, das das Lied des Lebens spielt!

Perfekt, ja perfekt nur, wenn das Herz richtig Pumpen und das Blut durch den Kreislauf geleitet werden kann. Die Lunge, genügend Sauerstoff aufnehmen kann und nicht durch Zigarettenrauch vollgequalmt wird, bis sie wie eine Rauchkuchl schwarz, verrußt ist.

Der Magen, über die Speiseröhre vollgefüllt und zum Mistkübel des Körpers wird! WENN, wir nicht unsere Mitbewohner im Darm die Bakterien hätten, wo es wieder zu einer Ausscheidung kommt.

Die Leber, übrigens das einzige Organ, das sich selbst wieder regenerieren kann, hält auch nicht alles aus. Insbesondere wenn wir viel „gefressen“, „gesoffen“ haben, irgendwann gibt es eine Fettleber oder schlimmstenfalls eine „Leberzirrhose“. Die Nieren können auch nicht alles rausspülen.

Wir haben zwei Ohren seitlich am Kopf, aber das innerliche im Körper hören wir nicht immer!

Es „zwickt“ und zwackt“, da mal ein kleiner Stich, dort ein Schmerz-es wird schon wieder. NEIN, ein Instrument, von den Solisten, ist verstimmt! Meistens ist es zu spät und wir brauchen einen Mechaniker-sprich Arzt.

Das Herz braucht Bewegung, die Lunge keinen Rauch, der Magen eine gesunde Ernährung und die Leber keinen Alkohol. Für so manches Organ gibt es ein Ersatzteil, NUR für eines nicht-dem HIRN!

Man sollte das Hirn verwenden, daran denken, was dem Körper gut tut und nicht wenn es zu spät ist?

***Du bist selbst der Dirigent von dem Orchester, damit das Lied des Lebens, weiter zu hören ist!***

RB



Von ganzem  
Herzen xund

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

## Herzgesundheit in besten Händen

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

### Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0, Mail: [info@herz-kreislauf.at](mailto:info@herz-kreislauf.at)

[www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)



## Reha: So geht's!

- 1. Chance nutzen**  
Ich möchte aktiv etwas für meine Herz-Gesundheit tun.
- 2. Arztgespräch führen**  
Gemeinsam mit dem Arzt spreche ich über die Rehabilitation.
- 3. Rehabilitationsantrag stellen**  
Gemeinsam mit dem Arzt fülle ich den Antrag aus. Dieser wird vom Arzt an die Sozialversicherung übermittelt. Wunschort „HKZ Groß Gerungs“ angeben!
- 4. Bewilligung abwarten**  
Ich erhalte eine Kostenübernahme von der Versicherung.
- 5. Reha-Termin fixieren**  
Ich warte auf die persönliche Kontaktaufnahme durch das Reha-Zentrum und vereinbare meinen Termin.
- 6. Reha antreten**

# Der Transport ins Krankenhaus.

Häufig werden Patienten von Angehörigen ins Spital gebracht und begleitet. Kann aufgrund ihres Gesundheitszustandes kein eigenes Auto oder öffentliches Verkehrsmittel benützt werden, gibt es Alternativen, Taxi, Krankentransportdienste oder die Rettung.

Allgemeine Voraussetzung für die Übernahme der Transportkosten durch die Sozialversicherung ist die Gehunfähigkeit der Patienten. Das bedeutet, dass jemand aufgrund des geistigen oder körperlichen Zustands nicht in der Lage ist, ein öffentliches Verkehrsmittel, auch nicht mit einer Begleitperson, zu benutzen.

## **Privater Pkw.**

Wird der Patient von einem Angehörigen in einem Privatauto transportiert, kann dies beim Sozialversicherungsträger eingereicht werden. Voraussetzung ist allerdings, dass der Patient nicht selbst fährt. Basis der Abrechnung ist meist das halbe amtliche Kilometergeld. Dazu muss ein sogenannter Transportschein bei der Sozialversicherung eingereicht werden. Den Transportschein erhalten Patienten bei ihrem Hausarzt oder der zuständigen Behandlungsstelle.

## **Taxi.**

Manche Taxiunternehmen haben Verträge mit den Sozialversicherungsträgern und befördern Patienten ins Krankenhaus, zur Ambulanz oder zu anderen Untersuchungs- oder Therapieorten. Dazu können sich Taxiunternehmen bei den Sozialversicherungsträgern um einen Vertrag zur Durchführung und Direktverrechnung von Krankentransporten bewerben. Als Vertragstaxi können sie Patienten mit ärztlichem Transportschein sitzend von oder zu Behandlungen ins Krankenhaus befördern. Die Verrechnung der Fahrten er-



folgt dabei direkt mit den Kassen gemäß Krankentransporttarif. Der Kunde selbst braucht nichts zu bezahlen.

## **Krankentransport.**

Ist es medizinisch notwendig, werden Personen mit einem Krankenwagen (Rettung) ins Spital transportiert. Der Sozialversicherungsträger übernimmt diese Kosten im Regelfall nur dann, wenn ein Arzt den Transport anordnet und der Patient liegend oder sitzend in

einem Tragsessel transportiert wird. **Der Transport in medizinischen Notfällen erfolgt durch die Rettung und bedarf keiner Bewilligung.**

## **Wie erfolgt die Abdeckung der Kosten?**

Die Transportkosten in ein Spital werden vom Sozialversicherungsträger dann zur Gänze oder teilweise übernommen, wenn eine medizinische Notwendigkeit vorliegt. Dazu muss ein Arzt den Transport anordnen und einen Transportschein ausstellen. Darin wird auch die Transportart z.B. Taxi oder Krankentransport festgelegt. Bei Inanspruchnahme einer Wahlkrankenanstalt, eines Wahlarztes, einer Wahlgruppenpraxis oder einer Wahlrichtung gelten die gleichen Kriterien. Jedoch können dabei die Transportkosten höchstens mit dem Betrag ersetzt werden, die bei der nächstgelegenen Vertragseinrichtung zu ersetzen gewesen wären.

Krankentransporte werden beispielsweise vom Roten Kreuz, den Johannitern oder den Maltesern durchgeführt.

Hinweis: Informationen zur Kostenerstattung von Krankentransporten erhalten sie bei ihrem Sozialversicherungsträger.

RB

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/krankenhausaufenthalt/transport-ins-krankenhaus.html>

# Lebensmittelzusatzstoffe

*Lebensmittelzusatzstoffe sind Stoffe, die aus verschiedenen Gründen Lebensmitteln und Getränken zugesetzt werden.*

Lebensmittelzusatzstoffe werden zur Erhaltung oder Verbesserung ihrer Sicherheit, ihrer Frische, ihres Geschmacks, ihrer Textur oder ihres Aussehens, beigegeben. Viele Stoffe, die als Zusatzstoffe verwendet werden, kommen auf natürliche Weise vor, wie Vitamin C (E 300) und Pektin (E 440) in Früchten, Lycopin (E 160d) in Tomaten und Lecithin (E 322) das in verschiedenen Lebensmitteln wie Eigelb, Sojabohnen, Erdnüssen und Mais vorkommt.

## **Lebensmittelzusatzstoffe aus Tieren oder Mineralien.**

Lebensmittelzusatzstoffe können auch aus Tieren oder Mineralien gewonnen werden. Karminsäure oder E 120, gewonnen aus Cochenilleinsekten (*sind Schildläuse, die zur Herstellung eines natürlichen, leuchtend roten Farbstoffs genutzt werden*). Dieser Farbstoff, bekannt als Karmin (Lebensmittelzusatzstoff E120), wird aus den getrockneten Weibchen gewonnen, die Karminsäure produzieren). Oder Mineralien (Kalzium Karbonat oder E 170, aus gemahlenem Kalkstein!) Gewonnen oder chemisch synthetisiert werden (synthetisches Lycopin oder E 160d).

**Lebensmittelzusatzstoffe müssen immer in der Zutatenliste der Lebensmittel und Getränke, in denen sie verwendet werden, aufgeführt werden.**

Auf Etiketten von Lebensmitteln und Getränken muss sowohl die Funktion des Zusatzstoffs im fertigen Lebensmittel (z.B. Farbe oder Konservierungsstoff) als auch der verwendete konkrete Stoff entweder unter Bezugnahme auf die entsprechende E-Nummer oder seine Bezeichnung (E 415 oder Xanthan-Gummi) identifiziert werden. Zu den üblichen Zusatzstoffen, die auf Lebensmittel Etiketten angegeben werden, gehören



Antioxidantien (zur Verhinderung des oxidationsbedingten Verderbens), Farbstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, Gelier und Verdickungsmittel, Konservierungsmittel und Süßungsmittel.

## **Lebensmittelfarbstoffe.**

Bei Lebensmittelfarben handelt es sich um Zusatzstoffe, die Lebensmitteln hauptsächlich aus den folgenden Gründen zugefügt werden. Zum Ausgleich von Farbverlusten, nachdem sie Licht, Luft, Feuchtigkeit oder Temperaturschwankungen ausgesetzt waren, zur Intensivierung natürlich vorkommender Farben, zur Einfärbung von ansonsten farblosen oder andersfarbigen Lebensmitteln, *Lebensmittelfarbstoffe sind in zahlreichen Lebensmitteln enthalten, so etwa in Snacks, Margarine, Käse, Marmeladen und Gelees, Nachspeisen und Getränken.* Alle Lebensmittelzusatzstoffe auf dem EU-Markt müssen den gesetzlichen Spezifikationen entsprechen, die neben anderen Parametern Mindestreinheitskriterien enthalten, die ihre Identifizierung ermöglichen.

## **Nahrungsergänzungsmittel.**

Nahrungsergänzungsmittel sind konzentrierte Quellen von Nährstoffen (*Mineralien und Vitaminen*) oder anderen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, die in „dosierter“ Form in den Verkehr gebracht werden (*Pillen, Tabletten, Kapseln, dosierte Flüssigkeiten*). Nahrungsergänzungsmittel können eine breite Auswahl von Nährstoffen und anderen Zutaten enthalten, *unter anderem Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren, Ballaststoffe und verschiedene Pflanzen und Kräuterextrakte.*

<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/deckelschildlaeuse/17034>

# Gesundheitssystem

Alle Politiker auf Bundes- und Landesebene sollten zwangsweise einen Tag in einer österreichischen Notfallambulanz oder Ordination arbeiten. Nicht für einen Pressetermin, nicht für Fotos, sondern mitten im Chaos, mitten im Leid, mitten in der Realität.

***Dort würden sie sehen, wie Ärzte und Pflegekräfte bis zur völligen Erschöpfung schufteten, wie Menschen stundenlang warten, wie Systeme kollabieren und Personal verheizt wird.*** Diese Menschen halten unser Gesundheitssystem mit letzter Kraft am Leben, während die Politik, Kammer und andere Institutionen bequem zusehen.

***Krankenhäuser und Ordinationen sind am Limit!***

***Das Personal am Ende, Patienten verzweifelt.***

Was machen die Ärztegewerkschaft und die Kammerfunktionäre, was machen die Sozialversicherungen? Sie schauen weg. Und was macht die Politik? Sie reden, sie versprechen. Sie schickt Millionen ins Ausland, während im eigenen Land Menschen im Stich gelassen werden. Was mich, den Verfasser dieser Zeilen, an unseren Politikern stört ist, dass sie alle die Missstände sehen, großartig im Wahlkampf alles versprechen und dann nichts dagegen tun. Totalversagen auf der gesamten Linie.

***Absurde Spitalsgrenzen.***

***In Österreich darf man frei reisen, nur bitte nicht über die Landesgrenze ins falsche Spital.*** Sonst wird diskutiert, gestritten und neuerdings sogar geklagt. Die Gesundheit der Menschen ist kein Spielball für Politik. Raus aus dem politischen Kleinkrieg. ***Soviel zu Wertigkeit eines Menschenlebens.***

„Gastpatienten“ sind wenn schon, dann Menschen die ohne Leistung ins System, meist aus dem entfernten Ausland kommen, jedoch die beste Versorgung und das sofort wollen und fordern. Und sicher keiner aus NÖ, B, oder sonstigem Bundesland, der in unserem Staat, auch egal in welchem Bundesland seinen Job nachgeht und seine Abgaben abgeliefert. Aber hast du gewisse Nationalitäten oder bist du Privatpatient, dann ist alles möglich. Es arbeiten eben mehr

Leute hinten im Büro als vorne am Patienten.

***Auch bei den Förderungsgelder hapert es ordentlich!***

Alle Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich, die sehr viel für das Gesundheitssystem, beitragen (gesamtösterreichisch) und das ehrenamtlich, werden mit einem minimalen Förderungsbetrag abgesch...elt! Wir sind keine Hobbyimker (*wie in Afrika, die, von der Stadt Wien gefördert werden*), wir sind auch Patienten in den verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Überall sitzt irgendein Landes-, Gemeindegemeinderat, Kammer-, Gewerkschaftsfunktionär, Vertreter einer NGO, kirchlicher oder sonstiger Organisation und alle stemmen sich gegen Änderungen, um den eigenen Machtbereich nicht zu gefährden. *Dass die Schwachen auf der Strecke bleiben, ist schade aber ist halt so.*

Wer Veränderung will muss mal was Neues ausprobieren, ansonsten wird sich nie was ändern und damit braucht man dann auch nicht jammern das es immer weiter abwärts geht. Zuerst ist zu fragen, welche Probleme wir haben und erst danach kann gefragt werden, wer die Themen am ehesten lösen könnte. Es sollte aber auch nicht darum gehen, ob jemand eine Freude mit jemand anderem hat. Das Beste ist zu leisten und nicht die halbe Zeit damit verbringen, wie ich was verhindern kann. Lösen der Blockade, den Starrsinn, dann könnte man auch einmal sehen, wer was kann.

***Österreichs Patientenversorgung zeigt viele Schwachstellen auf.***

„Gesundheitsreformfonds“ heißt die neueste Wortschöpfung Damit werden zusätzliche Geldmittel zur Verbesserung des Systems in Aussicht gestellt, daher braucht unser Gesundheitssystem immer mehr Geld da keiner die Schwerpunkte kennt, die ein solches System benötigt, um zu funktionieren.

Wir sozialversicherte haben den Glauben an solche Verheißungen längst verloren. Seit Jahren werden uns Primärversorgungseinheiten als Problemlöser verkauft. Vergeblich! Tausende Kassenvertragsärzte fehlen. Sämtliche sahen dem Hoch-

kochen der Privatmedizin tatenlos zu. Angesichts eines Bevölkerungszuwachses von knapp einer Million war es eine gesundheitspolitische Todsünde, die Zahl der Kassenmediziner nicht mitzuwachsen zu lassen. Somit ist das Match, Wahl gegen Kassenärzte entschieden. 12.000 Wahlärzten stehen 8200 Vertragsmediziner gegenüber. Aber auffallend ist, dass die Menschen wie in einem 5-Sterne Hotel behandelt werden wollen, dass diese sich aufführen, als hätten sie Ansprüche an jeden und alles.

**Hier müsste auch, die gesamte österreichische Bevölkerung umdenken!**

**Danke allen Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind.**

Sie leben dies aus Überzeugung und dem Wissen, wie wichtig es ist zu helfen.

Ob Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger, technische Assistenten, Hilfskräfte, ich bin dankbar für ihren Einsatz rund um die Uhr, an Wochenenden, Feiertagen, zu jeder Zeit. Sie ermöglichen es, dass

wir wieder gesund werden und ein gutes Leben führen können.

**Danke für ihren Einsatz!** Das Problem sind nicht sie, sondern Politiker und Funktionäre, welche das Gesundheitswesen in Verruf bringen. Warum wird das Gesundheitssystem seit Jahren immer nur analysiert? Irgend jemand sollte doch inzwischen Ideen haben, wie man etwas verbessern kann. Ich sehe mich, trotzdem, stets einem kompetenten zutiefst patientenfreundlichen System gegenüber. Ich hör da, bei den Antworten nur Ausflüchte, rausreden, umherschweifen, aber keine klare Antworten auf exakt gestellte Fragen. Wie lange soll, darf und vor allem kann das weitergehen? Die Politik verschleudert unser Geld, als gäbe es kein Morgen.

So kann es nicht weitergehen, dass Pensionisten, Kranke, und gehandicapte Menschen für dieses bodenlose Fass zur Ader gelassen werden. Aber die Parteiförderung, die Zahlungen an die NGOs, Kammerumlagen, Luxusgehälter, fließen ungehindert weiter. Es ist zum Fremdschämen.

Robert Benkö

## **Robotik macht den Unterschied Therapie neu gedacht**

Nach einem Schlaganfall kann es zu Einschränkungen der Bewegung, Kraft oder Sensibilität kommen, manchmal auch zu Veränderungen im Muskeltonus oder in der Wahrnehmung.

Jeder Mensch erlebt diese Phase anders.

**Am Dienstag, 05.05.2026**

**gibt es beim Wiener Herzverband, eine Veranstaltung zu diesem Thema!**

WO?: Wien1020, Obere Augartenstrasse 26-28 (Festsaal) um14:30h.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

**Diese können Sie bis zum 02.05.2026 unter:  
wieder-herzverband@herzwien.at oder Tel. Nr. 0660 58 43 237 tätigen.**



# Jodmangel

Jod gilt als essenzielles Spurenelement mit zentraler Bedeutung für die Funktionsfähigkeit des Stoffwechsels.

Sie frieren ständig, schleppen sich von einem Infekt zum nächsten? In allen Fällen lohnt es sich, beim Arzt die Schilddrüsenwerte checken zu lassen. Hinter solchen diffusen Störungen und Beschwerden kann nämlich schlicht und ergreifend Jodmangel stecken.

## **Kostbarkeit: das Spurenelement Jod**

Beim Menschen, speziell bei Frauen, melden Ernährungswissenschaftler ständig Defizit, nach aktueller Zahl betrifft das 90 Prozent. Auch andernorts gilt das Spurenelement schon bald als Rarität. Jod gilt als der kritischste Nährstoff weltweit. Dabei braucht es der Körper dringend. Von Haus aus hat er etwa 10 Milligramm intus, fast der gesamte Vorrat lagert in der Schilddrüse. Für die ist Jod der wichtigste Baustein, der Motor, der die Stoffwechselprozesse ins Rollen bringt. Ob unsere Verdauung gut funktioniert, das Gehirn die Konzentration im Griff hat und wir uns einfach gut in Form und energiegeladen fühlen, oftmals eine Frage der Schilddrüse und ihrer Versorgung mit Jod. Kriegt sie von ihrem Lieblingstreibstoff nicht genügend Nachschub, wird sie zickig. Sie arbeitet unkontrolliert, plustert sich auf, äußerlich sichtbar als Kropf.

Obwohl des Element Jod so lebensnotwendig ist werden nur ganz geringe Mengen gebraucht. Die täglich notwendige Jod Menge beträgt beim Erwachsenen nur 200 bis 300µg, das sind 2 bis 3 Zehntausendstel Gramm. Im gesamten Leben benötigt der Mensch nur etwa 4 bis 5 Gramm Jod. In Mitteleuropa liegt fast immer ein sogenannter alimentärer Jodmangel vor, weil die landwirtschaftlich genutzten Böden dort wenig Jodid (*Salzverbindungen des Jods*) enthalten. Die individuelle Versorgung hängt damit nur bedingt von den Ernährungsgewohnheiten der Menschen ab. Nur bei intensiver Nutzung von Meeresfrüchten, Meeresalgen und Fisch genügt der natürliche Jodgehalt.

## **Jodmangel ist eine häufige Ursache für Kropf (Jodmangelstruma)**

In zahlreichen in Österreich durchgeführten Untersuchungen wurde bewiesen, dass sich die Jodversorgung in den letzten eineinhalb Jahrzehnten deutlich verbessert hat. Ein schwerer Jodmangel kommt heute nur mehr selten vor. Von einer optimalen Jodversorgung kann jedoch leider noch immer nicht gesprochen werden. Hauptursachen für den so niedrigen Jodgehalt der österreichischen Nahrung sind wohl der allgemein empfohlene sparsame Salzgebrauch und der häufige Verzehr von Fertigprodukten, die nur teilweise mit jodiertem Speisesalz zubereitet werden.

## **Jodmangel – Vorbeugung**

*Wie kommt der Mensch nun an seinen Jodnachschub?*

Grundsätzlich durch die Ernährung, allerdings nur mit Mühen. Denn unsere Ackerböden gelten als jodarm, je weiter vom Meer weg in Richtung Alpen, desto extremer. Die Gründe dafür reichen weit zurück, bis in die Eiszeit mit ihren geologischen Vorgängen, die das Jod weitgehend aus den Böden geschwemmt haben. Dementsprechend waren Obst- und Gemüsesorten noch nie mit Jod gesegnet, und einige Länder haben sich zu einer staatlich verordneten Jodprophylaxe (*Anreicherung bestimmter Nahrungsmittel, zumeist Speisesalz – mit Jod*) entschlossen. Um die notwendige tägliche Jod Menge zu erreichen, muss auf eine bewusst jodreiche Ernährung geachtet werden. So lässt sich der Jodbedarf durch den wohl dosierten Genuss von jodhaltigen Mineralwässern oder regelmäßigem Verzehr von Meeresfischen (*einmal pro Woche*) decken. Eine gesetzlich vorgeschriebene Jodprophylaxe gibt es, in der Schweiz, in Österreich, den USA.

## **Bei gewissen Schilddrüsenerkrankungen ist es jedoch wiederum sehr wichtig**

Auf eine bewusste Vermeidung von jodhaltigen Nahrungsmitteln zu achten. So kann durch bewusst jodreicher Ernährung bei Personen mit einer Neigung zu Schilddrüsenerkrankungen eine Überfunktion der Schilddrüse entstehen oder eine bestehende Funktionsstörung sich deutlich verschlechtern.

### **Der Jodbedarf pro Tag**

Nachfolgend die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die auch von Österreich übernommen wurde. Es handelt sich um grobe Richtwerte, da die Bedarfsempfehlungen unterschiedlich sind. *Kinder 100 bis 180 µg, Teenager und Erwachsene 200 µg (max. 500 µg), Ältere Menschen (ab 50 Jahre) 180 µg*

### **Die wichtigsten Jod-Lieferanten**

Die jodhaltigsten Lebensmittel kommen alleamt aus dem Meer. Meeresfische sind eine der besten Quellen, um den täglichen Jodbedarf abzudecken. *Das sind vor allem Schellfisch, Seelachs,*

*Scholle und Kabeljau. Aber auch Meeresfrüchte, Algen und Seetang sind gute Jod-Lieferanten, letztere liefern zudem noch reichlich wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen. Je nach Algenart kann der Jodgehalt zwischen 5 µg und 11.000 µg pro Gramm Trockengewicht schwanken. Nach den Meerestieren sind es vor allem grüne Gemüse wie Feldsalat, Spinat, Brokkoli und Kohl, Nüsse und Milchprodukte, die als wichtige Jodquellen in unserer Ernährung nicht fehlen sollten. Speisesalz trägt aufgrund der Jodierung auch ganz wesentlich zur Jodversorgung bei.*

Quellen: <sup>1</sup> Jodbroschüre Jodgehalt in Nahrungsmitteln . [www.jod-kritik.de](http://www.jod-kritik.de) Kritik an der kollektiven Jodprophylaxe



## tech2people - Therapiezentrum für gerätegestützte Neurorehabilitation



### Neurologische Rehabilitation neu gedacht – in der Wiener Seestadt

Ob nach Schlaganfall, bei MS, Parkinson oder komplexen orthopädischen und onkologischen Erkrankungen mit neurologischer Beteiligung – wir stehen dir spezialisiert zur Seite.

**Unser Therapieangebot umfasst:** gerätegestützte Therapie, Physiotherapie, Ergotherapie, medizinische Trainingstherapie, Pädiatrie, psychosoziale Beratung, Trauerbegleitung bei Gesundheitsverlust sowie Logopädie.

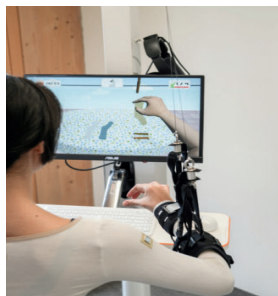
Mit modernsten Therapiesystemen wie

- robotisch-bionische **Exoskelette** für Gangtraining
- dem robotischen Therapiepferd **Hirob** zur Rumpfstabilisation
- dem Schienensystem **Rysen** für sicheres Gleichgewichts- und Gehtraining
- dem **C-Mill-Laufbandsystem** mit alltagsnahen Projektionen
- medizinischen Krafttrainingsgeräten
- sowie zahlreichen weitere Geräte für Rumpfstabilität und die obere Extremität

steht uns ein breites Spektrum an **High-Tech-Therapiegeräten** zur Verfügung, das hochspezialisierte und personalisierte Behandlungen auf höchstem Niveau ermöglicht.

### Neugierig geworden?

Vereinbare dir jetzt deinen Ersttermin unter: [www.tech2people.at](http://www.tech2people.at)



Janis-Joplin-Promenade 24. 5. OG, 1220 Wien. | +43 681 20741241 | [therapiezentrum@tech2people.at](mailto:therapiezentrum@tech2people.at) |

**Über dieses Therapiezentrum haben wir am 05.05.2026 um 14:30 Uhr  
1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28 (Festsaal) eine Vortrag !  
Bei Interesse, Anmeldung unter: [wien-herzverband@herzwien.at](mailto:wien-herzverband@herzwien.at)**

# Den Teufelskreis durchbrechen

Viele Herzpatienten leiden nach ihrer Erkrankung unter Ängsten und seelischen Problemen, doch die Psychokardiologie ist immer noch unterrepräsentiert.

Der Herzinfarkt traf aus scheinbar heiterem Himmel, auch wenn er bei genauerem Hinsehen nicht so überraschend kam: Vorgegangen waren erhöhter Blutdruck, Stress im Beruf, wo die Belastungen wuchsen und wenig Spielraum für eigene Entscheidungen blieb.

Der Infarkt war schwer, doch die Person hatte trotz allem Glück: Er bekam schnell erste Hilfe, überlebte und konnte nach einigen Wochen wieder arbeiten. Und doch war nichts mehr wie vorher: Nennen wir den Patient Sebastian. Er fühlte sich unsicher in seinem Körper, horchte stetig in sich hinein, um ja kein Warnsignal zu übersehen, jedes vermeintlich übermäßige Klopfen seines Herzens versetzte ihn in Angst. Seine Sorge ging weit hinaus über die Achtsamkeit mit sich selbst, wie Ärzten sie ihren Patienten empfehlen und beherrschte bald sein ganzes Leben. Sebastian zog sich immer mehr zurück, die Bewältigung seines Alltags fiel ihm zunehmend schwer. Sein Hausarzt merkte nichts davon: Die regelmäßigen Untersuchungen ergaben keine auffällige Werte, und von sich aus erzählte der Patient nichts von seinen Ängsten.

„Die Medizin konzentriert sich bei Herzpatienten, oft nur auf die rein körperlichen Befunde und vernachlässigt die mit der erlebten Erkrankung häufig einhergehenden psychischen Probleme“, Wir vom Wiener Herzverband beklagen zwar, dass es für Menschen, die ein schweres Herzereignis erlitten haben, keine routinemäßige psychologische Betreuung gebe: das ist falsch, weil es eine Einrichtung gibt die Psychokardiologie im Reha-Zentrum FELBRING.

Das Rehabilitationszentrum Felbring bietet österreichweit, einstweilig die einzigartige Möglichkeit einer stationären psychokardiologischen Rehabilitation (demnächst-Bad Tatzmannsdorf). „Ein schweres kardiales Ereignis ist ein Schock, das den Betroffenen dem Tod nahe bringt. Das hinterlässt bei jedem Spuren. Doch rund 20 Prozent der Herzpatienten leiden unter dauerhaften psychischen Problemen und entwickelten zum

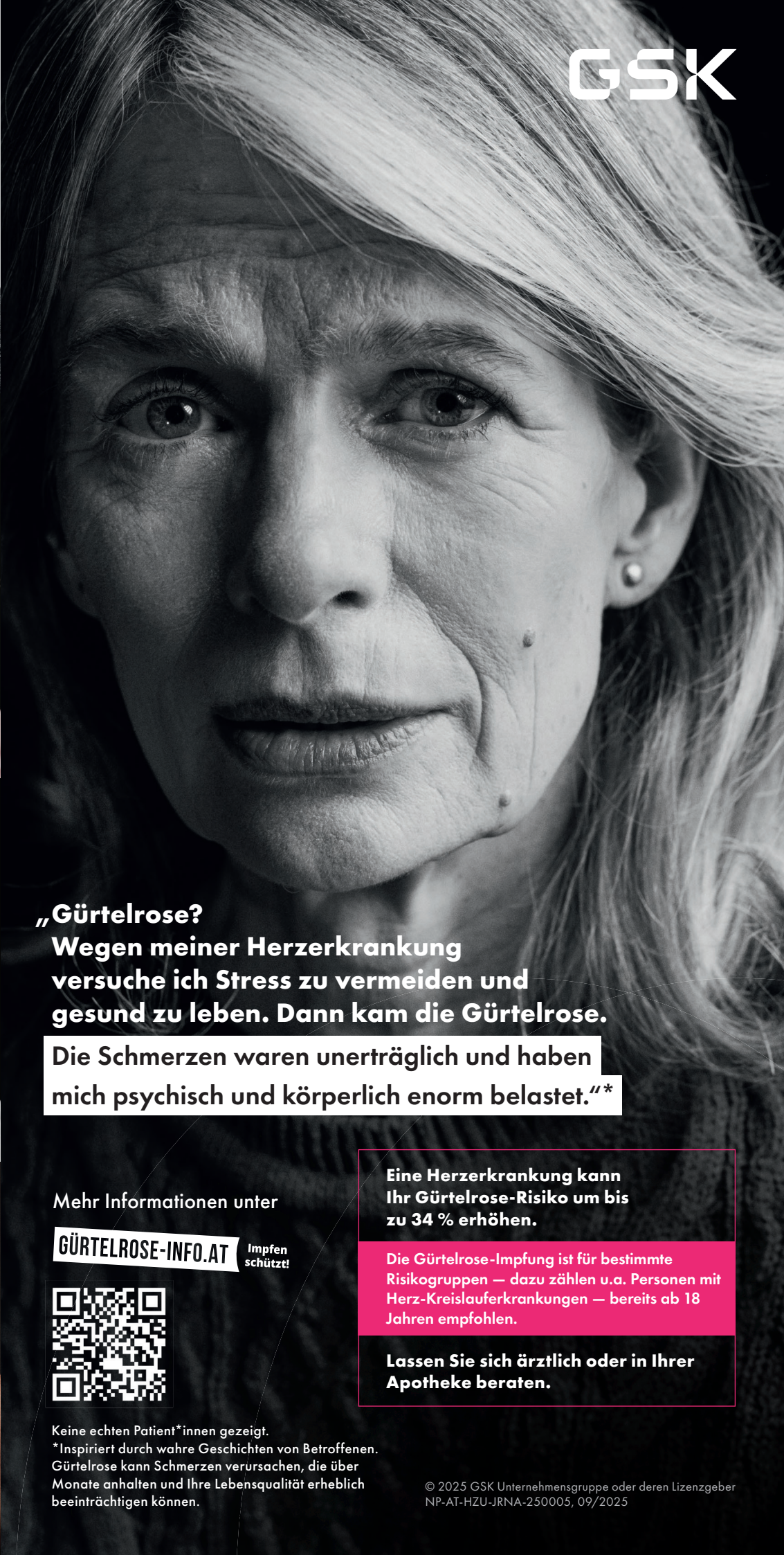
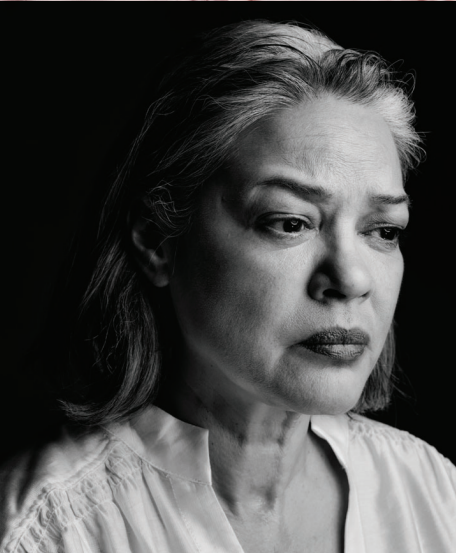
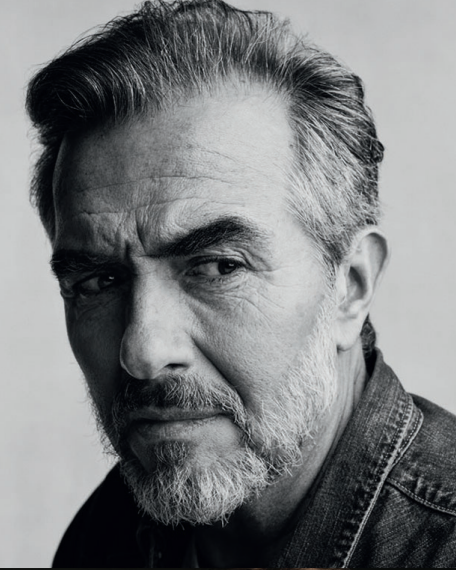
Teil sogar schwere Angststörungen oder Depressionen.“ „Ein schweres Ereignis wie ein Infarkt oder auch ein durch einen implantierten Defibrillator ausgelöster Schock kommt einem Trauma gleich. **Viele Betroffene haben hinterher kein Vertrauen mehr in ihren Körper.**“ Zwar würden die meisten Personen sich nach einer Zeit wieder davon erholen, einem Teil gelänge es indes auch nach Monaten nicht, wieder Fuß im Alltag zu fassen: „**Sie vermeiden Situationen, wo sie nicht sofort Hilfe holen können, ziehen sich zurück, bleiben lieber zu Hause und begeben sich in die soziale Isolation**“ Dabei wirkt sich solches Schonverhalten eher ungünstig auf die Genesung aus, empfohlen werde vielmehr regelmäßige Bewegung, was wir vom Wiener Herzverband in den einzelnen Gruppen forcieren. „Diese Menschen schöpfen nicht aus, was möglich ist und werden nicht wieder leistungsfähig.“ Häufig treffe das allerdings Menschen, die vorher bereits Konflikte mit sich herumgetragen hatten und psychisch belastet gewesen sind, auch könne ein neuerliches Herzereignis dazu beitragen, dass schwierige Themen aus der Vergangenheit „wieder Reaktiviert werden“.

*Wie stelle ich einen Reha-Antrag?*

Sie füllen das erforderliche Formular (*Antrag auf Rehabilitations-, Kur- bzw. Erholungsaufenthalt*) aus und ihr behandelnder Arzt begründet darauf die medizinische Notwendigkeit. Nach Bewilligung ihres Reha-Antrags in der zuständigen Landesstelle erhalten sie die Einladung. Bezüglich der Terminvergabe für ihre Aufnahme werden Sie telefonisch kontaktiert. Wenn die PVA nicht ihr zuständiger Kostenträger für das Reha-Verfahren ist, dann benötigen sie die Bewilligung inkl. Bestätigung der Kostenübernahme durch ihren zuständigen Sozialversicherungsträger. Ein großes Versäumnis, dass es solche Einrichtungen zu wenig gibt, wie der Wiener Herzverband findet. Wir als Herzverband wünschen uns, dass psychokardiologische Angebote künftig ein selbstverständlicher Teil der Versorgung von Herzpatienten werden, ähnlich wie in der Krebsmedizin, wo die Psychoonkologie bereits seit Jahren ein fester Bestandteil der Therapie ist.

RB

<https://www.rz-felbring.at/de/mein-aufenthalt/antrag-und-bewilligung/>



**„Gürtelrose?  
Wegen meiner Herzerkrankung  
versuche ich Stress zu vermeiden und  
gesund zu leben. Dann kam die Gürtelrose.**

**Die Schmerzen waren unerträglich und haben  
mich psychisch und körperlich enorm belastet.“\***

Mehr Informationen unter

**GÜRTELROSE-INFO.AT** Impfen  
schützt!



Keine echten Patient\*innen gezeigt.  
\*Inspiziert durch wahre Geschichten von Betroffenen.  
Gürtelrose kann Schmerzen verursachen, die über  
Monate anhalten und Ihre Lebensqualität erheblich  
beeinträchtigen können.

**Eine Herzerkrankung kann  
Ihr Gürtelrose-Risiko um bis  
zu 34 % erhöhen.**

**Die Gürtelrose-Impfung ist für bestimmte  
Risikogruppen — dazu zählen u.a. Personen mit  
Herz-Kreislauferkrankungen — bereits ab 18  
Jahren empfohlen.**

**Lassen Sie sich ärztlich oder in Ihrer  
Apotheke beraten.**

Sie müssen nicht erst krank werden – Sie können schon früher zu uns kommen!

# Österreichischer Herzverband



## BEITRITTSERKLÄRUNG

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

**ZVR Nr.: 123235744**

Mir ist bekannt, dass das Turnen / Wandern / Radfahren und alle sonstigen Aktivitäten des Landesverbandes Wien auf eigene Gefahr und Verantwortung sowie nur nach ärztlicher Bewilligung durchgeführt werden.

### Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

- Ich willige ein, dass der Datenschutzbeauftragte des Wiener Herzverbands meine Daten zum Zwecke der Mitgliederverwaltung elektronisch speichert.
- Ich willige ein, dass mir der Datenschutzbeauftragte per E-Mail/Telefon/Fax/SMS Informationen über geplante Aktivitäten sendet.  
Des Weiteren erkläre ich mich damit einverstanden, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, **auf der Homepage des Wiener Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden.**
- Ich verpflichte mich jede Änderung meiner Adresse/Telefonnummer dem Wiener Herzverband sofort mitzuteilen.

.....  
Vor – und Familienname

Geb. Datum

.....  
Anschrift

Postleitzahl

.....  
Datum

Unterschrift

.....  
E-Mail-Adresse

Telefonnummer

---

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

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

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Wiener Herzverband die Berichtigung, und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich zu widerrufen. Wenn Sie die Löschung Ihrer Daten verlangen hat dies zur Folge, dass wir Sie aus der Mitgliederdatei löschen müssen.

## Ehren- und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

### Ehrenpräsidenten

#### Ehrenmitglied



Univ.-Prof.  
Dr. Heinz Weber



Univ.-Prof.  
Dr. Johannes Mlczoch



Franz Radl

#### Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer  
Kardiologe

### Gründungsmitglieder



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



Dr. Georg Gaul  
Kardiologe

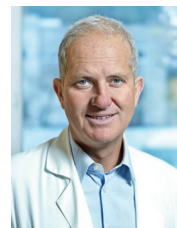
## Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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



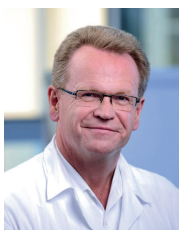
Prim. Dr. Martin Frömmel  
Leiter der Kardiologie  
Göttlicher Heiland Krankenhaus



aOA. Priv.-Doz. Dr.  
Michael Gorlitzer  
Klinik Floridsdorf



Dr. Johannes Mikl  
Kardiologe



Prim. Dr. Norbert Muzika  
Kardiologie  
Privatklinik-Confraternität-Wien



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



Prim.ª Univ.-Doz.ª Dr.ª Andrea  
Podczek-Schweighofer  
Kardiologin



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



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



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



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

# GRÜNDE ZUM WANDERN!

Das neue Jahr ist schon wieder ein paar Wochen „alt“! Ich hoffe, du (sie) hattest schöne Tage und konntest dich nach der womöglich hektischen Zeit, auch ein bisschen entspannen. Es sind schon wieder ein paar Tage des neuen Jahres und ich muss dir-euch, diese neugierige Frage stellen: *Wie geht's dir mit deinen Neujahrsvorsätzen? Wie wäre es denn einfach mal heuer mehr Zeit in der Natur zu verbringen oder mit dem Wandern zu beginnen?*

Ich dachte ja früher immer, dass Wandern nur etwas für ältere Personen wäre. Bis ich selbst auf den Geschmack gekommen bin, als Herzpatient. Du hast sicher auch schon gehört, dass Wandern gerade voll im Trend ist und immer mehr regelmäßig wandern. Ich (wir) möchte dir heute Gründe vorstellen, warum Wandern gut für uns ist und warum es eine angenehme Art der Bewegung ist, bei der dir sicherlich nicht langweilig wird.

## ***Wandern ist immer und überall möglich***

Wandern ist einfach. Du (sie) musst (müssen) ja nicht sofort mit einem Teilstück des Jakobsweges beginnen. Eine einfache Wanderung in der Umgebung machen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und natürlich kannst du zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort wandern.

## ***Wandern ist gut für den Körper***

Regelmäßige Bewegung in der Natur stärkt das Immunsystem und kann dich so vor anderen Erkrankungen schützen. Das Herz-Kreislauf-System und die Lunge werden mit mehr Sauerstoff versorgt, Krankheiten werden somit vorgebeugt. Darüber hinaus wird die Fettverbrennung angeregt und Muskeln werden aufgebaut. Und das alles, während du gemütlich und in deinem eigenen Tempo wanderst.

## ***Wandern ist gut für die Psyche***

Wenn wir uns bewegen, werden Glückshormone im Körper ausgeschüttet und wir fühlen uns besser. Regelmäßige Bewegung in der Natur hilft daher auch bei Depressionen. Wandern ist zudem ein idealer Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit. Du kannst vom Arbeitsalltag abschalten, Stress abbauen und atmest dabei Frischluft ein. An dem Ziel angekommen, erwartet dich ein angenehmes Glücksgefühl. Du kannst stolz auf dich sein und dabei die schöne Aussicht genießen. Wenn du

regelmäßig wanderst, werden deine Touren vielleicht länger. Damit stärkst du dein Selbstvertrauen, weil du mit der Zeit immer weitere Strecken gehen kannst und immer höher hinauf kommst.

## ***Wandern ist abwechslungsreich und ideal für Entdecker***

In den letzten Monaten-Jahren haben wir und ich festgestellt, (*auch du wirst feststellen*), dass auch das Wandern, deinen Entdeckerdrang stillen kann. Jede Wanderung, jeder Wald, jede Ruine, jeder Berg und jede Aussicht ist anders. Wenn du die Abwechslung liebst und gerne neue Gegenden erkundest, dann könnte dir Wandern sehr viel Spaß machen. Dabei ist oft schon die Hinfahrt ein schönes Erlebnis, weil du dich in einer neuen Umgebung bewegst. Du lernst neue Orte kennen. Wie gut kennst du eigentlich das Bundesland, in dem du wohnst? Es gibt viele Möglichkeiten, aber das sind alles eher teure Freizeitaktivitäten. Wandern hingegen ist sehr günstig. Du brauchst nur gute Schuhe, einen Rucksack, genügend Wasser und fährst mit dem Zug, Bus hin. Wandern ist sehr günstig, man kann einen ganzen Tagesausflug mit einem kleinen Budget machen. Wenn du wandern gehst, kannst du ungestört über dich und dein Leben nachdenken. Ich bin mir sicher, dass du dich nach der Wanderung besser fühlen wirst als vorher. Natürlich gibt es noch viel mehr Gründe, warum Wandern einfach eine tolle Freizeitaktivität ist. Aber ich hoffe, dass dich diese Gründe motivieren, 2026 mehr Zeit draußen zu verbringen. Du wirst es bestimmt nicht bereuen!

*Und jetzt bist du dran: Wenn du gerne wandern gehst, dann geh mit uns dem Wiener Herzverband mit! Auch wenn du bisher noch nie oder nur selten wandern warst, was hindert dich daran?*

Unsere Wandertermine sind unter:  
[www.herzwien.at](http://www.herzwien.at) in der Rubrik „Wandern“  
ersichtlich.

mit einem herzlichen  
Wandergruß

Robert Benkö



## Turnen

### Montag

1020, Obere Augartenstr. 26-28 14:00 - 16:00 Uhr  
*Frau Hedy Phill Tel.: 0699/116 995 69*

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 17:00 - 18:00 Uhr  
*Herr Weber Edmund Tel.: 01/282 71 63*

1170, Hernalser Hauptstr. 222 17:00 - 19:00 Uhr  
*Frau Hohl Christine Tel.: 0664/278 24 38*

### Mittwoch

1100, G.-W.-Pabstg. 2a, 14:30 - 16:30 Uhr  
(Eingang Fernkorng. Hauptschule)

*Herr Peter Regen Tel.: 0664/22 05 304*

1170, Hernalser Hauptstr. 222 16:00 - 18:00 Uhr  
*Frau Wagner Christine Tel.: 0699/12 306 376*

### Donnerstag

1030, Petrusgasse 10 (Schule) 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

07.04.2026 09:15 Uhr 05.05.2026 10:00 Uhr  
Laxenburg: Achtung Laaerberg  
Hauptbahnhof, Bus 210 Einstiegstelle N Linie U1, Altes Landgut (Foyer)

14.04.2026 10:00 Uhr 12.05.2026 10:00 Uhr  
Liesing Schwarzenberg Allee  
S-Bahn Station Liesing, beim Blumenstand Linie 43 Endstation Neuwaldegg

21.04.2026 10:00 Uhr 19.05.2026 10:00 Uhr  
Donauinsel Schönbrunn  
U6 Floridsdorf, beim Anker Hietzinger Tor beim Stand

28.04.2026 10:00 Uhr 26.05.2026 10:00 Uhr  
Prater Marchfeldkanal  
Linie1 Endstation U6 Floridsdorf beim Anker

**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](tel:069912306376) an!**

## Qi Gong

### Donnerstag

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

***Bitte rufen Sie für diesen Termin immer, Frau Eva Maria Zollner unter der Tel.: 0676/9638244  
oder Frau Christl Hohl unter der Tel. Nr.: 0664/2782438 an!***

Nutzen sie die Möglichkeiten des Wiener  
Herzverbandes!



Wir bieten sportliche Aktivitäten wie Turnen, Wandern,  
Lebenshilfe und interessante Arztvorträge. Wir sind be-  
müht 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

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

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

## Samstag - Wanderungen

<b>28.03.2026</b> <b>Stammersdorf - Hagenbrunn</b> U 6 Endstelle Floridsdorf (Foyer)	<b>09:45 Uhr</b>	<b>16.05.2026</b> <b>Gumpoldskirchen - Baden (Weinwanderweg)</b> S-Bahn Meidling ( ÖBB-Foyer)	<b>10:00 Uhr</b>
<b>04.04.2026</b> <b>Wiener Hütte</b> Treffpunkt : S-Bahn Meidling Foyer	<b>09:45 Uhr</b>	<b>30.05.2026</b> <b>Harzberg-Bad Vöslau</b> S-Bahn-Station Meidling Foyer	<b>09:00 Uhr</b>
<b>18.04.2026</b> <b>Prater Hauptallee</b> Endstelle U1 Praterstern- Ausgang Prater	<b>09:45 Uhr</b>	<b>Diese Wanderung ist ein wenig anspruchsvoll. Festes Schuhwerk und auch zu Trinken mitnehmen!</b> <b>Bitte Treffpunktzeit beachten!</b>	
<b>02.05.2026</b> <b>Stadtwanderung Schönbrunn</b> Meidlingertor	<b>09:45 Uhr</b>		

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