

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes für Oberösterreich



HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr.127

Juni 2019

Angina pectoris

WENN ES ENG WIRD UMS HERZ

Erste Herz-Operation

Liveübertragung

MEDIZIN HAUTNAH ERLEBEN

ARS ELECTRONICA CENTER

„heartfish“

EIN NEUER ANSATZ IN DER

KARDIOVASKULÄREN PRÄVENTION

Berichte aus den Herzgruppen

EIN STREIFZUG DURCH OBERÖSTERREICH



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

www.herzstark.at
Für die Betroffenen, deren Angehörige und Gesundheitsfachpersonen



Mein Herz Tagebuch

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



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

 **NOVARTIS**

Ein Service von

Novartis Pharma GmbH

1020 Wien, Stella-Klein-Löw-Weg 17

Tel.: +43 1 866 57-0

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



HERZLICH



Aktuelles aus dem Landesverband

Sehr geehrte Mitglieder, Freunde und Unterstützer des Herzverbandes!

In der Generalversammlung vom 13. März 2019 wurde ein neuer erweiterter Vorstand des oö Landesverbandes gewählt. Den wiedergewählten und neuen Vorstandsmitgliedern danke ich für ihre Bereitschaft ehrenamtlich für den OÖ Herzverband zu arbeiten, desgleichen gilt mein Dank auch den neuen Ortsgruppenleiterinnen und Ortsgruppenleitern in Bad Schallerbach/Grieskirchen, Kirchdorf und Steyr für die Übernahme dieser Funktion!

Den ausscheidenden Walter Ebenhochwimmer, Emmerich Defant, Ing. Johann Gusenleitner in Abwesenheit und Grete Gusenleitner sowie Franz Irsa wurde in der Hauptversammlung für die teils langjährige Tätigkeit für den Herzverband sehr herzlich gedankt!

Unserem verehrten Präsidenten wHR Dr. Rainer-Maria Dejaco Prim. i. R. wurde auf Beschluss des Landesvorstandes am 26. April 2019 für seine großen Verdienste um den oö Herzverband im Rahmen einer Festsetzung im Beisein unseres Bundesgeschäftsführers Helmut Schulter die Ehrenpräsidentschaft verliehen! Wir rechnen weiterhin mit deiner Unterstützung in Rat und Tat.

Für einen Ausblick in die Zukunft denke ich ist es wichtig die bereits bestehenden Aktivitäten in den Ortsgruppen weiterzuführen und zu unterstützen. Ich konnte mich persönlich davon überzeugen mit welchem großen Engagement und

Begeisterung das Koronarturnen wöchentlich betrieben wird. Daneben werden Wanderungen, Schwimmen, Krafttraining und sogar Radausflüge mit e-Bikes organisiert, wofür ich ganz besonders meine Anerkennung ausdrücken möchte, denn ich war von dieser Vielfalt wirklich überrascht. Auch Kooperationen mit Pensionistenverbänden, Gesunder Gemeinde und anderen Selbsthilfegruppen sind sehr begrüßenswert und bringen Gleichgesinnte zusammen, die bereit sind für ihre Gesundheit selbst Verantwortung zu übernehmen!

Als neues Projekt im heurigen Jahr wurde vom kardiologischen Rehabilitationszentrum Cardiomed in Linz unter Leitung von Dr. Karl Mayr mit Unterstützung vom BM für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort eine digitale Möglichkeit zur Dokumentation der persönlichen Gesundheitsaktivitätsdaten entwickelt. Dabei handelt sich um eine sogenannte APP(=Software- Applikation zur Erweiterung der Handy-Funktion) mit Namen „heartfish“, die man kostenlos auf sein Handy herunterladen kann. Unter der Adresse www.heartfish.io gibt es Ernährungsempfehlungen und Tips zu Bewegung und Krafttraining.

Für die Ortsgruppen des Herzverbandes bietet das Team von Cardiomed bei Interesse kostenlos Schulungsveranstaltungen vor Ort an. Näheres im Journalartikel. Es handelt sich, wie ich mich überzeugen konnte, um eine zusätzliche Möglichkeit eine bessere Übersicht zum Erreichen seiner persönlichen Ziele zu erhalten!

In der Hoffnung, dass ein frohes Osterfest mit der Familie hinter uns liegt, wünsche ich allen einen schönen Sommer und den Temperaturen der kommenden Jahreszeit angepasst, weiter viel Freude bei der aktiven Gesundheitsvorsorge mit Bewegung, mit einem etwas abgewandelten Wahlspruch:

Wir können für unser Herz etwas tun, bevor es nichts mehr für uns tun kann!

MR Dr. Wolfgang Zillig
Präsident des OÖ. Herzverbandes

Inhalt	Seite
Herzlich	3
Angina pectoris	4
Erste Herz-OP - Liveübertrag	7
Ein neuer Ansatz in der kardiovaskulären Prävention	8
Berichte aus den Herzgruppen	
Bad Ischl	13
Bad Schallerbach/Grieskirchen	14
Braunau	14
Enns	15
Freistadt	15
Gmunden	16
Kirchdorf	16
Perg	17
Ried / Innkreis	17
Rohrbach	18
Steyr	18
Vöcklabruck	19
Wels	19
Linz	20
Berichte aus dem Herzverband OÖ.	
Die AKTIVE	
Selbsthilfegruppe	22
Verbandsinformationen	24
Training fürs Gehirn	25
Humorvolles für die Seele	25
Fitness für den Körper	25
Beitrittsformular	26
Herzlich Willkommen	27
Ärztlicher Beirat	27
Juristischer Beirat	27
Impressum	27
Kontaktadressen	28

Angina pectoris

WENN ES ENG WIRD UMS HERZ

EIN ARTIKEL VON KLAUS STECHER AUS „HUMAN“ DAS OBERÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSMAGAZIN

AdobeStock © SasinParaksa

Es ist Symptom einer Herzkreislauferkrankung und frühes Warnzeichen, dass die betroffene Person möglicherweise auf einen Herzinfarkt zusteuert. Das Engegefühl in der Brust bedeutet tatsächlich einen Engpass in der Versorgung des Herzmuskels. Das Beschwerdebild der Angina pectoris ist vielfältig und trügerisch.

Auslöser der Angina pectoris („Brustenge“) ist eine Verengung in einem oder mehreren Herzkranzgefäßen und ein damit einhergehender, zeitweiser Sauerstoff- und Nährstoffmangel im Herzmuskel. Schuld ist in erster Linie die Arteriosklerose, das sind Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden der Herzkranzgefäße. Sowohl große Hauptarterien als auch kleinste Kapillargefäße rund um den Gefäßmuskel können von innen her mit diesen Plaques belegt sein. Auch so genannte Angiospasmen, also krampfartige Gefäßverengungen, können den Blutfluss selbst in gesunden Blutgefäßen vorübergehend mindern. Erst bei körperlicher Anstrengung und Stress macht sich die Unterversorgung des Muskelgewebes bemerkbar.

In der Regel dauert eine Angina pectoris-Attacke nur wenige Minuten. Ein dumpfes Ziehen hinterm Brustbein, ein schwerer Druck oder eine schmerzhaft Beklemmung — so typisch äußert sich die koronare Herzerkrankung nicht immer. Häufig fühlt sich ein

Angina pectoris-Anfall wie eine Muskelverspannung an, die in Hals, Kiefer, Nacken oder in den linken Arm bis in den kleinen Finger ausstrahlt. Auch als Magenschmerzen tarnt sich die akute Attacke manchmal, vor allem, wenn Gefäße an der Herz-hinterwand beeinträchtigt sind, und lassen den Patienten dann kaum an ein möglicherweise vorhandenes Herzproblem denken. Unspezifisch sind auch Schweißausbrüche und Atemnot. Vor allem Frauen erleben die Symptome oftmals weniger stark ausgeprägt und neigen dazu, sie zu ignorieren.

Jeder Brustschmerz ist ernst zu nehmen

Bei gleichbleibendem Beschwerdeausmaß werden die Herzbeschwerden als stabile Angina pectoris klassifiziert. „Merkmale einer instabilen Angina pectoris hingegen sind heftigste, stark ausstrahlende Schmerzen, die schon bei geringster Belastung auftreten und eine insgesamt abnehmende Belastbarkeit«, erklärt die Fachärztin für Innere Medizin Dr. Regina Steringer-Mascherbauer, Oberärztin an der 2. Internen Abteilung am Ordensklinikum-Krankenhaus Elisabethinen und Wahlärztin in Linz. Manchmal kommt der Schmerz in Ruhe, bleibt und verschlimmert sich durch Bewegung — auch das kennzeichnet die instabile, noch gefährlichere Angina pectoris.

Die vorübergehende Unterversorgung des Herzmuskels kann aber auch stumm, also ohne spürbare Symptome verlaufen, etwa bei schweren Diabetikern, deren Schmerzempfinden herabgesetzt ist.

KHK-Gesamtrisiko	Zielwert f. LDL-Cholesterin
gering	< 160 mg/dl
mäßig	< 130 mg/dl
hoch	< 100 mg/dl

AdobeStock © Jamrooferpix

Fehlalarm

Viele Erkrankungen verursachen ähnliche Beschwerden wie Angina pectoris. Zu den häufigsten Fehlalarmen zählen Refluxerkrankungen, Wirbelsäulenbeschwerden und Lungeninfarkt. Aber auch Entzündungen von Herzmuskel (Myokarditis) und Herzbeutel (Perimyokarditis), sowie Vorhofflimmern und sogar Bluthochdruck können Brustschmerz auslösen.

Fett und andere Risikofaktoren

Cholesterin und Triglyzeride spielen bei der Entwicklung von Angina pectoris beziehungsweise der koronaren Herzerkrankung eine Hauptrolle, weil sie an der Arteriosklerose, landläufig als Gefäßverkalkung bekannt, beteiligt sind. Ob erhöhte Entzündungswerte und chronische Infektionen die Entwicklung einer Angina pectoris begünstigen, diskutiert die Wissenschaft noch. Die Arteriosklerose ist jedenfalls ein entzündlicher Prozess, der die höchst empfindlichen Innenwände der Blutgefäße schädigt. Neben hohen Blutfettwerten ist der Bluthochdruck ein Gefäßzerstörer. Übergewicht, Rauchen und Alkoholmissbrauch sowie Bewegungsmangel haben ihren Ruf als Wegbereiter von Herz- und Gefäßproblemen schon längst gefestigt. Eine Veranlagung zu Herzkreislauferkrankungen ist jedoch der allerschwerste Risikofaktor. „Wenn direkte Vorfahren oder Geschwister an kardiovaskulären Beschwerden erkrankt sind, also etwa an Schlaganfällen, Karotisstenosen, Herzinfarkt und Angina pectoris, muss man von einem erhöhten, familiär bedingten Herz-Kreislaufisiko ausgehen“, warnt OÄ Dr. Regina Steringer-Mascherbauer.

Notwendige Untersuchungen

„Um eine Angina pectoris nachzuweisen oder auszuschließen, steht im niedergelassenen Bereich und im Spitalsbereich ein breites Untersuchungsspektrum zur Verfügung, aus dem für jeden Patienten das Richtige herausgefiltert werden muss“, sagt die Medizinerin.

Einer der Meilensteine auf dem Diagnoseweg ist das EKG, das Elektrokardiogramm. Bezüglich Angina pectoris ist jedoch Vorsicht geboten. Denn im anfallsfreien Zeitraum bleibt im Ruhe-EKG selbst eine schwere Durchblutungsstörung unentdeckt. Zweck des Belastungs-EKGs bei Verdacht auf Angina pectoris ist es, die Belastbarkeit des Patienten zu prüfen. Doch selbst bei hundertprozentiger Leistung liefert

es nicht den Beweis intakter Herzkranzgefäße. „Von der Ergometrie als Diagnoseverfahren ist man eher etwas abgerückt, weil viele Patienten das Bergaufgehen und Stiegensteigen als stärkste Belastung gar nicht schaffen und sich trotz bestehender koronarer Herzerkrankung ein negativer Ergometriebefund ergeben kann“, sagt Dr. Steringer-Mascherbauer. Das Echokardiogramm ist eine Ultraschalluntersuchung entweder von außen über den Brustkorb oder von innen über die Speiseröhre, mit der die Herzstrukturen auf einem Bildschirm dargestellt werden können. Mittels Stressechokardiografie können Rückschlüsse auf die Herzdurchblutung gezogen werden. Weiters stehen nuklearmedizinische Methoden wie die Myokardszintigrafie zur Verfügung. Dabei wird der Patient nach Injektion eines radioaktiven Medikaments, das sich je nach Durchblutung im Herzmuskel anreichert, in Ruhe und in Stressleistung mittels einer Gammakamera aufgezeichnet. Der Vergleich der Ruhe- mit der Belastungsaufnahme gibt Aufschluss über die Herzmuskeldurchblutung. Spezielle Computertomografie-Technologie kann kleinste Gefäßwandablagerungen, sogenannten Mikrokalk, sogar schon in einem sehr frühen Stadium aufspüren. Bei Bedarf ist die computertomografische Koronarangiografie unverzichtbar, mit der Blutgefäße ohne Katheter direkt von innen betrachtet werden können.

Zur Diagnose der Angina pectoris werden auch die Laborwerte buchstäblich auf Herz und Nieren untersucht. Neben den Blutfettwerten stehen unter anderem Harnsäure und andere Nierenwerte auf der Liste, weil Patienten mit Nierenschwäche mehr zu Gefäßverkalkungen neigen als gesunde Menschen. Im Labor ist auch der Blutgerinnungsfaktor Lipoprotein-(a) nachweisbar, ein genetischer Faktor, der eine erhöhte Neigung zur Arteriosklerose bewirkt. Überprüft wird bei entsprechender Fragestellung unter anderem auch der Troponin-Anteil im Blut, einem Eiweißprodukt, das auf zugrunde gegangene Herzmuskelzellen schließen lässt.

„Die instabile Angina pectoris kann unmittelbar in einen Herzinfarkt übergehen. Bei einem bisher nicht gekannten oder häufiger auftretenden Schmerzempfinden in der Brust beziehungsweise ausstrahlendem Schmerz unbedingt sofort zum Arzt beziehungsweise in die Notaufnahme oder die Rettung alarmieren.“



Foto: Ulfi Engleder

Dr. Regina Steringer Mascherbauer,
Fachärztin für Innere Medizin,
Oberärztin an der 2. Internen
Abteilung am Ordensklinikum-
Krankenhaus Elisabethinen
und Wahlärztin in Linz

Behandlung mit allen Mitteln

Behandlungsziel ist, die Beschwerdefreiheit des Patienten zu erreichen und einen drohenden Supergau im Herzmuskel, einen Herzinfarkt, abzuwenden. Der Chirurg muss einschreiten, wenn der Blutfluss nur mehr durch Bypässe gesichert werden kann, die die Engstelle(n) zwischen Hauptschlagader und Herzkranzgefäßen überbrücken. Starke Verengungen, sogenannte Stenosen, der großen Kranzgefäße können meistens im Zuge einer Angiografie gedehnt und mittels Stenteinsatz dauerhaft behoben werden. Wenn kleinere Kranzgefäße betroffen sind, werden gefäßerweiternde Medikamente wie etwa Nitratpräparate eingesetzt. Nitroglyzerin wirkt gefäßerweiternd, verbessert dadurch die Durchblutung und wirkt blutdrucksenkend.

Zur medikamentösen Basistherapie bei Angina pectoris gehören Thrombo-ASS, im Volksmund als „Baby-Aspirin“ bekannt, und Medikamente, die die Blutfette wie Cholesterin und Triglyzeride senken. Wer den Risikofaktor Lipoprotein-(a) trägt, muss besonders auf eine Senkung der Blutfette achten.

Risikobremse durch neuen Lebensstil

Bei gesicherter koronarer Herzerkrankung führt aber an Cholesterinsenken und ASS-Therapie wohl kein Weg vorbei. Mehr Bewegung, weniger Körpergewicht, bessere Ernährung — sie sind keine Allheilmittel, aber oft wichtigster und wirksamer Schritt, um dem Fortschreiten der Angina pectoris und lebensverändernden Folgen eines drohenden Herzinfarkts entgegenzutreten. Gesundere Lebensgewohnheiten reichen in nicht wenigen Fällen sogar aus, um gefährlich hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck ohne Medikamente loszuwerden.

Cholesterinwerte

Cholesterinwerte sind ein Schwerpunkt der Gefäßvorsorge. Der aktuelle Zielwert für das „böse« LDL liegt für Hochrisikopatienten mit Gefäßschäden beziehungsweise familiärer Belastung bei 70 mg/dl. Gefäßgesunde sollten einen LDL-Wert unter 130 mg/dl halten. Für Menschen ohne Gefäßschäden, aber belastet mit dem Gerinnungsfaktor Lipoprotein-(a), liegt das LDL-Maximum bei 100 mg/dl.

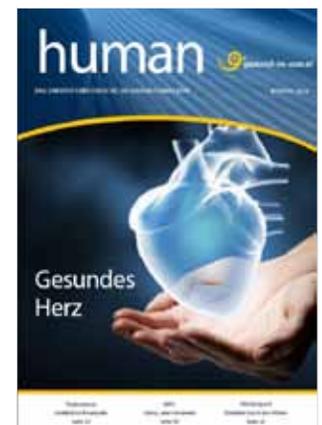
Wie viel Bewegung tut gut?

Im Alltag sollte man sich so viel wie möglich zu Fuß bewegen und Stiegen steigen statt Lift fahren. So schafft man nicht mühelos, aber leicht, die empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag. Sport in seinen vielen Spielarten sollte im Wochenablauf zusätzlich Platz haben. „Meine Empfehlung ist Bewegung in der freien Natur, zügiges Spaziergehen durch den Wald oder entlang vom Fluss, Laufen, Rad fahren, zumindest dreimal die Woche eine halbe Stunde, wenn nicht eine Stunde. Und auch Momente der Entspannung sind wichtig.“

Für den Alkoholkonsum will die Linzer Kardiologin sich nicht einsetzen — ein Achtelliter Rotwein täglich gilt aber als moderat, akzeptabel und sogar gefäßfreundlich. Ganz im Gegensatz zum Rauchen, das sich niemand, der gesund bleiben will, leisten kann. Das Loslassen eines scheinbar unverzichtbaren Lasters — ein kleiner Preis für das, was unbezahlbar ist.

Artikel von
Klaus Stecher

«HUMAN»
Das Oberösterreichische
Gesundheitsmagazin
Ärztchamber für OÖ



Erste Herz-OP - Liveübertragung aus dem Kepler Universitätsklinikum

ARS ELECTRONICA CENTER – MEDIZIN HAUTNAH ERLEBEN

Am 4. April 2019 erwartete Sie von 18.00 bis 19.00 Uhr im Deep Space 8K des Linzer Ars Electronica Centers eine Live-Herzoperation.

Zuerst wurde von Prim. Univ.-Prof. Dr. Franz Fellner, Vorstand des Zentralen Radiologie Instituts am Kepler Universitätsklinikum, mit dem einzigartigen Programm Cinematic Rendering anatomische Grundlagen präsentiert. Gleich danach wurde LIVE in den Operationssaal des Kepler Universitätsklinikums geschaltet, wo Univ.-Prof. Dr. Andreas F. Zierer, Vorstand der Universitätsklinik für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie, eine Herz-OP durchführte.

Im „Deep Space 8K“ zeigt das Ars Electronica Center Linz Bildwelten, die in Punkto Auflösung, Helligkeit und Kontrast an die Grenzen des technisch Machbaren rühren. Beeindruckende Reisen bis ans Ende des uns bekannten Universums, inspirierende Ausflüge in die Kunstgeschichte, actionreiche Trips in die Welt des Extremsports oder aufsehenerregende Meilensteine der Wissenschaft – der Deep Space 8K ist ein besonderes Erlebnis. 16 mal 9 Meter große Wand – plus 16 mal 9 Meter Bodenprojektionen, Lasertracking, 3-D-Animationen und nicht zuletzt die Auflösung von bis zu 8K formen eine weltweit einmalige Infrastruktur, die Bildwelten auf noch nie dagewesene Weise in Szene setzen. Entwickelt wurde der Deep Space 8K von den Expertinnen und Experten des Ars Electronica Futurelabs.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Franz Fellner präsentierte in diesem „Deep Space 8K“ mit der neuen Visualisierungstechnik Cinematic Rendering die anatomischen Voraussetzungen für das Verständnis der anschließend live übertragenen Herz-Operation. Die Software ist eines von mehreren Beispielen für eine erfolgreiche grenzüberschreitende Forschungszusammenarbeit und wurde im Jahr 2017 für den Deutschen Zukunftspreis nominiert.

Hochaufgelöste Bildwelten im Format von 16 x 9 Metern trafen auf fachkundigen Kommentar der Fachmediziner.

Im Oö. Referenzzentrum für Herz-, Gefäß- und Tho-

raxchirurgie mit den Standorten Kepler Universitätsklinikum in Linz und dem Klinikum Wels-Grieskirchen erfolgen jährlich mehr als 5000 Operationen – davon sind mehr als 1600 Herzoperationen. Damit ist dieses Oö. Referenzzentrum das größte seiner Art in Österreich. Mit Ausnahme der Herztransplantation wird das gesamte Spektrum herzchirurgischer Eingriffe durchgeführt. Dies gilt sowohl für die Erwachsenen- als auch für die Kinderherzchirurgie. Seit heuer werden am Kepler Universitätsklinikum auch Kunstherzimplantationen angeboten.



Univ.-Prof. Dr. Franz Fellner



Univ.-Prof. Dr. Andreas F. Zierer

Ein besonderer Schwerpunkt an der Universitätsklinik für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie ist die Durchführung sogenannter minimalinvasiver Herzoperationen. Dabei muss nicht mehr wie bisher üblich das gesamte Brustbein durchtrennt werden. Durch Video-Endoskope ist es möglich, eine kleine Kamera durch die seitliche Brustwand bis ins Herz vorzuschieben und die Operation mithilfe dieser Aufnahmen für die Patientin bzw. den Patienten sehr schonend durchzuführen.

Am Donnerstag, den 4. April 2019, wurde von Univ.-Prof. Dr. Andreas Zierer, Leiter des Oö. Referenzzentrums und Vorstand der Universitätsklinik für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie, eine solche Operation vorgenommen. Das Besondere dabei war, dass diese Operation live übertragen wurde und das Publikum so die Gelegenheit hatte, auftretende Fragen mit dem Operateur während des Eingriffs zu besprechen.

*Text und Bilder:
Presseaussendung des
Kepler Universitätsklinikum*





heartfish

EIN NEUER ANSATZ IN DER KARDIOVASKULÄREN PRÄVENTION

*Text: Simon Mayr, Karl Mayr, Sebastian Schneider
Bild: heartfish GmbH*

Angina Pectoris, Myokardinfarkt, ischämischer Schlaganfall und andere Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems stellen in Österreich mit rund 45 Prozent aller Todesfälle die häufigste Todesursache dar. Ein Großteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen wäre aber durch entsprechende Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen vermeidbar gewesen.

Den meisten Menschen sind die Risiken eines ungesunden Lebensstils bewusst – genauso wie die gesundheitlichen Vorteile, die sich aus regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung ergeben würden. Warum nimmt die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotzdem weiter zu? Die Ursache liegt oft in der mangelnden Selbstkontrolle. Wenn die Folgen eines schlechten Lebensstils nicht unmittelbar, sondern erst nach einigen Jahren zu spüren sind, ist die konsequente Selbstkontrolle schwierig.

Mehr Bewegung und ein gesünderer Lebensstil würden die Gesundheit positiv beeinflussen. Die Entscheidung dazu setzt voraus, dass man jetzt Aufwand (Training) und Einschränkungen (weniger ungesundes Essen) in Kauf nehmen muss, um später davon zu profitieren. Ebenso sind die negativen Folgen von Alkohol, Zigaretten, ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel zwar bekannt, liegen aber vermeintlich in weiter Ferne und werden oft ausgeblendet.

Ambulante kardiologische Rehabilitation.

Für manche Menschen kommen diese Konsequenzen aber früher als gedacht und mit gravierenden Auswirkungen. Schwere gesundheitliche Einschränkungen und ein langer Genesungsprozess sind die Folge. In Österreich können Patienten mit bestimmten Krankheiten ein rund einjähriges Rehabilitationsprogramm absolvieren, das in vier Phasen abläuft.

Dieses Programm besteht aus einer Summe koordinierter Maßnahmen, nämlich Training, Ernährungsschulung, Entspannungstraining, psychokardiologische Betreuung und der Verordnung der notwendigen Medikamente. Schwerpunkt ist dabei die Anwendung trainingstherapeutischer Möglichkeiten als Therapie. Charakteristisch für das Rehabilitationsprogramm ist die kontinuierliche Reduzierung angeleiteter Therapiemaßnahmen mit gleichzeitiger Zunahme eigenverantwortlichen Handelns. Während Patienten in der Phase 2 der Rehabilitation noch täglich unter Anleitung trainieren, dürfen Patienten in der Phase 3 eine immer größere Zahl der Trainingseinheiten selbstständig zuhause absolvieren, um letztendlich in der lebenslangen Phase 4 in der Lage zu sein, das Erlernte wirksam und sicher in den persönlichen Alltag integrieren zu können.

Wieder zurück im Alltag

Viele Menschen, gerade am Anfang des Rehabilitationsprozesses, sind der Auffassung, dass es die Aufgabe der Ärzte, Sportwissenschaftler und Therapeuten ist, sie wieder gesund zu machen. Während allerdings dem Rehabilitationsprogramm eine wichtige Rolle im Genesungsprozess zukommt, muss klar sein, dass die Patienten selbst entscheiden, wie umfangreich sie die Chance, die sie erhalten haben, nutzen.

Wir fassen zusammen: Patienten haben die Konsequenzen eines ungesunden Lebensstils am eigenen Leib erfahren. Sie haben aber auch die nötigen Werkzeuge in die Hand bekommen, um in Zukunft eigenverantwortlich auf ihre Gesundheit zu achten. Selbstverständlich werden sie das von nun an tun? Richtig? Falsch! Nur etwa 5 - 10 % aller Patienten nach der Phase II der Rehabilitation gelingt es, ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern bzw. langfristig aufrecht zu erhalten. Und selbst nach 9 Monaten

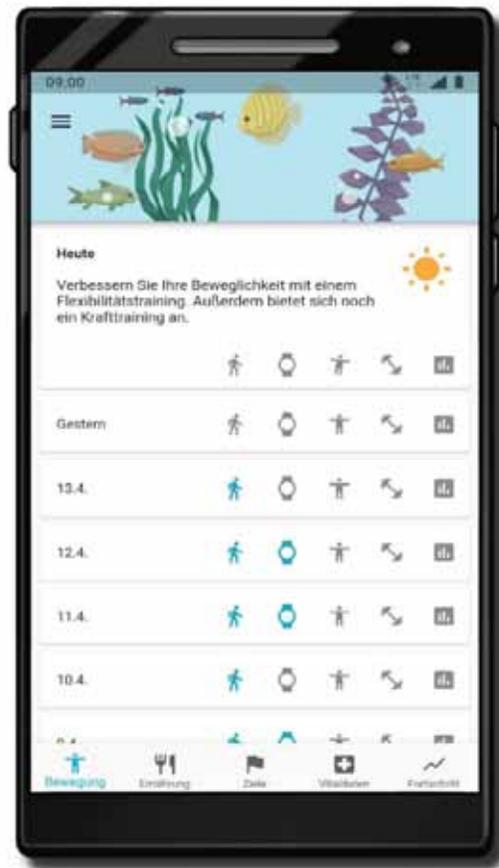


der Phase III gelingt dies nur etwa 30% der Patienten. Das bedeutet, dass sieben von zehn Menschen schon nach kurzer Zeit wieder in die gewohnten und schädlichen Verhaltensmuster zurückfallen. Die einmalige Chance wird vergeben und oft gibt es keine weitere.

heartfish - Ihr persönlicher Gesundheits-coach

Seit mehr als 25 Jahren arbeitet das Team der Cardiomed unermüdlich daran, so viele Menschen wie möglich dabei zu unterstützen, ein möglichst langes und aktives Leben zu führen. Und in den letzten Jahren bietet der enorme technische Fortschritt gemeinsam mit der zunehmenden digitalen Kompetenz der Gesamtbevölkerung neue Möglichkeiten. Durch die Verwendung moderner digitaler Begleiter oder Trainer (englisch: coach) soll es gelingen, bei insgesamt 60 % der Herz- Kreislauf-Patienten eine langfristige Einhaltung der positiven Lebensstilfaktoren zu bewirken.

Sowohl in der Cardiomed als auch in anderen Rehabilitationszentren kommen seit einiger Zeit digitale Tools der heartfish-Produktgruppe zum Einsatz. Während die heartfish Medikamentenverwaltung Patienten dabei unterstützt, die einzunehmenden Medikamente zu verwalten und regelmäßig einzunehmen, bietet der heartfish Coach personalisierte Unterstützung, die erlernten Inhalte aus dem Rehabilitationsprogramm in den Alltag zu integrieren. Kern des Bewegungsprogramms ist das pulskontrollierte Training, das idealerweise am Ergometer durchgeführt wird. Der heartfish Coach hilft dem Nutzer dabei, die für die Erhaltung der Gesundheit wichtigen Aufgaben effizient und nachhaltig zu erledigen. Dabei kommt ein intelligentes Empfehlungsprogramm zum Einsatz, das eine Vielzahl von Faktoren wie bisheriger Trainingsfortschritt, persönliche Präferenzen und sogar das aktuelle Wetter berücksichtigt, um zu jedem Zeitpunkt die jeweils beste Trainingsempfehlung zu geben.



Der heartfish Coach sowie die heartfish Medikamentenverwaltung sind kostenlos für Android und iOS verfügbar. Auf www.heartfish.io finden Sie neben dem aktuellen Kursprogramm und ausführlichen Anleitungen zur Verwendung der Apps auch Trainingsprogramme sowie ein reichhaltiges Informationsangebot rund um das Thema kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation.

Darüber Hinaus möchten wir darauf hinweisen, dass wir regelmäßig sogenannte Kaffee Digital Spezial zum Thema Herzgesundheit veranstalten. Das sind 2-stündige Informationsveranstaltungen in denen zum Einen der Umgang mit Smartphones im Allgemeinen geübt wird, zum Anderen aber insbesondere die Möglichkeiten digitaler Tools in der kardiovaskulären Prävention vorgestellt werden.



Melden Sie sich einfach unter 0732 / 79 77 79 an.



cardiomed

Ambulante Kardiologische Rehabilitation

Untere Donaulände 21-25 (Medicent)
4020 Linz, Tel. 0732 / 79 77 79

www.cardiomed.at



selpers Online-Kursreihe

Leben mit Angina pectoris



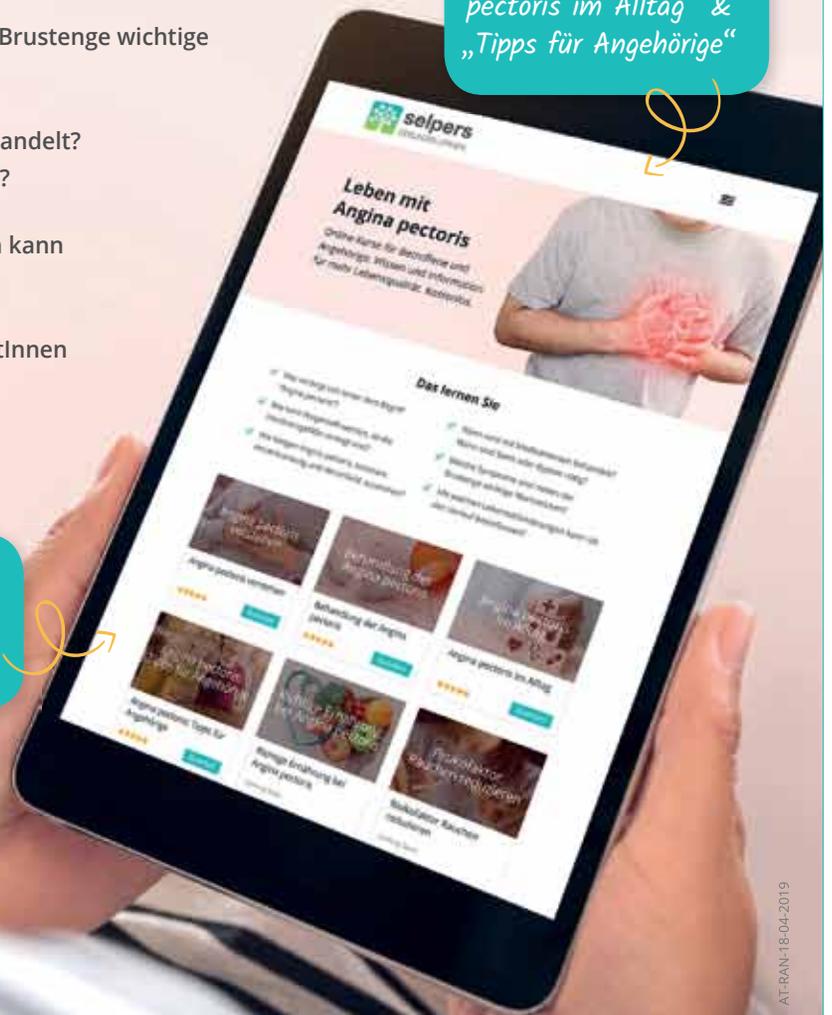
Mehr Wissen über die eigene Erkrankung führt zu besserer Lebensqualität. Deshalb bietet die kostenlose Online-Kursreihe „Leben mit Angina pectoris“ einfach und verständlich aufbereitete wissenschaftliche Informationen zur Brustenge für PatientInnen und Angehörige.

In Video-Interviews beantworten ExpertInnen aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen wichtige Fragen wie:

- ❓ Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Angina pectoris“?
- ❓ Welche Symptome sind neben der Brustenge wichtige Warnzeichen?
- ❓ Wann wird mit Medikamenten behandelt? Wann sind Stent oder Bypass nötig?
- ❓ Mit welchen Lebensstiländerungen kann ich den Verlauf beeinflussen?
- ❓ Wie können Angehörige die PatientInnen unterstützen?

Neue Kurse: „Angina pectoris im Alltag“ & „Tipps für Angehörige“

Alle Kurse sind kostenlos und ohne Registrierung



AT-RAN-18-04-2019

www.selpers.com/angina-pectoris

Diese Kursreihe widmet Ihnen



Empfohlen von



Anzeige



VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



VITACTIV® D3

14.000 I.E.-Kapseln
vegetarische Kapseln



In Ihrer Apotheke



ECA-MEDICAL

Nahrungsergänzungsmittel

Für den Erhalt normaler Knochen, Zähne
und Muskelfunktionen, stärkt zusätzlich die Abwehrkräfte.



-20%
Nachlass für
Herzverband-
mitglieder

Ihr Jungbrunnen

Kur & Wellness Oase Radenci, Slowenien

05.05. – 21.6.2019

Hotel Izvir ****

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

182,80 €

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: Jungbrunnen.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

+386 2 512 54 30 | info@zdravilisce-radenci.si
www.sava-hotels-resorts.com

Der Drei Herzen-Symbol repräsentiert das eingetragene Warenzeichen der Gesellschaft Radenska d.o.o.

Anzeigen



Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.

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

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



Erhältlich in
Apotheke und Sanitäts-
fachhandel



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

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



SPARKASSE
Oberösterreich

Wir
bewegen
Oberösterreich
seit

17

Jahren

#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at



Anzeigen



BERICHTE AUS DEN HERZGRUPPEN



Ein Streifzug durch Oberösterreich...



Bad Ischl

Information

Koronartraining:

Unter therapeutischer Leitung jeweils wöchentlich
Mittwoch 17:45 – 18:45 Uhr im Herz REHA Bad
Ischl.



Stammtische:

Diese werden individuell absolviert. Einmal im Mo-
nat an unterschiedlichen Wochentagen und ver-
schiedenen Orten. Durch unsere WhatsApp Grup-
pe können wir uns bestens kurzschließen.

Walking-Ausflüge:

Werden ebenso individuell organisiert.

RÜCKBLICK

Bei der Informationsveranstaltung am 19.04.2019



KORONARTRAINING

Mittwoch:
17:45 - 18:45 Uhr
im HERZREHA Bad Ischl

war es uns sehr wichtig die Herzgruppe im Ort zu
repräsentieren. Wir stellten unsere Aktivitäten vor



und überreichten unser
Herzjournal mit einem
Apfel im selbstgemach-
ten Stoffsackerl. Damit
wollen wir auch zeigen,
dass uns nicht nur die
Gesundheit, sondern
auch die Umwelt am Her-
zen liegt. Da sich in Bad
Ischl immer sehr viele
Gäste aufhalten, haben
auch viele „Nicht Ischler“
sich für unsere Sache in-
teressiert. Wir haben sie
an die jeweiligen Grup-
pen weitergeleitet.



um den Schwarzensee.

Unsere Wanderung im
April, an der 13 Perso-
nen und ein Hund teil-
nahmen, führte uns rund

 Ursula Janko



Bad Schallerbach Grieskirchen



KORONARTRAINING

Dienstag:
15:30 - 16:30 und 16:45 - 17:45 Uhr
im Reha-Zentrum Austria der BVA

INFORMATION

KORONARTRAINING: Neue Turnzeiten
Dienstag 15:30 – 16:30 und 16:45 – 17:45 Uhr

Der gute Besuch der Turnstunden zeugt von der qualitativ guten therapeutischen Leitung unserer Vorturner, die uns mit sehr viel Gefühl in Bewegung halten.



26.06.2019: Letzte Turnstunde vor den Ferien
03.09.2019: Erste Turnstunde nach den Ferien

Unser Turnabschluss findet am 01.07.2019 in der Jausenstation „Hierberg“ statt.
Genaueres am Wanderplan 1.Halbjahr ersichtlich.

TERMINE

Für die Sommerpause wird zeitgerecht der Wanderplan (2.Halbjahr) mit detaillierten Wanderprogramm

erstellt und schriftlich zugestellt. Für Vorinformationen stehe ich gerne zur Verfügung (0664/2486680)

RÜCKBLICK

Die Wandersaison wurde am 14.03.2019 eröffnet und stand unter dem Motto „Wandern ist gesund“.



Danke an alle Organisatoren der Wanderungen.



Franz Feichtenschlager



IM GEDENKEN AN:

Johann Eppler

welcher im 80.Lebensjahr von uns gegangen ist.

Johann war ein Gründungsmitglied der Herzgruppe
Bad Schallerbach / Grieskirchen



Braunau



KORONARTRAINING

Mittwoch:
17:30 - 18:30 Uhr
in der Turnhalle der Volksschule Neustadt

INFORMATION

KORONARTRAINING:

Seit heuer unterstützt uns auch Physiotherapeutin Samira beim Training.



26.06.2019:

Letztes Training vor den Sommerferien. Anschließend wird im Salzburger Hof eingekehrt und ersetzt so den Stammtisch am nächsten Tag.

11.09.2019:

Erstes Training nach den Ferien.

HERZKAFFEE:

Jeden ersten Montag im Monat - Stadtcafe 10:00 Uhr

STAMMTISCH:

Jeden letzten Donnerstag im Monat - Gasthaus „Salzburger Hof“ 18:00 Uhr

TERMINE

Zwei spannende Vorträge sind im Herbst geplant, aber noch nicht terminisiert:

„GESUNDE ZÄHNE – GESUNDES HERZ“

mit Dr. Arno Kaltenhauser

„PATIENTENVERFÜGUNG“

mit Notar Dr. Walter Dobler (Eferding)

RÜCKBLICK

Der Vortrag von OA Dr. Carina Primus war sehr gut besucht. Sie erzählte sehr informativ und auch sehr humorvoll. Ein Vergleich von Männer-und Frauenherzen zeigte wie unterschiedlich die Symptome sind. Es muss auch die Behandlung bzw. Medikation abgestimmt werden.



Dr. Primus erwähnte aber auch, dass bei Studien der Männeranteil noch immer höher ist.



Heidi Kasper

DEN HERZGRUPPEN



Enns



KORONARTRAINING

Dienstag:
17:45 - 19:00 Uhr
im Turnsaal der Volksschule Ennsdorf

INFORMATION

KORONARTRAINING jeweils Dienstag 17:45 Uhr außer in den Ferien

18.06.2019: Letztes Training vor den Ferien

10.09.2019: Erstes Training nach den Ferien

NORDIC WALKEN jeweils Montag 13:30 Uhr Parkplatz Freibad Enns

TERMINE

13.06.2019: Busfahrt nach Eisenerz - Erzberg

24. ODER 27.06.2019: Wanderung auf den Kreuzberg in Weyer mit Kistenbrat'l am Campingplatz in Großraming

11.07.2019: Bei Schönwetter Wanderung auf der Höss

17.07.2019: Nordkamm-Wanderung gemeinsam mit den Naturfreunden

RÜCKBLICK

12.Feb: Vortrag OA Dr. Mascherbauer „Herzinfarkt bei Frauen“ - mit 101 Teilnehmer (Bild)

19. Feb: Wandern rund um den Pichlingersee (Bild)



12. März: Vortrag Prim. Vikydal über Blutfette 85 TN

21. März Wanderung in Winkling vom Mostheurigen Sacher 12TN



2. April : Vortrag Prim. Purkarthofer über COPD mit 48 Teilnehmern, gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Lungenerkrankungen, Obmann Gerhard Dauwa (Bild)



Franz Panhuber



Freistadt



KORONARTRAINING

Mittwoch:
15:00 - 16:00
im Gymnastikraum des LKH Freistadt

INFORMATION

KORONARTRAINING:

Immer Mittwoch von 15:00 bis 16:00 Uhr im Gymnastikraum des LKH Freistadt unter der Leitung einer Therapeutin.

Als Herzinfarkt- Herzklappen- Bypass- oder anderer Herzpatient schauen Sie einfach einmal zum Schnuppern bei uns im Landeskrankenhaus vorbei.

STAMMTISCH:

Immer am ersten Mittwoch im Monat nach dem Turnen.

Informationen bei Larndorfer Annemarie

TERMINE

AUSFLUG:

04.07.2019 BITTE VORMERKEN!

Der Ausflug führt uns dieses Jahr nach Hinterstoder mit einer Wanderung zum Schieder Weiher. Genauere Informationen zu dieser Veranstaltung werden noch zeitgerecht bekannt gegeben.

RÜCKBLICK

Am Aschermittwoch, 6. März, wurden wir bei einem Heringsschmaus verwöhnt.

Da auch das Wetter mitspielte, war die Wanderung am 28. März sehr gelungen. 25 Personen trafen sich und marschierten rund 5 km von Rainbach aus, über den Steg der Aist nach Passberg. Nach der wohlverdienten Rast im Gasthaus Lehner in Passberg, traten wir dann gut gestärkt wieder den Rückweg nach Rainbach an.



Annemarie Larndorfer

IM GEDENKEN AN:

Franz Höretseder



Am Ostersonntag, den 21. April 2019 verstarb nach längerer Krankheit unser langjähriges Mitglied, Franz Höretseder, im 83. Lebensjahr. Die Herzgruppe Freistadt bedankt sich auch auf diesem Wege für die langjährige Tätigkeit als Kassier und Schriftführer und wird ihn stets in bester Erinnerung behalten.



Gmunden

INFORMATION

KORONARTRAINING jeden Montag in der Brahmsschule Gmunden, ausgenommen an schulfreien Tagen.

01.07.2019: Letzte Turnstunde vor den Ferien.

09.09.2019: Erste Turnstunde nach den Ferien.

WANDERN jeden Donnerstag außer an Feiertagen. Treffpunkt Parkplatz Bezirkssporthalle um 14:00 Uhr. Wanderziel wird nach Wetterlage vor Ort festgelegt.

ALTERNATIV wollen wir auch andere Aktivitäten setzen, nämlich Kegeln oder auch Knittel werfen und bei kurzen Wanderungen einige Turnübungen im Freien einbauen.

TERMINE

27.06.2019: Großer Stammtisch um 18:30 Uhr im Gasthaus Moshammer, Pinsdorf, Wiesen.

RÜCKBLICK

Am 14. März besuchten wir das Ehepaar Kiesler in Bad Ischl, die sich dort zur Kur aufhielten.

Sie waren in verschiedenen Anstalten stationiert und so wurden wir durch beide Häuser geführt. Anschlie-



KORONARTRAINING

Montag:

17:00 - 18:00 Uhr in der Brahmsschule Lindenstraße, Gmunden

ßend gab es Kaffee und Kuchen wofür wir uns herzlich bedanken.

Ebenfalls auf Kur in Bad Goisern befand sich unser Mitglied Irmgard Apfler, die wir am 11. April besuchten. Trotz Nieselregen wanderten wir ins Zentrum und beim Einkehrschwung überraschte sie uns mit einem Gläschen Sekt, wofür wir herzlich Danke sagen.



Das Moto unserer Turnstunden: **Bewegung ist alles!**



Klaus Schilcher



IM GEDENKEN AN:

Berta Brandner

ist im April im 79. Lebensjahr von uns gegangen.

Ein langjähriges Mitglied der Herzgruppe Gmunden



Kirchdorf

INFORMATION

KORONARTRAINING:

Es sind alle Interessenten zum Schnuppern herzlich willkommen.

Am Pfingstmontag entfällt das Training.

TERMINE

13.06.2019: Erwanderung der Edtbauern- und Höß-Runde inklusive Seilbahnfahrt. Treffpunkt um 09:00 Uhr am Höß-Parkplatz. Wanderführer ist Franz Dieterstorfer, erreichbar unter 0660 21 53 262.

11.07.2019: Mit Kaspar Adi (0664 87 36 021) folgen wir der Satterl-Runde in Molln. Treffpunkt ist der Dorfwirt um 09:00 Uhr.

08.08.2019: Unser Wanderwart Sepp Kniewasser (0664 73 98 8009) entführt uns wieder nach Hinterstoder. Treffpunkt um 09:00 Uhr am Hößparkplatz. Wir wandern ins Tal hinein.

Unser Wanderwart erteilt gerne nähere Auskünfte über Ziele und Mitfahrmöglichkeiten.

Wir freuen uns auch auf Gäste und Interessenten der Herzgruppe.



KORONARTRAINING

Montag:

16:30 - 17:30 Uhr im LKH Kirchdorf Abtlg. Physikalische Medizin (1.Stock)

RÜCKBLICK

Als neuer Herzgruppen-Leiter Hermann Wimmer (0650 68 98 646) arbeite ich mich intensiv ins neue Aufgabengebiet ein. Ich möchte den Bekanntheitsgrad des Herzverbandes im Bezirk Kirchdorf erweitern und gleichzeitig online in den einzelnen Gemeinden verfügbar machen. Neue Möglichkeiten der Kommunikation wie beispielsweise Whatsapp werden mit den Mitgliedern der Herzgruppe eingerichtet.



Die Erreichbarkeit mittels E-Mail wird schon angenommen unter:

herzgruppe.KI@gmx.at (wobei das „KI“ für Kirchdorf steht).

Der Spaß in der Gruppe kommt natürlich nicht zu kurz und so turnten am Rosenmontag alle ein wenig verkleidet mit unseren beiden bewährten Physiotherapeutinnen Eva und Christa im Krankenhaus.



Hermann Wimmer

DEN HERZGRUPPEN



Perg

INFORMATION

Wandern:

In Kooperation mit dem Seniorenbund Perg, monatliche Wanderung 5 – 7 km, leichte Wanderung, größtenteils in der Ebene in verschiedenen Teilen des Bezirkes Perg. Treffpunkt immer am 1. Donnerstag im Monat um 13:30 Uhr am Parkplatz des Hallenbades Perg – Mitfahrgelegenheit.

Koronartraining Herz-Aktiv:

Studio Redl, Töpferweg 1, 4320 Perg

Trainingszeiten:

Montag 09:30 – 11:15 oder 10:15 – 12:00 Uhr

Dienstag 09:30 – 11:15 oder 10:15 – 12:00 Uhr

Dienstag 16:45 – 18:15 oder 17:30 – 19:00 Uhr

Trainingsdurchführung: Kraft-Ausdauer Training auf verschiedenen Geräten, abgestimmt auf den jeweiligen Teilnehmer. Gemeinsames Training in der Gruppe ½ Stunde, zusätzlich Dehnen, Koordination und Beweglichkeit.

Neumitglieder sind herzlich willkommen;

Auskunft bei

Ernst Metzbauer, ernst.metzbauer@24speed.at oder 0664-8183166

Studio Redl, office@massage-fitness-redl.at oder 07262/58155



Herz-Aktiv

RÜCKBLICK

Unsere Monatswanderung April 2019 fand in Gallneukirchen statt; Wanderführer Franz Schirl gab uns auf der Wanderung interessante Einblicke in Kultur, Wirtschaft und Geschichte dieser aufstrebenden Stadt.



Unserem Begründer wHR Dr. Rainer Dejaco wurde am 26.04.2019 der Titel „Ehrenpräsident des Herzverbandes OÖ“ verliehen. Dr. Dejaco hat unsere Herz-Aktiv-Gruppe Perg aus der Taufe gehoben, welche heuer das 5-Jahr Jubiläum feiern wird und sich prächtig entwickelt.



v.l.n.r.

Ehrenpräs. wHR Dr. Dejaco

Präs. HV OÖ. MR Dr. Zillig

Gruppe Perg Herz-Aktiv: Ernst Metzbauer



Ernst Metzbauer



Ried / Innkreis

INFORMATION

KORONARTRAINING: Unter der abwechselnden Leitung von Physiotherapeutin Carolin und Manuela. Ein unverbindliches „Schnuppern“ für Interessierte ist jederzeit möglich.

02.07.2019: Letztes Koronarturnen vor den Ferien, anschließend Herzstammtisch.

10.09.2019: Erstes Koronarturnen nach der Sommerpause, anschließend Herzstammtisch.

HERZSTAMMTISCH: Jeden 1. Dienstag im Monat nach dem Koronartraining im GH „Zur Feldschlange“

TERMINE

13.06.2019: Wanderung mit Benno, Treffpunkt 16:00 Uhr Parkplatz vor Schloss Zell an der Pram

11.07.2019: Wanderung in Kirchheim, Treffpunkt 16:00 Uhr Wirt z`Kraxenberg

25.07.2019: Vormittag in Taiskirchen, Treffpunkt 10:00 Uhr, Spar Markt beim Kreisverkehr Fitnessparcour, anschließend Führung durch Gasthaus Ziegler Fisch- und Vogelwelt, abschließend Mittagessen



KORONARTRAINING

Dienstag:

16:00 - 17:00 Uhr

im Gymnastiksaal des KH Ried / Innkreis

08.08.2019: Wanderung in Reichersberg, Treffpunkt 16:00 Uhr Parkplatz Stiftsgasthaus

22.08.2019: Wanderung im Riedholz, Treffpunkt 16:00 Uhr Gasthof Zwingler, Tumeltham

RÜCKBLICK

Die Jännerwanderung im Rieder Stadtpark und die Februarwanderung „zur Eule“ waren gut besucht.

Nach der Wanderung im März in Neuhofen ging es im April nach Eberschwang.



Sepp und Hermine Stofner überraschten mit einer interessanten Route zwischen Gasthaus Schilift und der Taufkapelle.



Johann Dobler



Rohrbach

INFORMATION

Koronartraining mit begleitender Musik:

Wöchentlich Montag (ausgenommen in den Ferien)
Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Letzter Termin vor den Ferien: 01.07.2019.
Wir beginnen wieder am: 09.09.2019

Wandern:

Ganzjährig jeden 2. Donnerstag im Monat mit Zusammenkunft um 13:30 Uhr.
Normalstrecke rd. 7 km, kurze Strecke 4 km.
Anschließend gemütliche Einkehr.
Näheres, wie Termine, Wanderstrecke etc., wird in den Bezirksmedien bekanntgegeben.
Die Wanderpässe sind sehr gefragt.
Heuer wurden bereits 45 ausgegeben.

Herzstammtisch:

Jeden 4. Donnerstag im Monat ab 16:00 Uhr (ausgenommen in den Ferien).
Neuer Treffpunkt! Feinschmeckerei Bio-Café Maura-cher, Stadtplatz 15, Rohrbach

RÜCKBLICK

Die DEFI-Unterweisung im März durch einen Spezialisten der Bezirksstelle des RK-Rohrbach war ein voller Erfolg.



KORONARTRAINING

Montag:
17:00 - 18:00 Uhr
im Pfarrsaal der Stadtgemeinde Rohrbach-Berg

Eine Abordnung unserer Herzgruppe besuchte am 28. März den „Entrepreneurship-Day“ der Bundes-handelsakademie Rohrbach. Dabei wurden von den Maturanten verschiedene Maturaprojekte vorgestellt. Darunter jenes von Tina Kumpfmüller und Hanna Gruber, über Herz- und Kreislauferkrankten (Projektpartnerschaft Herzgruppe Rohrbach).

Besonders wHR. Prim. i.R. Dr. Walter Schmid - unser Gründungsmitglied - zeigte sich als Experte von dieser eindrucksvollen Arbeit tief beeindruckt.



Am Arztsprechtag im Mai war unser Mitglied wHR Prim. i.R. Dr. Walter Schmid wieder voll in seinem Element. Vor allem sein Talent schwierige Zusammenhänge plausibel und für Laien verständnisvoll zu erklären, war eine Wohltat für die zahlreichen Besucher.



Gerhard Raab



Steyr

INFORMATION

Letztes Turnen vor der Sommerpause: 04.06.2019
Erstes Turnen nach der Sommerpause: 12.09.2019

Bei unseren Kegelnabenden und Wanderungen sind Gäste herzlich willkommen. Die Tür zu unseren Turnstunden ist selbstverständlich auch für Interessierte weit offen.

TERMINE

Wanderungen:

11.06.2019: Krottendorf / 25.06.2019: Oberrohr
16.07. und 13.08.2019: Hinterstoder und Molln / Schwarze Grafen je nach Wetterlage

Kegeln 21.06.2019: GH Halusa, Sierning, 17:00 Uhr

Jahresausflug nach Altaussee:

17.09.2019: Die Fahrt geht über Gmunden, Bad Ischl nach Altaussee. Unbedingt mitzubringen: Festes Schuhwerk und gute Laune!

Anmeldungen bei Franz IRSA, Tel. 0699 / 15007976

RÜCKBLICK

Pünktlich mit Ende der Weihnachtsferien haben wir wieder mit unseren Turnstunden – einmal wöchentlich – und unseren Wanderungen – alle 14 Tage – begonnen, und es sind bis Ende März, 12 gut besuchte Turnstunden und 6 Wanderungen zusammengekommen. Beim Wandern



KORONARTRAINING

Donnerstag:
17:25 - 18:25 Uhr im Turnsaal der physio. Schule des LKH Steyr (Neubau)

am 5. März, am Faschings-Dienstag, haben wir den gemütlichen Mittagstisch den „Roten Nasen“ gewidmet und den Erlös an sie gespendet. „Rote Nasen“ schenken den Kindern ein Lachen, wenn sie es am meisten brauchen.



Ein weiterer Höhepunkt im zurückliegenden Quartal war die Feier des 80. Geburtstages unserer Anna. Die Wanderung in Seitenstetten weitete sich zu einem unterhalt-samen Nachmittag aus.



Gertraud Putz

IM GEDENKEN AN:

Hermann LANZ

Der im Feber 2019 nach langem, mit großer Geduld ertragenem Herzleiden von uns gegangen ist. Hermann war Gründungsmitglied der Herz-Gruppe Steyr und langjähriger Stellvertreter des Obmannes. Wir bewahren ihm ein ehrendes Andenken.

DEN HERZGRUPPEN



Vöcklabruck

INFORMATION

WANDERN: Jeden Dienstag ab 10 Uhr.

TURNEN: Jeden Donnerstag um 16.30-17.30 und 17.30-18.30.

STAMMTISCH: Jeden 2. Mittwoch im Monat.

TERMINE

02.07.2019: Letztes Wandern vor der Sommerpause

03.09.2019: Erstes Wandern nach der Sommerpause

04.07.2019: Letztes Turnen vor der Sommerpause

05.09.2019: Erstes Turnen nach der Sommerpause

Stammtische bleiben während der Sommerpause aufrecht.

12.06.2019: Unsere jährliche Geburtstagsfeier im GH Auerhahn in Vöcklabruck.

04.12.2019: Ist unsere Weihnachtsfeier im GH Auerhahn eingeplant.

RÜCKBLICK

Die für den 5. Jänner geplante Fahrt zu den Ebenseer Glöcklern und der Krippelroas musste wegen katast-



KORONARTRAINING

Donnerstag:
16:30 - 17:30 und 17:30 - 18:30 Uhr
im Turnsaal LKH Vöcklabruck

rophalen Wetterbedingungen auf den 26. Jänner verschoben werden. Die Glöckler haben wir nicht mehr



gesehen, aber die drei bekannten Krippen der Familien Mittermaier (Pendlerkrippe), Spiesberger und Scheck konnten wir bestaunen.

Foto vom Krippperl der Familie Scheck



Heinz Rohringer



IM GEDENKEN AN:

Hilde Bracher

die erst am 6.11.2018 in unsere Herzgruppe eingetreten ist, ist am 23.3.2019 verstorben. Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.



Wels

INFORMATION

TURNEN: Jenen Montag, außer in den Ferien!
Sommerferien 06.07.2019 - 08.09.2019

Erstes Turnen nach den Ferien: 16.09.2019

STAMMTISCH: Jeden 1. Montag nach dem Turnen, im GH Huber Wels

TERMINE

06.06.2019: Wandern in Pennewang, Treffpunkt 10:00 am Ortsplatz, org. von Hr. Roland Raffel
Tel.: 0681/81368584

27.06.2019: Wandern am Reinberg, Treffpunkt 10:00 Welscher Badparkplatz, org. von Fr. Renate Gessl
Tel.: 0664/2265988

28.08.2019: Grillfest in Schauersberg, beim Gasthaus Hubauer

RÜCKBLICK

Am 11.04. fand wieder die traditionelle Kirschbüttenwanderung in Scharten statt, vom Wetter her angenehm, zum Abschluss kehrten wir im Gasthaus



KORONARTRAINING

Montag:
17:00 - 18:00 im Turnsaal der Volksschule Vogelweide



Waldschenke in Puchberg ein, wo uns unsere Wanderführerin Hannelore mit Ostereiern überraschte.



Weil es beim ersten Kegeln so lustig war, wiederholten wir es am 28.03. noch einmal!



Maximilian Spach



Linz



KORONARTRAINING

Donnerstag:
16:30 - 17:45 Uhr im Turnsaal der Diesterwegschule, Kheverhüllerstraße Linz

INFORMATION

KORONARTRAINING:

Wöchentlich unter physiotherapeutischer Leitung.
Auskünfte bei Helmut Danninger Tel.: 0676/7194109
Jeden 1. Donnerstag im Monat Treffen nach dem Turnen im GH „Zur eisernen Hand“

13.06.2019: Letztes Turnen vor den Ferien
12.09.2019: Erstes Turnen nach den Ferien

SCHWIMMTREFF:

Jeden Donnerstag 10:30 – 11:30 im Biesenfeldbad Linz/Urfahr. Anschließend gemütliches Zusammensitzen im Baderestaurant „Moby Dick“

Auskünfte für Interessierte bei Franz Skrabl Tel.: 0699/10533121

TERMINE

VORTRAG:

12.06.2019 19:00 Uhr Volkshaus Kleinmünchen

Dr. Wolf Dieter Nagl

„Biofeedback zur Stressreduktion!“

Wie fokussierte Atmung, Gedanken und Gefühle unseren Körper verändern!

SMOVEY-TRAINING IM FREIEN 19.06.2019:

Treffpunkt 15:30 Uhr beim Gasthaus Lindbauer Linke Brückenstraße Urfahr

Nach dem Training kehren wir im Gasthaus ein.

FINGER-YOGA-STUNDE 19.07.2019:

Diese Veranstaltung findet im Rahmen unseres Herzkaffees in der Solar City statt.

Es werden Fingerübungen vorgestellt die gegen Schmerzen, Verspannungen und andere Zustände wie z.B. Wetterfühligkeit (Bild) helfen sollen.



Jede der vorgestellten Gesten soll die Balance im Körper und Geist wiederherstellen.

BUSAUSFLUG 17.09.2019:

Unser diesjähriger Ausflug führt uns, angeregt durch den 500. Todestag Kaiser Maximilians, zuerst nach Wels in die Burg, dem Sterbeort des Kaisers. Nach einer Führung fahren wir zum Klauser Stausee wo wir nach dem Mittagessen die „Schwimmende Almhütte“

besteigen um gemütlich bei Kaffee und Kuchen die einmalige Flora und Fauna des Stausees zu erkunden. Ein letzter Stopp führt uns zur St. Leonharter Fialkirche, wo wir eine Einführung in die Kirchengeschichte bekommen.

Abfahrt: 08:15 Uhr GH Lindbauer, 08:30 Uhr Bindermichlkirche

Kosten: € 38,00 für Mitglieder, € 45,00 für Gäste
Anmeldung Tel. oder persönlich, in der Kreuzstraße.
Mittwoch vormittags: 0732734185

RÜCKBLICK

Wissen Sie was ein Spontantritt ist?

Zwei Gruppen treffen unvorhergesehen aufeinander die sich eigentlich gar nicht kennen.



Im April traf unsere Wandergruppe mitten in der Natur auf eine Schulklasse der SOB Gallneukirchen, die dort im Freien eine Unterrichtsstunde abhielt.

Alter traf auf Jugend!

Durch das herrliche Wetter inspiriert wurde von den „Jungen“ mit Begleitung ihres Lehrers Lieder gesungen, im Gegenzug gaben wir „Alten“ Gedichte zum Besten.

Danach wünschten wir einander einen schönen Tag und trennten uns wieder.



Dagmar Pötscher

IM GEDENKEN AN:



Helga Teltschik

die im Februar 2019 im 81. Lebensjahr von uns gegangen ist.

Helga war 1996-2002 als Schriftführerin im OÖ. Herzverband aktiv und fungierte damals wegen ihrer Genauigkeit, jahrelang als Fehlerkorrekturleserin fürs Herzjournal.

DEN HERZGRUPPEN

Dienstag ist unser Wandertag

Wir wandern bei jeder Witterung, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wer mitwandern will, kommt zum angeführten Treffpunkt. Wenn eine Weiterfahrt zum tatsächlichen Ausgangspunkt notwendig ist, bilden wir Fahrgemeinschaften, um auch Personen ohne PKW das Mitwandern zu ermöglichen. Die Mitfahrt erfolgt auf eigene Gefahr. Nach der Wanderung kehren wir jeweils in ein nahegelegenes Gasthaus zum gemütlichen Ausklang ein.

Datum	Zeit	Treffpunkt	Route
04.06.2019	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, St. M. Kirche, Gründbergstr. 2, Straßenbahn Linie 1 + 2, Hst. „Gründberg“ 4204 Reichenau, „Am alten Sportpl.“ (im Ort)	Reichenau – „Weg für Körper und Seele“ - Burgruine
11.06.2019	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, Linke Brückenstraße 2 GH „Lindbauer“, Straßenbahn Linie 1+2, 4230 Pregarten, Bahnhof-Parkplatz	Pregarten - Kumpfmühle - Hagenberg
18.06.2019	13:35	4060 Leonding, Ruffingerstr. SPAR-Markt Bus Linie 17 Endstation „Hitzing“	Hitzing - Dörnbach
25.06.2019	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, St. M. Kirche, Gründbergstr. 2, Straßenbahn Linie 1 + 2, Hst. „Gründberg“ 4040 Gis, Asberg, Parkpl. bei der Umkehrschleife	Gis - Eidenberger Alm u. retour
02.07.2019	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, Linke Brückenstraße 2 GH „Lindbauer“, Straßenbahn Linie 1+2, 4230 Pregarten, Bahnhof-Parkplatz	Pregarten - Kriehmühle

SOMMERPAUSE

10.09.2019	13:30 13:40	4040 Linz, Straßenbahn 1 + 2 Hst. „Universität“ 4203, Altenbergerstr. 187 „Panholzer“ Wildauers's Mostheuriger.	Katzgraben – Elmberg -Rundweg
17.09.2019	Herzgruppenausflug		
24.09.2019	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, Linke Brückenstraß 2 GH „Lindbauer“, Straßenbahn Linie 1 + 2, 4201 Eidenberg, Ppl. bei der Kirche	Eidenberg - Rundweg
01.10.2019	13:30 14:00	4030 Linz-Ebelsberg, Pendlerparkplatz in d. Kremsmünstererstr. Straßenbahn Linie 2, Hst. „Wambacherstraße“ 4470 Enns, Forstbergstraße 3-5, Gastbetrieb „EnnsWerk“, Ppl. hinter dem Gasthaus	Enns-Rabenberg-Eichberg
08.10.2019	13:30 13:50	4040 Linz-Urfahr, St. M. Kirche, Gründbergstr. 2, Straßenbahn Linie 1 + 2, Hst. „Gründberg“ 4202, Kirchsschlag, Ppl. beim Maurerwirt	Kirchsschlag – Rundweg 3
15.10.2019	13:30 14:00	4040 Linz-Urfahr, St. M. Kirche, Gründbergstr. 2, Straßenbahn Linie 1 + 2, Hst. „Gründberg“ 4180 Zwettl, Parkplatz beim Roten-Kreuz	Bienenweg
22.10.2019	13:30 14:15	4040 Linz-Urfahr, Linke Brückenstraß 2, GH „Lindbauer“, Straßenbahn Linie 1 + 2, 4221 Steyregg, Lachstatt 1, GH Daxleitner	Pfenningberggrunde
29.10.2019	13:00 13:20	4040 Linz-Urfahr, Linke Brückenstraße 2 GH „Lindbauer“, Straßenbahn Linie 1 + 2, 4100 Ottensheim, bei der Überfuhr, Lederergasse	Ottensheim – Fröhlich – Weissgräber - Weg

Bei Anfragen : Christl und Heinrich Böhm Tel.: 0732-68 12 76
Johann Atzelsberger Tel.: 0699-11679775
Gertraud Leppelt Tel.: 0676-5211533



Herzkaffee

Ein Treffpunkt für Mitglieder, um sich mit Freunden von früher zu treffen.

Jeden 3. Freitag im Monat um 14:00 im

„*Jischlein ...deck dich*“ Lunaplatz 4, 4030 Linz (Solar City)

Olga Grassl freut sich auf Euch - Tel.: 0664 956 1969

21.06.2019

19.07.2019

16.08.2019



Die AKTIVE Patienten Selbsthilfegruppe



EIN HERZ IN DER KRISE!

- Die Medizin hilft, wenn ein Notfall eintritt und rettet dabei nicht selten unser Leben!
- Wir werden medizinisch bestens versorgt.
- Therapien werden erstellt und wir werden während einer REHA wieder aufgebaut!
- Wir erfahren, dass es oftmals die eigenen Lebensgewohnheiten waren, die zum Notfall führten!
- Um die Situation künftig zu verbessern, werden mögliche Wege aufgezeigt um Lebensgewohnheiten zu ändern!
- Aber letztendlich müssen wir diese aufgezeigten Wege SELBER gehen!
- Und genau hier ist der **KNACKPUNKT!**
- Einmal im Alltag alleine gelassen, ist die Gefahr riesengroß, alles Gehörte über Bord zu werfen und wieder in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen!
- DENN: „Was kann mir schon passieren, es geht mir ja wieder gut!“
- Das kann passieren: „NOTFALL!“ – Nur diesmal konnte das Leben nicht mehr gerettet werden!

Genau bei dem
- **KNACKPUNKT** -

wo die Gefahr besteht in alte Lebensgewohnheiten zurück zu fallen, dort sind wir wichtig. Denn Ziele zu erreichen, geht in einer GRUPPE oftmals besser!

Unser Ziel ist es!

Bewusste Risikofaktoren zu minimieren und trotz geschwächtem Herz eine gute Lebensqualität zu erlangen!

**MEDIZINER IN GANZ ÖSTERREICH UNTERSTÜTZEN
UNS DABEI!**

WIR ÜBER UNS ...

Der Österreichische Herzverband ist eine der größten österreichischen Patienten-Selbsthilfeorganisationen mit Landesverbänden in ganz Österreich.

Gestützt auf das Engagement vieler ehrenamtlich tätiger Funktionäre und Funktionärinnen, welche zum Großteil selbst von einer Herzerkrankung betroffen sind, organisieren wir eine Fülle von Veranstaltungen für unsere Mitglieder.

**Wir tun etwas für unser Herz,
bevor es für uns nichts mehr tut!**



Körperliche Bewegung ist der erste Schritt!

Bei unseren sportlichen Veranstaltungen treffen sich Teilnehmer, die gemeinsam eine Vielzahl von kardiologischen Eingriffen hinter sich haben. Herzinfarkte, Herzklappen, Bypässe, Herzschrittmacher und eine Fülle von Stents sind dabei vertreten. Dabei verbringen wir gemeinsam oft schöne Stunden in freier Natur und haben riesige Freude daran, unsere Lebensqualität wieder zurück zu erlangen.

Information ist der zweite Schritt!

Das Herzjournal ist die Informationszeitschrift für unsere Mitglieder, welche 4x im Jahr erscheint.

Herzjournale finden Sie auch in vielen Krankenhäusern, wo sie als Information für Patienten aufliegen.

Namhafte Mediziner stellen sich dankenswerter Weise zur Verfügung und halten für unsere Mitglieder Fachvorträge ab.



In Zusammenarbeit mit Ärzten und Fachleuten helfen wir dabei, verfrühten Herztod zu verhindern und vermeidbarem Herztod vorzubeugen. Seit über dreißig Jahren beraten wir Risikopatienten oder helfen bereits Erkrankten, mit ihrer Krankheit leben zu lernen.

Gemeinschaft ist der dritte Schritt!

Sie kann vor allem im persönlichen Gespräch eine große Hilfe sein. Dadurch können Ängste abgebaut und Erfahrungen unter Betroffenen ausgetauscht werden.



Deshalb organisieren wir auch Tagesausflüge, Busfahrten, Stammtische, Herzkaffees, Adventfeiern u.v.m.



14 Herzgruppen in Oberösterreich



Interessiert?

Dann werden Sie Mitglied!

Eine Herzgruppe ist bestimmt auch in Ihrer Nähe!

Verbands- informationen



Neuer Vorstand des Landesverbandes OÖ.

Für die Jahre 2019/2020 wurde bei der Jahreshauptversammlung am 13.03.2019 der Vorstand neu gewählt.

Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig
Vizepräsidentin: Dagmar Pötscher
Schriftführung: Helga Scharnreitner
Stellvertretung: Brigitte Dratsdrummer
Finanzreferent: Karl Fröschl
Stellvertretung: Werner Fischböck
Beirat: Monika Falkner
Beirat: Hans-Detlev Jachs
Kassaprüfung: Werner Müllner
Kassaprüfung: Heinrich Böhm



MR Dr. W. Zillig



D. Pötscher



H. Scharnreitner



B. Dratsdrummer



K. Fröschl



W. Fischböck



M. Falkner



H.-D. Jachs



W. Müllner



H. Böhm

Wechsel an der Führungsspitze

Jahrelang leitete wHR Dr. Rainer Maria Dejaco als Mitbegründer, Ärztlicher Beirat und schließlich als Präsident die Geschicke des Landesverbandes OÖ. Nun übergab Dr. Dejaco bei der Jahreshauptversammlung im März, die Führung des Landesverbandes OÖ. an MR Dr. Wolfgang Zillig.

Ehrenpräsidentenschaft verliehen

Eine der ersten Handlungen des neugewählten Vorstandes war, dem scheidenden Präsidenten die Ehrenpräsidentenschaft zu verleihen. Im Rahmen eines feierlichen Festaktes wurde Dr. Dejaco am 26.04.2019, im Beisein von Bundesgeschäftsführer des Österreichischen Herzverbandes Walter Schulter, sowie zahlreicher geladenen Funktionäre der Herzgruppen, die Ehrenurkunde überreicht.



Bild 1: Dr. Dejaco bekommt die Ehrenurkunde von Dr. Zillig überreicht
Bild 2: v.l.n.r. MR Dr. W. Zillig, wHR Dr. Dejaco, Walter Schulter



Führungswechsel in den Herzgruppen

In drei Herzgruppen wurden die Führungen in neue Hände übergeben. In der HG Bad Schallerbach / Grieskirchen übernahm Franz Feichtenschlager die Leitung, in Kirchdorf Hermann Wimmer, und in Steyr leitet künftig Gertraud Putz die Geschicke.



F. Feichtenschlager



Gertraud Putz



H. Wimmer

Der Verband wünscht den ehrenamtlichen Funktionären viel Freude und Erfolg mit den neuen Aufgaben.

Herzgruppe Perg „Herz Aktiv“

Während wir in 13 unseren Herzgruppen beim Koronartraining den Schwerpunkt auf Turnen unter therapeutischer Leitung legen, gehen wir mit der Perger Gruppe einen weiteren Weg. Gezieltes Kraft und Ausdauertraining an Geräten. Mit unserem Partner Studio Redl aus Perg wurden spezielle Trainingsprogramme erarbeitet.

Trainingsdurchführung: Kraft-Ausdauer Training auf verschiedenen Geräten, abgestimmt auf den jeweiligen Teilnehmer. Gemeinsames Training in der Gruppe ½ Stunde, zusätzlich Dehnen, Koordination und Beweglichkeit.

Weitere Informationen dazu in Berichte aus den Herzgruppen, Gruppe Perg Herz-Aktiv (Seite 17)



Training fürs Gehirn

Auch wenn sich die Wissenschaft bezüglich Gehirnt raining uneins ist, kann es sicherlich nicht schaden, unsere grauen Zellen zu fordern. Wir werden allesamt älter, unser Körper und Geist zunehmend langsamer. Selbst wenn es also wirklich nicht helfen sollte, damit unser Gedächtnis zu trainieren, so haben wir doch ein Erfolgserlebnis angesichts einer gelösten Aufgabe.

Rechenaufgaben

Hier folgen einige Rechenaufgaben. Aber nicht alle Lösungen sind richtig.

Finden Sie bitte innerhalb einer Minute die falschen Lösungen heraus!

1. Aufgabe	$3 \times 4 + 2$	= 14
2. Aufgabe	$12 \times 4 - 5$	= 42
3. Aufgabe	$37 - 3 \times 7$	= 16
4. Aufgabe	$99 - 9 + 19 - 29 + 39$	= 119
5. Aufgabe	$1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9$	= 45
6. Aufgabe	$21 - 7 + 4 \times 5$	= 37
7. Aufgabe	$35 : 7 + 60 : 12$	= 10
8. Aufgabe	$23 + 32 + 24 - 34$	= 45
9. Aufgabe	$17 \times 5 - 4 \times 3$	= 63
10. Aufgabe	$18 : 6 + 2 \times 9$	= 19

Gehirnjogging bedarf keines großen Aufwands. Im Gegenteil! Im Alltag bieten sich genug Möglichkeiten, unser Gehirn zu trainieren. Gehirnjogging-Übungen lassen sich häufig nebenbei durchführen, aber auch Wartezeiten können damit sinnvoll überbrückt werden.

ÜBUNG: Ich packe meinen Koffer

Das beliebte Kinderspiel ist in der Tat eine sehr effektive Gehirnjogging-Übung, die das Konzentrationsvermögen enorm beansprucht. Man denkt sich einen Gegenstand aus, den man in den imaginären Koffer packt und nennt diesen laut. Eine zweite Person erwähnt zunächst den eingepackten Gegenstand und dann einen eigenen. Jeder, der hiernach an der Reihe ist, nennt zuerst alle eingepackten Gegenstände und denkt sich erst dann einen neuen aus. Je nach Teilnehmerzahl kann sich diese Übung als sehr anspruchsvoll erweisen.

Quelle: 50 Gehirnjogging-Übungen Ing. Burkhard Heidenberger
www.zeitblueten.com

Fitness für den Körper



Training der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:
aufrechter Sitz

Durchführung:

Neigen Sie die aufrechte Wirbelsäule vor und zurück um abwechselnd die Bauch bzw. Rückenmuskulatur zu trainieren.

Dosierung: : 3 x 20 WH/Tag

Varianten / Steigerung:

- beim Zurückneigen heben Sie die Beine ab, beim nach vor Neigen das Gesäß
- führen Sie die Übung auf einer labilen Sitzgelegenheit durch (Sitzball oder Sitzkissen)

Physiotherapie
Kepler Universitäts Klinikum
Med Campus III

Humor für die Seele

Besorgungen

Ein Mensch geht eines Vormittages,
Gewärtig keines Schicksalsschlages,
Geschäftig durch die große Stadt,
Wo viel er zu besorgen hat.

Doch schon trifft ihn der erste Streich:
Ein Türschild tröstet: „Komme gleich!“

Gleich ist ein sehr verschwommenes Wort,
Der Mensch geht deshalb wieder fort,
Zum zweiten Ziele zu gelangen:
„Vor fünf Minuten weggegangen ...“

Beim Dritten hat er auch kein Glück:
„Kommt in acht Tagen erst zurück!“

Beim vierten heißt `s nach langem Lauern:
„Der Herr Direktor lässt bedauern...“

Ein überfülltes Wartezimmer
Beim fünften raubt den Hoffnungsschimmer.
Beim sechsten stellt es sich heraus:
Er ließ ein Dokument zu Haus.

Nun kommt der siebte an die Reihe:
„Geschlossen zwischen zwölf und zwei!“
Der Mensch, von Wut erfüllt zu Bersten,
Beginnt nun noch einmal beim ersten.

Da werden ihn die Kniee weich:
Dort steht noch immer: „Komme gleich!“

Eugen Roth 1895 - 1976 Deutscher Lyriker



Körperliches Training - Sport als Therapie



Allgemeine Hinweise:

Koronartraining

Das Koronartraining (Turnen für Herzpatienten) wird in der Regel in allen eingerichteten Herzgruppen von PhysiotherapeutInnen geleitet. Ein Arzt ist in der Regel anwesend oder in unmittelbarer Nähe, um im Notfall rasch helfen zu können. Bei der ersten Teilnahme am Training sollten Sie Ihre Befunde (Herz) mitbringen. Der Arzt entscheidet, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Sind die Befunde älteren Datums, kann der Arzt die Teilnahme von einer neuerlichen ärztlichen Untersuchung (Ergometrie) abhängig machen. Nützen Sie die Möglichkeit, sich fit zu halten, bzw. es wieder zu werden. Das empfiehlt Ihnen die Ärzteschaft. Der Herzverband ermöglicht Ihnen diese so sinnvolle Aktivität. Herzpatienten, die in einem Reha - Zentrum an einem Koronartraining teilgenommen haben, werden dies zu schätzen wissen. Wir weisen jedoch darauf hin, dass der OÖ. Herzverband keinerlei Haftung übernehmen kann. An schulfreien Tagen und in den Ferien entfällt das Koronartraining in allen Herzgruppen.

Die Orte und Termine, wo und wann die Turnstunden stattfinden, finden Sie jeweils in der Rubrik:

„**Berichte aus den Herzgruppen**“.

Wandern

Wanderungen werden individuell von den Herzgruppen organisiert und abgehalten. Das Tempo bei den Wanderungen wird so gewählt, dass es auch der körperlichen Ertüchtigung dient. Kein Marathonlauf, aber auch nicht nur gemütliches Bummeln.

In den meisten Fällen wird zum gemütlichen Ausklang der Wanderung in ein Gasthaus eingekehrt.

Die Teilnahme an den ausgeschriebenen Wanderungen ist freiwillig und auf eigene Gefahr. Sollten zum Erreichen der Wanderausgangspunkte Fahrgemeinschaften gebildet werden, so ist das Mitfahren ebenfalls auf eigene Gefahr.

Genauere Informationen über einzelne Wandertermine, Wanderrouten sowie Treffpunkte, finden sie jeweils in der Rubrik:

„**Berichte aus den Herzgruppen**“

Schwimmen

Die Herzgruppe Linz lädt zum gemeinsamen Hallenbadbesuch und die Herzgruppe Bad Schallerbach/Grieskirchen bietet einen vergünstigten Thermeneintritt. Auch hier nähere Informationen in der Rubrik:

„**Berichte aus den Herzgruppen**“.

Die Gemeinschaft ist uns wichtig!

In unseren 14 Herzgruppen begegnen sich Menschen, die etwas verbindet. Ein geschwächtes HERZ.

Tauschen Sie Erfahrungen untereinander und besuchen Sie unsere:

Vortragsabende ... Stammtische ... Turnstunden ... Wanderausflüge ... Schwimmtreffs ... Busreisen ... uvm.



BEITRITTSERKLÄRUNG

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND; LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

4040 Linz, Kreuzstraße 7, Tel. 0732 734185, E-Mail: info@herzverband-ooe.at

Homepage: www.herzverband-ooe.at

Ich erkläre mit meiner Unterschrift den Beitritt zur Herzgruppe

Mitgliedsbeitrag derzeit pro Jahr € 25,00 (einschließlich 4 x im Jahr Bezug des OÖ Herz-Journals)

Titel:	Vorname:	Zuname:	Geb.Dat:
PLZ:		Ort:	Straße:
Telefon:		Handy:	E-Mail:
Datum:			Unterschrift:

- | | | | | |
|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Bad Ischl | <input type="radio"/> Enns | <input type="radio"/> Kirchdorf | <input type="radio"/> Ried / Innkreis | <input type="radio"/> Vöcklabruck |
| <input type="radio"/> Bad Schallerbach/Grieskirchen | <input type="radio"/> Freistadt | <input type="radio"/> Linz | <input type="radio"/> Rohrbach | <input type="radio"/> Wels |
| <input type="radio"/> Braunau | <input type="radio"/> Gmunden | <input type="radio"/> Perg | <input type="radio"/> Steyr | |

Bitte Zutreffendes ankreuzen! Ihre Angaben werden im OÖ Herzverband vertraulich behandelt und gem. DSGVO gespeichert.
Der Herzverband kann keine wie immer geartete Haftung übernehmen!
Senden Sie bitte diese Beitrittserklärung in einem Briefumschlag an obige Adresse! Ihre Anmeldung wird der gewünschten Herzgruppe übermittelt!



HERZLICH WILLKOMMEN

01.01.2019 - 31.03.2019

Wir begrüßen die Neuen Mitglieder!

Bad Ischl: Aysel Aksoy, Asiye Cansiz, Ayse Tosun, Günay Sert, Gutten Ozdemir, Herbert Mörtenhuber, Katharina Steinkogler, Maria Cansiz, Mag. Michela Cotoia, Müjgan Kilic, Nurcan Yelec, Nursen Aydin, Ruzica Milicevic, Sert Ikbal Banu, Siglinde Loidl, Srie Hausotter, Vera Ladan

Bad Schallerbach: Dr. Günther Stowasser

Braunau: Brigitte Gadringer

Enns: Bernd Wennes

Kirchdorf: Hermann Wimmer

Linz: Astrid Potesil, Erna-Maria Reichart, Gertrud Feier, Hannelore Dejaco, Helmut Rockenschaub, Karoline Stieglmair, Susanne Kabas

Perg: Mag. Gerhard Rosenberger, Maria Walch

Rohrbach: Elfriede Gierlinger, Maria Höllinger

Steyr: Gerhard Schmitt

Vöcklabruck: Anna Schwarz

Wels: Brigitte Maringer, Roland Raffel



Ärztlicher Beirat

Prim. Mag. Dr. Josef Aichinger
Vorstand Interne 2 Kardiologie, Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Prim. Univ. Prof. Dr. Johann Auer
Vorstand der 1. Med. Abteilung, Krankenhaus St. Josef, Braunau/Inn

Prim. Priv. Doz. Dr. Robert Berent
REHA Herz- Kreislaufzentrum, 4820 Bad Ischl

Prim. Univ. Prof. Dr. Martin Clodi
Vorstand der Internen Abteilung, Krankenhaus Barmherzige Brüder, Linz

Prim. Univ. Prof. Dr. Bernd Eber
Ärztlicher Leiter
REHA-Klinik Wilhering GmbH

Dr. med. Sahba Enayati
FA. f. Innere Medizin und Kardiologie,
Salzburgerstraße 65 4600 Wels

Prim. Dr. Norbert Fritsch
Vorstand der Internen Abteilung,
GESPAG Krankenhaus Freistadt

Prim. Dr. Franz Gebetsberger
Vorstand der Kardiologie,
Klinikum Bad Hall

OA. Dr. Peter Grafinger
FA. f. Innere Medizin und Diabetologie 2.
Interne Abt. Kepler Universitätsklinikum
Med Campus III

OA. Dr. Bernhard Hartenthaler
Department für Kardiologie und Intensivmedizin,
GESPAG Krankenhaus Vöcklabruck

Univ. Prof. Dr. Gunther Kleinberger
Steyr

Univ. Prof. Dr. Franz Leisch
Linz

OA. Dr. Rudolf Mair
Stellv. Abteilungsleiter, 1. Chirurgie,
Kepler Universitätsklinikum Med Campus III

Prim. Dr. Bernhard Mayr
Vorstand der Internen Abteilung,
GESPAG Krankenhaus Gmunden

Prim. Univ. Doz. Dr. H.-J. Nesser
Linz

OA. Univ. Prof. Dr. Helmut Pürerfellner
Ordenklinikum Linz, Elisabethinen

Prim. Univ. Prof. Dr. Bruno Schneeweiss
Vorstand der Internen Abteilung,
GESPAG Krankenhaus Kirchdorf

OA. Dr. Kurt Sihorsch
Interne 1,
Kepler Universitätsklinikum Med Campus III

Prim. Univ. Prof. Dr. Peter Siostrzonek
Vorstand der 2. Med. Abteilung,
Ordensklinikum Linz, Barmh. Schwestern

Prim. Univ. Prof. Dr. Clemens Steinwender
Vorstand der 1. Med. Abteilung Kardiologie,
Kepler Universitätsklinikum Med Campus III

Prim. Dr. Thomas Winter
Vorstand der Internen Abteilung,
KH Barmh. Schwestern Ried / Innkreis

Prim. Univ. Prof. Dr. Andreas F. Zierer
Vorstand d. Abt. f. Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie,
Kepler Universitätsklinikum Med Campus III

Juristischer Beirat

Mag. Edwin Kerschbaumayr 4020 Linz, Museumstraße 6-8, Tel 0732/783311 Mobil: 0676/4136738 Fax: 0732/783311-33

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichischer Herzverband, Landesverband Oberösterreich, 4040 Linz, Kreuzstraße 7, Tel: 0732 / 734185, E-mail: info@herzverband-ooe.at
Homepage: www.herzverband-ooe.at

Redaktion, Layout und Grafik: H-D Jachs

Bilder: Bildmaterial von den Autoren (z.B. d. KH) bzw. von der Redaktion

Druck: Fa. Friedrich Ges.m.b.H u. Co. KG, A-4020 Linz, Zamenhofstr. 43-45.

Offenlegung: Die Zeitschrift „OÖ. Herz-Journal“ ist das offizielle Organ des OÖ. Herzverbandes. Für die Berichterstattung sind die Statuten und Zielsetzungen des OÖ. Herzverbandes bindend. Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion oder des Herausgebers entsprechen.

Für den Inhalt verantwortlich: der Herausgeber.

Auflage: 4500 Stück

Zvr: 414372781

Zur leichteren Lesbarkeit wurde auf eine gendgerechte Formulierung verzichtet. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.





4040 Linz, Kreuzstraße 7, ☎ 0732 / 734185

Sprechtage: jeden Mittwoch, im Büro Linz, Kreuzstr. 7 von 9:00 bis 12:00 Uhr

E-mail: info@herzverband-ooe.at

Homepage: www.herzverband-ooe.at

Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig ☎ 0676 645 44 34

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

Unsere Herzgruppen



**HERZGRUPPE
BAD SCHALLERBACH / GRIESKIRCHEN**
Herzgruppenleiter:
Franz Feichtenschlager
0664 / 248 66 80
ff.franz@gmx.at

HERZGRUPPE BRAUNAU
Herzgruppenleiterin:
Heidi Kasper
0680 / 305 13 41
heidi.kasper@aon.at

HERZGRUPPE LINZ
Herzgruppenleiterin:
Dagmar Pötscher
0650 / 448 84 80
h.poetscher@aon.at

HERZGRUPPE ENNS
Herzgruppenleiter:
Franz Panhuber
0650 / 982 06 81
franz.panhuber@liwest.at

HERZGRUPPE BAD ISCHL
Herzgruppenleiterin:
Ursula Jänko
0660 / 111 1054
ursi.janko07@gmail.com

HERZGRUPPE FREISTADT
Herzgruppenleiterin:
Annemarie Larndorfer
0650 / 721 91 50
annemarie.larndorfer@gmail.com

HERZGRUPPE GMUNDEN
Herzgruppenleiter:
Klaus Schilcher
07612 / 70 108
klaus.schilcher@aon.at

HERZGRUPPE KIRCHDORF
Herzgruppenleiter:
Hermann Wimmer
0650 / 689 86 46
herzgruppe.KI@gmx.at

HERZ-AKTIV GRUPPE PERG
Kordinator:
Ernst Metzbauer
0664 / 818 31 66
ernst.metzbauer@24speed.at

HERZGRUPPE RIED
Herzgruppenleiter:
Johann Dobler
07752 / 85 050
familiedobler@gmx.at

HERZGRUPPE ROHRBACH
Herzgruppenleiter:
Gerhard Raab
07289 / 62 419 0664 / 83 53 556
gerhardt.raab@aon.at

HERZGRUPPE STEYR
Herzgruppenleiterin:
Gertraud Putz
0676 / 361 17 60
gertraud.putz@gmx.at

HERZGRUPPE VÖCKLABRUCK
Herzgruppenleiter:
Heinz Röhringer
0699 / 123 11 166
herzgruppe-v.bruck@aon.at

HERZGRUPPE WELS
Herzgruppenleiter:
Maximilian Spach
0699 / 817 80 302
maxispachi@gmail.com

Die Landesverbände



**ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND**
Präsident des Österr. Herzver-
bandes:
Univ.-Prof. DDDDr.
Wolfgang Mastnak

Bundesgeschäftsführer:
Helmut Schulter
A - 8045 Graz, Statteggerstr. 35
0316 / 694517
helmut.schulter@herzverband.at

**LANDESVERBAND
BURGENLAND**
Präsident: Andreas Unger
A - 7142 Illmitz
Schellgasse 31
0664 / 103 00 308
andreas.unger@bnet.at

**LANDESVERBAND
WIEN**
Präsident: Franz Radl
A - 1020 Wien,
Obere Augartenstr. 26-28
01 / 3307445

**LANDESVERBAND
NIEDERÖSTERREICH**
Präsidentin: Veronika Fiala
A - 2345 Mödling,
Josef Schleussner Str. 4
02236 / 860296

**LANDESVERBAND
OBERÖSTERREICH**
Präsident:
MR Dr. Wolfgang Zillig
A - 4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 / 734185
info@herzverband-ooe.at

**LANDESVERBAND
STEIERMARK**
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A - 8010 Graz,
Radetzkystr. 1/1
0316 / 816719

**LANDESVERBAND
SALZBURG**
Präsident: Hubert Kiener
A - 5020 Salzburg,
Georg-Nikolaus-von-Nissen-Str.
47/48
0680 / 2178351

**LANDESVERBAND
KÄRNTEN**
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
A - 9020 Klagenfurt,
Kumpfgasse 20/3
0463 / 501755 oder 0660/7671000
office@herzverband-ktn.at

**LANDESVERBAND
TIROL**
Präsident: Roland Weißsteiner
A - 6020 Innsbruck,
Maria Theresienstr. 21
0512 / 570607

**LANDESVERBAND
VORARLBERG**
Präsident: Dr. Axel Philippi
A - 6830 Rankweil-Brederis
Ilgenweg 14
0664 3859516
vlbg.herzverband@aon.at