



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 1 /März 2016



INHALT

<i>Miniatur Tirolerland</i>	2	<i>Schnupperwoche</i>	9
<i>Schutz vor dem plötzlichem Herztod</i>	3	<i>Radenci, arteriomed</i>	10
<i>Trotz Herzerkrankung gut älter werden</i>	4	<i>Boso</i>	11
<i>Aschermittwoch 2016</i>	5	<i>Gesundheitspolitisches Forum</i>	12
<i>Frühjahrsfahrt Felbring, kurz gemeldet</i>	6	<i>Beitrittserklärung, Neue Mitglieder, Vorschau</i>	13
<i>Mitgliederversammlung, monamed</i>	7	<i>Die Gewässer Wiens</i>	14
<i>Ostergrüße, Auswärtsclub</i>	8	<i>Ärztlicher Beirat</i>	15
		<i>Termine f. Turnen, Wandern, Impressum</i>	16

Miniatür Tirolerland:

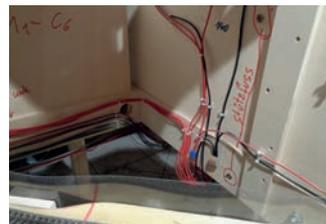
Unser Besuch im Miniatur Tirolerland ließ nicht nur die Herzen der Modelbauer höher schlagen, sondern wir alle waren gefesselt von dem Detailreichtum und den humorvollen Szenen der Miniaturwelt. Immer wieder entdeckten wir neue Szenerien, die uns schmunzeln ließen. Einige Details bemerkten wir erst bei Durchsicht unserer Fotos. Bereits seit 4 Jahren und ca. 9.000 Arbeitsstunden tüftelte das Team, um die Miniaturwelt auf ca. 120 qm entstehen lassen.



Noch wird fleißig an der Anlage in Margareten gebaut, die ab Herbst 2016 im Maßstab 1:87 die Höhepunkte Tirols bei Tag und Nacht zeigen wird. Statt 24 Stunden dauert hier der Tag 24 Minuten; im Dunkel der Nacht werden die Lichter in Stadt und Land angeschaltet, und der Weihnachtsmann zieht seine Runden über den Christkindlmarkt.



3 Großrechner steuern die Anlage; im Vollbetrieb werden bis zu 1.300 Steuerbefehle pro Sekunde zur Koordination der Abläufe erforderlich sein. Mehr als eintausend Gebäude, neuntausend Bäume, bis zu drei Meter hohe Berge und über 40.000 kleine Tirolerländer befinden sich dann auf der Anlage. Weiters werden 26 km Kabel, 2 km Gleise und 30.000 Leds verbaut. 80 Züge fahren mit 100 Autos um die Wette. Ich bin schon neugierig welche Gags dann noch eingebaut sein werden.



Der Steuerstand



Schutz vor dem plötzlichen Herztod



In Europa versterben jedes Jahr mehr als 300.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Das sind mehr Todesfälle als bei Schlaganfall, Lungenkrebs, Brustkrebs und AIDS zusammen.

Die Ursachen des plötzlichen Herztodes

Die Ursachen des plötzlichen Herztodes sind vor allem Herzrhythmusstörungen wie Kammerflimmern oder anhaltende Kammertachykardien, die letztlich zum Herzstillstand führen und in 80% der Fälle infolge einer Durchblutungsstörung bei koronarer Herzerkrankung auftreten. Aber auch andere Herzmuskelerkrankungen wie verschiedene Formen der Herzschwäche (Kardiomyopathie), oder angeborene Erkrankungen des Herzrhythmus-Systems, die ebenfalls zu Rhythmusstörungen führen können, finden sich als Ursache.

Das Herz und die Gefäße bleiben bei diesem System gänzlich unberührt.

Therapieoptionen

Neben der medikamentösen Therapie zur Verhinderung des plötzlichen Herztodes kommen auch implantierbare Defibrillatoren, die sogenannten ICDs, zum Einsatz.

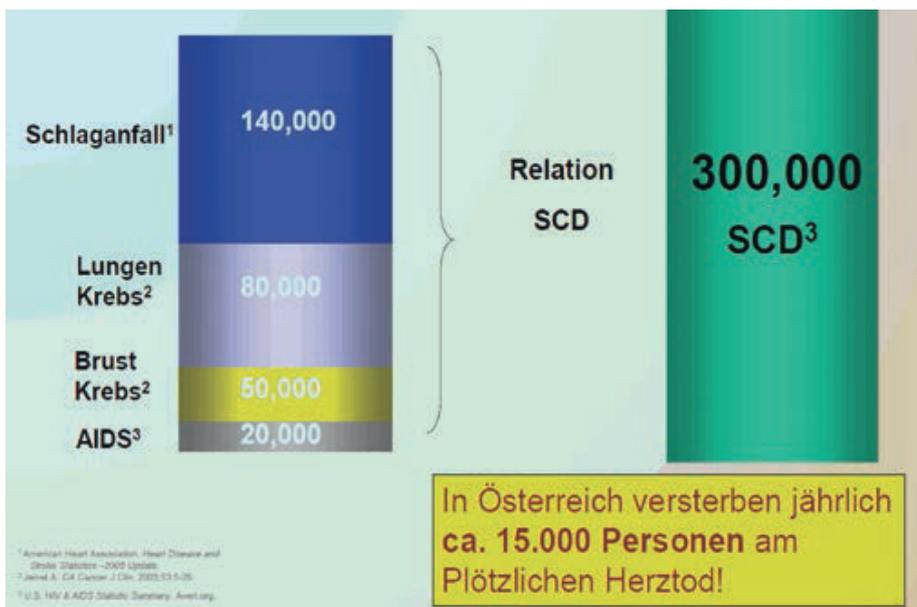
ICD Therapie

Implantierbare Defibrillatoren, die sogenannten ICDs, sind die wirksamste Therapie zum Verhindern des plötzlichen Herztodes. Bei Auftreten einer bösartigen Herzrhythmusstörung gibt das implantierte Gerät einen Elektroschock ab, welcher die Herzrhythmusstörung beendet und den normalen

Herzrhythmus wieder herstellt. Die Geräte werden heute routinemäßig wie ein Herzschrittmacher unter dem Schlüsselbein (meist links) entweder unter die Haut oder unter den Brustmuskel implantiert. Die Elektroden werden über die großen Venen (transvenös) ins Herz eingeführt und dort mittels einer Schraube oder eines kleinen Widerhakens direkt in der rechten Herzkammer fixiert. Im Anlassfall gibt das implantierte Gerät einen Elektroschock über die Elektrode ab. Diese direkt im Herzen liegenden Elektroden sind durch die Kontraktion des Herzmuskels naturgemäß erheblichen mechanischen Belastungen ausgesetzt, welche auf Dauer zu einer Beeinträchtigung der Funktion führen können.



Nur 1 von 20 Personen überlebt eine Episode des plötzlichen Herztodes.



tion der Funktion führen können. Vor allem bei jüngeren Patienten, die körperlich aktiv sind, kann es an der Eintrittsstelle in das Gefäßsystem unter dem Schlüsselbein zu einem Abrieb der Isolierung und damit einem Defekt der Elektrode kommen. Seit 2009 steht nun zusätzlich ein subkutan implantierbarer Defibrillator zur Verfügung, welcher gänzlich ohne Elektroden im Herzen auskommt. Das Gerät wird an die linke Seite des Brustkorbes implantiert und mit einer neben dem Brustbein unter der Haut verlaufenden Elektrode verbunden.

Lesen Sie mehr über den subkutanen Defibrillator unter www.s-icd.at

Eine Patientenbroschüre können Sie direkt beim österreichischen Herzverband anfordern. **Text & Foto:** Boston

Trotz Herzerkrankung gut älter werden:

von Dr. Ingrid Kaindl (*Klinische Psychologin, Psychotherapeutin*)
Zentrum für ambulante Rehabilitation der PVA Wien:

Jeder, der die Lebensmitte überschritten hat und in die späteren Jahre kommt, ist unwillkürlich mit der Zeit, der noch verbleibenden Zeit beschäftigt. Aber auch viele, die eine schwere Krankheit überstanden haben, werden sich oft schon früh der Tatsache bewusst, dass das Leben endlich ist. Das Bewusstsein der vergehenden Lebenszeit kann uns schmerzen, es kann im besten Fall jedoch auch dazu führen, jedem Tag, jeder Begegnung, jedem Erlebnis mit mehr Wertschätzung und Freude zu begegnen.

Nun hat jedes Lebensalter seine eigene Zeit. Die Jahre der Kindheit und Jugend vergehen oft viel zu langsam, wir können es kaum erwarten, erwachsen zu sein. In diesem Lebensabschnitt steht das körperliche und geistige Wachstum im Zentrum, hier eignen wir uns das Handwerkszeug fürs Leben an. Das Erwachsenenalter wird der Umsetzung der Lebensplanung gewidmet, berufliche und familiäre Pflichten stehen meist im Vordergrund. Lebenserfahrungen spielen sich stark in der Außenwelt ab, es sind oft die Jahre der Pflichten, des „Du musst!“

In späteren Jahren sind meist die wesentlichen Dinge getan, die Pflichten dem Leben gegenüber erfüllt. Man ist nicht mehr so stark an eine soziale Rolle gebunden und kann sich mehr auf sich konzentrieren. Es ist nicht mehr notwendig, eine Maske aufzusetzen, man muss nichts mehr darstellen. – Hier beginnt eigentlich die wahre Freiheit, sich mit dem Innenleben, der eigenen Wahrheit verbinden und nach außen in die Welt zu bringen nach dem Motto: „Ich bin, was ich entfalte“. Dazu gehören Denk- und Willensfreiheit, weg von objektiven zu subjektiven Standpunkten, weg von Quantität und hin zu mehr Qualität.

In der Erkenntnis, vieles schon hinter sich gelassen zu haben, schwingt nicht nur Wehmut mit, sondern vielleicht auch lächelnde Nachsicht mit denen, die noch voll im Machen drin sind. Dies ist die Zeit, wo sich innere Werte wie soziales Verständnis und Mitmenschlichkeit entfalten können. Die Wahrnehmung kreist nicht nur um Alltagsprobleme, der Blick wird frei für Wesentliches. So gesehen sind die späten Jahre auch die philosophisch oder spirituell wichtigsten.

Was kann man tun? Auf jeden Fall ist wichtig, sich bewusst mit dem Älterwerden und den Einschränkungen durch Krankheit und Alter auseinanderzusetzen und zu lernen, Unänderbares anzunehmen und Frieden zu machen. Dazu gehört auch, die Situation nicht ständig mit dem früheren Leben, das vielleicht äußerlich mehr Möglichkeiten bot, zu vergleichen. Wer nur dem Verlorenen nachtrauert, wird sich dem Zorn, der Verbitterung, und in der Folge auch einer Depression aussetzen und damit das eigene Sein zusätzlich einschränken. Lernen Sie, mehr auf die verbleibenden Möglichkeiten im Leben zu achten und tun Sie was dafür!

Als Anregung: 7 Bereiche, in denen Sie sich selber unterstützen und damit zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können:

- * **Sich bewegen:** Wohltuende Aktivität hält nicht nur den Körper fit, sondern hat auch auf die Stimmung einen positiven Einfluss.
- * **Sich entspannen:** Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf, schalten Sie überhaupt einen Gang zurück und machen Sie alles in Gelassenheit.
- * **Sich nähren:** Nicht nur der Körper, auch Seele und Geist brauchen Nahrung. Fragen Sie sich was Sie aufbaut oder was Sie auslaugt.
- * **Sich ausdrücken:** Wünsche und Bedürfnisse ernst nehmen, heiter sein, sich weinen getrauen. Vielleicht auch Neues entdecken und ausprobieren, Begabungen und Fähigkeiten ausleben.
- * **Sich finden:** Die Frage, was gibt mir Sinn, was macht mein Leben wertvoll, wird besonders jenseits der Lebensmitte bedeutsam.
- * **Sich klären:** Sich bewusst mit dem, was mir im Alltag widerfährt, auseinandersetzen, sich von alten, eingefahrenen Vorstellungen des „Du musst“ befreien und Verantwortung für sich übernehmen.
- * **Sich austauschen:** Ermutigende und angenehme Kontakte, Freundschaften suchen und pflegen, auf eine Balance von Kontakt und Rückzug, von Geben und Nehmen achten, sich anvertrauen, sich trösten oder ermutigen lassen.

Aschermittwoch 2016

Wie jedes Jahr ließen wir (Turngruppe 16. Bez.) den Fasching mit einem gemütlichen Beisammensein am Aschermittwoch ausklingen und verwöhnten uns mit köstlichem Heringschmaus.

VB



**Frühjahrsfahrt
24. 05. 2016**

nach Felbring; Hohe Wand Waldeggerhaus und Schnapsbrennerei Mohr – Sederl

Reisedetails:

Abfahrt: 08:00 Uhr Erdberg U3

Frühstück: 09:00 Uhr Rehabzentrum Felbring

Programm: 10:00 Uhr Führung Rehabzentrum Felbring mit Prim. Dr. Johann Mikl

Mittagessen: 12:00 Uhr Gasthof Waldeggerhaus Hohe Wand

Programm: 14:00 Uhr Wanderung ca.1 Stunde mit Prim. Dr. Johann Mikl

Ausklang: 15:30 Uhr Schnapsbrennerei Mohr - Sederl

Rückkunft: ca. 19:00 Uhr Erdberg U3

Fahrpreis: € 35,00

Fahrpreis beinhaltet: Autobuskosten - Führung Schnapsbrennerei - Kleine Hauerjause

TIPPS*TIPPS*TIPPS*TIPPS*TIPPS

Der wien.at-Stadtplan, ist nun auch für mobile Geräte verfügbar, in dem auch „qando“ eingebunden wurde. So kann mit Klick auf eine Haltestelle der aktuelle Fahrplan abgerufen werden. Der wien.at-Stadtplan ist webbasiert, also über den Browser jedes Smartphones über die Adresse <http://www.wien.gv.at/stadtplan> abrufbar.

Der Stadtplan ist als App auch offline verfügbar

Mit der Offline-Version des Stadtplans in der wien.at live-App lässt sich auch ohne Internet-Verbindung im Stadtplan navigieren. Wer die Offline-Version nutzen will, lädt sich einfach die Basiskarte herunter. [wien.at live-App: Die Stadt in der Tasche](#)

Liebes Mitglied,

bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine Änderung Ihrer persönlichen Anschrift bzw. Ihrer Telefonnummer!

Wir danken für Ihre Bemühungen.

CHOLESTERIN ? im GRIFF !

ECA-MEDICAL



monamed[®] Rote Reis-Kapseln

- Pflanzliches Monacolin K aus standardisiertem rotem Hefereis unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels im Blut.
- Mit Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 für einen optimalen Homocystein-Abbau.
- Ideal für Personen mit erhöhten Blutfettwerten (LDL-Cholesterin, Triglyceride) und Personen mit erhöhten Homocystein-Werten im Blut (z. B. bei Bewegungsmangel, bei Vitamin-B-amer Kost, bei RaucherInnen, im höheren Lebensalter).

Sorgt für einen normalen Cholesterinspiegel **und** Homocysteinspiegel.

IN IHRER APOTHEKE

Mitgliederversammlung:

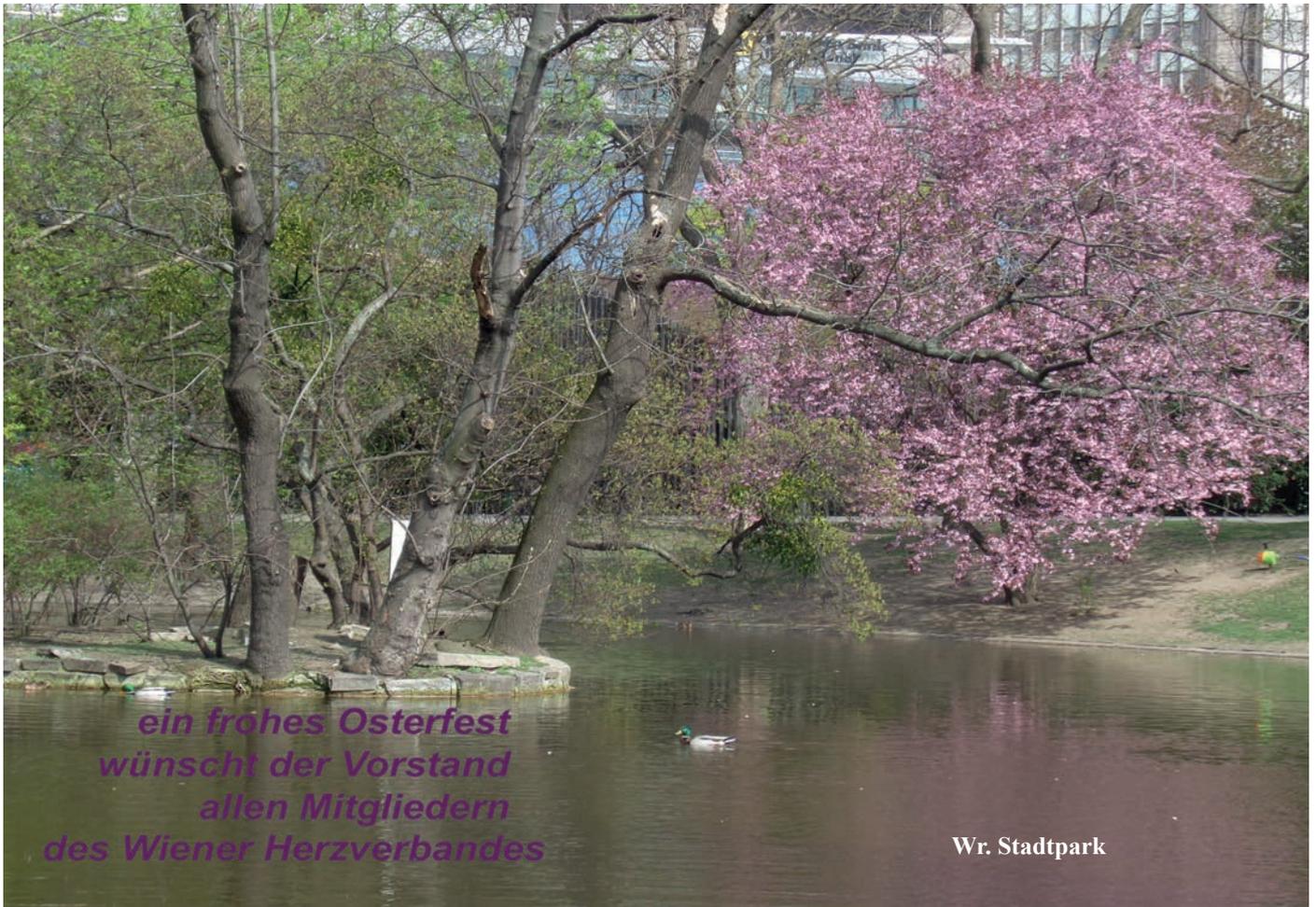
16. Februar 2016

im Festsaal des Wr. Selbsthilfezentrums

Nach der Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit durch den Landesobmann, Franz Radl, wurden in einer Schweigeminute den verstorbenen Mitgliedern gedacht. In seinem Bericht ließ der Landesobmann das erfolgreiche Jahr 2015 Revue passieren und fasste die vergangenen Vereinsaktivitäten zusammen. Danach wies er darauf hin, dass gemäß den Vereinsstatuten alle 4 Jahre der Vorstand neu zu wählen ist, und dass im **Jahr 2017** diese Wahlen stattfinden. Der Obmann ersucht daher sich innerhalb der(Turn)gruppen über mögliche Wahlvorschläge zu beraten.

Weiters erläutert die Kassiererin Irene Flaschka den Kassabericht.

Die Unterlagen wurden am 17. 1. 2016 der/dem RechnungsprüferIn, Frau Eva Brauner und DI Detlef Fitl, übergeben, die an Hand der einzelnen Belege die Vereinsgebarung überprüften. DI Fitl berichtet, dass nach der Prüfung der Unterlagen alles als korrekt und einwandfrei befunden wurde. **Er stellt daher den Antrag auf Entlastung der Kassiererinnen und des Vorstandes. Der Antrag wurde einstimmig angenommen.**



*ein frohes Osterfest
wünscht der Vorstand
allen Mitgliedern
des Wiener Herzverbandes*

Wr. Stadtpark

Vorschau

14. 6. 2016

Auswärtsclub

geplant: Illmitz und Seewinkel

Kutschenfahrt

Spanferkel





Schnupperwoche

03. 09. 2016 bis 10. 09. 2016

Heilbad Strunjan

Haus Svoboda

Das Programm beinhaltet:

Unterbringung: 7 x Halbpension mit Buffet

Willkommensgetränk

Wassergenüsse: Baden im Schwimmbecken mit erwärmtem Meerwasser (32 °C)

Wellness: 50 % Nachlass auf den Eintrittspreis in die Saunawelt

(Finnische - Türkische - Salz - Infrarot - aromatische Sauna)

Vielfältiges Aktivitätsprogramm: Morgengymnastik, Wasseraerobic, geführte Spaziergänge, Nordic Walking

Für gute Laune sorgen: Tanzabende, kulturelle Veranstaltungen, Bingo

Ausflüge: Schifffahrt mit Fischessen und Heurigenabend mit Jause

Barbara begleitet uns wieder beim Aktivitätsprogramm und den Ausflügen





ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS



Sie können von ganz Österreich aus mit Partnern Ihres Vertrauens anreisen.

RADENCI: Nur 6 km von Bad Radkersburg, ohne Vignette erreichbar

IHR JUNGBRUNNEN im Gesundheitszentrum & Therme Radenci

Preis pro Person im Doppelzimmer Halbpension	Bis 20.12.2016
Hotel Izvir**** 3 Nächte / 4 Tage	189 €
Hotel Izvir**** 7 Nächte / 8 Tage	419 €

Das Paket inkludiert:

- Unterbringung im gemütlichen Doppelzimmer,
- **Halbpension** mit Selbstbedienungsbuffet für den **gesundheitsorientierten Gast** und auch für **den hungrigen**,
- unbegrenzte **Eintritte in das** hoteleigene Thermal- und **Schwimmbad** mit 1.460 m² Wasserspaß und zahlreichen Attraktionen wie kleinen Wasserfällen oder Massagedüsen auch am Abreisetag,
- **einmal am Tag Eintritt in die hoteleigene Sauna-Landschaft bis 16.00 Uhr,**
- Arztbesprechung 10 Min. bei 7 Nächten Aufenthalt
- einmal **Rückenmassage 20 Min.,**
- einmal **Fango,**
- einmal **CO₂ Mineralbad 20 Min.,**
- Benützung des kuscheligen Bademantels für die Dauer des Aufenthaltes,
- trinken des **RADENSKA Mineralwassers** in der Trinkhalle. Machen Sie etwas für Ihre Nieren und Ihren Blutdruck,
- Unterhaltungsprogramm: Morgengymnastik, Nordic Walking, Kegeln,
- Freitag und Samstag Live-Musik im Cafe Swing...

TÄGLICHES ANGEBOT AN AUSFLÜGEN VOM HOTEL AUS AUF ZUZAHLUNG.

Informationen und Reservierungen:

☎ +386 2 512 22 00 ✉ info@zdravilisce-radenci.si 🌐 www.sava-hotels-resorts.com

Buchungscode: Jungbrunnen.



EMPFOHLEN VOM ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND



ECA-MEDICAL

arteriomed[®] Omega-3-Fettsäuren

Die Premium-Qualität aus der Apotheke

- ♥ Hochdosiertes Omega-3-Monopräparat
Standardisierte Omega-3-Fettsäuren aus natürlichem Fischöl ohne weitere preistreibende Zusatzstoffe
- ♥ Sehr hoher Gehalt: 720 mg EPA/DHA pro Kapsel
Bestes Preis-Leistungs-Profil
- ♥ Innovative Galenik: Hohe Magensaftstabilität
➤ Kein fischiges Aufstoßen, geschmacksneutral

Für die Herzgesundheit

Neu!
Schmeckt ausgezeichnet!



Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

... zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose, insbesondere bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck und erhöhten Triglyzeriden.

1 Kapsel arteriomed[®] enthält 720 mg EPA und DHA.

Neu: arteriomed[®] Omega-3 liquid – 10 ml enthalten 500 mg EPA und DHA.

(EPA: Eicosapentaensäure, DHA: Docosahexaensäure).

boso

BOSCH + SOHN
GERMANY

Ganz einfach mit system: boso macht Ihr Smartphone zum Blutdruckcoach!

Bluetooth®



In Kürze
erhältlich



Oberarm-Blutdruckmessgeräte von boso:
EMPFOHLEN VOM
ÖSTERREICHISCHEN HERZVERBAND

Download App



boso medicus system misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Und mit der **boso App** sind diese Werte im Handumdrehen auf Ihrem Smartphone. Ihre Blutdruckwerte, Ihr Puls und eventuelle Herzrhythmusstörungen (wie z. B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.)

werden dort gespeichert und automatisch für Sie analysiert. Das macht eine professionelle Auswertung mit Langzeitprofilen ganz einfach. **Mit boso medicus system haben Sie alles im Blick.** In Ihrer Apotheke oder im Sanitätsfachhandel können Sie sich gerne überzeugen.

boso medicus system Wireless Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

www.boso.at

Das Gesundheitspolitische Forum:

Das Gesundheitspolitische Forum ist eine unabhängige Informations-, Diskussions- und Netzwerkplattform, die von der Karl Landsteiner Gesellschaft organisiert und koordiniert wird (www.gesundheitspolitischesforum.at). Es findet einmal monatlich in Form von Fachvorträgen mit anschließender Diskussionsrunde statt:

Das 74. Gesundheitspolitische Forum, das am 26. Jänner 2016 stattfand, befasste sich mit dem Thema **Universitäre und außeruniversitäre Forschung**. *Univ.-Prof. Dr. Markus Müller, Rektor der Med. Uni Wien* und *Prim. Univ. Prof. Dr. Heinrich Resch, Leiter der II. Med. Abteilung KH Barmherzige Schwestern Wien*, diskutierten am Podium unter der Moderation von A.o. *Univ. Prof. Dr. Bernhard Schwarz, Präsident der Karl Landsteiner Gesellschaft* zu diesem Thema: Österreich hat eine bunte Forschungslandschaft und Forschung ist auch **das** Zukunftsthema. Allein 30% der Forschung finden im medizinischen Bereich statt. In diesem Bereich ist Österreich ein sogenannter “innovation follower“, zwar nicht an der absoluten Spitze, aber knapp dahinter. Vier Punkte nennt Prof. Dr. Resch als wichtige Parameter für die Forschung:

- die Ökonomie (Finanzierung),
- innovative Menschen,
- Strukturen, die Forschung ermöglichen und schließlich auch
- der Erfolg.

Die Universitäten haben nicht nur die Aufgabe der Forschung, sondern auch der Lehre und der Patientenbetreuung (triple track). In Österreich gibt es auch viele außeruniversitäre Institute (9 Privat-Universitäten, das Ludwig Boltzmann Institut, das Institut für Molekulare Biotechnologie-IMBA und eine Vielzahl kleiner privater Forschungsvereine). Zusammenfassend kann man sagen, dass alle Diskutanten einig waren, dass es gilt alles zu unternehmen um besser zu werden, oder zumindest den hohen Standard zu halten.

Das 73. Gesundheitspolitische Forum fand am 24. 11. 2015 zu dem Thema **der Weg des Patienten durch das Gesundheitssystem** statt. *Dr. Harald Mayer, Ärztekammer, Univ. Prof. Dr. Manfred Maier, Medizinischen Universität Wien* sowie *Ing. Christof Chwojka, Geschäftsführer NOTRUF NÖ*. diskutierten unter der Moderation von N.Ö. *PatientInnen- und Pflegeanwalt Dr. Gerald Bachinger*. Einig ist man sich in der Diskussion, dass das Fehlen von Zugangsregeln in das Gesundheitssystem nicht nur aus Kostengründen nicht mehr tragbar sein wird, sondern auch nicht die beste Lösung für den Patienten (du kriegst was du siehst) ist. Man spricht sogar vom Odysseus Syndrom, weil der Patient durch das System irrt. Auch letztlich aus Qualitätsgründen sollte der Patient zum „best point of Service“ gelangen. Eine zentrale Rolle soll dem Haus- bzw. Vertrauensarzt (bzw. auch Lebensabschnittskompetenzarzt/ärztin) zukommen. Er soll als gate opener fungieren. Den Ressourcenmangel an Ärzten, sollte man auch mit Entlastung der Ärzte von nicht medizinischer Arbeit begegnen, die dzt. 40 bis 50% ausmacht. Kritisch angemerkt wurde zu den Vorträgen, dass zur Umsetzung derzeit noch die entsprechende Infrastruktur fehlt.

Kurz gemeldet *Kurz gemeldet *Kurz gemeldet* Kurz gemeldet

Erstmals konnte beim Menschen eine vollständige Herz-Regeneration nach akutem Infarkt beobachtet werden. Von Fischen und neugeborenen Mäusen weiß man, dass eine Herzregeneration möglich ist. Wissenschaftler am IMBA – Institut für Molekulare Biotechnologie der ÖAW in Wien und Ärzte an der Medizinischen Universität Innsbruck haben nun zum ersten Mal bei einem Säugling die vollständige klinische und funktionelle Regeneration des Herzens nach einem akuten Infarkt beschrieben. Ein Neugeborenes erlitt bereits in der ersten Stunde seines Lebens einen massiven Herzinfarkt, verursacht durch den Verschluss eines wichtigen Herzkranzgefäßes. „Das Herz des Babys war schwer geschädigt. Erstaunlicherweise erholte es sich aber sehr schnell wieder“, berichten der Kardiologe und Forscher Bernhard Haubner und die Kinderkardiologin Johanna Schneider in einem aktuellen Artikel der Fachzeitschrift „Circulation Research“.

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

Österreichischer Herzverband

Denk ans Herz fang neu an !
BEITRITTSERKLÄRUNG

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

ZVR Nr. : 123235744

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

.....
Vor – und Familienname

Geburtsdatum

.....
Anschrift

Postleitzahl

.....
Datum

Unterschrift

Telefonnummer

✂
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Fischer Anna

Schwingenschrot Michaela

Henseler Christine

Siroky Kurt

Markovic Zivorad

Torzicky Paul

Radl Marianne

Dr. Torzicky Ursula

Rappl Ingrid

Trautner Roswitha

Vorschau 1. Halbjahr 2016

05. 04. 2016 Videovortrag Rückblick, Strujan und Ausflüge*

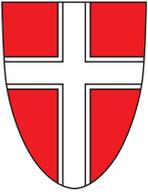
03. 05. 2016 Arztvortrag Fr. Prof. Pilz Heidemarie*

Bluthochdruck

24. 05. 2016 Auswärts Felbring;

14. 06. 2016 Ausflug Illmitz: Kutschenfahrt, Spanferkel

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



Die Gewässer Wiens:

Zwei interdisziplinäre Forschungsprojekte, die vom FWF gefördert wurden, befassten sich mit den Wiener Gewässern. Das erste ENVIEDAN genannte Projekt, untersuchte die Donau zwischen den Jahren 1500-1890. Das Nachfolgeprojekt URBWATER widmet sich den kleineren Gewässern in der Zeit 1683-1918. Diese Langzeitbetrachtung machte auch deutlich wie sich die Stadt entlang der Gewässer entwickelte. Im Wiener Stadt- und Landesarchiv wurden die Ergebnisse in einer kleinen Ausstellung präsentiert. Animierte Rekonstruktionen sind frei verfügbar, so dass sich jeder selbst ein Bild von den Veränderungen der Gewässerführung im Laufe der Jahrhunderte machen kann:

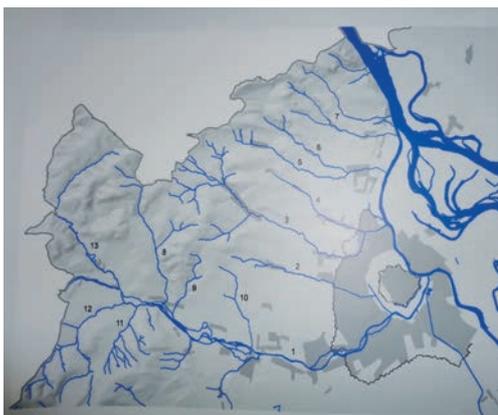


www.wien.gv.at/kultur/kulturgut/geschichte/landschaftsentwicklung.html siehe dort auch das link zu youtube.

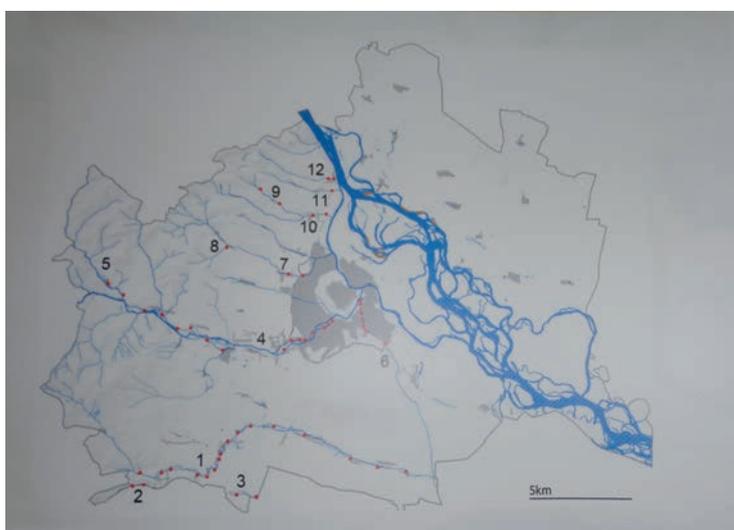
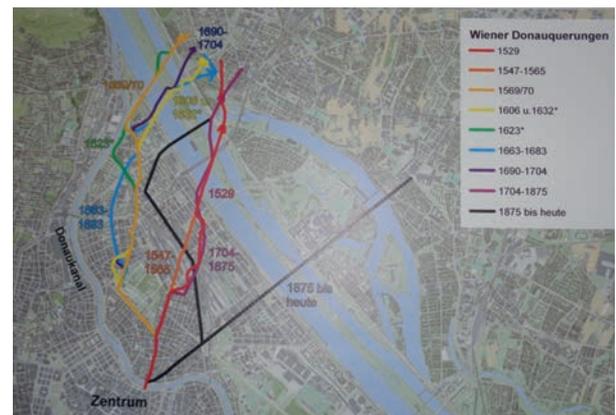
Wien blickt auf eine jahrhundertelange Besiedlungsgeschichte zurück. Das Lager Vindobona lag am südlichsten Seitenarm der Donau. Der wilde unbändige Strom mit seinem schwankenden Wasserspiegel führte dazu, dass die großen Überflutungsflächen weitgehend unbewohnt blieben. Hingegen entwickelte sich am damaligen ruhigeren „Wiener Arm“ – dem heutigen Donaukanal – das Zentrum der Stadt. Hier landeten auch die flachen Donauschiffe mit den Gütern der Umgebung. Gemeinsam mit dem Wienfluss und dem Ottakringerbach spielte der Donaukanal auch eine Rolle für die Stadtbefestigung.

Die Bäche und Flüsse wurden vielfältig genutzt, für das Betreiben von Mühlen, für Handwerker, Eisschneider etc.

Die Cholera – Epidemie 1831 führte aber dazu, dass die zahlreichen Wienerwaldbäche überwölbt und in das Schwemmkanalssystem einbezogen wurden. Aus der Vogelperspektive kann man aber noch einige Gewässerverläufe oder Teile davon erkennen (z.B. Bertha –Löwi –Weg, 1090).



- Die Wienerwaldbäche um 1825.
- 1) Wienfluss
 - 2) Ottakringer Bach
 - 3) Alser Bach
 - 4) Währinger Bach
 - 5) Krottenbach
 - 6) Arbesbach
 - 7) Nesselbach
 - 8) Halterbach
 - 9) Rosenbach
 - 10) Ameisbach
 - 11) Grünauer Bach
 - 12) Rotwasser
 - 13) Mauerbach
- Grafik: Friedrich Hauer, basierend auf den Mappenblättern des Franziszeischen Katasters (digitalisiert durch die Stadtarchäologie Wien).



- Das Gumpendorfer Wehr, dargestellt von Josef Stummer, 1847-1857, diente zur Ausleitung des Wiedener Mühlbaches, der die Heu-, Schleit- und Bärenmühle antrieb. WSLA, Kartographische Sammlung, Pläne und Karten – Sammelbestand, P1: 253.
- 6 Mühlenstandorte 1825:
- 1) Liesing
 - 2) Dürre Liesing
 - 3) Petersbach
 - 4) Wienfluss
 - 5) Mauerbach
 - 6) Wiener Neustädter Kanal
 - 7) Alser Bach
 - 8) Dornbach
 - 9) Arbesbach
 - 10) Krottenbach
 - 11) Nesselbach
 - 12) Schreiberbach.
- Auf heutigem Wiener Stadtgebiet befanden sich Mitte des 19. Jahrhunderts etwas mehr als 50 feste Mühlen (rote Punkte) und 60 Schiffsmühlen (Halbplätze orange markiert). Ende des 19. Jahrhundert wurde Wien Teil des zunehmend globalisierten Getreide- und Mehlmärkte, was zur Auffassung der meisten Wassermühlen führte. Rekonstruktion: Friedrich Hauer & Christina Spitzbart basierend auf dem Franziszeischen Kataster, 1817-1829, Ortschroniken u.a.

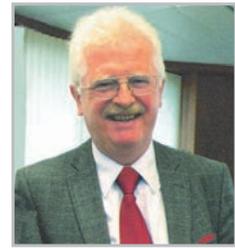
Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



Univ. Prof.
Dr. Heinz Weber



Univ. Prof.
Dr. Johannes Mlczoch



Prof. Dr. Herbert Laimer
Kardiologe



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



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



Dr. Georg Gaul
Kardiologe



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



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



Prof. Dr. Robert Müller
Chefarzt der PVA



OA Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik



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



MR Dr. Karl Schmoll
Chefarzt SVB der Bauern



Univ. Prof. Dr.
Thomas Stefanelli
SMZ-Donauspital



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



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

Nutzen Sie die Möglichkeiten des Wiener Herzverbandes; wir bieten sportliche Aktivitäten wie Turnen, Radfahren, Wandern, Lebenshilfe und interessante Arztvorträge.
Wir sind bemüht Ihr Wohlbefinden zu verbessern **und freuen uns, Sie als Mitglied zu begrüßen!**
Präsident Franz Radl



Unser Büro finden Sie:

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



Turnprogramm:

Frühjahrswanderung 2016
Erkundigen Sie sich **Freitag ab 20 Uhr** bei **Gusti Gedlicka** unter **01/269 75 20**, ob die geplante Wanderung stattfindet!

<u>Montag:</u>	<u>Samstag-Gruppe (3-4 St.)</u>	<u>Sonntag-Gruppe (2-3 St.)</u>
1020, Obere Augartenstr. 26-28 14-17 hr	05. 03. Krauste Linde Meidling 10:00 h	13. 03. Kahlenberg Heiligenstadt 10:00 h
1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	19. 03. Laab im Wald Mauer Hpl. 60A 10:00 h	27. 03. (Ostern) Prater Praterstern Endstelle 5 10:00 h
1170, Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	02. 04. Lobau Kaisermühlen Bus 91A 09:30 h	10. 04. Strohzogl Tulbingerkogel Hütteldorf Bus 351 10:00 h
1190, Managetta. (Schule) 18-21 Uhr	16. 04. Anninger-Guntramsdorf Meidling 08:45 h	24. 04. Mostalm Endstation 43 10:15 h
<u>Mittwoch</u>	30. 04. Hagenbrunn Endstation 31 09:00 h	08. 05. Wiener Hütte Rodaun Endst.60 09:50 h
1170, Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	14. 05. Augustiner Hütte Meidling 09:00 h	22. 05. Deutschwald Westbahnhof 09:50 h
<u>Donnerstag</u>	28. 05. Mödling-Gumpoldsk. Meidling 09:00 h	05. 06. Krauste Linde Meidling 09:50 h
1030, Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	11. 06. Wöglerin Meidling 09:00 h	19. 06. Lobau Aspern U2 10:30 h
1100, G.-W.-Papstg. 2 (Eingang: Fernkorng. Hptsch.) 15-17:30 Uhr		
1160, Kreitnerg. 32 14:30-17 Uhr		

1170, Hernalser Hauptstr. 222
18-21 Uhr

Bitte rufen Sie für diesen Termin **Fr. Christl Hohl immer, bevor Sie kommen wollen**, unter der Tel.Nr. **0664/2782438** an!

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung!

Achtung Radsportfreunde

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

Radsportbetreuer **Hans PAMMER**

würde sich über eure Teilnahme freuen.

Anmeldung: Telefonnummer: 0664 45 60 871

Voraussetzung: verkehrstüchtiges Fahrrad, Sturzhelm, und gute Laune!

IMPRESSUM

Herausgeber: Österreichischer Herzverband

Landesverband Wien, ZVR NR.:123236744
Obere Augartenstraße 26-28/E10; 1020 Wien

Redaktion: Walter V Maier, Mag. Veronika Bauer
Beiträge für Nr. 2/2016 bitte bis 2.5.2016 an v.bauer@herzwien.at

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

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages!