ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 8 / August 2021

Königswarte

Fotos: A. Unger und Pixabay

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Martin FRANK, Gastwirt in Mönchhof und seit Jahren auch Mitglied des Burgenländischen Herzverbandes, hat sich vor einiger Zeit entschlossen, für seinen Betrieb einen Defibrillator anzuschaffen. Er hat uns ersucht, ihn bei der Beschaffung und in weiterer Folge Vorstellung des Gerätes zu unterstützen. Auf Grund der Pandemie musste die Angelegenheit mehrmals verschoben werden. Endlich ist es soweit und am 2. September 2021 wird der DEFI in Verbindung mit einem Vortrag im Gasthaus Frank vorgestellt. Das Gerät ist das Neueste seiner Art und von jedem Anwender einfach und ohne Probleme zu bedienen. Falsch kann man dabei eigentlich nichts machen. **Falsch ist es nur, nicht zu tun!** Nach einem Atem- und Kreislaufstillstand sind die ersten Minuten entscheidend um ein Leben zu retten.
Martin Frank will den Defibrillator auch den Bewohnern der Gemeinde Mönchhof zur Verfügung stellen. Bei der Familie Frank ist jederzeit jemand erreichbar und somit ist der Defi jederzeit zugänglich.
Ich möchte **Martin Frank für seine Initiative danken**, und wenn er dadurch nur 1 Leben rettet, hat sich die Anschaffung bereits gelohnt.
Wir freuen uns schon auf die Veranstaltung und hoffen auf die Teilnahme vieler Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes.

Bis zu unserem Wiedersehen alles Gute für Euch und Eure Familien - und bleibt uns gesund.

Andreas Unger
Präsident des Burgenländischen Herzverbandes

Lesen Sie unter anderem in dieser Ausgabe:

Inhalt:	Seite:
Veranstaltungen & Termin	3
Wie lassen sich stressbedingte Herzprobleme vermeiden?	4
Kaliummangel kann Herz und Muskeln schwächen	5
Herzinsuffizienz + HI Wandertag	6 - 7
Progressive Muskelentspannung	8
Rückblick	11
Dehnungsgymnastik und Beweglichkeitstraining	12
Ärztlicher Beirat	14

Bitte beachten:
Der Zutritt zum Training in den Herzsportgruppen ist derzeit nur Geimpften gestattet.

Impressum

Herausgeber:
Österreichischer Herzverband, Landesverband Burgenland
7142 Illmitz, Schellgasse 31, ZVR: 1353290057
Redaktion: Helga Unger-Steinko
Bilder: Bildmaterial von den Autoren bzw. von der Redaktion
Offenlegung:
Die Zeitschrift „Burgenländisches Herz-Journal“ ist das offizielle Organ des Burgenländischen Herzverbandes. Für die Berichterstattung sind die Statuten und Zielsetzungen des Burgenländischen Landesverbandes bindend. Die darin veröffentlichen Beiträge decken sich nicht zwangsläufig mit der Meinung des Österreichischen Herzverbandes.
Medieninhaber, Verleger und Druck:
GRÖBNER Druckgesellschaft m.b.H. 7400 Oberwart, Steinamangererstr. 161

Vorschau

Sehr geehrtes Mitglied!

Wir freuen uns Ihnen folgende **Veranstaltungen** anbieten zu können.

Informationsabend – „Ein Defi für Mönchhof!“

Datum: Donnerstag, **2. September 2021**
Ort: Mönchhof - Gasthaus FRANK
Beginn: **18:00 Uhr**

Programm:

- Übergabe an Martin FRANK und Vorstellung des Defibrillators
- Dr. Christian PUTZ spricht über **„Erstmaßnahmen bei Herzinfarkt“**

Info-Veranstaltung in Winden

Datum: Mittwoch, **22.September 2021**
Ort: Gemeindestadl Winden
Beginn: **18:00 Uhr**

Programm:

- Prim.Univ.Prof.Dr. Rudolf Maximilian BERGER - KH der Barmherzigen Brüder Eisenstadt

„Herzinsuffizienz“

- Ein weiterer Beitrag ist in Planung!

Auf Ihre Teilnahme freut sich
der Vorstand.

Für die **Terminplanung**: **Weihnachtsfeier** am **5. Dezember 2021**

Bei allen Veranstaltungen wird nach 3G-Regeln kontrolliert!

Wie lassen sich stressbedingte Herzprobleme vermeiden?

Manchmal kann Stress nützlich sein, um ein wichtiges Ziel zu erreichen oder Gefahrensituationen zu entkommen. Dauerstress kann sich jedoch auf das allgemeine Wohlbefinden und die Herzgesundheit auswirken. Ein Experte gibt Tipps, wie man damit umgehen kann.

Dr. Ernesto L. Schiffrin aus Montreal warnt: „Reizbarkeit, Angstzustände, Depressionen, Grübeln und Schlaflosigkeit können aus chronischem Stress resultieren." Auch körperliche Symptome wie Kopf- und Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit, Energielosigkeit und Bluthochdruck können die Folge von Dauerstress sein. Manche Menschen reagieren auf Stress zudem mit Rauchen, übermäßigem Essen oder Bewegungsmangel, was zusammen mit einem hohen Blutdruck das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten steigert.

Für viele Menschen ist der Arbeitsplatz eine Stressquelle. Schiffrin rät, Prioritäten für die Dinge zu setzen, die einem am wichtigsten sind, und eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf anzustreben: „Nehmen Sie sich Zeit für Freunde, Familie und Lachen."

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern, und sie wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Viele profitieren z.B. von der Kombination aus Bewegung, kontrollierter Atmung und Entspannung beim Yoga.

Guter Schlaf und Gelassenheit

Stress kann den Schlaf beeinträchtigen, und Schlafmangel kann wiederum zu mehr Stress führen – ein Teufelskreis. Schiffrin rät dazu, in einem kühlen, dunklen und ruhigen Raum zu schlafen. Kurz vor dem Schlafengehen sollte man keinen Sport treiben sowie Alkohol und kalorienreiche Nahrungsmittel vermeiden.

Auch eine positive Lebenseinstellung hilft, Stress abzubauen. „Ein gewisses Maß an Gelassenheit angesichts der Herausforderungen des Lebens kann dazu beitragen, die Wahrnehmung von Stress zu verbessern und eine bessere Lebensqualität und kardiovaskuläre Gesundheit zu erreichen", sagte Schiffrin.

Bei Dauerstress oder Symptomen einer Depression könne man auch beim Arzt Hilfe erhalten.

Text: ZOU
www.aponet.de
Beitrag aus dem Herzjournal für Tirol
Ausgabe Nr. 117/2.Quartal 2020
Fotos: Pixabay

Kaliummangel kann Herz und Muskeln schwächen

Kaliummangel im Blut (Hypokaliämie) kann Ursache oder Folge einer Erkrankung sein. Auch verschiedene Medikamente wie Entwässerungsmittel (Diuretika) können den Kaliumspiegel senken. Starker Kaliummangel kann sehr gefährlich werden.

Wann ein Kaliummangel vorliegt

Wenn der Kaliumgehalt im Blut eines Erwachsenen unter 3,8 Millimol pro Liter (mmol/l) absinkt, handelt es sich um einen Mangel. Bei mehr als 5,2 mmol/l liegt ein Kaliumüberschuss (Hyperkaliämie) vor. Normalerweise reguliert das Hormon Aldosteron die Kaliumausscheidung, indem es die Abgabe von Kalium in den Urin bewirkt.

Ursachen

Die Ursachen von Kaliummangel sind vielfältig:

- **Niere:** Schüttet der Körper mehr Aldosteron oder Cortisol als benötigt aus, wird mehr Kalium über den Urin ausgeschieden. Bestimmte Medikamente können einen ähnlichen Effekt auf die Kaliumausscheidung über die Nieren haben, etwa Entwässerungsmittel (Diuretika), Glukokortikoide und Antibiotika. Kanadische Forscher warnen in diesem Zusammenhang vor der Gabe von Diuretika bei einer Bluthochdrucktherapie mit sogenannten Kalziumantagonisten wie Amlodipin, die zu einer nur scheinbar verminderten Wasserausscheidung führen und daher häufig einen unnötigen Einsatz von Entwässerungstabletten nach sich ziehen. Auch Nierenschwäche kann zu Kaliumverlust führen.
- **Magen-Darm-Trakt:** Durch häufiges Erbrechen oder Durchfall gehen viele Mineralstoffe verloren, auch Kalium. Ein übermäßiger Gebrauch von Abführmitteln (Laxantien) kann ebenfalls einen Kaliummangel hervorrufen.
- **Verminderte Kaliumaufnahme:** Obwohl Kalium in vielen Lebensmitteln enthalten ist, kann es durch eine Mangelernährung zu einem Kaliummangel kommen.
- **Umverteilung von Kalium:** Kalium befindet sich innerhalb der Zellen und in der Flüssigkeit außerhalb der Zellen. Steigt der pH-Wert des Körpers stark, lagert der Körper vermehrt Kalium in die Zellen ein. Dadurch entsteht ein Kaliummangel im Serum. Dieser Effekt kann auch bei einer Insulintherapie auftreten.
- **Übermäßiger Genuss von Lakritz:** Der enthaltene Wirkstoff Glycyrrhizin kann den Hormonhaushalt des Körpers durcheinanderbringen. Das Glykosid hemmt ein Enzym, das für die Umwandlung von Cortisol in Cortison zuständig ist. Dadurch kann nicht nur Kaliummangel entstehen, sondern auch Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Muskelabbau und Nierenversagen. Bei einigen wenigen Stücken Lakritz sind diese Nebenwirkungen nicht zu erwarten. Wer aber eine ganze Packung starker Lakritz auf einmal isst, riskiert eine gefährliche Entgleisung seines Kaliumwerts.

Symptome

Kalium ist maßgeblich an der Weiterleitung von Signalen an die Zellen beteiligt. Ein Mangel beispielsweise kann zu Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche (Paresen) und verminderten Reflexen führen. Betroffene können auch unter Müdigkeit, Verstopfung oder vermehrter Urinausscheidung (Polyurie) leiden.

Folgen

Kaliummangel ist eine Gefahr für das Herz: Der Muskel zieht sich häufiger zusammen (Kontraktion) und schlägt schneller - daraus können gefährliche Herzrhythmusstörungen entstehen. Im EKG können Extrasystolen und eine Abflachung der sogenannten T-Welle auf Kaliummangel hindeuten.

Behandlung bei akutem und chronischem Kaliummangel

Bei akutem Kaliummangel wird Betroffenen intravenös Kaliumchlorid verabreicht. Ihr Zustand sollte kontrolliert werden. Sind Medikamente für den Kaliummangel verantwortlich, sind diese so schnell wie möglich abzusetzen. Bei chronischen Kaliummangel können Kaliumpräparate verschrieben werden. Aber auch mit kaliumreicher Ernährung, die viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obstsäfte und Nüsse umfasst, lässt sich der Kaliummangel ausgleichen.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Kaliummangel-kann-Herz-und-Muskeln-schwaechen,kaliummangel100.html
Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 26.August 2020 - aktualisiert 22.Oktober 2020

www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

Besser leben mit Herzinsuffizienz

HI - Awareness Day am 25. September 2021

Die **chronische Herzinsuffizienz** (Herzschwäche) ist eine **ernst zu nehmende Erkrankung**, die Ihre Lebensqualität beträchtlich beeinträchtigen kann.

Erfreulicherweise gibt es jedoch eine Reihe von Therapieprinzipien, die die Herzschwäche und deren Folgen sehr gut verbessern können. Es gibt viele Ursachen, warum bei einigen Menschen eine Herzinsuffizienz diagnostiziert wird. Mögliche Auslöser sind Verkalkungen der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck oder Entzündungen am Herzmuskel. Das Krankheitsrisiko wird natürlich durch einen ungesunden Lebensstil erhöht. Hier stehen Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Alkohol im Vordergrund.
Kurzatmigkeit, nächtliche Atemnot im Liegen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit oder **Knöchelschwellungen** an beiden Beinen sind typische Symptome der Herzinsuffizienz. Je früher mit einer Therapie gestartet und die Ursachen behoben werden, umso besser können schwerwiegende Folgen vermieden werden.
Wurden die Ursachen behoben, werden grundsätzlich drei Therapieprinzipien angewendet:
Die Einnahme von speziellen **Medikamenten**, die Umsetzung von **Lebensstilmaßnahmen** (regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung)sowie die Möglichkeit von operativen Eingriffen. Die einzelnen Maßnahmen werden vom Arzt individuell für jeden Patienten entsprechend der jeweiligen Befundkonstellation empfohlen.
Der Arzt entscheidet je nach Stadium der Erkrankung und den Symptomen des Patienten, welche Medikamente in welcher Kombination verordnet werden. Regelmäßiges Training, eine ausgewogene Ernährung und die richtige Einnahme von Medikamenten bilden die Basis für die Therapie bei Herzschwäche.

Nutzen Sie Ihre Chance und nehmen Sie Ihre Genesung selbst in die Hand!
Durch einen **aktiven Lebensstil** können Sie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität erhalten.
Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Bewegung und **Gesundheitssport** sind eine Grundvoraussetzung, dass ein krankes Herz trainiert und damit leistungsfähiger wird. Voraussetzung für eine Trainingstherapie sind ein stabiler klinischer Zustand, eine optimale medikamentöse Therapie und eine ärztliche Voruntersuchung. Auch Personen mit Herzerkrankungen können und sollen sich bewegen. Mäßiges körperliches Training als begleitende Therapiemaßnahme bei chronischer Herzinsuffizienz (NYHA IIII) hat sich in den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften etabliert. Neben regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung ist ein ausreichender Zeitraum für Erholung und Entspannung eine weitere Grundlage für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

Einmal im Jahr findet in >30 Ländern ein Europäischer Herzschwäche-Tag statt. Es wurde 2010 ins Leben gerufen, mit dem Ziel die Bevölkerung über die Erkrankung der Herzschwäche zu informieren und so die Prävention zu stärken.

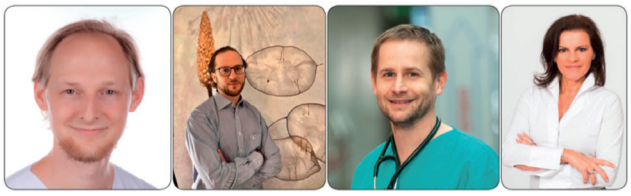
Das Jahr 2020 war aufgrund der Covid Pandemie ein herausforderndes Jahr, viele Wünsche konnten nicht erfüllt werden, Bewegung in der Natur war nur eingeschränkt möglich.

Die Arbeitsgruppe Herzinsuffizienz, welche die Agenden im Bereich Herzschwäche für die österreichische kardiologische Gesellschaft übernimmt, hat sich 2021 zum Ziel gesetzt: das Bewusstsein für Herzschwäche zu stärken und nutzen, um Patienten, die an Herzschwäche leiden, zu einem Wandertag einzuladen. Wir wollen damit zeigen, dass Bewegung zum Therapieerfolg maßgeblich beitragen kann. Auch bei Herzinsuffizienz gilt:
„Wer rastet, der rostet".

Das Organisationsteam freut sich
auf Ihre Teilnahme!

WANDERN mit HERZ Schwäche

HI-AWARENESS DAY 2021



von rechts nach links: Dr. Anna Rab, Dr. Stefan Pötz, Dr. Stefan Prisker, Dr. Nicolas Verheyen

Von Herzschwäche oder Herzinsuffizienz spricht man, wenn Beschwerden wie Atemnot unter Belastung oder in Ruhe, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit oder Neigung zu Wassereinlagerungen (Ödeme) auf eine Fehlfunktion des Herzens zurückgeführt werden können.
Um diese Krankheit der breiten Öffentlichkeit bewusst zu machen und aufzuzeigen, dass nur eine frühe Diagnosestellung mit leitliniengerechter individualisierter Therapie die hohe Sterblichkeit senken kann, möchte ich beitragen. In Studien ist belegt, dass die Hälft aller Patienten 5 Jahre nach Diagnosestellung verstorben sind.

Damit ist Herzschwäche tödlicher als die meisten Tumorerkrankungen.

Die Bundesländer Kärnten und Steiermark veranstalten am 25.09.2021 unter der Leitung von Frau Dr. Anna Rab und mit Unterstützung von 3 Kollegen aus der Steiermark den ersten Wandertag mit Herzschwächepatienten. Wir wollen auf die schwere Erkrankung hinweisen, aber auch ein Zeichen setzen, dass bei leitliniengerechter Therapie ein hohes Maß an Aktivität erhalten bleibt.

Daher soll unser Projekt **„WANDERN mit HERZSCHWÄCHE“** ein Leuchtturmprojekt zur Schaffung eines Bewusstsein für diese schwere unheilbare Erkrankung werden.

Text und Bildmaterial zur Verfügung gestellt von Dr. Stefan Pötz

„Sternfahrt“ per Rad

Am 21. Juli 2021 trafen in St. Andrä aus allen Himmelsrichtungen 41 sportliche Mitglieder mit ihren Rädern ein.
Walter hatte zu diesem Treffen am See eingeladen und bereits einige Tage vorher per App oder SMS „unsere Mitradler“ informiert. Es war ein sehr netter Nachmittag - natürlich mit der notwendigen Vorsicht und im Freien.
Bleibt gesund und denkt daran, dass in Zukunft Geimpfte Zutritt zu vielen Aktivitäten haben werden. Schützt Euch und Eure Familien.

Danke für den schönen Tag,
Eure Helga.

Fotos: W. Samu, H. Unger-Steinko und Pixabay

Progressive Muskelentspannung: So funktioniert sie

Zu den beliebtesten Entspannungstechniken zählt die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Eine Anleitung dazu erhalten Sie am besten von zertifizierten Trainern. Sie können die Übungen aber auch selbst zu Hause machen. Lesen Sie hier, wie eine Progressive Muskelentspannung genau abläuft und was Sie dabei beachten sollten.

Progressive Muskelentspannung: Vorbereitung

• Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten 30 Minuten von niemandem gestört werden.
• Tragen Sie lockere Kleidung.
• Legen oder setzen Sie sich bequem hin.
• Schließen Sie Ihre Augen und achten Sie auf Ihre Atmung - die Atemluft sollte ruhig und gleichmäßig fließen.
• Dann „wandeln“ Sie durch Ihren Körper. Können Sie irgendwo verspannte Muskelgruppen fühlen? Los geht’s!

Progressive Muskelentspannung: Übungen

Wenn wenig Zeit ist, bietet die Progressive Muskelentspannung eine Anleitung für die Kurzform. Sie ist im Sitzen möglich oder im Liegen. Spannen Sie die unten genannten Muskelgruppen in Ihrem Körper nacheinander für ungefähr fünf bis zehn Sekunden an.
Dabei reicht es, wenn die Anspannung normal stark ist. Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie die betreffende Muskelgruppe für 30 Sekunden. Die gesamte Übung dauert nur ungefähr fünf Minuten.

Progressive Muskelentspannung: Anleitung für die Langform

Im Folgenden finden Sie die Progressive-Muskelentspannungs-Anleitung für die sogenannte Langform-Übung Schritt für Schritt. Sie führen Sie im Liegen oder in einem bequemen Sessel sitzend durch. Jeder Punkt ist dabei eine einzelne Anspannungsübung:

Arme und Hände

• Beginnen Sie mit Ihrer dominanten Hand und ballen diese zu einer Faust. Das trainiert auch den Unterarm.
• Spannen Sie den Oberarm an, indem Sie den Unterarm Richtung Himmel anwinkeln und den Oberarm gegen den Brustkorb drücken.
• Führen Sie dasselbe mit Hand und Oberarm der anderen Körperseite durch.

Füße, Beine und Po

• Wenn Sie die Zehen zusammenkrallen, spannen sich Ihre Füße an.
• Damit die Unterschenkel bearbeitet werden, beugen Sie den Spann Richtung Fußboden.
• Heben Sie das Bein gerade an. Das spannt die Oberschenkelmuskulatur.
• Wiederholen Sie das Ganze beim anderen Bein.
• Dann trainieren Sie die Hinternpartie, indem Sie beide Pobacken zusammendrücken.

Gesicht und Kopf

• Runzeln Sie die Stirn und ziehen Sie die Augenbrauen hoch. Spannen Sie Ihren Scheitel an.
• Für die Augenpartie schneiden Sie ruhig ein paar Grimassen. Rümpfen Sie die Nase und kneifen Sie die Augen bis auf eine kleine Öffnung zusammen.
• Beißen Sie ihre Zähne normal aufeinander und pressen Sie die Lippen zusammen. • Machen Sie den Mund weit auf, als wolle der Unterkiefer den Hals berühren.
• Zum Bearbeiten von Hals und Nacken ziehen Sie die Schultern hoch und drücken den Hals nach hinten.

Oberkörper, Rücken und Bauch

• Führen Sie beide Schultern leicht nach hinten.
• Die Brustmuskeln spannen Sie anschließend an, wenn Sie ganz tief einatmen.
• Lassen Sie die Bauchmuskulatur hart werden und steuern etwas mit den Lendenmuskeln dagegen.
• Machen Sie ein Hohlkreuz, das spannt den unteren Rücken an.
• Abschließend spannen Sie noch einmal alles an.

Progressive Muskelentspannung: Anleitung am Übungsende

Wandern Sie nach der Übung nochmal ganz bewusst in jede trainierte Muskelgruppe. So erhalten Sie sich die Entspannung länger und profitieren den restlichen Tag von der Progressiven Muskelentspannung. Für die Rücknahme atmen Sie am besten tief ein und aus. Strecken Sie sich. Dehnen Sie alle Gliedmaßen, als wachten Sie gerade auf. Sagen Sie sich, dass die Übung beendet ist. So werden Sie wieder wach und können den Tag aktiv weitergestalten.

Autoren: Dr. Kathlen Küsel Redaktionelle Bearbeitung: Claudia Schneider MA Aktualisiert am: 23.03.2021 | 12:48
Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 30. März 2021
www. herzverband.at - Foto: Pixabay

boso medicus X

BOSCH +SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020

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

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

EUR 59,90
unverb.
Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at

seit 1997

KFZ ZSOLDOS - DIE MEISTERWERKSTÄTTE

JETZT NEU bei KFZ Zsoldos: Prüfstraße für Klein-LKW's, Anhänger aller Art, Wohnmobile usw. mit 3D-Achsvermessung mit 4 Kamerasystemen - nach dem neuesten Stand der Technik gebaut!

- ✔ modernste Werkstatteinrichtung und Diagnosegeräte
- ✔ alle technischen Reparaturen, Unfall- und Lackreparaturen
- ✔ Sonderlackierungen, Lackierungen von Kunststoffteilen
- ✔ Rahmenrichtarbeiten und Spenglerarbeiten
- ✔ Reparaturen und Erneuerungen von Windschutzscheiben sowie Austausch von Heck- und Seitenscheiben

Service und Reparaturen aller Marken!

Das Team von KFZ Zsoldos und die Chefs Roland (Techniker Meister) und Norbert Zsoldos (Karosseriebau Meister) freuen sich auf Ihren Besuch!

REPARATUR ALLER MARKEN - TECHNIK - KAROSSERIE - LACK

KFZ ZSOLDOS
Technik - Karosserie - Lack

ABSCHLEPPDIENST - 24 STUNDEN RUND UM DIE UHR!

ZSOLDOS OG • 7100 Neusiedl am See • Altenburgerstr. 4-5 (hinter OBI)
Tel. 02167/3809 • Fax: DW 4 • info@kfz-zsoldos.at • www.kfz-zsoldos.at

Herzinsuffizienz: Sind Sie schon richtig eingestellt?

Auch wenn Ihre Herzinsuffizienz (Herzschwäche) bereits mit Medikamenten therapiert wird, kann es sein, dass diese nicht optimal ist. Achten Sie auf Ihre Symptome und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf.

Sie nehmen Herzmedikamente und leiden dennoch unter mindestens einem dieser Symptome:

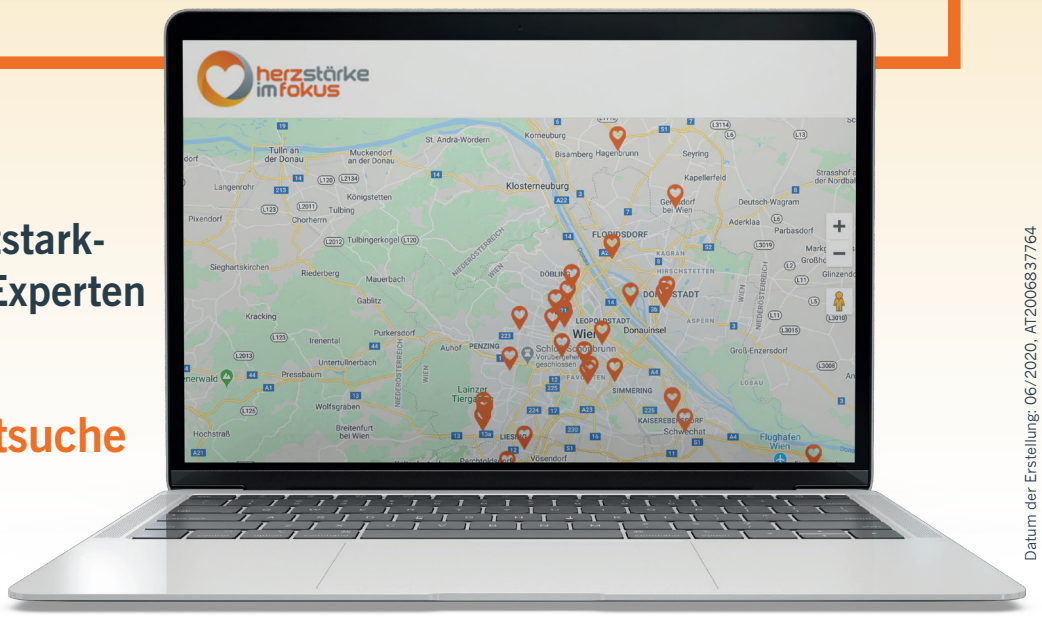
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Abgeschlagenheit
- Geschwollene Füße oder Beine

Die Anzeichen einer nicht optimalen Medikamenteneinstellung bei Herzinsuffizienz kommen oft schleichend. Daher werden sie leider meist als Zeichen des Alterns fehlinterpretiert.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit und ignorieren Sie nicht Ihre Beschwerden!

Finden Sie mit der Herzstark-Arztsuche* einen Herz-Experten in Ihrer Nähe:

www.herzstark.at/arztsuche



* Die angeführten Ärzte sind Herzspezialisten, welche in die Aufnahme der Liste www.herzstark.at eingewilligt haben. Eine Liste aller Herzspezialisten in Ihrem Bundesland wird von der Ärztekammer Ihres Bundeslandes geführt und ist auf deren Website abrufbar.

Datum der Erstellung: 06/2020, AT2006837764

Ein Service von **Novartis Pharma GmbH**
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien
www.novartis.at

Patient.Partner Infoline:
0800/203909
Mo-Do: 9:00-16:00 Uhr,
Fr: 09:00-13:00 Uhr

www.herzstark.at

NOVARTIS

herz patient partner

Rückblick: Wanderung Königswarte Berg

Am 2.6.2021 war es wieder einmal so weit. Wir sind gewandert!

19 unserer Mitglieder trafen sich trotz heißer Wettervorhersage am vereinbarten Treffpunkt in Berg und marschierten bergwärts zur Königswarte. Der schattige Weg durch den Wald machte das Gehen trotz Anstrengung angenehm. Am Gipfel gab es nach Überwindung von 193 Höhenmetern ein Schnäpschen und nach einer kurzen Rast, die unentwegte Teilnehmer noch zur Besteigung der Aussichtswarte nutzten, und einem Foto ging es mit „Leiterhindernissen“ wieder talwärts. Ich jammerte die ganze Zeit: „Warum tu ich mir dies zum 3. Mal an?“ (musste ja probewandern).

Danach wusste ich es. Wie immer war es schön und erholsam für die Seele. Nach dem gemeinsamen Mittagessen machten sich alle wieder auf den Heimweg.

Bis zum nächsten Mal, Wilma Samu.

Fotos:
Andreas Unger
Walter Samu

Kunst & Genuss-Wanderung in Winden

Prof. Wander Bertoni

27. Juli 2021
Freundlicher Empfang
Super Wetter
Tolle Stimmung

Fotos: W. Samu, A.& H. Unger

Dehnungsgymnastik und Beweglichkeitstraining für Herz-Kreislauf Patienten

Dr. Patrick Fasching MSc

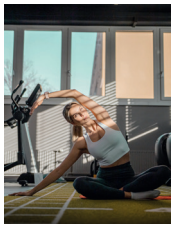
Im physikalischen Sinne wird unter Dehnung eine passive Querschnitts-, Längen- oder Breitenänderung, die durch Druck oder Zug verursacht wird, verstanden. Die Ziele von Dehnungsgymnastik und Beweglichkeitstraining sind neben einer verbesserten allgemeinen Beweglichkeit in den Gelenken eine Verringerung des Verletzungsrisikos und eine Verbesserung und teilweise Ökonomisierung bei körperlichen Tätigkeiten. Unter Beweglichkeit versteht man die Fähigkeit meist von Sportlern, selbst oder unter dem unterstützenden Einfluss äußerer Kräfte Bewegungen mit großer Schwingungsweite auszuführen bzw. bestimmte Haltungen einnehmen zu können.
Die Dehnfähigkeit wird durch Sehnen, Bänder, Kapseln und Muskel beeinflusst, wobei hauptsächlich nur die Muskulatur mittels Dehnungsgymnastik beeinflusst werden kann (andere Methoden werden meist nur medizinisch und therapeutisch eingesetzt). Nach Operationen und/oder Verletzungen sind Dehnungsübungen Bestandteil einer zielgerichteten Physiotherapie, um eine optimale Bewegungsfreiheit im betroffenen Gelenk wieder zu erlangen. So viele unterschiedliche Dehnungsformen bekannt sind und eingesetzt werden, genauso umstritten sind die jeweiligen Dehnungsmethoden in der Wissenschaft. Unterschiedlichste Studienergebnisse haben zu verwirrenden und sich widersprechenden Empfehlungen geführt. Die bekanntesten und am öftesten eingesetzten Dehnungsmethoden im Rahmen vom körperlichen Training sind das statische und das dynamische Dehnen.

Statisches Dehnen
Beim statischen Dehnen wird die Dehnposition langsam, ohne ruckartige und federnde Bewegung eingenommen und dann mindesten 20 bis 30 Sekunden unbeweglich beibehalten. Das statische Dehnen sollte, nach den meisten aktuellen Empfehlungen, nach einer körperlichen Belastung für die großen Muskelgruppen der Beine, Oberkörper, Arme, gegeben falls auch Rumpf durchgeführt werden (siehe Übungssammlung). Es sollte während der Dehnung immer ein deutliches „Ziehen“, aber keine Schmerzen spürbar sein. Man sollte zweimal wöchentlich, oder nach jedem körperlichen Training dehnen. Man kann die Dehnungsgymnastik und Beweglichkeitstraining auch als eigenständige Einheit durchführen. Unmittelbar vor einer körperlichen Belastung empfiehlt sich eher dynamisches Dehnen.

Dynamisches Dehnen
Dynamisches Dehnen beschreibt wiederholende wippende, kreisende oder schwingende Bewegungen, mit denen die Muskeln in Dehnung gebracht werden.
Die Dehnung erfolgt nur kurz, dafür aber mehrfach. Gleicht diese Bewegungsfolge einem Federn oder Wippen, wird diese Dehnung oft auch als rhythmisches, schwingendes oder ballistisches Dehnen bezeichnet. Die dynamische Belastung bewirkt unter anderem eine gesteigerte lokale Durchblutung der Muskulatur und kann somit ein wertvoller Bestandteil eines Aufwärmprogrammes vor körperlicher Bewegung darstellen.

Beitrag aus dem Herzjournal für Kärnten
Ausgabe Nr. 118

Ob in der Gruppe oder allein, im Freien oder zu Hause - Dehnungsübungen sind auch für unser Gleichgewicht gut!
Fotos: Pixabay



Herzsportgruppen und Aktivitäten

Das Training der Herzsportgruppe
Frauenkirchen findet immer
am **Dienstag** von **16:45 bis 17:45 Uhr**
im Schulzentrum statt.

Termine:

September:	14., 21. und 28.
Oktober:	5., (12.) und 19.
November:	2., 9., 16. und 23.
Dezember:	7.

Neue Herzsportgruppe in Planung!

Corona ändert vieles! Traude und Andreas geben gerne Auskunft.

Wo und wann???
Wir informieren rechtzeitig, geplanter **Start - Oktober 2021**

Info: Andreas Unger Tel.Nr.: 0699 10300308

Bitte Impfnachweis mitbringen und vorzeigen. Vielen Dank für Euer Verständnis zum Schutz unserer Gesundheit.

KEGELN in Frauenkirchen

Neuer Pächter, bessere Bahnen!

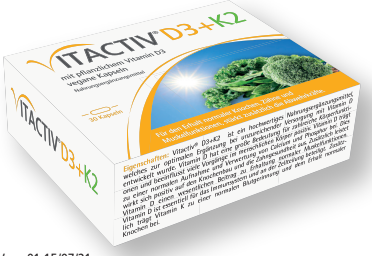
Sobald es die Corona-Situation zuläßt!
Jede zweite Woche - **Donnerstag** von **16 bis 18 Uhr**
Gruppenleiterin: Helga Foki - Anmeldung nicht erforderlich.

Information bei
Andreas Unger:

Tel.Nr.: 0699 10300308

VITACTIV® D3
14.000 I.E.-Kapseln
vegetarische Kapseln

VITACTIV® D3+K2
mit pflanzlichem Vitamin D3
vegane Kapseln



Vers. 01 15/07/21

ECA-MEDICAL

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

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

ÄRZTLICHER BEIRAT DES BURGENLÄNDISCHEN HERZVERBANDES

Prim.ª Univ.Profin Dr.in
Jeanette Strametz-Juranek

SKA-RZ Bad Tatzmannsdorf

Prim. Dr. Johann Sipötz

Stv. Ärztlicher Direktor Hanusch KH
Abteilungsvorstand 2. Medizinische Abt.
Facharzt für Innere Medizin – Kardiologie

Prim. Dr. Johann Mikl

SKA-RZ-Felbring

Prim.a.d.Prof.Dr. Michael Gruska

FA. für Innere Medizin und
Kardiologie

Prim.Univ.Prof.Dr. Rudolf Maximilian Berger

KH der Barmherzigen Brüder Eisenstadt
Innere Medizin, Kardiologie und Nephrologie

Prim. Dr. Roland Winkler

Leiter
SKA-RZ Hochegg

Dr. Christian Putz

FA. für Innere Medizin
Hainburg/Donau + Illmitz

Dr. Friedrich Karner

Facharzt für Radiologie

Neusiedl/See

Prim.Univ.Doz.Dr. Franz Xaver Roithinger

Landesklinikum Wiener Neustadt
Leiter Abteilung für Innere Medizin –
Kardiologie und Nephrologie

100 Jahre Burgenland - Radeln einst und heute!

Links: **Dorftrommler** und **Postler**

Ausfahrten mit **Familie** und **Freunden** -
immer dabei der Helm.

Fotos: W. Samu, H. Unger und Pixabay
Historische Fotos zur Verfügung gestellt von Walter Salzl - Illmitz

Der Burgenländische Herzverband begrüßt alle neuen Mitglieder und wünscht ALLEN Mitgliedern die Geburtstag feiern

Foto: Pixabay

Alles erdenklich Gute - besonders aber Gesundheit.

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

Sie brauchen nicht erst krank werden - Sie können schon früher zu uns kommen!

ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Herzlich willkommen!

Anmeldeformular und BEITRITTSERKLÄRUNG:

Bitte in Blockbuchstaben schreiben

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt **€ 25,–**

Familienname (Titel): _____ Vorname: _____

Straße/Haus-Nr. _____ PLZ: _____

Wohnort: _____ Geburtsdatum: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten vom Österreichischen Herzverband elektronisch verarbeitet und für Infomails, Postaussendungen und Herzjournale verwendet werden. Des Weiteren erkläre ich mich bereit, dass Fotos, auf denen ich zu sehen bin, auf der Homepage des Herzverbandes und im Herzjournal veröffentlicht werden dürfen. Gemäß §15 DSGVO haben Sie das Recht auf Auskunftserteilung Ihre gespeicherten Daten betreffend und gemäß §17 DSGVO können Sie gegenüber dem Burgenländischen Herzverband die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Bankverbindung: Sparkasse Hainburg-Bruck-Neusiedl, **IBAN:AT95 2021 6217 3252 2300**

Die Landesverbände:

Österreichischer Herzverband
Präsident:
Univ. Prof. Dr. mult.Wolfgang Mastnak
Bundesgeschäftsführer: Helmut Schulter
A-8045 Graz, Stattegger Str. 35
0664 4625618
helmut.schulter@herzverband.at
www.herzverband.at

Landesverband Niederösterreich
Präsident: Franz Fink
A-2345 Mödling, Josef Schleussner Str. 4
02236 86 02 96
franz.fink@herzverband-noe.at

Landesverband Oberösterreich
Präsident: MR Dr. Wolfgang Zillig
A-4040 Linz, Kreuzstr. 7
0732 73 41 85
info@herzverband-ooe.at

Landesverband Steiermark
Präsidentin: Dr. Jutta Zirkl
A-8010 Graz, Radetzkystr. 1
0650 4013300
jutta.zirkl@chello.at

Landesverband Kärnten
Präsident: Ing. Dietmar Kandolf
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 20/3
0463 50 17 55
office@herzverband-ktn.at

Landesverband Tirol
Präsident: Roland Weißsteiner
A-6020 Innsbruck, Maria-Theresienstr. 21
0512 57 06 07
rolwe@aon.at

Landesverband Wien
Präsident: Robert Benkö
A-1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28
01 33 074 45
r.benkoe@herzwien.at

Landesverband Salzburg
Präsident: Hubert Kiener
A-5020 Salzburg, Georg-Nikolaus-von-Nissen-Str. 47/48
0680 21 78 351
hubert.kiener@herzverband-salzburg.at

Landesverband Burgenland
Präsident: Andreas Unger
7142 Illmitz Schellgasse 31
0699 10300308
andreas.unger@bnet.at

Liebes Mitglied,
bitte informieren Sie uns - so bald wie möglich - über Änderungen Ihrer persönlichen Daten.
Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mühe!

Tipp: Aktuelle Themen und Videos auf: www.herzverband.at

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Abs.: Burgenländischer HERZVERBAND
7142 Illmitz - Schellgasse 31