ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 12 / August 2022

Fotos: Walter Samu, Helga Unger-Steinko

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

Nun ist auch der Burgenländische Herzverband in der Gegenwart angekommen. Wie viele unserer Mitglieder bereits wissen, sind wir jetzt auch mit unserer neuen Homepage im Internet vertreten. Der Link dazu lautet **www.herzburgenland.at**. Es sind darin bereits viele Artikel und Fotos von unseren Reisen, Wanderungen und Veranstaltungen enthalten. Ich weiß, nicht alle haben einen Internetzugang bzw. einen Computer, aber die meisten von euch haben Kinder oder Enkelkinder, die euch einen Zugang sicherlich rasch ermöglichen können.

Es ist auch ein großer Vorteil für Nichtmitglieder und Interessierte, leichter Kontakt mit unserer Selbsthilfegruppe aufnehmen zu können.

In vielen Krankenhäusern, Reha-Zentren, bei Ärzten, Internisten und Kardiologen im Burgenland, Wien und NÖ liegen bereits unsere Journale auf, sodass auch dort Patienten in unseren Zeitungen blättern können und dadurch ihr Interesse an unserem Verein geweckt wird.

Wir hoffen, durch diese Neuerungen ein neues Kapitel in der Vereinsgeschichte aufgeschlagen zu haben, wünschen euch damit viel Freude und einen schönen Sommer.

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:
Rückblick - Grillfahrt	3
Krampfadern behandeln	4 - 5
Tinnitus: Störende Ohrengeräusche	7 - 8
Rückblick - Bayernreise	9
Herzinfarkt bei Frauen	11 - 12
Rückblick - Herzburgenland radelt	15
Pfirsiche und Nektarinen	16
Ärztlicher Beirat	18

TIPP:
Um wichtige Informationen nicht zu verpassen - bitte regelmäßig eure E-MAILS durchschauen!

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:
Schmidbauer GmbH, 7400 Oberwart, Wiener Straße 103

Rückblick: Grillfest am Schiff

Zwischen 2 Schlechtwettertagen stachen wir am 18.5.2022 in See. Endlich wieder treffen, plaudern und gemeinsam essen - alles was wir lange vermisst haben, haben wir in diesen paar Stunden am Wasser genossen. Alle waren fröhlich und haben sich sehr wohl gefühlt und alle freuen sich auf weitere Aktivitäten.

Bis zum nächsten mal grüßt euch
Wilma

Auch der Nachtisch war organisiert.
Wir danken der Bäckerin.

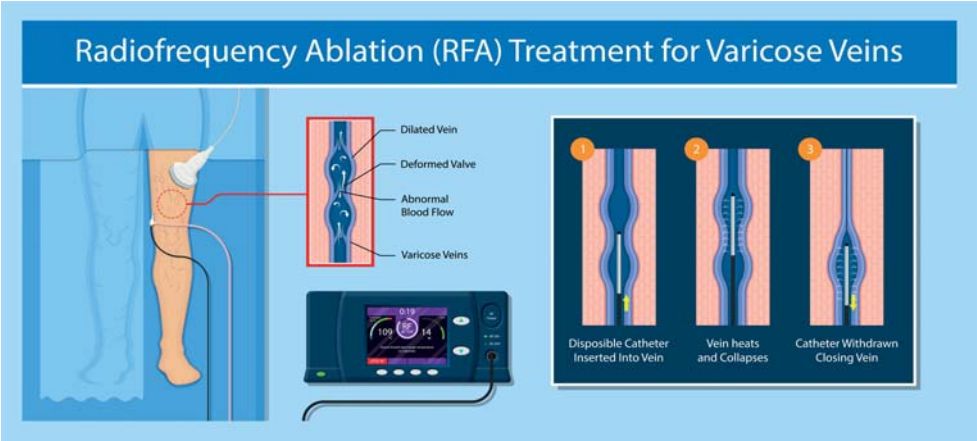
Vorfreude und
gute Stimmung.

Fotos: W. Samu & A. Unger

Wir erinnern uns gerne
an diesen schönen,
harmonischen Tag!

Krampfadern behandeln: Schonende Verfahren sehr wirksam

Krampfadern (Varizen) können entstehen, wenn das Bindegewebe zu schwach ist. Sie können mit modernen, schonenden Verfahren (Lasertherapie, Radiowellentherapie, Schaumsklerosierung) effektiv behandelt werden.



Krampfadern entstehen, wenn die Elastizität der Blutgefäße abnimmt und die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Das Blut wird nicht mehr vollständig zum Herzen zurückgepumpt, sondern versackt im Stehen und Sitzen in den Beinen. Die sogenannten Stammvenen schwellen dauerhaft an, was zu hartnäckigen Geschwüren, offenen Wunden an den Beinen und **Thrombosen** führen kann. Besonders gefährlich wird es, wenn ein solches Gerinnsel vom Blutstrom mitgerissen und in die Lunge gespült wird, wo es eine lebensgefährliche **Lungenembolie** auslösen kann. Aus diesem Grund sollte ein **Krampfaderleiden** nicht auf die leichte Schulter genommen, sondern rechtzeitig und nachhaltig effektiv behandelt werden.

Venen-Stripping: Die klassische Methode

Wenn es darum geht, eine Krampfader zu beseitigen, werden vor allem vier Verfahren eingesetzt: Die klassische Stripping-Operation, die endovenöse Lasertherapie, die Radiowellentherapie und die Schaumsklerosierung. Beim Venen-Stripping zieht der Chirurg die komplette erkrankte Stammvene mithilfe einer Sonde über einen Schnitt in der Leiste aus dem Bein. Diese seit Jahrzehnten etablierte Technik galt lange als das beste und langfristig den schonenderen Alternativen überlegene Verfahren. Man nahm an, dass es nach dem Lasereingriff oder der Schaumsklerosierung eher zu Rückfällen oder neuen Beschwerden kommen könnte, weil das erkrankte Gefäß dabei nur verschlossen und nicht entfernt wird.

Kein signifikanter Unterschied zwischen OP und Laser-Behandlung

Doch eine britische Studie mit fast 800 Patienten und elf beteiligten Behandlungszentren widerlegt nun diese Annahme: Tatsächlich fand sich in der Studie nach fünf Jahren, was die Zufriedenheit der Patienten angeht, kein signifikanter Unterschied zwischen den mit dem Laser Behandelten und den per Stripping Operierten. Beide Verfahren schnitten deutlich besser ab als die Schaumsklerosierung, bei der unter Ultraschallkontrolle ein aufgeschäumtes Medikament in die krankhaft veränderten Venen gespritzt wird, welches die Gefäßwand verätzt und auf diese Weise kleinere Venen verschließen kann. Auch wenn die Frage Stripping-OP oder Laser immer im Einzelfall und abhängig vom Ausgangsbefund entschieden werden muss, hat die Studie nun gezeigt, dass die schonende endovenöse Lasertherapie der klassischen Operation insgesamt zumindest ebenbürtig ist.

So funktioniert die endovenöse Lasertherapie

Bei der Lasertherapie wird die Laserfaser per Katheter durch die Krampfader zunächst bis kurz vor die Einmündung in die tiefe Beinvene in der Leiste geführt. Dann wird sie langsam zurückgezogen. Dabei erhitzt die vom Laser abgegebene Energie die Venenwand so stark von innen, dass das Gefäß zusammenschrumpft und sich mit der Zeit auflöst. Ihre Funktion übernehmen andere Venen. Die Laserfaser zerstört die Krampfader mit Temperaturen von bis zu 120 Grad Celsius. Anders als früher strahlen moderne Katheter die Laserenergie nicht mehr nach vorn ab, sondern seitlich. So wird die Vene beim Herausziehen des Katheters seitlich ringsum bestrahlt. Danach legt der Chirurg gegebenenfalls die Seitenäste der Stammvene mit kleinen Schnitten frei und zieht sie mit einem kleinen Haken heraus. Im Anschluss können noch kleinere und oberflächlichere Venen mit der Schaumsklerosierung behandelt werden.

Ein Leistenschnitt wie beim Stripping ist nicht nötig, wodurch das Risiko vermieden wird, Lymphgefäße oder gar Nervenstämme zu verletzen. Während beim Venen-Stripping zunächst Druckverbände und Bettruhe notwendig sind, können die Patienten nach einer Laser-Behandlung sofort aufstehen und spätestens am nächsten Tag nach Hause gehen. Spätestens nach einer Woche sind sie wieder arbeitsfähig.

Mit einem Rezidiv-Risiko von fünf Prozent ist die Gefahr, dass die gleiche Vene nach einer Lasertherapie wieder Probleme bereitet, sehr gering. Das Risiko, dass an einer anderen Stelle des Beins eine neue Krampfader entsteht, liegt bei 20-40 Prozent. Das hat aber nichts mit dem Operationsverfahren zu tun, sondern liegt am Fortschreiten der Erkrankung.

Radiofrequenztherapie verschließt Venen ebenfalls schonend

Bei der ebenfalls schonenden Radiowellenthereapie beziehungsweise Radiofrequenztherapie wird eine Sonde unter Ultraschallkontrolle vom Fußknöchel aus in die große oberflächliche Sammelvene eingeführt und bis zur unterbrochenen Hauptvene vorgeschoben. Dort werden die Radiowellen aktiviert und der Katheter langsam zurückgezogen. Dabei werden die Hauptvene und die einmündenden Verbindungsvenen bei einer Temperatur von 80 bis 90 Grad von innen „geschmolzen“ und so verschlossen. Die kranke Hauptvene wird also nicht entfernt, sondern von innen zerstört. Blutergüsse und Nervenschäden bleiben aus. Nach und nach baut der Körper die verklebten Reste der Venen aus eigenen Kräften ab. Eine Studie zeigen, dass die Radiowellentherapie genauso gute Ergebnisse liefert wie die Laserbehandlung.

Welches Verfahren infrage kommt, ist immer eine individuelle Entscheidung. Nicht zuletzt spielen die Kosten eine Rolle. Während die **gesetzlichen** Krankenkassen die **Kosten für eine Stripping-Operation immer übernehmen**, **zahlen nur einige Krankenkassen für die schonenderen thermischen Verfahren** wie **Laser oder Radiowelle.**

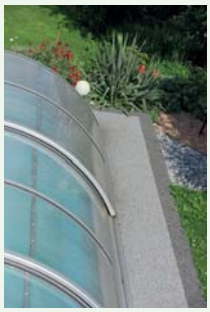
https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Krampfadern-entfernen-Schonende-Verfahren-sehr-wirksam,krampfadern124.html

Beitrag aus dem Herzjournal für Tirol
Ausgabe Nr.125/2.Quartal 2022
Fotos: AdobeStock-327113504 und 70552825
mit Artikel übernommen

ehrenreich industrie-böden

Epoxidharzbeschichtung
...für Garagen, Wohnbereich, Industriehallen und viele weitere Anwendungsbereiche.

Einige Vorteile einer Epoxidharzbeschichtung:
- fugenlose Verlegung
- abriebfest
- chemisch resistent
- leicht zu reinigen
- hoch belastbar
- widerstandsfähig



Natursteinteppich
...für den Innen- und Aussenbereich

Unsere Hauptkompetenz liegt in der Herstellung von Industrieböden, Natursteinteppich, Versiegelungen, Beschichtungen aller Art.
Mehr Infos finden Sie hierzu im WEB Menüpunkt **„Leistungen”**

Industrieböden Ehrenreich
Sascha Ehrenreich
Obere Hauptstraße 27/2/29
7100 Neusiedl am See
- Telefon:0660/1591523
- Email:buero@ib-ehrenreich.at
- Website:www.ib-ehrenreich.at

Achten Sie auf Ihr Herz?
Wer rechtzeitig handelt, kann länger leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache weltweit. Deshalb ist es wichtig der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken. Herzinsuffizienz ist eine solche Herz-Kreislauf-Erkrankung, und sie ist eine wahre Volkskrankheit: Die Erkrankung betrifft weltweit ca. 26 Millionen Menschen.[1] Alleine in Österreich müssen jährlich 24.000 Patienten aufgrund von Herzinsuffizienz im Spital aufgenommen werden.[2]

Oft werden leider erste Anzeichen als „Alterserscheinung" fehlinterpretiert!

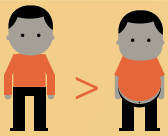
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

ERSCHÖPFUNG?

KURZATMIGKEIT?

GESCHWOLLENE BEINE?

ATEMNOT BEIM SCHLAFEN?



UNERKLÄRLICHE GEWICHTSZUNAHME?

Kennen Sie das? Dann sprechen Sie schnellstmöglich und offen mit einem Arzt darüber!

Hier finden Sie einen Spezialisten in Ihrer Umgebung:
www.herzstark.at/arzt

Datum der Erstellung: 01/2022, AT2201129900

1 Savarese, Lund. Card Fail Rev. 2017 Apr; 3(1): 7-11.
2 Statistik Austria, Stationäre Spitalsaufenthalte in Akutkrankenanstalten 2018 nach Diagnose (ICD-10 ISHMT). Verfügbar unter: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/stationaere_aufenthalte/spitalsentlassungen_nach_ausgewaehlten_diagnosen/index.html, zuletzt abgerufen am 14.09.20

Novartis Pharma GmbH Jakov-Lind-Straße 5, Top 3.05, 1020 Wien
Tel.: +43 1 866 57-0, Fax: +43 1 866 57-6353, www.novartis.at

NOVARTIS

Tinnitus: Störende Ohrgeräusche

**Manchmal verschwinden sie wieder, oft bleiben sie.
Was gegen das nervige Piepen, Rauschen oder Summen hilft.**

Woher kommen Töne im Kopf? Warum verschwinden sie bei dem einen irgendwann, beim anderen nicht? **Welche Erkrankungen können dahinter stecken?**

Um zu verstehen, warum ein Mensch Geräusche wahrnimmt, die nur er selbst hört, hilft ein Blick ins Innere unserer Ohren: Beim Hören wird ein akustischer Reiz in einen elektrischen Impuls umgewandelt und vom Ohr mittels Nervenbahnen zum Gehirn übertragen. Wie jedes elektrische System besitzt auch das Gehör eine Art elektrische Grundaktivität, die wir normalerweise nicht wahrnehmen.

Piepen, Rauschen, Summen

Manchmal jedoch verstärkt das Gehirn diese Aktivität, was sich dann als Piepen, Rauschen oder Summen im Ohr bemerkbar machen kann. Je nachdem, wie laut oder leise das Ohrgeräusch ist und wie stark es stört, kommen verschiedene Behandlungen infrage. Entscheidend ist aber, welcher Auslöser dahintersteckt.

Starker Schnupfen und Co.

Eine Mittelohrentzündung, sogar ein heftiger Schnupfen haben manchmal zur Folge, dass sich ein Erguss im Ohr bildet. Der Kranke hört aufgrund des Sekrets schlechter – das Gehirn gleicht die fehlenden Signale aus. Pfeift und rauscht es im Ohr, steckt deshalb vielleicht eine Entzündung dahinter. Findet der Arzt eine solche konkrete Ursache, macht eine **Antibiotikabehandlung** meist auch mit dem Tinnitus Schluss.
„Wichtig ist deshalb, sich unverzüglich beim Arzt vorzustellen“, betont Professor Gerhard Hesse, HNO-Arzt und Direktor der Tinnitus-Klinik in Bad Arolsen. Zügig abzuklären gilt es auch, wenn nur ein Ohr betroffen ist. Der Arzt kann bestimmte Erkrankungen ausschließen, manche sofort behandeln.

Durch welche Krankheiten kommt ein Tinnitus zustande?

Das können etwa Verknöcherungen zwischen Mittel- und Innenohr sein, Tumore des Gehörnervs oder sehr häufig Verletzungen des Trommelfells, ausgelöst durch starken Lärm oder einen Knall. „Da gehen ganz mechanisch die Haarzellen im Innenohr kaputt“, erklärt Professor Hesse. „Die vorne kriegen den meisten Schalldruck ab.“ Bei einem Morbus Menière wiederum staut sich Flüssigkeit im Ohr. Das hat nicht nur massiven **Schwindel** zur Folge. „Man hört meist auch schlecht im tiefen Frequenzbereich und hat einen entsprechend tiefen Ohrton“, so Hesse. „Geht die Stauung weg, ist zumindest der Tinnitus verschwunden.“

Das hilft bei Ohrgeräuschen

+ Meiden Sie Stille, gehen Sie auf Lausch-Tour: Vogelgezwitscher, Blätterrauschen lenken die Wahrnehmung auf Positives.
+ Lernen Sie in einem Kurs Entspannungstechniken oder Yoga. Stress verstärkt den Tinnitus.
+ Tragen Sie Ihr Hörgerät!

Unterschätzte Schwerhörigkeit

Bei der Mehrzahl der älteren Tinnitus-Betroffenen liegt jedoch in Wahrheit ein Hörproblem zugrunde. Im Lauf der Jahre lassen die Leistungen der Sinneszellen im Innenohr nach. Meist ist die Altersschwerhörigkeit vor allem die Summe aller Lärmschäden, die man in seinem Leben erlitten hat. Fehlen dem Gehirn auf Dauer bekannte Frequenzen, versucht es, die ausbleibenden Signale auszugleichen, indem es Aktivitäten verstärkt, die es im Ohr rauschen lassen. Dann wird es höchste Zeit für ein Hörgerät. „Wenn Sie ständig die Lautstärke des Fernsehers aufdrehen oder in Gesprächen dauernd nachfragen müssen, sollten Sie aktiv werden“, rät Beate Gromke, Präsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker.
„Akustiker können heute exakt jene Frequenzen bestimmen, die geschwächt sind, die man also schlecht hört und die oft etwa dem Tinnituston entsprechen“, erklärt die Leipziger Hörakustikerin. Spezielle Hörgeräte mit sogenannten Noisern schalten zusätzlich leise Rauschklänge zu – eine Ablenkhilfe bei besonders quälenden, lauten Ohrtönen. Bei den meisten aber sorgt schon das Tragen des individuell angepassten Geräts für große Erleichterung. Die Anpassung selbst braucht viel Zeit und Geduld. „Hören mit Hörgerät kann zwar den Tinnitus

nicht direkt beenden“, betont HNO-Arzt Hesse, „aber er tritt in den Hintergrund, weil man wieder alle Frequenzen hört.“

Ein plötzlicher Hörsturz

Auch nach einem Hörsturz tauchen manchmal Töne im Ohr auf. Doch im Gegensatz zur Altersschwerhörigkeit wird das Gehör dabei plötzlich, von einem Moment zum anderen, schlechter. Der Grund ist nicht eine Durchblutungsstörung, sondern vermutlich eine Flut an Stresshormonen, die der Körper nach einer starken psychischen Belastung ausschüttet und die winzige Molekülveränderungen im Ohr verursachen. Zum Glück klingen die Beschwerden meist von alleine ab. Unterstützend setzen viele Ärzte auf eine kurzfristige Behandlung mit Kortison-Infusionen. Bleibt ein Hörverlust zurück, hilft auch in diesem Fall ein Hörgerät.

Dauerton bewältigen lernen

Bestehen die Ohrgeräusche länger als drei Monate, sprechen Mediziner von einem chronischen Tinnitus. Auch wenn keine Aussicht auf Heilung besteht, „kann man lernen, einen chronischen Tinnitus auszublenden“, versichert Dr. Frank Matthias Rudolph, Facharzt für Psychosomatische Medizin aus Boppard und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga.
Der Schlüssel zu diesem Lernerfolg? Eine andere innere Haltung! Jeder Ton, jedes Geräusch löst in uns Gefühle aus - schöne wie unangenehme. Und weil unser Gehör auch an das Alarmsystem des Körpers gekoppelt ist, stellen wir uns bei lauten, uns unbekannten Klängen auf Gefahr ein. Lärm stresst, Ängste erhöhen die gefühlte Lautstärke. Auch Schlafstörungen und Depressionen können die Qual verstärken. Genau hier setzen Therapien an, die spezialisierte Kliniken bei chronischem Tinnitus anbieten. Die Patienten lernen dort, den Fokus ihrer Aufmerksamkeit zu verändern, und trainieren, die störenden Ohrtöne wegzufiltern. „Wie mit einer Taschenlampe lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge – weg von den Ohrgeräuschen“, fasst Dr. Rudolph das Ziel der Bewältigungstherapie zusammen. Ein Hörgerät individuell anzupassen gehört dazu, betont Rudolph, genauso wie alles, was die Entspannung fördert, etwa Qigong, Walking oder ein Malkurs. Belege dafür, dass Akupunktur etwas bringt, stehen bisher aus. „Es kommt darauf an, den Stresshormon-Pegel zu senken und jene Daueralarmierungskette im Kopf zu unterbrechen, die den Teufelskreis in Gang hält.“

VON ELKE SCHURR , 01.10.2020
https://www.senioren-ratgeber.de/Ohren/Tinnitus-Stoerende-Ohrgeraeusche-560591.html
Roland Weißsteiner - 5.November 2020
www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

Vorschau: Für eure Terminplanung

Auf Seite 17 die Ausschreibung unserer **Tagesfahrt** im September.

Als Termin für unsere Weihnachtsfeier ist Sonntag, der **4. Dezember 2022** fixiert.

Rückblick: Der Burgenländische Herzverband war wieder unterwegs!

Unsere Busreise führte uns dieses Jahr vom 9. - 12. Juni nach **Bayern**. Trotz Regen am Anreisetag war die Stimmung super und die Vorfreude groß.

Unsere Ziele im Überblick:
+ Schönau, der **Königssee** und die Halbinsel St. Bartholomä.
+ **Chiemsee**, Herreninsel, **Schloss Herrenchiemsee** und die malerische **Fraueninsel.**

+ Der dritte Tag führte uns nach **Bad Tölz** und **Rosenheim**, wo wir uns bei den Stadtführungen auch auf die Spuren der Kommissare begaben. Entspannung fanden wir beim Mittagessen und einer gemütlichen Rundfahrt auf dem **Tegernsee**.
+ Am Heimreisetag hat uns alle der Besuch der weltlängsten Burg – **Burghausen** - beeindruckt. Mehr als einen Kilometer lang liegt die mächtige Burganlage auf einem schmalen Bergrücken. Durch fünf Vorhöfe gelangt man am Ende zur Hauptburg. Die Anlage strahlt Ruhe aus und bietet einen sehr schönen Blick auf Österreich.

Fotos: W. Samu & A. Unger

Der Vorstand des Burgenländischen Herzverbandes freut sich auf die nächsten gemeinsamen Unternehmungen.
Herzlichst, eure Helga.

DIAGNOSE HERZINSUFFIZIENZ

Achten Sie auf sich und Ihr Herz

Herzinsuffizienz ist eine chronische Erkrankung. Eine Verschlechterung der Herzinsuffizienz, auch Dekompensation genannt, ist kein ungewöhnliches Ereignis.[1] Eine Dekompensation bedeutet, dass möglicherweise eine zusätzliche Behandlung oder ein Krankenhausaufenthalt notwendig sein kann.[1,2] Wenn Sie eine Veränderung bemerken oder sich Sorgen über Ihre Symptome machen, sollten Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin wenden.[3,4,5]

WIE ERKENNEN SIE EINE DEKOMPENSATION? [3,4,5]

- Verstärkte Gewichtzunahme
- Verstärkte Luftnot
- Wassereinlagerungen
- Neuer oder zunehmender Schwindel
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Anhaltende Brustschmerzen
- Herzrasen
- Verstärkte Schlafstörungen

WAS KÖNNEN SIE TUN, UM EINE DEKOMPENSATION ZU VERMEIDEN?

Darauf haben Sie selbst Einfluss:[6]

- Unzureichende oder fehlende Behandlung
- Absetzen wichtiger Medikamente
- Körperliche Überanstrengung
- Erkennen einer langsamen Verschlechterung

Herzinsuffizienz ist heute gut behandelbar, wenn die ärztliche Therapie eingehalten wird. Unterschätzen Sie nicht die Wichtigkeit einer regelmäßigen Einnahme der verordneten Medikamente unter begleitender ärztlicher Kontrolle. Achten Sie auf Veränderungen und halten Sie sich genau an die Empfehlungen Ihres Arztes/Ihrer Ärztin.[7]

Mit freundlicher Unterstützung von
Bayer Austria GmbH

Foto: AdobeStock

Quelle:
© 2022 Bayer

LITERATUR:

(1) Butler J, Yang M, Manzi AM, et al. J Am Coll Cardiol. 2019;73(8):935–944.
(2) Mayo Clinic. Heart failure – symptoms & causes. Verfügbar unter: https://www.mayoclinic.org/diseases conditions/heart-failure/symptoms-causes/syc-20373142 (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)
(3) NHS. Heart failure. Verfügbar unter: https://www.nhs.co.uk/conditions/heart failure/ (Zuletzt aufgerufen: Juli 2021)
(4) AHA. Classes of heart failure. Verfügbar unter: https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure/classes-of-heart-failure (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)
(5) AHA. Rise above heart failure. Verfügbar unter: https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Heart-Failure/HF-Symptom-Tracker.pdf (zuletzt aufgerufen: Februar 2022)
(6) Patientenbroschüre Herzinsuffizienz der Pensionsversicherungsanstalt, Stand: 07/2020. Verfügbar unter: https://www.pv.at/cdscontent/load?contentid=10008.739697&version=1603427968, zuletzt aufgerufen: 10.2.2022)
(7) Herzinsuffizienz (sozialversicherung.gv.at)

Freigabenummer: PP-VER-AT-0103-1-2022-04

Herzinfarkt bei Frauen

Symptome treten oft Monate im Voraus auf

Bei Frauen äußern sich die Symptome eines Herzinfarkts anders als bei Männern. Deswegen erkennen viele Betroffene die Gefahr nicht frühzeitig. Dabei ist die Früherkennung bei einem Herzinfarkt sehr wichtig, denn so steigen die Überlebenschancen.

Der Herzinfarkt wird durch eine Verkalkung der Herzkranzgefäße ausgelöst und gehört zu den häufigsten Todesursachen in Industrieländern. Allein in Deutschland erleiden jedes Jahr über 300.000 Menschen einen Infarkt. 65.000 sterben daran, **55 Prozent davon sind weiblich**. Für Frauen sind Herz-Kreislauf-Leiden besonders gefährlich, denn ihr Herz tickt anders als das eines Mannes. Auch die Risikofaktoren unterscheiden sich von denen der Männer.

Herzinfarkt-Symptome sind bei Frauen und Männern anders

Warum mehr Frauen an einem Herzinfarkt sterben, liegt höchstwahrscheinlich daran, dass die Symptome bei Frauen oft anders sind als die eines klassischen „männlichen" Herzinfarkt. Zu den Symptomen eines klassischen Herzinfarkts gehören:

+ ein starkes Engegefühl im Brustkorb und Brustbereich (Angina pectoris)
+ Schmerzen und Taubheitsgefühle in den Armen und Beinen
+ Blasses Gesicht
+ Hals-, Schulter-, Kiefer- oder Rückenschmerzen

Diese Anzeichen können zwar auch bei Frauen auftreten, doch das ist deutlich seltener der Fall. „Man lernt im Studium immer, dass der Herzinfarkt mit Brustschmerzen und Schmerzen hinter dem Brustbein ausstrahlend zum Arm oder Unterkiefer beginnt", sagt die Herzchirurgin, Professor Sandra Eifert vom Klinikum Großhadern in München. „Diese Beschwerden können Frauen haben, müssen sie aber nicht in jedem Fall." Aus diesem Grund verzögert sich oft die Diagnose.

„Eva-Infarkt": Unspezifische Symptome bei Frauen

Viel häufiger kündigen sich Herzprobleme bei Frauen durch eher untypische und unspezifische Anzeichen an. Zu diesen gehören:

+ Atem- und Luftnot
+ Übelkeit und Erbrechen
+ Verdauungsstörungen
+ Schlafstörungen und anhaltende Müdigkeit
+ Schmerzen im Oberbauch
+ Druck- und Engegefühl im Brustkorb

Da sich diese Symptome fast nur bei Frauen äußern, wird der Herzinfarkt bei Frauen im Volksmund auch häufig als „Eva-Infarkt" bezeichnet. Insbesondere Beschwerden wie wiederkehrende Übelkeit oder auch Müdigkeit und Schwindel können schon Tage, Wochen oder gar Monate vor dem eigentlichen Herzinfarkt auftreten. Studien aus den USA, Kanada und Norwegen haben erste Anzeichen bei Frauen knapp ein Jahr vor dem Herzinfarkt festgestellt.

Bei Frauen werden Herzinfarkt-Symptome oft zu spät erkannt

Da sowohl betroffene Frauen als auch Ärzte die Warnzeichen eines Herzinfarktes nicht früh genug erkennen, wird das Herzleiden oft zu spät diagnostiziert und therapiert. Dies führt zu einer vergleichsweise hohen Sterberate. „Es ist erwiesen, dass 30 Prozent aller Herzinfarktpatienten zu spät reagieren und einen Arzt aufsuchen. Viele Frauen erkennen die Symptome gar nicht oder möchten nicht wegen jedem Ziehen an der Brust den Notarzt holen", sagt Professor Hans-Ulrich Klör, Internist an der Universitätsklinik Gießen.

NAN-Regel hilft Frauen, erste Symptome zu erkennen

Frauen sollten grundsätzlich wachsam auf ihre Körper und Symptome von Herz-Kreislauf-Erkrankungen achten und ungewöhnliche Schmerzen ernst nehmen. Auch lohnt es sich, frühzeitig zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen. Dort misst ein Kardiologe mithilfe eines EKG unter anderem die Herzstromkurve.

Eine Möglichkeit für Frauen, einen Herzinfarkt frühzeitig selbst zu erkennen, stellt die sogenannte NAN-Regel dar: Sollten in dem Körperbereich zwischen Nase, Arm und Nabel unerklärliche Schmerzen auftreten, die länger als 15 Minuten dauern, kann dies ein Anzeichen für einen Herzinfarkt sein. Dann rät die Deutsche Herz-

stiftung, sofort den Notarzt zu rufen und ins Krankenhaus zu fahren.

Frauen verwechseln Herzinfarkt

Ein weiterer Grund, warum Ärzte die Herzkrankheiten bei Frauen nur schwer erkennen ist, dass Patientinnen ihre Beschwerden anders schildern als Männer. So klagen sie häufiger über Stress und reden mehr über Ängste und Gefühle statt auf körperliche Symptome hinzuweisen. Dies wiederum verleitet die Ärzte zu Fehldiagnosen wie beispielsweise psychischen Krankheiten.

Frauen haben andere Risiken als Männer

Die Hauptrisikofaktoren für koronare Herzkrankheiten, zu denen unter anderem Rauchen und zu fettiges Essen gehören, sind bei Frauen und Männern gleich.

Weitere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind:
+ Bluthochdruck
+ Diabetes mellitus (hoher Blutzucker und Blutfette)
+ Übergewicht
+ wenig Bewegung

Doch Frauen, die an Diabetes leiden, haben verglichen mit zuckerkranken Männern ein dreifach erhöhtes Risiko, eine der Herzkreislauferkrankungen (Herzinfarkt oder Schlaganfall) zu bekommen. Das berichtet die Deutsche Herzstiftung. Besonders gefährdet seien zudem Raucherinnen, die die Pille nehmen und zusätzlich Übergewicht haben.

Frauen sind mit zunehmendem Alter gefährdet

Ein Unterschied zwischen den Geschlechtern besteht auch beim Alter, in dem der Herzinfarkt auftritt. Laut der Deutschen Herzstiftung sind Frauen bis zu den Wechseljahren gut geschützt. Denn die weiblichen Hormone mindern in der fruchtbaren Lebensphase das Risiko für Gefäß- und Arterienverkalkung und deren Folgen. Nimmt aber die Hormonproduktion ab, sinkt parallel dazu auch der Schutz. Frauen haben dann ein „genauso hohes Risiko wie die Männer“, sagt Professor Vera Regitz-Zagrosek, Leiterin des Instituts für Geschlechterforschung an der Charité in Berlin.

Deshalb sollten Frauen vor allem ab den Wechseljahren Herzinfarkten durch eine gesunde Lebensweise vorbeugen. Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet und auf Nikotin und Alkohol verzichtet, verringert das Bluthochdruck- und Diabetes-Risiko deutlich. Auch viel Bewegung und Sport können helfen.

Warum ein Herzinfarkt bei Frauen meist später auftritt

In der Regel tritt ein Herzinfarkt bei Frauen später auf als bei Männern, nämlich nach der Menopause. Frauen sind also besonders ab dem 50. Lebensjahr gefährdet. In jüngeren Jahren bietet das Hormon Östrogen einen natürlichen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da es sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Mit den Wechseljahren produziert der weibliche Körper jedoch nach und nach weniger Östrogen, sodass dieser Schutz schwindet.
Es gibt bei einem Herzinfarkt auch klinische Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Bei Männern reagiert das Herz auf erhöhten Blutdruck damit, dass sich die linke Herzkammer erweitert und das Blut dann nicht mehr kräftig genug auswerfen kann.
Bei Frauen verdickt sich dagegen eher der Herzmuskel in diesem Bereich. Das beeinträchtigt zwar nicht den Blutauswurf, im Anschluss aber die Entspannungsphase.

Herzerkrankungen sind die häufigste Todesursache

Die Wahrscheinlichkeit, im ersten Jahr nach einem Herzinfarkt zu sterben, ist einer US-Studie zufolge bei Frauen wesentlich höher als bei Männern. Auch wenn die medizinische Forschung in diesem Bereich große Fortschritte gemacht habe, seien die geschlechtsspezifischen Unterschiede bisher noch zu wenig untersucht worden, heißt es in einem Bericht der Nationalen Vereinigung für Frauen mit Herzkrankheiten. „Das Herz stellt für Frauen die größte Gesundheitsgefahr dar“, sagt die Kardiologin Nanette Wenger von der Emory Universität in Atlanta. Für Frauen nach der Menopause stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland dar.

Verwendete Quellen:
Homepage der Deutschen Herzstiftung e.V.
- www.frauenaerzte-im-netz.de
Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 21.Oktober 2018 -
aktualisiert 22.Oktober 2020
www. herzverband.at - 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:	27.
Oktober:	4., 11., 18. und 25.
November:	8., 15., 22. und 29.
Dezember:	6. und 13.

Das Training der Herzsportgruppe
Bruckneudorf findet immer
am **Dienstag** von **16 bis 17 Uhr**
im Hort -Theisstr.1- statt.

Termine:

September:	20. und 27.
Oktober:	4., 11., 18. und 25.
November:	8., 15., 22. und 29.
Dezember:	6. und 13.

Derzeit 2G - Bitte Nachweise vorzeigen. Vielen Dank für euer Verständnis zum Schutz unserer Gesundheit.

NEU!!! - KEGELN in Frauenkirchen
jetzt am Mittwoch!
Neuer Pächter, bessere Bahnen!

Jede zweite Woche - **MITTWOCH** von **16 bis 18 Uhr**
Gruppenleiterin: Helga Foki - Anmeldung nicht erforderlich.

Information bei
Andreas Unger:

Tel.Nr.: 0699 10300308

circumed®
Regeneration

In Ihrer Apotheke

1 x täglich

VEGAN

Zum Diätmanagement bei Erschöpfungszuständen infolge übermäßiger Anstrengung wie Stress oder Sport (Ausdauersport).

Für mehr Leistung und Vitalität!

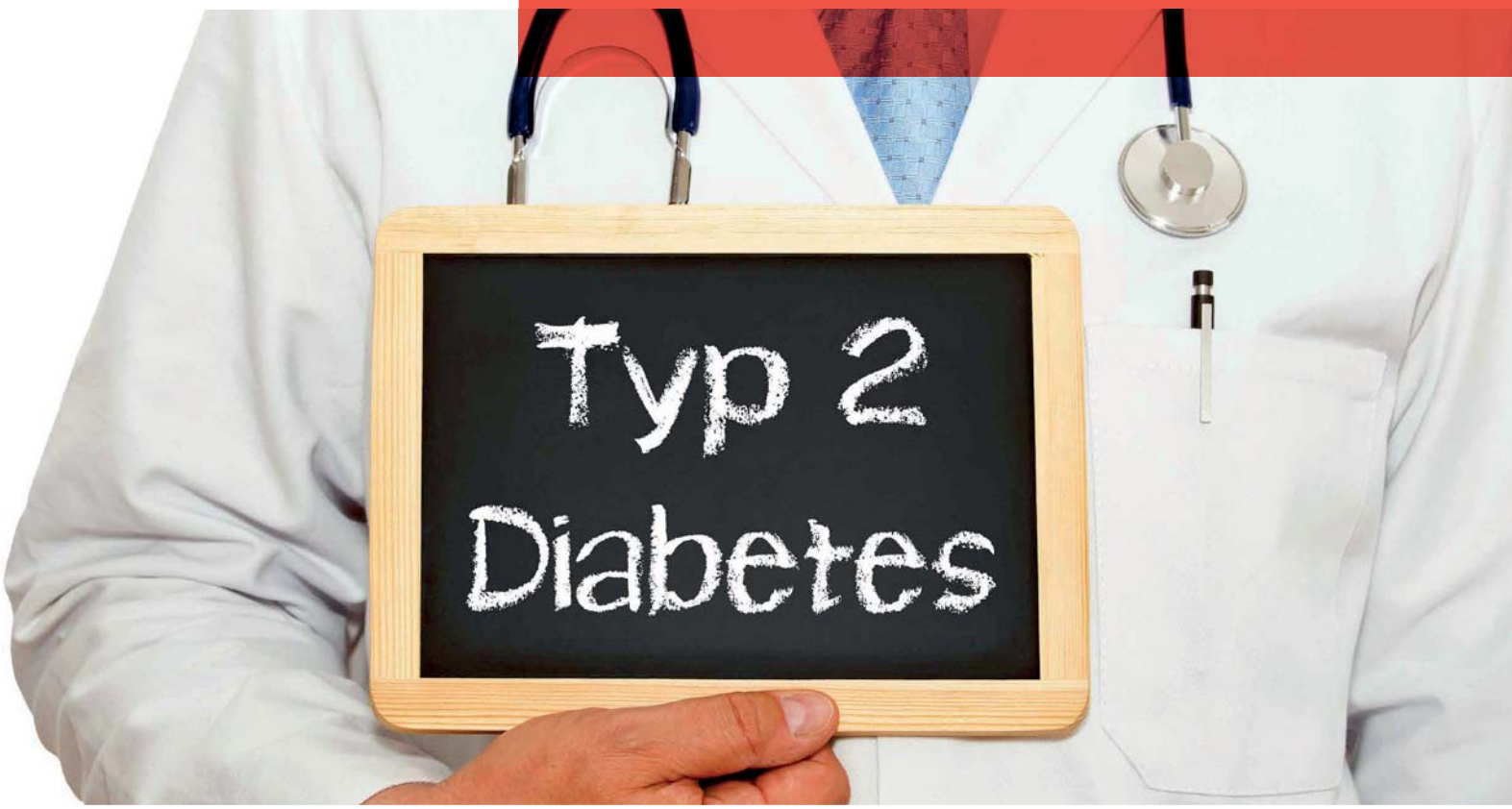
- zur Rekonvaleszenz
- zur Stärkung bei Erschöpfungszuständen
- schützt die Gefäße und fördert die Regeneration

ECA-MEDICAL

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

BLUTZUCKER-MANAGEMENT

Neue Therapien gegen Diabetes Typ 2 schützen auch Herz und Blutgefäße



Steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an, erhöht sich auch das Risiko für andere Erkrankungen. Im schlimmsten Fall führen die Folgen von Diabetes Typ 2 zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Neue Therapien setzen deshalb gleich auf mehreren Ebenen an. Sie behandeln nicht nur den Diabetes Typ 2, sondern können noch dazu das Herz und die Blutgefäße schützen.

Bei Diabetes Typ 2 setzt der Körper zu wenig vom körpereigenen Hormon Insulin frei. Das wiederum hat einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge. Durch diese Erkrankung kann es zu ernsten Schäden im Körper kommen – wie etwa an den Augen, den Nieren, den Nerven, den Blutgefäßen und am Herzen.

ERHÖHTES RISIKO FÜR HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

Problematisch sind die Schäden am Herz-Kreislauf-System, da diese einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall begünstigen können. Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 ist dieses Risiko deutlich erhöht. Mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind alle Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße gemeint.

Foto: AdobeStock

NEUE THERAPIEN BIETEN MEHRWERT

Menschen mit Diabetes Typ 2 können selbst viel für ihre Gesundheit tun. Denn die größten Risikofaktoren bei dieser Erkrankung sind Bewegungsmangel und Übergewicht. Betroffene müssen daher besonders darauf achten, dass sie sich viel bewegen und sich gesund ernähren.

Wenn das alles nicht ausreicht, dann kommen Medikamente zum Einsatz. So lässt sich der Blutzuckerspiegel im Körper gut einstellen. Mittlerweile gibt es neue Therapien, die sogenannten GLP-1 - Rezeptoragonisten. Diese setzen auf drei Ebenen an:

1. Sie regulieren den Blutzucker.
2. Sie schützen das Herz-Kreislauf-System.
3. Sie helfen auch dabei, dass die Waage einige Kilos weniger anzeigt.

Diabetes Typ 2 und seine Folgeerkrankungen sind gut behandelbar. Ärztinnen und Ärzte beraten gerne zu den verschiedenen Therapieformen und zu einem gesunden Lebensstil.

Rückblick: Herzburgenland-Radler

Hallo RadlerInnen,

ich bedanke mich zum ersten Mal auf diesem Weg für die super Kommunikation und eure Bereitschaft, für einen gemeinsamen Erfolg mitzumachen, damit wir am 30. September d.J. unseren Sieg auch miteinander feiern können.
Entscheidend wird sein, dass wir die beste Teilnehmerquote, nicht abhängig von den Kilometern, in unserer Gruppe erreichen. Jeder weitere Mitradler kann zu unserem gemeinsamen Erfolg beitragen. Ihr kennt sicher noch „Radelnde“, die uns bei der Aktion „Burgenland radelt“ unterstützen wollen.
Für den 28. Juni haben wir zu einem Radlertreff in den Georgshof in Podersdorf aufgerufen. 45 sind dem „Ruf“ gefolgt und wir verbrachten einen netten Nachmittag mit Austausch von Informationen, Erzählungen von unserer letzten Reise und natürlich auch mit Kulinarischem.

Bis zur nächsten App-Info gebe ich gerne unter 0664/4437491 Auskunft.
Walter

Fotos: W. Samu & A. Unger

Pfirsiche und Nektarinen: So gesund sind sie

Pfirsiche machen sich hervorragend in Salat, Chutney und Kuchen. Außerdem sind Pfirsiche und Nektarinen rundum gesund. Sie **stärken unsere Nerven**, **schützen unser Herz** und sind **echte Stress-Killer**.
Egal ob klein, platt, groß oder rund. Ob mit glatter oder pelziger Haut: Pfirsiche und Nektarinen sind in Deutschland beliebt. Rund vier Kilo werden bei uns pro Kopf in einem Jahr verzehrt. Damit sind die Früchte beliebter als zum Beispiel Birnen oder Kirschen.

Pfirsiche: Wenige Kalorien, viel Vitamin B3

Pfirsiche und Nektarinen sind mit etwa 40 Kilokalorien auf 100 Gramm und einem Wassergehalt von circa 90 Prozent ein leichter Sommergenuss. Pfirsiche enthalten neben Selen, Zink und Magnesium sehr viel Niacin (Vi - tamin B3). Niacin brauchen unsere Muskeln und unsere Haut, vor allem aber unsere Nerven, um regenerieren zu können. Außerdem bildet unser Körper mithilfe von Vitamin B3 Botenstoffe im Gehirn, die unsere Stimmung heben. **Pfirsiche beruhigen** also **unsere Nerven und sorgen für gute Laune**. Jede Menge Vitamin C stärkt zudem das Immunsystem. Die reichlich vorhandenen Polyphenole haben ebenfalls eine positive Wirkung auf die Gesundheit - sie wirken entzündungshemmend und **senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Nektarinen sind Kalium-Lieferanten

Nektarinen sind Pfirsich-Mutanten. Das heißt, sie sind nicht extra gezüchtet worden, sondern als Laune der Natur aus dem Pfirsich entstanden und wurden dann kultiviert. Sie sind genauso gesund wie Pfirsiche - vor allem für unser Herz: Denn Nektarinen haben sehr viel Kalium, gut 200 Milligramm pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Das ist viel mehr als zum Beispiel Äpfel oder Birnen haben. Kalium steuert unsere Herzfunktion, denn als Elektrolyt regelt es zum Beispiel die Zellspannung. Außerdem **senkt Kalium den Blutdruck** und verringert so das Schlaganfallrisiko.

Pfirsich-Kernöl gut für die Haut

In der Kosmetik-Industrie ist Pfirsich-Kernöl sehr beliebt, denn es ist reich an Linol-Säure. Diese kann Hautirritationen lindern und Entzündungen hemmen. Und das Öl enthält viel Oleinsäure: Oleinsäure zählt zu den Omega-9-Fettsäuren und kann ebenfalls leichte Hautirritationen abmildern. Vorsichtig sollten nur all jene sein, die zu sehr fettiger Haut neigen, hier kann Oleinsäure Hautprobleme verstärken.

Tipps zum Kauf von Pfirsichen und Nektarinen

Pfirsiche sollten angenehm duften und dürfen nicht hart sein. Denn zu Hause nachreifen lassen, funktioniert in der Regel nicht. Meistens werden die Früchte innen dann nur braun und matschig. Reife Pfirsiche können für etwa drei Tage im Obstfach im Kühlschrank gelagert werden.
Seit einigen Jahren werden ab Juli auch Früchte aus Deutschland im Handel angeboten. So werden zum Beispiel Früchte im Alten Land bei Hamburg angebaut. Diese kommen direkt reif in den Handel. Import-Früchte müssen dagegen unreif geerntet werden, sonst würden sie den Transport nach Deutschland nicht überstehen.
Pfirsich-Nektar und Dosen-Obst, das ganze Jahr verfügbar, sind keine Alternative zum frischen Obst. In 100 Milliliter Pfirsich-Nektar stecken bis zu zwölf Gramm Zucker (vier Stücke Würfelzucker), 100 Gramm Dosen-Pfirsiche haben sogar 18 Gramm Zucker (sechs Stücke Würfelzucker). Und: Durch die Verarbeitung gehen viele Vitamine verloren, sodass es sich bei **Dosen-Pfirsichen und Nektar eigentlich** nur noch um **Süßigkeiten** handelt. Außerdem haben weder Früchte noch Saft den typischen Pfirsichgeschmack.

Expertinnen und Experten zum Thema:
Dr. Constanze Lohse, Allgemeinmedizinerin, Ernährungsmedizinerin
www.praxis-berliner-allee.de
Thomas Sampl, Koch
www.hobenkoeoek.de https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Pfirsiche-und-Nektarinen-So-gesund-sind-sie,pfirsich104.html
Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 19. Jini 2022
www. herzverband.at - Fotos: Pixabay

Wir freuen uns, folgende **Tagesfahrt** anbieten zu können:

Naturpark Blockheide und Stift Zwettl

Wie das Leben in einem mittelalterlichen Kloster ausgesehen hat, entdecken wir beim Rundgang inkl. Stiftskirche. Auch das Kreuzganggärtlein werden wir sehen. Die Terrassengärten und der Prälatengarten sind bei freiem Eintritt geöffnet und können von den Besuchern individuell besichtigt werden.
Nach dem Mittagessen fahren wir nach Gmünd. Der Naturpark Blockheide ist einmalig in Österreich. Sagenhafte Steinriesen und Wackelsteine - von der Natur geformte Naturdenkmäler - erwarten euch.
Jeder darf wandern, aber niemand muss. Es gibt auch ein nettes Schutzhaus.

Datum: Donnerstag, **29. September 2022**
Kosten: 78,00€ pro Person
Im Preis inkludiert sind: Busfahrt—Führung—Mittagessen

Begrenzte Teilnehmerzahl! **Anmeldung bis spätestens 11. September 2022**
Info und Anmeldung bei Andreas - Tel. 0699 10300308

Auf eure Teilnahme freut sich
der Vorstand.

Einzahlung bitte nach Anmeldung— IBAN: AT95 2021 6217 3252 2300

boso medicus X

BOSCH +SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
im Konsument 11/2020

Bestellung vor Ort:

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.

55 Jahre Blutdruck-selbstmessung mit boso

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

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

Mitteilung in eigener Sache:

Es ist vollbracht. Unsere **HOMEPAGE** ist im Netz.
Sie entwickelt sich und wird unser Angebot für euch bereichern.
Unter **www.herzburgenland.at** wollen wir euch die Möglichkeit geben, Informationen rasch zu bekommen. Fotos von unseren gemeinsamen Aktivitäten sollen die Seite lebendig und gleichzeitig persönlich machen.

Viel Spass beim Durchschauen,
herzlichst Helga

Wir haben es geschafft! Foto: H. Unger-Steinko

Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wird bei manchen Artikeln auf eine Differenzierung zwischen Mann und Frau verzichtet. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.
Die mangelnde Differenzierung erfolgt ohne Diskriminierungsabsicht.

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

alles erdenklich Gute - besonders aber Gesundheit.

Foto: Pixabay

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: Dr.med. Hubert Wallner
0662 230648
0664 4453571
info@herzverband-salzburg.at

Landesverband Burgenland
Präsident: Andreas Unger
7142 Illmitz Schellgasse 31
0699 10300308
herzburgenland@gmx.at

Liebes Mitglied, wir haben eine NEUE Email-Adresse: **herzburgenland@gmx.at**
Bitte informieren auch 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