



ÖSTERREICHISCHER  
**HERZVERBAND**  
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

# HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 4 / Dezember 2019

*Allen Mitgliedern  
und interessierten Lesern  
ein Frohes Weihnachtsfest  
und ein  
Prosit Neujahr 2020  
viel Gesundheit und alles erdenklich Gute  
wünscht der  
Wiener Herzverband*

Designed by: valeria\_aksakova / Freepik

## INHALT

Selbsthilfegruppe Herzverband	2	Bristol Myers Squibb - Herzstolpern	11
Herztag des Wiener Herzverbandes	3	Arbeiter Samariterbund Hundestaffel	12
Herzinsuffizienz erkennen	4 - 5	Weltherztag 2019	13
Lebenszyklus eines Arzneimittels	6 - 7	Stress	14
ECA medical - VITACTIV®D3	7	Wandern, BOSO	15
Boston Scientific	8	NOVARTIS	16
Nutzen der e-Medikation	9	Beitrittserklärung	17
Radenci	9	Neue Mitglieder, Vorschau, Mitteilung	18
Mit Sport das Herz stärken	10	Ärztlicher Beirat	19
ECA medical - VITACTIV®D3+K2	10	Termine	20

# Selbsthilfegruppe

## Wiener Herzverband

Die Aufgabe der Selbsthilfegruppe besteht darin die Öffentlichkeit aufzusuchen und sie über Herzkrankheiten und deren Folgen zu informieren.

**Der Wiener Herzverband macht dies bereits seit fünf- und vierzig Jahren.**

Denn Menschen, die den Weg in eine Selbsthilfegruppe suchen, wollen ihre Probleme nicht mehr allein ausmachen, sie suchen Hilfe unter Gleichbetroffenen. Die Personen wollen gemeinsam versuchen, ihre Probleme zu lösen, zu lernen, mit ihnen besser umzugehen.

Personen in einer Selbsthilfegruppe lösen sich aus der Isolation und festigen dadurch ihre soziale Kompetenz. Damit wird ihre Selbstständigkeit und Eigenverantwortung gestärkt.

Durch den regelmäßigen Erfahrung- und Informationsaustausch werden sie zu „Experten in eigener Sache“ und können so neue Wege im Umgang mit der Erkrankung bzw. dem Problem finden, aber auch professionelle Hilfe gezielter und effizienter

in Anspruch nehmen. Mit dem Begriff Selbsthilfegruppen wird ein breites Spektrum verschiedener Gruppen wie Wander-, Turn-, Radfahr- oder Schwimmgruppen bezeichnet. Wir sind ein überschaubarer, loser Zusammenschluss von Menschen, die unter vergleichbaren Belastungen leiden und von denen wir entweder selbst oder als Angehöriger betroffen sind. Die Aktivitäten unserer Selbsthilfegruppe ist auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Problemen und schwierigen Lebenssituationen ausgerichtet. Weiters haben wir die Selbstständigkeit unserer Mitglieder und gegenseitige Unterstützung zum Ziel. Deshalb schaffen wir einen Arbeitsrahmen, in dem ein gleichberechtigtes Miteinander für alle Beteiligten möglich ist.

Zu diesem Zweck arbeitet der Wiener Herzverband nach den Prinzipien der Freiwilligkeit, Eigenverantwortlichkeit, Gleichberechtigung und Gegenseitigkeit.

Unsere Methode ist das regelmäßige Gruppentreffen.

Die in unseren Selbsthilfegruppen erbrachten Leistungen erfüllen qualitativ wichtige Funktionen auf der Ebene unmittelbarer Hilfestellungen, gesundheitlicher Orientierung, alltäglicher Lebensbewältigung und eigener Interessenvertretung. Eine wesentliche „Leistung“ ist, dass wir besser in der Lage sind, die Bedürfnisse und Anliegen zu artikulieren. Somit tragen wir der kundenorientierten Entwicklung im Sozial- und Gesundheitsbereich bei. Das bedeutet eine qualitative Verbesserung des Gesundheits- oder Sozialsystems.

Die Wirkung von Selbsthilfegruppen – gerade, wenn es um die Krankheitsbewältigung geht – ist unbestritten hoch.

Die wesentlichen Aufgaben einer Selbsthilfegruppe sind:

Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren und Unterhalten.

RB



*Ein tiefes, inniges Beileid den Angehörigen und Mitgliedern  
der verstorbenen*

*Präsidentin des Niederösterreichischen Herzverbandes*

**VERONIKA FIALA**

*Ruhe in Frieden*

Der Wiener Herzverband  
Präsident Franz RADL und Vorstand



# Einladung Herztag 2020

*des Wiener Herzverbandes*

*Mit freundlicher Unterstützung des KH Rudolfstiftung*

**Samstag, 18. Jänner 2020 von 09.00 bis 14.00 Uhr**

*KH Rudolfstiftung 1030 Wien, Boerhaavegasse 8A / Stiege 1 / EG  
Autobusstation 77A, Straßenbahn 71 Kleistgasse*

**Wissenschaftliche Leitung: Hr. Prim. Univ. Prof. Dr. Franz Weidinger**

10.00 Uhr: Begrüßung der Gäste: Präsident Franz Radl

Eröffnung: Hr. Prim. Univ. Prof. Dr. Franz Weidinger

## **Vorträge:**

10.15-10.45 Uhr: Hr. Prim. Univ. Prof. Dr. Franz Weidinger  
*Thema: „Koronare Herzerkrankung“*

10.45-11.15 Uhr: Fr. Univ. Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Claudia Stöllberger  
*Thema: „Herzinsuffizienz“*

11.15-11.45 Uhr: Fr. Dr.<sup>in</sup> Taemi Yoshida  
*Thema: „Herzrhythmusstörungen“*

11.45-12.15 Uhr: Hr. Dr. Roman Brooks  
*Thema: „Prävention“*

Anschließend Ihre Fragen an die Ärzte

**Ehrenschutz: Hr. Univ. Prof. Dr. mult. Wolfgang Mastnak**

**Eintritt frei!**



**Bristol-Myers Squibb**



# HERZINSUFFIZIENZ ERKENNEN

von Univ.-Prof. Dr. Thomas Stefenelli

Abteilungsvorstand 1. Med. Abteilung SMZ Ost

## Was bedeutet Herzinsuffizienz?

Herzinsuffizienz ist das Unvermögen des Herzmuskels, unseren Körper in allen Situationen ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Bei Anstrengungen kann die Pumpleistung parallel zu dem gesteigerten Energiebedarf nicht adäquat zunehmen. Den Symptomen der Herzinsuffizienz können eine Vielzahl unterschiedlichster Erkrankungen zu Grunde liegen.

## Wie kann es zu Herzinsuffizienz kommen?

Prinzipiell kann die Unfähigkeit, die Pumpleistung entsprechend dem Energiebedarf unseres Körpers zu steigern durch zwei Mechanismen bedingt sein: Einerseits kann sich ein kräftig pumpender Herzmuskel verdickt haben und so steif geworden sein, dass er sich nicht ausreichend füllt (Herzinsuffizienz mit erhaltener Pumpleistung, HFpEF); zu diesen Umbauprozessen kann es bei länger bestehender vermehrten Druckarbeit wie beim unbehandelten oder schlecht eingestellten Bluthochdruck oder einer erhöhten Volumbelastung im Rahmen einer Blutarmut (Anämie) kommen. Andererseits kann die



Univ.-Prof. Dr. Thomas Stefenelli

Pumpleistung der Herzkammern reduziert sein (HFrEF); als mögliche Ursachen kommen Durchblutungsstörungen (Koronare Herzkrankheit), ein Zustand nach Herzinfarkt, Herzmuskelentzündung (Myokarditis), Speicherkrankheiten oder das fortgeschrittene Stadium der Hypertonie in Frage.

## Warum muss eine Herzinsuffizienz früh erkannt und behandelt werden?

Herzinsuffizienz ist ein ernst zu nehmendes Warnzeichen, welches unbeachtet und unbehandelt mit einer schlechten Prognose assoziiert ist. Als erster Schritt ist das Erkennen der möglichen klinischen Zeichen entscheidend. In der folgenden Abklärung wird die Grundkrankheit mit ihren Risikofaktoren abgeklärt. Die eingeleitete kausale Therapie mit entsprechender Lebensstilmodifikation soll die ursächliche

Krankheit behandeln bzw. ihrem Fortschreiten entgegenwirken; zudem kann der Herzmuskel durch eine Medikamentenkombination aus ACE-Hemmern, Beta-Blockern und Mineralokortikoid-Rezeptor-Antagonisten entlastet werden, was sich in einer verbesserten Lebensqualität sowie eindrucksvoll gesteigerter Lebenserwartung äußert. Diese „antihumorale Therapie“ ist in ärztlicher Absprache konsequent zu steigern und bei klinischen Änderungen anzupassen. Kommt es trotz regelmäßiger Therapieeinnahme zu Zeichen der Herzinsuffizienz sollte eine der Herzinsuffizienz-Spezialambulanzen aufgesucht werden.

## Auf welche Symptome habe ich zu achten?

### Kurzatmigkeit (Dyspnoe).

Patientinnen leiden an Luft hunger unter Belastung, im fortgeschrittenen Stadium auch in Ruhe oder im Schlaf. Die Atemnot verschlechtert sich bei flachem Liegen und verbessert sich durch Aufsetzen oder z.B. Einschlafen mit zwei Pölkern. Viele Patientinnen beklagen nächtliches Erwachen mit Atemnot, Abgeschlagenheit und/oder Angstgefühlen. Blut staut sich von der linken

Herzkammer in die Lungenvenen (jene Gefäße, welche sauerstoffreiches Blut von der Lunge zum Herzen führen) zurück. In der Folge kann Flüssigkeit in die Lunge austreten.

### **Anhaltender Husten oder Keuchen:**

Der Husten kann mit weißem oder rötlich, blutig-tingiertem Auswurf vergesellschaftet sein. Ursache: freie Flüssigkeit in der Lunge.

### **Ablagerung von Flüssigkeit im Gewebe (Ödem):**

Es kommt zu einer raschen Gewichtszunahme begleitet von einem seitengleichen Anschwellen der Knöchel oder Unterschenkel/Beine sowie einer Zunahme des Bauchumfanges und/oder dem Hervortreten der Halsvenen. Als erstes Zeichen fühlen sich die Schuhe eng an. Wenn im Rahmen der Herzmuskelschwäche weniger Blut ausgeworfen werden kann, staut sich dies zunächst in den Herzkammern und in der Folge in die Venen zurück, von wo Flüssigkeit in das umliegende Gewebe austritt. Die Nieren können weniger Natrium und Wasser ausscheiden, sodass mehr Flüssigkeit im Körper verbleibt.

### **Müdigkeit, Abgeschlagenheit:**

Ganztägige Müdigkeit und geringere Leistungsfähigkeit führen zu Einschränkungen im täglichen Leben, wie z.B. Einkaufen, Stiegensteigen oder einer Abnahme der beschwerdefreien Gehdistanzen. Das Herz kann nicht mehr ausreichend

Blut pumpen, um den Gesamtbedarf der einzelnen Gewebe zu decken. In der Folge wird sauerstoffreiches Blut von nicht unbedingt lebenswichtigen Organen wie der Extremitäten Muskulatur in Herz und Gehirn verlagert.

### **Appetitlosigkeit, Übelkeit:**

Verdauungsprobleme erklären sich einerseits durch die Sauerstoffunterversorgung des Magen-Darmtraktes, andererseits durch die venöse Stauung (Stauungsgastritis, etc.).

### **Verwirrtheit, zunehmende Denkschwierigkeit, Vergesslichkeit oder Desorientiertheit:**

Diese Veränderungen mögen Partnern, Angehörigen oder Betreuern zuerst auffallen. Häufig sind Elektrolytstörungen wie zu niedriger oder zu hoher Natriumspiegel Ursache der Verwirrtheit.

### **Anstieg der Herzfrequenz:**

Klinisch können Palpationen, verstärktes Herzklopfen oder das Gefühl des Herzrasens verspürt werden. Bei Blutdruck Selbstmessungen wird öfter ein höherer Puls gemessen. Um die geringere Auswurfleistung pro Herzschlag auszugleichen müssen die Herzkammern öfter pumpen.

### **Was kann ich selbst beitragen?**

#### **Mein Herzinsuffizienz - Tagebuch!**

Sollten bei Ihnen eine Herzinsuffizienz bereits abgeklärt und medikamentös behandelt

werden, haben sich tägliche Kontrollen weniger Parameter in einer Art Tagebuch bewährt, um den Zeitpunkt einer individuellen Therapieanpassung frühzeitig zu erkennen. Stabile Einstellung unter konsequenter Medikamenteneinnahme und täglicher Gewichtskontrolle: Keine Zunahme der Kurzatmigkeit unter Belastung? Keine Änderung der Belastbarkeit (z.B. Gehstrecke, Stiegensteigen)? Keine neu aufgetretenen Schwellungen an den Knöcheln/Unterschenkeln? Stabiles Körpergewicht (täglich Selbstmessung)? Keine Angina pectoris?

### **Warnhinweise!**

*kontaktieren Sie Ihren  
Arzt/Kardiologen um die  
Therapie anzupassen:*

Neu aufgetretener trockener Husten, Verschlechterung der Kurzatmigkeit bei Belastung, (Zunahme von) Schwellungen an den Unterschenkeln, Gewichtszunahme (1 bis 1.4 kg in 24 Stunden oder 2.3 kg in 1 Woche), Unwohlsein/Übelkeit oder Zunahme des Bauchumfanges, Plötzliche Schlafstörungen.

### **Alarmzeichen!**

*rasche medizinische Hilfe nötig:*

Häufiger trockener Husten, Kurzatmigkeit in Ruhe, Schwellung der Beine, rasche Gewichtszunahme in wenigen Tagen, Neu- oder Zunahme von Schwindel, Verwirrtheit oder depressiver Verstimmtheit, Appetitlosigkeit Schlafstörungen, Bedürfnis, hochgelagert zu liegen.

*Fortsetzung folgt im HJ 1-2020*

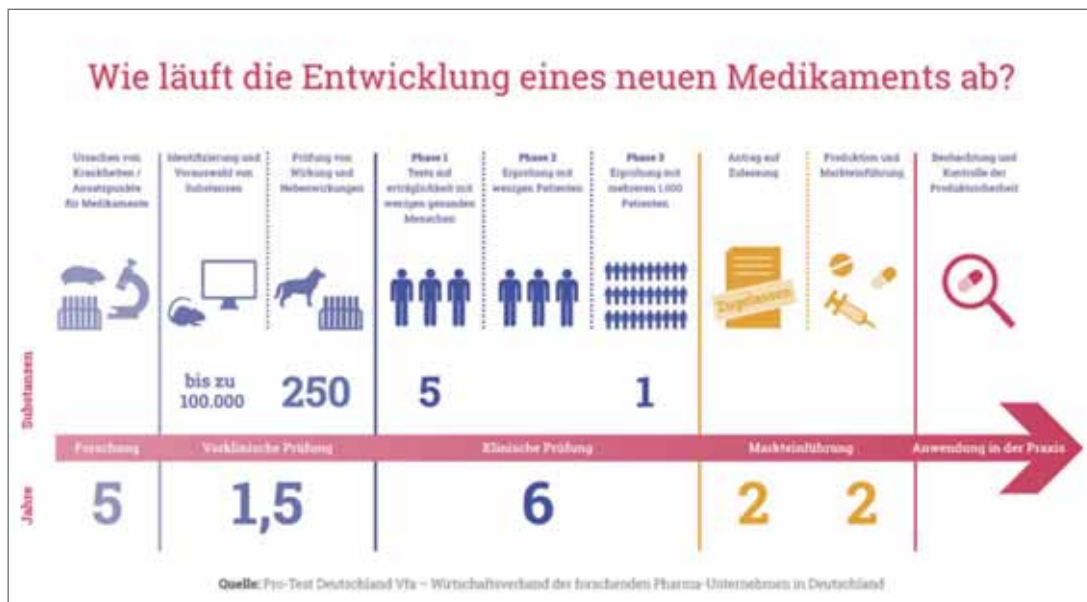
# „Lebenszyklus eines Arzneimittels



Aus tausenden Kandidaten schafft es nach vielen Jahren Forschung und Entwicklung nur ein einziger Wirkstoff bis zum fertigen Arzneimittel, das Patientinnen und Patienten schließlich mit Erteilung der Zulassung zur Verfügung steht. Aber ist die Arbeit an einem Medikament damit abgeschlossen? Mitnichten. Dr. Angela Schöffmann, Leiterin der Abteilung Arzneimittelsicherheit

bei Sanofi Österreich, nahm auf Einladung von Präsident Franz Radl die interessierten Mitglieder des Wiener Herzverbands am 1. Oktober 2019 mit auf eine spannende Reise durch den Lebenszyklus eines Arzneimittels. Die klinische Entwicklung eines Arzneimittels dauert viele Jahre – 12 bis 15 im Durchschnitt – und ist äußerst kostenintensiv. Absolviert der Wirkstoff alle Phasen – von

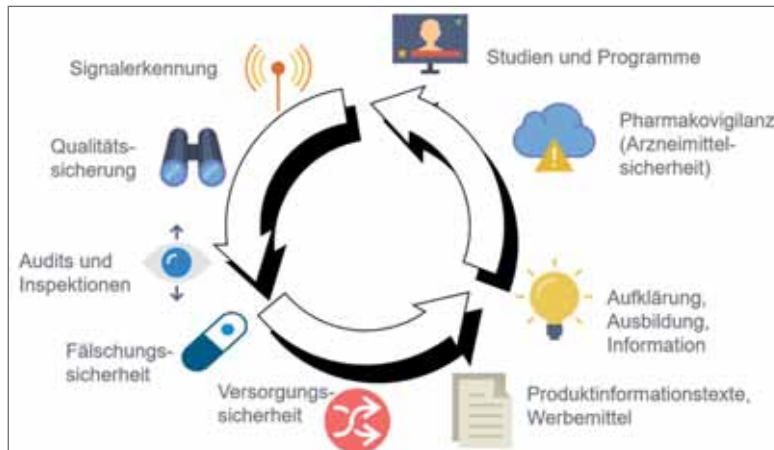
der Grundlagenforschung über Labortests bis hin zu den klinischen Studien – positiv und kann mit seinen Ergebnissen auch die strengen Zulassungsbehörden z.B. in Europa, den USA oder Japan durch andere Behörden überzeugen, erhält er die Zulassung und darf den Patientinnen und Patienten verschrieben werden. Im Schnitt werden so 41 neue Wirkstoffe pro Jahr zugelassen.



Nach den ersten fünf Jahren, nach denen das Medikament nochmals vor den Behörden in punkto Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit überzeugen und ein positives Nutzen-Risiko-Verhältnis beweisen muss, wird es schließlich in den Arzneimittel-Lebenszyklus

entlassen. Von Studien und Programmen zur sicheren Anwendung des Arzneimittels, der Erkennung von Sicherheitssignalen, der laufenden Aktualisierung und Pflege von Fachinformation und Packungsbeilage, der Erstellung von Schulungs- und natürlich auch

Werbematerialien, über zentrale Aufgaben wie Qualitätssicherung und Arzneimittelsicherheit bis hin zu „heißen“ Themen wie Fälschungs- und Versorgungssicherheit ist eine Vielzahl von Spezialisten mit der laufenden Überwachung des Medikaments beschäftigt.



Am Ende und aus ganz unterschiedlichen Gründen ereilt das Arzneimittel irgendwann der Widerruf seiner Zulassung und es wird vom Markt genommen. Während dieses Medikament wieder „verschwindet“, haben schon die nächsten neuen Arzneimittel die Hürde der Zulassung gemeistert und

unterstützen Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zu einer besseren Gesundheit.

Die Reise durch den Lebenszyklus war eine tolle Gelegenheit für rege Diskussionen mit den sehr interessierten und engagierten Mitgliedern des Wiener Herzverbands. Die Zeit beim Club Nachmittag war

leider zu kurz, um alle Fragen rund um unsere Medikamente, die Rolle der Pharma-Industrie und das eine oder andere Pharma-Klischee zu beantworten – aber vielleicht folgt eine Fortsetzung!

Dr. Angela Schöffmann

## Vitamin D

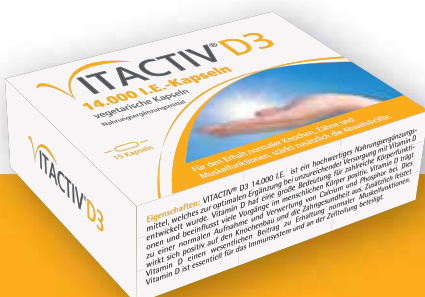
- trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm bei, ist für deren Verwertung wichtig, reduziert die Calciumausscheidung über die Nieren und unterstützt daher einen normalen Calciumspiegel im Blut
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- ist an der Mineralisation und der Erhaltung von gesunden Zähnen beteiligt
- spielt eine Rolle bei der Erhaltung normaler Muskelfunktion

In Ihrer Apotheke

# VITACTIV<sup>®</sup> D3

## 14.000 I.E.-Kapseln

vegetarische Kapseln



ECA-MEDICAL

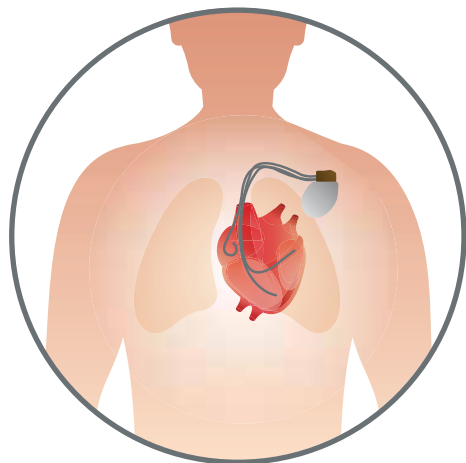
Zur Aufrechterhaltung eines normalen Vitamin D-Spiegels für die Erhaltung gesunder Knochen.

# Ein implantierbarer Defibrillator schützt vor dem plötzlichen Herztod

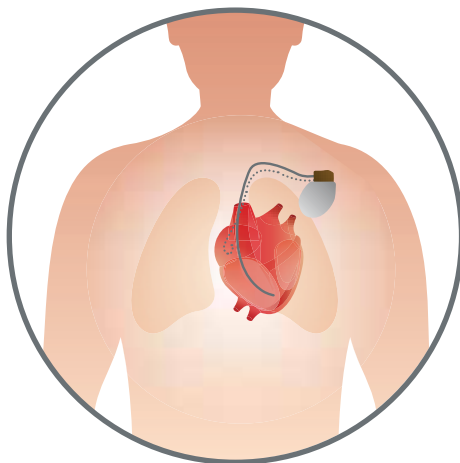
Ein implantierbarer Defibrillator (ICD) wird in den Körper implantiert. Er hat die Aufgabe den Herzschlag zu überwachen. Erkennt er eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, die zum plötzlichen Herztod führen kann, gibt er einen elektrischen Schock ab, um den normalen Herzrhythmus wieder herzustellen.

## Es gibt drei Arten von Defibrillatoren:

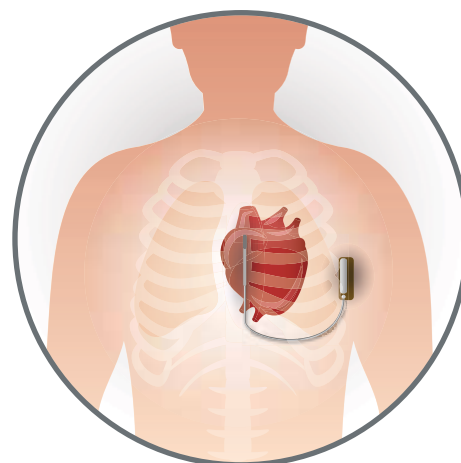
- Der transvenöse ICD (TV-ICD) mit einem oder zwei dünnen als Elektroden bezeichneten Drähten, die vom ICD durch eine Vene direkt in das Herz führen.
- Der subkutane ICD (S-ICD) mit einer Elektrode, die direkt im Bereich der Brust unter der Haut verläuft.
- Ein CRT-D System mit drei Elektroden, die über Blutgefäße in das Herz führen, um vor dem plötzlichen Herztod zu schützen und zusätzlich bei bestimmten Formen der Herzschwäche das Herz unterstützen können.



**CRT-D  
System**



**Transvenöser  
ICD**



**Subkutaner ICD  
(S-ICD)**



Dieses Poster dient allein informativen Zwecken und nicht als medizinischer Rat. BSC rät, alle Angelegenheiten in Bezug auf Ihre Gesundheit und/oder Fragen zu ICD-Systemen mit Ihrem Arzt zu besprechen. Weitere Informationen und Geschichten von S-ICDPatienten: [www.s-icd.nl](http://www.s-icd.nl)



# Was ist der Nutzen von e-Medikation?

Mit der e-Medikationsliste haben auch Ihre ELGA-Gesundheitsdiensteanbieter (ELGA-GDA), also z.B. Ihr Hausarzt oder ein Krankenhaus, sofern sie ELGA verwenden, einen aktuellen Überblick über Ihre verordneten und in der Apotheke an Sie abgegebenen Medikamente. Damit können diese besser auf unerwünschte Wechselwirkungen überprüft werden. Es können so aber auch unnötige Doppelverschreibungen vermieden werden.

## e-Medikation bei Ärzten.

Jene niedergelassenen Vertragsärzte, für welche die Verordnung von Medikamenten von Relevanz ist, werden schrittweise bis September 2019 ver-

pflichtet, verordnete Medikamente in e-Medikation zu speichern. Ihre behandelnden Ärzte können Ihre Medikationsliste einsehen und haben damit eine zusätzliche Entscheidungsgrundlage für Diagnostik und Therapie.

## e-Medikation in der Apotheke.

Durch Scannen eines Codes auf Ihrem Rezept kann die Apotheke die ärztliche Verordnung auslesen und die Abgabe der verordneten Medikamente in Ihrer ELGA speichern. Durch Stecken Ihrer e-card kann die Apotheke auch rezeptfreie Medikamente (sogenannte „OTC-Produkte“), die wechselwirkungsrelevant sind,

eintragen und Ihre gesamte e-Medikationsliste für eine Wechselwirkungsprüfung oder Beratung abrufen.

## Wer kann auf die e-Medikationsliste zugreifen?

Auf Ihre e-Medikationsliste dürfen nur jene ELGA-GDA zugreifen, bei denen Sie aktuell in Behandlung bzw. Betreuung sind. Apotheken, die nur Ihr Rezept einlesen, haben ausschließlich Zugriff auf jene Medikamente, die auch auf dem Rezept angeführt sind. Damit die Apotheke die gesamte e-Medikationsliste einsehen darf, ist das Stecken Ihrer e-card in der Apotheke nötig.

RB



**-20%**  
Nachlass für  
Herzverband-  
mitglieder

## Ihr Jungbrunnen

Kur & Wellness Oase Radenci, Slowenien

† Bis 22.12.2019

Hotel Izvir\*\*\*\*

3 Nächte / 4 Tage mit Halbpension  
nur 228 € p.P.

**182,40 €**

### Das Programm beinhaltet:

unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad, 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr, kuscheliger Leihbademantel.

Jungbrunnenbad mit dem Mineralwasser aus Radenci 20 Min., Rückenmassage 20 Min., Trinkkur mit dem Mineralwasser und Hennis Gedenkglas, täglich frischer Apfel im Zimmer, Unterhaltungsprogramm.

Buchungscode: Herzverbandmitglieder.



**ZDRAVILIŠČE RADENCI**

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 512 51 50 | info@zdravilisce-radenci.si  
www.sava-hotels-resorts.com

# Mit Sport das Herz stärken!

Für Patienten mit koronarer Herzkrankheit, nach einem Herzinfarkt und/oder mit einer Herzinsuffizienz ist Sport sehr wichtig. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Sport 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.

Ausdauersportarten trainieren nicht nur das Herz-Kreislauf-System und verbessern die Durchblutung, sie stärken auch den Herzmuskel. Ausdauersportarten gelten als besonders geeignet für Herzpatienten: Sie erfordern keine besonderen

Vorkenntnisse und können, je nach Erkrankung und Fitnesszustand des Patienten, auch mit niedriger Intensität betrieben werden. Zu den für Herzpatienten geeigneten Ausdauersportarten zählen: Wandern, Walking, Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf. Mit welcher Intensität die jeweilige Ausdauersportart als Herzsport betrieben werden sollte ist von Menschen zu Menschen sehr unterschiedlich. Generell gilt, dass man eher eine moderate Trainingsintensität anstreben sollte. Auch Kraftausdauertraining beziehungsweise Muskelaufbautraining gilt mittlerweile als für Herzpatienten geeignet. .

Zum Training in einer

Selbsthilfegruppe des Wiener Herzverbandes werden Menschen mit einer Herzerkrankung beziehungsweise nach einem Herzinfarkt unter Anleitung an den Sport herangeführt. Die Selbsthilfegruppen des Wr. Herzverbandes treffen sich regelmäßig, zum gesundheitsorientierten Sport. Hier steht die Sport- und Bewegungstherapie unter Aufsicht im Vordergrund, aber auch der Austausch der Teilnehmer untereinander kommt nicht zu kurz. Herzpatienten, die in einer Selbsthilfegruppe gemeinsam trainieren, leben länger und haben seltener einen weiteren Herzinfarkt als solche, die nicht in einer Gruppe aktiv waren oder sind.

RB

## Vitamin D

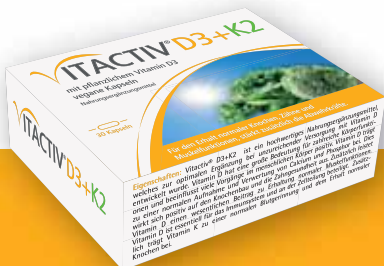
- trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor über den Darm bei, ist für deren Verwertung wichtig, reduziert die Calciumausscheidung über die Nieren und unterstützt daher einen normalen Calciumspiegel im Blut
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- ist an der Mineralisation und der Erhaltung von gesunden Zähnen beteiligt
- spielt eine Rolle bei der Erhaltung normaler Muskelfunktion

## Vitamin K

- ist für den Knochenstoffwechsel essentiell und leistet einen Beitrag zur Erhaltung gesunder Knochen (Vitamin D + K)
- Vitamin K spielt insbesondere eine wichtige Rolle im Rahmen der Blutgerinnung

# VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3  
vegane Kapseln



In Ihrer Apotheke



ECA-MEDICAL

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

*Ich messe meinen **Puls**,  
weil mein Herz für diese*

*Momente schlägt.*

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.



Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen auf [www.herzstolpern.at](http://www.herzstolpern.at)

 **Herzstolpern**

**Achten Sie auf Ihren Rhythmus**

Eine Initiative von



# Auswärtsclub

## Österreichischen Arbeiter Samariter Bund Besuch bei der Hundestaffel Wien Favoriten am 3. September 2019



*Christine und Fritz Kramberger,  
Ehrenamtliche Mitarbeiter  
mit ihren zwei Therapiebegleithunden.*

Der Besuch bei der Hundestaffel Wien Favoriten des Österreichischen Arbeiter Samariter Bund-Therapiebegleithunde war nach den Sommerferien im September 2019 unser Auswärtsclub. Faszinierend, Interessant einfach gut.

Ein zertifizierter Therapiebegleithund ist ein speziell ausgebildeter Hund, der gemeinsam mit seinem sozial-engagierten Besitzer unterschiedliche soziale öffentliche Institutionen Menschen besucht. Beziehungsarbeit, Pädagogik, Freude, Spaß und Spiel stehen dabei im Vordergrund.

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Kindertagesheime und Schulen, Behinderten-, Pflege- und Altenheime, Krankenhäuser und Sozialstationen, Öffentlichkeitsarbeit bei Veranstaltungen

Für Kinder ist der Kontakt zu den Besuchshunden ein großes

Vergnügen, denn viele haben noch nie zuvor einen Hund gestreichelt. Und bei den zutraulichen Tieren verlieren auch die Kleinsten schnell ihre Scheu und lernen frühzeitig aktiven Tiererschutz.

Aus der Begegnung etwas Positives erfahren, erklärte der Obmann Peter Erdle vom Samariterbund Favoriten.

Unsere Therapiebegleithunde unterstützen uns bei tiergestützten Interventionen im Rahmen von pädagogischen, psychologischen und sozialintegrativen Einsätzen bei Menschen aller Altersgruppen mit kognitiven, sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Förderschwerpunkten, wie auch bei gesundheitsfördernden, präventiven und rehabilitativen Maßnahmen.

Weitere Informationen unter:

<http://www.samariter-favoriten.at/therapiebegleithunde>

RB



# Der Weltherztag

## am 27. September 2019 in Wien



Auf Initiative der HerzspezialistInnen des Wiener Krankenanstaltenverbundes (KAV) fand eine Publikumsveranstaltung im KH Nord-Klinik Floridsdorf statt.

Ein paar Tage davor fand eine Pressekonferenz statt, wo der Initiator des Weltherztages Hr. Priv. Doz. OA Dr. Michael Gorlitzer, zusammen mit dem Präsidenten des Wiener Herzverbandes Hr. Franz Radl nicht nur die interessierten Wiener dazu eingeladen haben, sondern auf die Bedeutung der Herzkreislauf-Erkrankungen, der Gefahren und der Prävention hinwiesen, und auch über die neuesten Behandlungsmethoden informierten.

Führende Wiener Ärzte haben Beiträge gebracht, die moderne Therapie der Herzinsuffizienz und verschiedene Möglichkeiten der Behandlungen des Herzinfarktes wurden von Experten, wie Univ. Prof. Dr. Thomas Stefanelli (SMZ-Ost), Priv. Doz. Dr. Georg Delle-Karth (KH Nord) sowie von Univ. Doz. Dr. Martin Grabenwöger (KH Nord) beleuchtet.

Ein besonderer Schwerpunkt des Weltherztages war die Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz. Diese ist eine schwere chronische Erkrankung, die oft spät erkannt wird und von den Betroffenen unterschätzt wird. 14.000 Todesfälle in Österreich sind darauf zurückzuführen, jeder zehnte über 70-jährige ist davon betroffen - nach fünf Jahren überleben nur 50 Prozent diese Erkrankung.

Wichtig in der Behandlung der Herzschwäche ist, dass die Arzt-Patienten-Beziehung eine zentrale Bedeutung hat.

Präsident Radl machte dabei auch auf die wichtige Tätigkeit unserer Selbsthilfegruppe aufmerksam.

Der Wiener Herzverband war bei diesem Weltherztag mit einem Informationsstand vertreten, wo wir in unserer unermüdlichen Tätigkeit auf die Aktivitäten des Wiener Herzverband als Selbsthilfegruppe hingewiesen haben.

RB



# Stress

Ein Vortrag von Frau Dr.<sup>in</sup> Ingrid Kaindl (PVA)

Clubnachmittag November 2019

Stress ist in unserer schnelllebigen Gesellschaft weit verbreitet. Stress an sich ist eine normale Reaktion des Körpers auf bestimmte Anforderungen und Belastungen. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress, eine der größten Gesundheitsgefahren für den Menschen neben den Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Der Begriff "Stress"

wird definiert als die Antwort des Körpers auf eine Anforderung die individuelle Reaktion des Körpers auf einen bestimmten Stressor. Der Stressor ist die Belastung-Anforderung, der Stress die Reaktion auf diese. Stress wird üblicherweise mit negativen Empfindungen assoziiert, allerdings ist Stress als Bestandteil des Lebens nicht ausschließlich negativ. Ob ein Mensch Stress als positiv oder negativ bewertet, ob die jeweiligen Stressfaktoren wahrgenommen werden und ob man sich der jeweiligen Situation gewachsen fühlt. Der Stressmechanismus ist das Resultat eines komplexen Zusammenspiels des zentralen und vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems. Die "Steuerungszentrale" für die Stressreaktion des Körpers, ist das Gehirn. Es sorgt dafür, dass Stresshormone ausgeschüttet werden. Die Stressreaktion des

Körpers macht sich schließlich durch akute Auswirkungen bemerkbar, die praktisch alle wichtigen Organsysteme und Funktionen betreffen. Kommt es allerdings zu einer Dauerbelastung und haben Körper und Psyche nicht regelmäßig ausreichend Zeit zur Erholung kann Stress krank machen.

## Folgen von chronischem Stress sind:

Geschwächtes Immunsystem, Infektionserkrankungen, Infekte (Erkältungen, Grippe), eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktion, Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Risiko für Diabetes mellitus, erhöhter Cholesterinspiegel, Durchfall, Magen-Darm-Geschwüre Ohrgeräusche, Tinnitus, Zyklusstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit.

Weitere mögliche Folgen von chronischem Stress sind Kopf- und Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Verspannungen, Schmerzempfinden, Appetitlosigkeit oder Heißhunger, Schlafstörungen, Müdigkeit. Stress wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern kann auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Die Auswirkungen von Stress auf die Psyche reichen von Unzufriedenheit, Lustlosigkeit und

Gereiztheit über Ruhe und Rastlosigkeit, Nervosität und innerer Unruhe Angst, Panikgefühlen, Depressionen und Burnout. Stressreaktionen sind immer individuell, jeder Mensch empfindet Stress anders und auch die körperlichen und psychischen Symptome und Auswirkungen von Stress können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Damit sich Stress nicht negativ auf Körper und Psyche auswirkt, sollte nach einer stressigen Zeit oder längeren Belastungsphase stets eine Erholungsphase folgen. Jeder Mensch muss für sich selbst lernen mit Stress umzugehen. Für Stressreduktion ist es wichtig, die eigenen Stressfaktoren (Termindruck, Leistungsdruck, Doppelbelastung, Dauererreichbarkeit, zwischenmenschliche Konflikte) zu kennen, um Stresssituationen aktiv entgegenwirken zu können oder diese zu verändern.

## Allgemeine Maßnahmen zur Stressbewältigung:

Diessind Sport, Bewegung, ausreichend Schlaf, Entspannungsmethoden (autogenes Training, Atemübungen), regelmäßige Pausen und Erholungsphasen, das bewusste Zeitnehmen für entspannende Freizeitbeschäftigungen und für sich selbst.

RB

# Wandern

Nach dem herrlichen warm - heißen Sommer, war unsere erste Wanderung zur Hagenbachklamm wortwörtlich „abgesoffen“.

Es hat geschüttet, richtig grauslich war es und ich stand allein am Treffpunkt?

Aber dafür zwei Wochen später, herrlich blauer Himmel, spätsommerliche Temperaturen, wir wanderten durch die Lobau. Die Natur zeigte schon Ansätze für den Herbst.

Beim Wandern heißt es „Es gibt kein schlechtes Wetter, man braucht nur die richtige Kleidung“. Die hätte bei der geplanten Wanderung zur Mostalm auch nichts genützt. Richtig, es hat wieder geschüttet und wie!

Es dürfte nicht am 14 Tage Rhythmus liegen, den beim Wandern auf den Wilhelminenberg-Jubiläumswarte über die Riegler Hütte nach Hütteldorf, war nebeliges mildes traumhaftes Wetter.

Die Krauste Linde war herbstlich schön, die Natur zeigt langsam die Vorbereitung für den Winter?

Die letzte Wanderung in diesem Jahr ist am 14.12.2019 zur Mostalm, vorausgesetzt es gibt keinen meterhohen Schneefall



*Wünsche allen ein Wanderbares Neues Jahr 2020  
Robert Benkö*

Blutdruck messen –  
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

**boso medicus vital.**

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



- 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

Erhältlich in  
Apotheke und Sanitäts-  
fachhandel

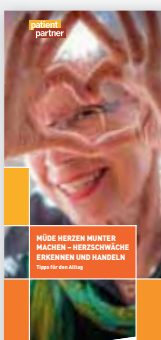
boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

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

patient  
partner

Ein Service  
für Menschen  
mit HERZSCHWÄCHE

# Materialien für Menschen mit Herzschwäche



## Folder „Müde Herzen munter machen – Herzschwäche erkennen und Handeln“

Ein Informationsfolder mit vielen wichtigen Tipps und Fakten zum Thema Herzschwäche.

## Mein Herz Tagebuch

Ein nützlicher Begleiter für alle, die unter der Erkrankung Herzschwäche leiden.

Mein Herz  
Tagebuch

[www.herzstark.at](http://www.herzstark.at)  
Für ein besseres Leben  
mit Herzschwäche



## Herzstark 3D App

Ein kostenloser Service, der die Kommunikation zwischen Betroffenen und ÄrztInnen unterstützen soll. Zusätzlich finden Sie sehr viele nützliche Informationen die durch Bilder und Videos anschaulich erklärt werden. – Für Android und Apple im Appstore erhältlich.

## Broschüre „Leben mit Herzschwäche“

Mit wertvollen Tipps im Umgang mit Herzschwäche.



WEITERE INFORMATIONEN  
ÜBER HERZSCHWÄCHE  
FINDEN SIE AUF  
[WWW.HERZSTARK.AT](http://WWW.HERZSTARK.AT)

 **NOVARTIS**

Ein Service von

**Novartis Pharma GmbH**

1020 Wien, Stella-Klein-Löw-Weg 17

Tel.: +43 1 866 57-0

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

patient  
partner

## PATIENT.PARTNER INFOLINE

Kostenfreie sozialrechtliche und  
psychologische Information

**0800/203909**

Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr

[patient.partner@novartis.com](mailto:patient.partner@novartis.com)



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.

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

GROINIG Christian	SCHAUER Fernanda	KIRCHNER Helmut
KOSTOHRYZ Georg	TREUTNER Marianne	TRULP Hedwig
KAINDL Michael	RABAK Rosemarie	STOCKER Monika
HALZER Elisabeth	KANY Rita	SPREITZER Eveline
KLEMPA Anna	KARL Helene	

## Vorschau

03.12.2019	<b>Nikolo &amp; Weihnachtsclub</b>	<u>14:00 bis 18:00 Uhr</u>
07.01.2020	<b>Auswärtsclub</b> (Information auf unserer Homepage)	
18.01.2020	<b>Herztag des Wiener Herzverbandes</b> <i>KH Rudolfstiftung 1030 Wien, Boerhaavegasse 8A / Stiege 1 / EG</i>	09:00 Uhr
04.02.2020	<b>Club „Herzstolpern - Vorhofflimmern“</b> Vortrag von Mag. Klemens PRANZ (Bristol - Myer)	<u>14:00 bis 18:00 Uhr</u>
18.02.2020	<b>MITGLIEDERVOLLVERSAMMLUNG!</b>	<u>14:00 bis 18:00 Uhr</u>

Medizinisches Selbsthilfe Zentrum 1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28

*In dem Haus wird es eine Veränderung geben. Es wird den Festsaal weiter geben, aber es wird so sein, dass andere Gruppen den Festsaal intensiver benützen werden. Das heißt für den Wiener Herzverband ab sofort!*

***Die Clubnachmittage beginnen um 14:00 Uhr!***

*Ab 18:00 Uhr kommt die nächste SHG, da muss der Saal geräumt sein!*

*Wir müssen das akzeptieren!*

*Der Vorstand*

## Nordic Walking Termine

Während den Wintermonaten findet kein Nordic Walking statt.  
Neue Termine im Herzjournal 1-2020

## Ehren - und Gründungsmitglieder des Wiener Herzverbandes

### Ehrenmitglied



Univ. Prof.  
Dr. Heinz Weber

### Ehrenpräsident



Univ. Prof.  
Dr. Johannes Mlczoch

### Ehrenmitglied



Prof. Dr. Herbert Laimer  
Kardiologe

### Gründungsmitglied



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

### Gründungsmitglied



Dr. Georg Gaul  
Kardiologe

## Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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



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



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



Univ. Prof. Dr. Gerald Maurer  
Kardiologe



Prim. Dr. Johann Mikl  
SKA-RZ Felbring



OA Dr. Michael Nürnberg  
Wilhelminenspital  
3. Med. Schrittmachertechnik



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



MR Dr. Karl Schmoll  
Chefarzt SVB der Bauern



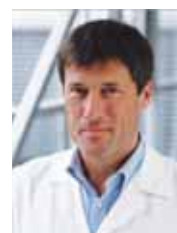
Univ. Prof. Dr.  
Thomas Stefanelli  
SMZ-Donauspital



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



Univ. Doz. Dr. Dr. Ferdinand  
Waldenberger  
Kardiologe



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

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

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

## Turnprogramm

### Montag

1020, Obere Augartenstr.26-28	14:00 - 17:00 Uhr
1030, Petrusgasse 10 (Schule)	18:00 - 21:00 Uhr
1170, Hernalser Hauptstr. 222	17:00 - 21:00 Uhr

### Mittwoch

1170, Hernalser Hauptstr. 222	17:00 - 21:00 Uhr
-------------------------------	-------------------

### Donnerstag

1020, Zschokkegasse 98 (Haus Tamariske)	16:00 - 17:30 Uhr und 18:00 -20:00 Uhr
1030, Petrusgasse 10 (Schule)	18:00 - 21:00 Uhr
1100, G.-W.-Pabstg. 2a, (Eingang: Fernkorng. Hptsch.)	15:00 - 17:30 Uhr
1160, Kreitnergasse 32	14:30 - 17:00 Uhr

## Qi Gong

### Donnerstag

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

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

## Wanderungen

### Samstag-Gruppe

14.12.19	10:15 Uhr
----------	-----------

**Rotes Kreuz - Sophienalpe - Mostalm**  
Endstelle Linie 43 - Neuwaldegg

### WINTERWANDERUNG

04.01.20	09:30 Uhr
----------	-----------

**Lobau / Esslinger-Furt**  
U2 Donaustadtbrücke (Foyer)

### FRÜHJAHRESWANDERUNGEN

siehe HJ 01 - 2020

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

### Sonntag-Gruppe

08.12.19	10:00 Uhr
----------	-----------

**Prater**  
Praterstern Endstelle Linie 5

06.01.2020	10:45 Uhr
------------	-----------

**Hagenbrunn**  
Floridsdorf Bus 228

Herausgeber: Österreichischer Herzverband  
Landesverband Wien, ZVR NR.: 123236744  
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien  
Redaktion: Robert Benkö, Grafik: Maximilian Scherwitzl  
Beiträge für Nr. 1/2020 bitte bis 3.02.2020 an  
[r.benkoe@herzwien.at](mailto:r.benkoe@herzwien.at) oder [m.scherwitzl@herzwien.at](mailto:m.scherwitzl@herzwien.at)

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

Nachdruck nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlages!