



ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND WIEN

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Wien

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 3 / September 2017



INHALT:

<i>MATURA IN MICHELSTETTEN</i>	<i>2</i>	<i>HEILKRAFT DER HÄNDE</i>	<i>12</i>
<i>WIEDERBESTELLUNG DR. PILZ, CIRCUMED</i>	<i>3</i>	<i>MAGNESIUMMANGEL, KALIUMMANGEL</i>	<i>13</i>
<i>DIE WIEGE DER ZIVILISATION</i>	<i>4</i>	<i>WENN EINEM DAS HERZ BRICHT</i>	<i>14</i>
<i>WELTHERZTAG 28.9. 17 WR. RATHAUS</i>	<i>5</i>	<i>DAS WIENER TRINKWASSER</i>	<i>15</i>
<i>PATIENTENVERFÜGUNG</i>	<i>6</i>	<i>BEITRITTSERKLÄRUNG, NORDIC WALKING</i>	<i>17</i>
<i>UNSER AUSFLUG AM 14. 11. 2017</i>	<i>7</i>	<i>EHREN-GRÜNDUNGSMITGLIEDER ;</i>	
<i>GENMUTATION SCHÜTZT...., BOSO</i>	<i>8</i>	<i>HERBSTTAG, VORSCHAU</i>	<i>18</i>
<i>MEDIKAMENTE IM GRIFF? THERME KRKA</i>	<i>9</i>	<i>ÄRZTLICHER BEIRAT</i>	<i>19</i>
<i>SCHAUEN SIE AUF IHR HERZ</i>	<i>10</i>	<i>TERMINE FÜR TURNEN, WANDERN,</i>	<i>20</i>

Matura in Michelstetten

Unser Frühjahrsausflug führt uns in das liebevoll eingerichtete Schulmuseum in Michelstetten.



5 Zimmer zeigen uns alte Schulklassen aus verschiedenen Epochen. Auch die Lehrmittel stammen aus der jeweiligen Zeit. Manchmal griffen die Lehrer zum Bleistift, um die Schautafeln zu aktualisieren. So wurde z.B. In einer alten Geografietafel der Donaumonarchie deren Zerfall nach dem 1. Weltkrieg von einem engagierten Lehrer eingezeichnet.



Nach der Führung treten wir alle zur Matura an. Je aufmerksamer wir der Führung folgten umso leichter können wir die Aufgaben lösen. Selbst Rechnungen mit dem Abakus werden von uns gefordert. Ich verrate bestimmt kein Geheimnis, wir haben alle bestanden!

Nach dem Mittagessen besuchen wir die Kirche der Fürsten Liechtenstein in Wilfersdorf, Pfarrkirche des hl. Nikolaus, wo uns der Pfarrer viel Wissenswertes erzählt.



Dr.ⁱⁿ Sigrid Pilz wiederbestellt:

Auskünfte über das Gesundheits-, Spitals- und Pflegewesen, Hilfe bei Beschwerden sowie bei der Aufklärung von Mängeln und Missständen: Dr.ⁱⁿ Sigrid Pilz (Bild) wurde für weitere fünf Jahre zur PatientInnen-anwältin der Stadt Wien bestellt. Die promovierte Erziehungswissenschaftlerin und Psychologin war 2012 als erste Frau dem damaligen Pflege- und PatientInnenanwalt Konrad Brustbauer gefolgt. Ihre Wiederbestellung mit 1. Juli erfolgte nach einem Ausschreibungs- und Auswahlverfahren, in dem sich Dr.in Pilz gegen sechs weitere Kandidatinnen und Kandidaten durchgesetzt hat.



*Der Wiener Herzverband wünscht
Frau Dr.ⁱⁿ Sigrid Pilz für die nächsten
fünf Jahre viel Erfolg.
Präsident Franz Radl*

für Ihre Durchblutung

circumed[®] Gefäß-Sachets

ECA-MEDICAL

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

Der natürliche Blutdrucksenker: 6 g Arginin + 400 µg Folsäure



Nur 1 Sachet täglich.
(Bilanzierte Diät)

In Ihrer Apotheke

Zur diätetischen Behandlung von Durchblutungsstörungen, insbesondere bei

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



EMPFOHLEN
VOM
ÖSTERREICHISCHEN
HERZVERBAND



Die Wiege der Zivilisation liegt im Orient

2015 ließ Barbara Horejs die Forschungswelt aufhorchen: Sie hatte herausgefunden, dass die Sesshaftwerdung wesentlich älter ist, als man bis dahin vermutet hatte. Der Schritt von nomadisierenden Jägern und Sammlern zu ackerbaureibenden Gemeinschaften in dauerhaften Dörfern prägt die Entwicklung der Menschheit bis heute. Sesshaftwerdung und Urbanisierung – auf diesen beiden Schritten der Menschheitsgeschichte basiert die heutige Zivilisation. Und diesen beiden Themen widmet die Wiener Archäologin ihre Forschung.

Im Rahmen ihres sechsjährigen vom FWF geförderten START-Projektes, das Barbara Horejs Ende 2016 abgeschlossen hat, fand sie heraus, dass sich bereits vor 8.700 Jahren in der Westtürkei Migrantinnen und Migranten aus dem Nahen Osten angesiedelt hatten, die den Ackerbau in ihrer neuen Heimat etablierten. Von dort breitete sich die neue Lebensweise über den Balkan nach Europa aus. Das heißt: Die Menschheit wurde nicht nur schon wesentlich früher sesshaft, sondern diese Entwicklung kam auch durch Migration aus dem Orient nach Europa –, zu einer Zeit als es in der Ägäis noch Jäger- und Sammlerkulturen gab. „Migration bringt Zivilisation“, bringt Barbara Horejs den Erkenntnisgewinn auf den Punkt.

Diese neue Erkenntnis führte in der Archäologie zu hitzigen Debatten, ist man doch bis dahin davon ausgegangen, dass die Entwicklung vom Jagen und Sammeln zum Ackerbauer lokal stattgefunden hat. Horejs konnte das Gegenteil beweisen: Pioniere aus der Levante und dem Nahen Osten haben das Know-how für diese neue Lebensform mitgebracht und etabliert. Eine neue Frage, an der Horejs nun weiter arbeiten wird, ist: Wie kam die neue Lebensform auf den europäischen Kontinent? Hier scheint der Balkan Dreh- und Angelpunkt gewesen zu sein.

Die Direktorin des 2013 gegründeten Instituts für Orientalische und Europäische Archäologie an der Österreichischen Akademie der Wissenschaften (ÖAW) konnte mit ihrer Arbeit zeigen, dass die Wurzeln der beiden entscheidenden Schritte der Menschheit – die Sesshaftwerdung und Urbanisierung – im Orient liegen. Dazu hat sie mit ihrer Forschungsgruppe in den vergangenen Jahren 52 *Papers* und zwei Bücher publiziert, drei weitere Bücher sind in Druckvorbereitung. „Die Geschichte für diesen Raum muss umgeschrieben werden“, so das Resümee der Archäologin.

Seit zehn Jahren führt Horejs inzwischen systematische Untersuchungen in Westanatolien durch – auf dem Çukuriçi Höyük „Hügel der Senke“ – und stieß dabei auf neue Daten und neue Erkenntnisse. Die mit 8.700 Jahren älteste jungsteinzeitliche Ansiedlung im ägäischen Raum entdeckte sie eher zufällig bei einer Grabung in der Umgebung von Ephesos. Hier stieß sie auf jene harten Fakten, die ihre These untermauerten: fest gebaute Häuser, Feuerstellen und Tierknochen, die auf domestizierte Schweine hingen. „Das Hausschwein gab es zu dieser Zeit nicht im Inneren Anatoliens, aber in der Levante und in Obermesopotamien“, erklärt Horejs die Bedeutung dieses Fundes. Auch die materielle Kultur und Techniken dieser ersten Siedlung weisen darauf hin, dass jene Pioniere, die domestiziertes Getreide mitbrachten, aus dem Orient kamen.

Wie Paleogeografen herausgefunden haben, war „Çukuriçi Höyük“ zu dieser Zeit ein Küstenort mit direktem Zugang zur Ägäis, das antike Ephesos lag noch unter dem Meeresspiegel. Auch deshalb geht man davon aus, dass die Migrantinnen und Migranten mit Booten über das Meer kamen. Die Gründe für diese Wanderbewegung möchte Horejs in den nächsten Jahren erforschen. Sie vermutet klimatische Veränderungen oder einen Populationsdruck durch höhere Lebenserwartung und geringere Kindersterblichkeit bei den sesshaften Bauern.

<http://scilog.fwf.ac.at/kultur-gesellschaft/5809/die-wiege-der-zivilisation-liegt-im-orient>



Vorläufiges wissenschaftliches Programm – Stand 02.06.2017

12:20 – 12:30 **Eröffnung: Publikumstag**
Sandra Frauenberger, Stadträtin für Gesundheit
Franz Radl, Präsident Wiener Herzverband

Koronare Herzerkrankung: Todesursache Nr. 1

FACHTAGUNG & PUBLIKUMSTAG

12:30 – 12:45	KHK & Diabetes	<i>Univ.Prof.Dr. R. Prager</i>
12:45 – 13:00	KHK & Lipide	<i>Prim.Univ.Prof.Dr. Fasching</i>
13:00 – 13:15	KHK & COPD	<i>Prim.Univ.Prof.Dr. W. Pohl</i>
13:15 – 13:30	KHK & Hypertonie	<i>OA Dr. J. Koch</i>
13:30 – 13:45	KHK – eine Frauenkrankheit?	<i>t.b.d.</i>
13:45 – 14:00	Ehrevortrag: 50 Jahre HTX	<i>Univ.Prof.Dr. G. Laufer</i>

14:00 – 14:15 **Diskussionsrunde**

14:15 – 14:30	Herz, Libido Verlust & Impotenz	<i>Prim.Univ.Doiz.Dr. Strametz-Juraneck</i>
---------------	---------------------------------	---

PUBLIKUMSTAG

14:30 – 14:45	Herz & Schmerz	<i>Univ.Prof.Dr.R. Jakesz</i>
14:45 – 15:00	Herz und Bewegung	<i>Prim.Priv.Doiz.DDr. M. Wonisch</i>
15:00 – 15:15	Wiener Herzverband – Was wir tun	<i>F. Radl, Präsident</i>
15:15 – 15:30	Fett senken – Risiko senken	<i>Prof.Dr. K. Widhalm</i>
15:30 – 16:00	Kabarett	<i>Fifi Pissecker</i>
16:00 – 16:15	Aufdehnen und mehr – was kann der Kardiologe?	<i>Dr. T.Hafner</i>
16:15 – 16:30	Bypasschirurgie	<i>Univ. Doz.Dr. R. Moidl</i>
16:30 – 16:45	Defibrillator – wie richtig anwenden?	<i>OA Dr. A. Kepka</i>
16:45 – 17:00	Brustschmerz – immer ein Herzinfarkt?	<i>t.b.d.</i>
17:00 – 17:15	Rauchen aufhören – aber wie?	<i>t.b.d.</i>

Dr. Helga Willinger

**Wiener Pflege-, Patientinnen- und
Patientenanwaltschaft**



Patientenverfügung

Grundsätzlich hat jeder Patient / jede Patientin das Recht eine medizinische Behandlung abzulehnen. Viele Menschen wenden sich an die Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft, weil sie Vorsorge für den Fall treffen möchten, dass sie z.B. aufgrund einer Demenzerkrankung oder Bewusstlosigkeit nicht mehr in der Lage sind, sich zu einer medizinischen Behandlung zu äußern.

Eine Patientenverfügung ist eine Willenserklärung, mit der eine Patientin / ein Patient eine medizinische Behandlung ablehnt, wobei diese Erklärung dann wirksam werden soll, wenn sie / er im Zeitpunkt der Behandlung nicht einsichts-, urteils- oder äusserungsfähig ist.

In einer „**verbindlichen**“ **Patientenverfügung** müssen die medizinischen Behandlungen, die Gegenstand der Ablehnung sind, konkret beschrieben werden (z.B. das Setzen einer Magensonde im terminalen Stadium) oder sich eindeutig aus dem Gesamtzusammenhang ergeben. Für eine verbindliche Patientenverfügung sind besondere Formvorschriften einzuhalten. Es muss eine ärztliche Aufklärung im Zusammenhang mit den abgelehnten medizinischen Maßnahmen und eine Information über Wesen und Folgen einer Patientenverfügung erfolgen. Dabei sollte auch auf bestehende Erkrankungen Bezug genommen werden. Die aufklärende Ärztin / der aufklärende Arzt muss diese Aufklärung sowie die Einsichts- und Urteilsfähigkeit der Patientin / des Patienten in der Patientenverfügung bestätigen. Die Kosten für diese ärztliche Leistung werden nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern müssen von der Patientin / vom Patienten selbst getragen werden. Die Errichtung einer Patientenverfügung (rechtliche Beratung und Bestätigung) bei der Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft ist kostenlos.

Behandelnde Ärztinnen und Ärzte sind an eine verbindliche Patientenverfügung gebunden. Die Behandlungen, die in der Patientenverfügung beschrieben sind, müssen unterbleiben.

Eine Patientenverfügung kann jederzeit formlos widerrufen werden.

Die verbindliche Patientenverfügung muss entsprechend der derzeitigen gesetzlichen Regelung im Patientenverfügungsgesetz grundsätzlich nach fünf Jahren erneuert werden. Die Patientenverfügung verliert nicht ihre Verbindlichkeit, solange sie die Patientin / der Patient mangels Einsichts-, Urteils- oder Äusserungsfähigkeit nicht erneuern kann.

Eine sogenannte „**beachtliche**“ **Patientenverfügung** liegt vor, wenn die geschilderten formellen oder inhaltlichen Erfordernisse nicht eingehalten werden. Sie ist eine Richtlinie für die Ärztin / den Arzt bei der Ermittlung des Patientenwillens.

Nähere Informationen sowie Unterlagen für die Errichtung einer Patientenverfügung können bei der Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft angefordert werden. Auf der Homepage www.patientenanwaltschaft.wien.at finden sich neben einem Arbeitsbehelf und einem Formular zum Download auch einen Ratgeber für die Errichtung einer Patientenverfügung. Bei Fragen steht die Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft kostenlos telefonisch oder persönlich nach Terminvereinbarung für Auskünfte gerne zur Verfügung.

**Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft
Schönbrunner Straße 108/Eingang Sterkgasse**

A – 1050 WIEN

Tel.: (01) 587 12 04

E-Mail: post@wpa.wien.gv.at

www.patientenanwaltschaft.wien.at

Unser Ausflug am 14. 11. 2017

führt uns diesmal in das Südburgenland:

Führung Aloisia Mehlspeiskuchl, Ganslessen Deutsch

Tschantschendorf, Landtechnikmuseum St. Michael

Reisedetails:

Abfahrt:	08:00 Uhr	Wien U3 Station Erdberg
Frühstück:	10:00 Uhr	Mehlspeiskuchl
Führung:	10:30 Uhr	Hochzeitsmuseum
Mittagessen	12:15 Uhr	Ganslessen Deutsch Tschantschendorf
Führung:	14:15 Uhr	Landtechnikmuseum
Ausklang:	15:30 Uhr	Heuriger Deutsch Tschantschendorf
Rückkunft :	ca. 19:30 Uhr	Wien U3 Station Erdberg

Die Fahrtkosten beinhalten:

Fahrtkosten Autobus

Führung Hochzeitsmuseum

Eintritt und Führung Landtechnikmuseum

Heurigenplatte mit Brot



© Hochzeitsmuseum

**Liebes Mitglied,
bitte informieren Sie uns rechtzeitig über eine Änderung
Ihrer persönlichen Anschrift bzw. Ihrer Telefonnummer!
Wir danken für Ihre Bemühungen**

Genmutation schützt vor Herzinfarkt

Forscher an der Medizinischen Universität Innsbruck haben eine Genmutation gefunden, die Menschen vor Herzinfarkt schützt. Diese Mutation kommt bei etwa jedem Fünften vor und verringert die Konzentration eines gefährlichen Eiweißes:

Ein sportlicher 45-Jähriger, der nie in seinem Leben geraucht hat, stirbt plötzlich an einem Herzinfarkt. Viel spricht dafür, dass dem Mann seine genetische Veranlagung zum Verhängnis wurde. Mit großer Wahrscheinlichkeit gehörte er zu den 20 Prozent der Bevölkerung, die zu viel von einem Eiweiß mit dem Namen Lipoprotein (a) besessen haben.

Die Arbeit erschien im „European Heart Journal“ unter dem Titel „A novel but frequent variant in LPA KIV-2 is associated with a pronounced Lp(a) and cardiovascular risk reduction“.

Dieses Lipoprotein (a) wurde 1963 zum ersten Mal beschrieben, infolge stellte sich heraus, dass es einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen darstellt. Wie viel Lipoprotein (a) sich im Körper befindet, wird von Genen festgelegt. Das dafür zuständige Gen beinhaltet einen Abschnitt, der bei Menschen in mehrfach kopierter Form vorliegt. Im Extremfall kann der Abschnitt bis zu 70-mal kopiert vorliegen. Sollten aber nur wenige Kopien vorliegen, wird zu viel Lipoprotein (a) freigesetzt und der betroffene Mensch hat ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Bei ihren Messungen an über 24.000 Menschen fanden die Forscher aber heraus, dass es eine Gruppe von Personen gab, die trotz weniger Genkopien wider Erwarten einen niedrigen Lipoprotein-(a)-Spiegel aufwiesen. Weitere Untersuchungen zeigten, dass 22 Prozent der Bevölkerung eine Genmutation in sich tragen, die die Konzentration von Lipoprotein (a) um etwa 70 Prozent verringert und damit vor Herz- und Kreislaufkrankungen schützt.

Die Innsbrucker Forscher rund um Florian Kronenberg sehen mit ihrer Entdeckung auch neue Möglichkeiten für zukünftige Therapien. Derzeit lässt sich der Lipoprotein-(a)-Spiegel als Nebenwirkung von Cholesterinsenkern zwar auch absenken, aber nur ungenügend. Das Wissen um die genetischen Grundlagen kann aber mögliche neue Therapiemöglichkeiten eröffnen.

<https://academic.oup.com/eurheartj/article-lookup/doi/10.1093/eurheartj/ehx174>

Das Blutdruckmessgerät mit allen Basisfunktionen

boso medicus X

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY



EUR 59⁹⁰

unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in
Apotheke
und Sanitäts-
fachhandel.

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

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

Vertrauen Sie auf die Präzision und Qualität von boso – die Marke, auf die sich auch 96 % aller Ärzte in der Praxis verlassen. (API-Studie der GfK 01/2016)

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Niederlassung Wien | Handelskai 94-96, 23. OG | 1200 Wien | www.boso.at



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER



Haben Sie Ihre Medikamente im Griff?

Am besten wirken Medikamente, wenn sie nach Vorschrift eingenommen werden. Die Wirksamkeit kann sich ändern, wenn mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden, und dadurch Wechselwirkungen oder Nebenwirkungen entstehen. Im schlimmsten Fall könnte es passieren, dass die vorgesehene Therapie nicht greift oder unerwünschte Nebenwirkungen Ihren Körper zusätzlich belasten.

Mit dem neuen Apotheken-Service „Medikamente im Griff“ helfen wir Ihnen, ihre Arzneimittel-Therapie so zu gestalten, dass sie optimal wirkt. Sie vereinbaren einfach einen persönlichen Beratungstermin in einer Apotheke Ihrer Wahl. In einem Vier-Augen-Gespräch schauen sich die Apothekerinnen und Apotheker die Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel an, die Sie einnehmen. Im ersten Schritt wird alles aufgenommen und strukturiert. Wir erstellen in Folge einen Medikationsplan für Sie, wo Sie anschließend genau wissen, was Sie wann einnehmen müssen, was wir weglassen können und welche Medikamente bei Bedarf für Sie geeignet sind.

Das Ergebnis wird in einem weiteren Gespräch mit Ihrer Apothekerin bzw. Apotheker besprochen. Eventuell erhalten Sie einen Brief für Ihren Hausarzt um mit ihm Optimierungsvorschläge besprechen zu können. Dieses Service kostet 120,- Euro. Für Versicherungskunden der Uniqa gibt es das Service kostenlos. Wir Apothekerinnen und Apotheker freuen uns, wenn Sie Ihre Medikamente voll im Griff haben!

www.medikamenteimgriff.at


ZDRAVILIŠČE RADENCI
SAVA HOTELS & RESORTS



Therme Radenci, Slowenien

Hotel Izvir****
schon ab 52 €

Hotel Radin****
schon ab 54 €

p.P. HP im DZ., Aufenthalt mind. 2 Nächte

Das Paket beinhaltet:

- unbegrenzte Eintritte in das Thermal und Schwimmbad,
- 1x täglich Eintritt in die Saunalandschaft bis 16 Uhr
- kuscheliger Leihbademantel,
- Mineralwasser trinken im Trinksalon, Morgengymnastik und Aqua Fitness täglich (Mo.-Sa.),
- Unterhaltungsprogramm.

T: +386 2 520 27 20, E: info@zdravilisce-radenci.si

www.sava-hotels-resorts.com

Schauen Sie auf Ihr Herz!

Kurzatmigkeit und schnelle Erschöpfung sind typische Anzeichen der chronischen Herzschwäche. Viele halten diese Symptome für eine bloße Alterserscheinung – aber das ist ein Irrglaube!

Auch wenn die Erkrankung nicht immer klar sichtbar ist schreitet sie dennoch stetig voran. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie Anzeichen der Verschlechterung erkennen und darauf reagieren.

Herzschwäche ist eine ernsthafte und lebensbedrohliche Erkrankung.

Erkennen Sie sich in einer dieser Alltagssituationen wieder? Dann kreuzen Sie die zutreffenden Beispiele an und sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Stiegen steigen



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Fahrradausflug mit Familie



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Wandern mit einer Gruppe von Freunden



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Gartenarbeit



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Einkaufen/Einkaufsbummel

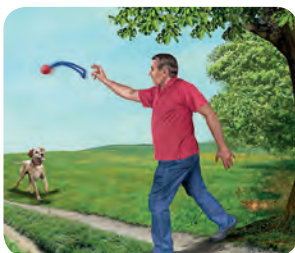


keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Mit dem Haustier spielen



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Einfache handwerkliche Tätigkeiten



keine Veränderung zu früher



Verschlechterung gegenüber früher

Troponin auch zur Prognose nutzbar:

Die Messung des Troponin-Spiegels gehört seit vielen Jahren zur klinischen Routine bei der Diagnose von Herzinfarkten. Eine Meta-Studie des Epidemiologen Peter Willeit von der Innsbrucker Univ.-Klinik für Neurologie belegt nun nachweislich, dass bei gesunden Personen leichte Erhöhungen von Troponin mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sind. Damit kommt dem Proteinkomplex eine besondere Rolle für die **Vorhersage** von Herzinfarkt und Schlaganfall zu (*Journal of the American College of Cardiology*).

Schon ein leichter Anstieg des Troponin-Spiegels im Blut gesunder Personen (auch innerhalb des „Normalbereiches“) ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Zu diesem Ergebnis kommt Studienleiter Peter Willeit, Epidemiologe an der Univ.-Klinik für Neurologie der Medizinischen Universität Innsbruck, gemeinsam mit dem Innsbrucker Neurologen Stefan Kiechl und PhD-Studentin Lena Tschiderer sowie weiteren KollegInnen in Großbritannien, Holland und Irland. Durch die Zusammenführung und Analyse von Daten aus der sogenannten PROSPER-Studie (Pravastatin in Elderly Individuals at Risk of Vascular Disease Study) mit Daten von insgesamt 154.052 ProbandInnen aus 27 weiteren Untersuchungen aus einem Beobachtungszeitraum von 11,9 Jahren, konnte der Zusammenhang zwischen erhöhtem Troponin-Spiegel und einem späteren kardiovaskulären Ereignis unabhängig von anderen Risikoparametern nachweislich bestätigt werden. „In jenem Drittel der ProbandInnen, in dem der Troponin-Spiegel am höchsten lag, war das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, um immerhin 43 Prozent erhöht. Unsere Daten zeigen ein erhöhtes Risiko nicht nur für die Entwicklung eines Herzinfarkts, sondern auch für das Auftreten eines Schlaganfalls an“, erklärt Studienautor Willeit die weitreichende Erkenntnis.

Der damit nachdrücklich bestätigte Zusammenhang von moderat erhöhtem Troponin-Spiegel bei scheinbar gesunden ProbandInnen und dem Eintreten einer Herz-Kreislauf-Erkrankung könnte für eine bessere Prognose und eine damit ermöglichte gezielte Prävention künftig von wertvollem Nutzen sein.

<https://www.i-med.ac.at/mypoint/news/711210.html>

TERME  KRKA

Živeti zdravo življenje



Buchungskode:
HerzStrunjan

Herbst am Meer

Schon ab 272 EUR im Hotel Svoboda
für 5 Nächte mit Halbpension

+386 8 20 50 300
booking@terme-krka.si

www.terme-krka.de

Heilkraft der Hände*

Pavel Goldstein kam während der Geburt seiner inzwischen vierjährigen Tochter auf die Idee. „Meine Frau hatte starke Wehen und ich dachte nur daran, wie ich ihr helfen könnte“, erinnert sich der Psychologe von der Universität Haifa. „Ich hielt ihre Hand und das schien die Beschwerden bereits zu lindern. Deshalb wollte ich später im Labor herausfinden, ob Berührung tatsächlich die Schmerzen verringern kann - und wenn ja, wie.« Was passiert, wenn einer intuitiv die Hand des anderen ergreift, sobald der Zahnarztbohrer, diese Spritzen oder andere brenzlige Situationen drohen?

Der Wissenschaftler aus Israel hat mit seinem Team bei jungen Paaren untersucht, was Körperkontakt bewirken kann. Im Fachblatt Scientific Reports zeigen die Forscher, dass sich physiologische Vorgänge wie Herzschlag und Atmung bereits einander annähern, wenn sich Partner im selben Raum befinden. Plötzlich auftretender Schmerz - in diesem Fall ausgelöst durch leichte Hitzereize am Unterarm - unterbricht diese Synchronisierung jedoch. Dürfen sich die Paare hingegen berühren, während der Schmerz ausgelöst wird, passen sich die Rhythmen einander an und das Leiden wird weniger stark empfunden.

Die schmerzlindernde Wirkung der Berührung lässt sich sogar noch steigern. Sie fällt umso stärker aus, je ausgeprägter die Empathie füreinander ist. „Berührung könnte das Werkzeug sein, mit dem wir Mitgefühl vermitteln“, sagt Goldstein. „Die Folgen sind mit der Einnahme von Schmerzmitteln vergleichbar.“

Berührung ist die erste Sprache. Babys spüren von Anfang an die beruhigende Wirkung und behagliche Wärme, wenn sie angefasst werden. Sie wachsen schneller, sind weniger schmerzempfindlich und besser vor Infektionen geschützt, wenn sie immer wieder liebevoll berührt werden. Doch viele Gesellschaften pflegen mit zunehmendem Alter nicht Nähe und Körperkontakt; vielmehr prägen Distanz und Abgrenzung das Miteinander. Dabei gilt auch für Erwachsene, dass Gefäße elastischer bleiben, Herzinfarkte seltener sind und die Mobilität im Alter erst später eingeschränkt ist, wenn man immer wieder liebevoll berührt wird. Der Mensch ist ein soziales Wesen, auch wenn das im Alltag oft nicht zu spüren ist. Sehen Kinobesucher einen bewegenden Film, gleichen sich ihre Herzrhythmen und Atemzüge an, beim Singen und Tanzen geschieht das sowieso, aber auch zwei Fußgänger fallen nebeneinander in den gleichen Schritt und in Konferenzen nehmen Kollegen die gleiche Sitzhaltung ein. Umgekehrt ist Einsamkeit und Ablehnung sogar körperlich schmerzhaft. „Ausgrenzung tut physisch weh“, sagt Naomi Eisenberger von der University of California in Los Angeles. Sie spricht von „sozialen Schmerzen“, die entstehen, wenn jemand aus einer Gruppe ausgeschlossen wird und sich allein fühlt.

Paare, Freunde und Kollegen sollten deshalb die hauseigene Schmerzapotheke öfter nutzen, fordert Goldstein. Leiden lassen nach, und schon bei gelegentlichen flüchtigen Berührungen halten Beziehungen länger. Sogar ein Berg wirkt weniger steil, wenn man Händchen hält. Beim Anstieg zum Gipfel kann es nie schaden, im Gleichschritt und mit synchronem Puls voranzukommen.

* <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/studie-heilkraft-der-haende-1.3556150>

Magnesiummangel, Kaliummangel: Auswirkungen aufs Herz

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, dass von Herzerkrankungen Betroffene unbedingt darauf achten sollten, dass sie nicht unter einem Kalium- oder Magnesiummangel leiden. Denn zu niedrige Werte im Blut können Herzrhythmusstörungen auslösen, die den Herzmuskel je nach Vorerkrankung teilweise deutlich schwächen.

Sowohl ein Kaliummangel als auch ein Magnesiummangel können das sogenannte Membranpotenzial von Herzzellen so verändern, dass es zu einer gesteigerten Erregbarkeit der Schrittmacher- und Muskelzellen im Herzen kommt und dadurch vermehrt Herzrhythmusstörungen auftreten. Im besten Fall kommt es nur zu harmlosen Extraschlägen (Extrasystolen), die sich z. B. in Form von Herzstolpern bemerkbar machen. In schweren Fällen kann ein Kalium- oder Magnesiummangel aber auch zu gefährlichen Rhythmusstörungen führen. Z. B. ist ein extremer Magnesiummangel in der Lage, lebensbedrohliches Kammerflimmern und damit einen plötzlichen Herztod mitzuerursachen.

Auf der anderen Seite warnt die Deutsche Herzstiftung aber vor der Einnahme von Kalium und Magnesium, nur auf Verdacht hin, ohne dass wirklich ein Mangel vorliegt. Denn das kann kontraproduktiv wirken. Grundsätzlich sollten Kalium- und Magnesiumpräparate nur zum Einsatz kommen, wenn eine Blutabnahme auch tatsächlich Anlass dafür gibt.

Menschen mit einer Herzerkrankung sollten ihre Kalium- und Magnesiumspiegel in folgenden Fällen regelmäßig kontrollieren lassen:

- Bei Nierenerkrankungen kann die Ausscheidung von Elektrolyten wie etwa Magnesium oder Kalium mit dem Urin gestört sein. Herzpatienten, die außerdem eine Nierenerkrankung haben, sollten daher regelmäßig ihre Kalium- und Magnesiumspiegel kontrollieren lassen.
- Bestimmte Medikamente können den Elektrolythaushalt beeinflussen. Bei folgenden Medikamenten empfiehlt die Deutsche Herzstiftung den Kaliumwert vor und zwei Wochen nach dem Therapiebeginn zu bestimmen (gilt auch für Dosisänderungen) und anschließend in halbjährlichen Abständen Kontrollen durchzuführen: - Diuretika (= Entwässerungsmittel; z. B. Furosemid, Torasemid, Piretanid, Hydrochlorothiazid, Indapamid, Chlortalidon, Xipamid) - ACE-Hemmer (z. B. Captopril, Enalapril, Lisinopril, Ramipril) - Sartane (z. B. Losartan, Valsartan, Candesartan, Irbesartan, Olmesartan, Telmisartan, Eprosartan) - Aldosteronantagonisten (z. B. Spironolacton, Eplerenon) - Digitalispräparate (Digoxin, Digitoxin)
- Besonders wichtig ist die Überwachung der Kalium- und Magnesiumwerte zur Vermeidung von Herzrhythmusstörungen bei Menschen, die eine Herzschwäche (= Herzinsuffizienz) haben. Denn Herzrhythmusstörungen können zu einer gefährlichen Verschlechterung einer Herzschwäche führen, schlimmstenfalls sogar zum Herzversagen.

Wer unter Herzrhythmusstörungen leidet, deren Hauptursache nicht Elektrolytstörungen sind, sollte dennoch regelmäßig seine Kalium- und Magnesiumwerte bestimmen lassen. Denn Elektrolytstörungen können zu einer Verschlimmerung von Herzrhythmusstörungen beitragen. Und in manchen Fällen lässt sich die Herzrhythmusstörung durch eine Normalisierung der Kalium- und Magnesiumwerte sogar beseitigen oder zumindest verbessern.

Stabilisierend können sich Kalium und Magnesium immer dann auf den Herzrhythmus auswirken, wenn sich die Blutwerte dieser Elektrolyte im Normbereich befinden. **Dieser Normbereich reicht bei Kalium von 3,6 bis 4,8 mmol/l und bei Magnesium von 0,7 bis 1,05 mmol/l.** Für Menschen mit einer Herzrhythmusstörung ist es zudem oft ratsam, die Kalium- und Magnesiumwerte in hochnormale Bereiche zu bringen, also in die Nähe des oberen Grenzwertes. Denn dadurch lässt sich in einigen Fällen eine Verbesserung der Herzrhythmusstörungen erreichen. Für Kalium können z. B. 4,4 mmol/l sinnvoll sein und für Magnesium 0,9 mmol/l, was individuell mit der jeweils behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt besprochen werden sollte.

Niedrige Kaliumwerte lassen sich in vielen Fällen bereits mit einer kaliumreichen Ernährung wirkungsvoll anheben. Besonders gute Kaliumlieferanten sind z. B. Obst und Gemüse, vor allem Bananen, Trockenobst, Kartoffeln, Fenchel sowie verschiedene weitere Sorten. Im Unterschied dazu ist Magnesium besonders reichhaltig in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten sowie in Getreideprodukten, Nüssen und Trockenobst, aber auch in Früchte- und Kräutertees.

Lassen sich mit einer magnesium- oder kaliumreichen Ernährung die Elektrolytspiegel nicht zufriedenstellend anheben, sollten keine sogenannten Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen, sondern **Medikamente**. Kalium kommt dabei am besten als Kaliumchlorid in einer Dosierung von 40 mmol pro Tag zum Einsatz, Magnesium als Magnesiumaspartat oder Magnesiumcitrat in einer Dosierung von 10 mmol pro Tag.

Sollten Kalium- oder Magnesiumpräparate nicht gut vertragen werden (z.B. Magenreizungen) sollte man Retardpräparate einsetzen.

www.herzstiftung.de/Magnesiummangel-Kaliummangel.html

Wenn einem das Herz bricht:

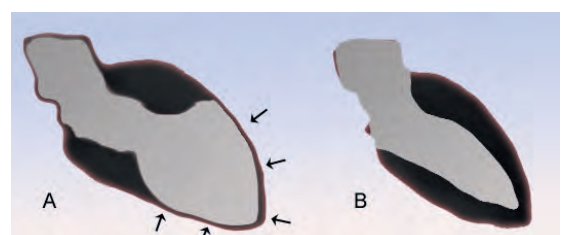
Wir alle kennen den Spruch „*gebrochenes Herz*“ wenn ein Mensch z.B. einen geliebten Partner oder engen Verwandten verliert. Was die Volksweisheit immer schon wusste, wird nun verstärkt auch wissenschaftlich untersucht. Anfang der 90er- Jahre untersuchten japanische Ärzte Patienten, die mit typischen Anzeichen eines Herzinfarkts ins Krankenhaus eingeliefert wurden, mit Atemnot, Brustschmerzen und veränderten EKG-Kurven, die aber keinerlei Verengung ihrer Herzkranzgefäße aufwiesen. Im Röntgenbild sahen die Ärzte eine merkwürdige Veränderung.

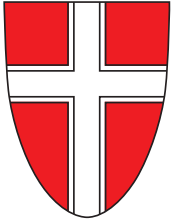
Der Herzmuskel lief nicht wie üblich spitz zu, sondern war in der Mitte eingeschnürt („*es schnürt mir das Herz ab!*“) und beulte am unteren Ende aus. Sie bezeichneten die Krankheit als „Tako-Tsubo-Syndrom“, weil die Verformungen sie an traditionelle, Tako-Tsubo genannte Tonkrüge erinnerten, wie sie in Japan zum Tintenfischfang eingesetzt wurden. Seitdem diagnostizierten Mediziner das Krankheitsbild weltweit, häufig bei Frauen jenseits der Wechseljahre, oft nach dem Tod ihrer Partner. Kardiologen nennen das Phänomen deshalb auch „**Broken-Heart-Syndrom**.“

Für die Betroffenen fühlt sich Tako-Tsubo lebensbedrohlich an. Doch die Beschwerden verschwinden meist innerhalb weniger Tage oder Wochen. Das gebrochene Herz heilt wieder, Langzeitschäden sind selten.

Die junge Disziplin der Psychokardiologie erforscht, wie sehr seelische Nöte den Kreislauf belasten, wie eng die Verbindung zwischen Herz und Hirn, zwischen unseren Gefühlen und unseren Gefäßen besteht.

BILD-Quelle: Von J. Heuser JHeuser - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=889151> Konturen der linken Herzkammer in Diastole (schwarz) u.Systole (grau).
A Stress-Kardiomyopathie B Normalperson:





Das Wiener Trinkwasser:

Bereits die Römer ließen Quellwasser aus dem Gebiet des heutigen Perchtoldsdorf und Gumpoldskirchen nach Vindobona leiten. Im Mittelalter jedoch kam es zu einem Rückschritt. Bis ins 16. Jahrhundert versorgte sich die Bevölkerung ausschließlich über Hausbrunnen. Die erste belegte Wasserleitung wurde um das Jahr 1553 errichtet. Diese „Siebenbrunner Hofwasserleitung“ versorgte die kaiserliche Burg und einige andere Gebäude der Inneren Stadt, viel später auch einen Gemeindebrunnen am Margaretenplatz. 1565 folgte die älteste städtische Leitung, die „Hernalser Wasserleitung“. Sie lieferte Wasser aus dem heutigen 17. Bezirk bis zu einem Brunnenhaus am Hohen Markt.

Auch die Errichtung einiger kleinerer Leitungen konnte den Wassernotstand nicht lindern. Im 18. Jahrhundert wurden der „Wassermann“ und das „Wasserweib“, die Wasser aus einem Fass zum Verkauf anboten, typische Figuren im Wiener Stadtbild. Denn die etwa 10.000 Hausbrunnen waren oft verseucht, immer wieder traten Epidemien auf.

Erst mit dem Bau der „Albertinische Wasserleitung“ 1804, die von Hütteldorf nach Wien führte und vier Vorstädte mit Quellwasser versorgte sowie der „Kaiser-Ferdinands-Wasserleitung“ 1841/46 kam eine Verbesserung. Die „Kaiser-Ferdinands-Wasserleitung“ war die erste Wasserleitung mit einem verzweigten Rohrnetz und lieferte Grundwasser aus dem Donaukanalbereich. Mit der 1850 begonnenen Eingemeindung der Vorstädte entwickelte sich Wien zur Großstadt und die Wasserversorgung reichte nicht mehr aus.

1864 beschloss der Wiener Gemeinderat den Bau der I. Wiener Hochquellenleitung. Sie deckt rund 40 Prozent des Wiener Wasseraufkommens:

Sie wurde von dem Geologen und Gemeinderat Eduard Suess initiiert und unter Bürgermeister Cajetan Felder realisiert. Diese Leitung sollte die Trinkwasserversorgung mengenmäßig auch für die Vorstädte sichern und qualitativ so weit verbessern, dass keine gesundheitliche Gefährdung der Bevölkerung mehr zu befürchten war.

Die I. Hochquellenleitung wurde am 24. Oktober 1873 mit der Inbetriebnahme des Hochstrahlbrunnens am Schwarzenbergplatz durch Kaiser Franz Joseph I. eröffnet. Sie war damals 90 Kilometer lang, kostete 16 Millionen Gulden und wurde zum Symbol für die Befreiung von Wassernot und Seuchengefahr. Für den privaten Gebrauch wurden nun die ehemaligen Hausbrunnen durch die Gangbassena abgelöst. 1888 waren bereits über 90 Prozent der bewohnten Häuser des damaligen Stadtgebietes an die neue Leitung angeschlossen.



*Bild links:
Der Meiselmarkt im
alten Wasserbehälter*



© MA31

1965 wurde das gesamte Rax-Schneeberg-Schneealpenmassiv zum Wasserschutzgebiet erklärt. Ab Dezember 1988 kam zu den bestehenden Quellen die Einleitung der Pfannbauernquelle - aus dem Aschbachtal in das Leitungsnetz der I. Hochquellenleitung hinzu.

Heute beträgt die Gesamtlänge der I. Hochquellenleitung 150 Kilometer. Sie fördert 220 Millionen Liter täglich aus dem Rax, Schneeberg-, Schneealpengebiet in die österreichische Bundeshauptstadt. Seit dem Ausbau dieses Netzes kann im Normalfall ganz Wien mit Hochquellenwasser versorgt werden.

Trotz des Ausbaus der I. Hochquellenleitung konnte die wachsende Bevölkerung nicht mehr ausreichend mit Trinkwasser versorgt werden. Nach umfangreichen Vorarbeiten wurde 1900 der Grundstein für die II. Hochquellenleitung gelegt. Sie wurde unter Bürgermeister Karl Lueger mit dem finanziellen Aufwand von 100 Millionen Kronen errichtet. Die Finanzierung des Baus erfolgte mittels Anleihen.

Bis zu 10.000 Arbeiter waren mit dem Bau der über 180 Kilometer langen Wasserleitung von den Quellwässern aus dem steirischen Salzatal im Hochschwabgebiet bis nach Wien beschäftigt. Über 100 Aquädukte und 19 Düker (auf dem Gesetz der kommunizierenden Gefäße basierende Rohrsiphone) mit Längen bis zu 2,5 Kilometern mussten zur Über- beziehungsweise Unterquerung von Flüssen und Tälern errichtet werden. Das Gefälle liegt über weite Strecken bei 0,22 Promille. Die Fließzeit des Wassers beträgt etwa 36 Stunden. Die II. Hochquellenleitung fördert so täglich bis zu 217 Millionen Liter Wasser nach Wien. Am 2. Dezember 1910 wurde die II. Hochquellenleitung durch Kaiser Franz Joseph I. im Festsaal des Wiener Rathauses eröffnet. Aus diesem Anlass wurden die beiden Springbrunnen im Rathauspark erstmals mit Hochquellenwasser betrieben. Mit der gesicherten Frischwasserversorgung konnten in allen Bezirken Wiens Brause- und Volksfreibäder errichtet werden.

<https://www.wien.gv.at/wienwasser>

Wie gut die Versorgung Wiens mit Trinkwasser gesichert ist, wurde heuer im (Hitze)-Sommer eindrucksvoll unter Beweis gestellt.



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. 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

.....
Telefon – Handynummer

.....
Mailadresse

NORDIC Walking

Kardiologen empfehlen für das Herz-Kreislauf-System vor allem Sport, der eine
mäßige Ausdauerbelastung mit sich bringt, also z. B. Joggen, Nordic Walking,
Wandern, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen. Bewegung als Medikament - was
gibt es Besseres? Kostet nichts, wirkt zuverlässig und hat keine Nebenwirkungen!
Wir starten unser Nordic Walking wieder im September **jeden Dienstag um 10 Uhr** und
freuen uns, wenn Sie mitmachen!

Unsere Herbsttermine und Treffpunkte :

September: Treffpunkt: Büro, 1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28/Stg.2/10

19. 09. 26. 09.

Oktober: Treffpunkt vor dem Planetarium Wiener Prater

10.10., 17. 10, 24.10

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

Herbsttag:

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren laß die Winde los.
Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
gieb ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her unruhig
wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke

Vorschau Herbst 2017¹

- 05. 09. 2017 Floridsdorfer Bezirksmuseum, Pragerstraße 33
Treffen 14:45 Uhr beim Eingang³
- 10. - 17. 09. 2017 Ausflug Strunjan³
- 03. 10. 2017 Vorstellung Heilbad Piešťany²
- 07. 11. 2017 Arztvortrag PV²
- 14. 11. 2017 Ganslessen (siehe Seite 7)³
- 05. 12. 2017 Weihnachtsclub²

¹ Änderungen vorbehalten

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

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

Ärztlicher Beirat des Wiener Herzverbandes



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



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



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



Prim. Dr. Johann Mikl
SKA-RZ Feibring



Prof. Dr. Robert Müller
Chefarzt der PVA



OA Dr. Michael Nürnberg
Wilhelminenspital 3. Med.
Schrittmachertechnik



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



MR Dr. Karl Schmall
Chefarzt SVB der Bauern



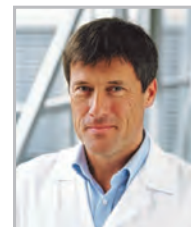
Univ. Prof. Dr.
Thomas Stefanelli
SMZ-Donauspital



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



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



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

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



Präsident Franz Radl

Unser Büro finden Sie:

1020 Wien, Obere Augartenstrasse 26-28 / E 10

Telefon: 33 07 445, Mo-Fr 10-12 Uhr

Homepage: <http://www.herzwien.at>

E-Mail: wienherzverband@herzwien.at

Turnprogramm:

Herbstwanderungen 2017

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

<u>Montag:</u>	<u>Samstag-Gruppe (3-4 Std.)</u>	<u>Sonntag-Gruppe (2-3 Std.)</u>
1020 , Obere Augartenstr. 26-28 14-17 Uhr u. 17-20 Uhr	16.09. Mödling Gumpoldskirchen Meidling 09:00 h	10.09. Strohzogel Tulbingerkogel Hütteldorf Bus 351 10:40 h
1030 , Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	30.09. Kraust Linde Meidling 09:00 h	24.09. Wiener Hütte Rodaun Endst. 60 10:00 h
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	14.10. Augustiner Hütte Meidling 09:00 h	08.10. Deutschwald Westbahnhof 09:50 h
Mittwoch	28.10. Wöglarin Meidling 09:00 h	22.10. Mostalm Endstation 43 10:15 h
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr	11.11. Hagenbrunn Endstation 31 09:00 h	05.11. Mödling Meidling 09:50 h
Donnerstag	25.11. Lobau Kaisermühlen Bus 91 A 09:50 h	19.11. Lobau Aspern U2 Donaustadtbrücke 09:50 h
1030 , Petrusgasse 10 (Schule) 18-21 Uhr	09.12. Prater Praterstern Endst. 5 10:00 h	03.11. Rund um die alte Donau Alte Donau U1 10:00 h
1100 , G.-W.-Papstg. 2 (Eingang: Fernkorng. Hptsch.) 15-17:30 h		17.12. Prater Praterstern Endst. 5 10:00 h
1160 , Kreitnerg. 32 14:30-17 h		
1170 , Hernalser Hauptstr. 222 17-21 Uhr		

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

Nordic Walking jeden Dienstag um 10 Uhr. Info über Treffpunkt auf unserer Homepage.

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: Mag. Veronika Bauer, Chistine Wagner
Beiträge für Nr. 4/2017 bitte bis 2.11.2017 an
v.bauer@herzwien.at

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

**Nachdruck nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages!**