Die Informationszeitschrift des Herzverbandes Burgenland

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

HERZ JOURNAL

Ausgabe Nr. 13 / November 2022

Foto: Pixabay

Tolle Leistung unserer Mitglieder:

Platz 1 bei Burgenland radelt 2022

Platz 2 bei Österreich radelt 2022

Liebe Mitglieder und Freunde des Burgenländischen Herzverbandes!

(M)ein kleiner Rückblick.

Im Februar 2019 - nach mehrmaligen Besprechungen mit den Mitgliedern des jetzigen Vorstandes - beschlossen wir, einen neuen Verein zu gründen. Viele Menschen aus dem nördlichen Burgenland, die entweder Herzpatienten sind oder sich für den Bereich Herz-Kreislauf interessieren, haben uns bestärkt. Es galt nun den Verein aufzubauen, eine eigene Zeitung zu gründen und auch dafür zu sorgen, dass das alles auf gesunden Beinen steht.
Die Gemeinschaft ist uns besonders wichtig und unsere Mitglieder schätzen, dass wir bei Fragen und Problemen erreichbar sind. Im persönlichen Gespräch können Ängste abgebaut und Erfahrungen ausgetauscht werden.
Jetzt, beinahe 4 Jahre später kann ich sagen, dass mit eurer Unterstützung und der gemeinsamen Arbeit der Vorstandsmitglieder dies alle möglich war. Trotz der Pandemie und aller damit verbundenen Widrigkeiten konnten wir gemeinsam viel erleben. Wir hielten so oft wie möglich unsere Turnstunden, Veranstaltung, machten Reisen, Wanderungen, Tagesausflüge usw. um die Lebensqualität und Mobilität zu fördern.
Diese Jahre vergingen für mich wie im Fluge. Ich freue mich natürlich sehr, dass dieser Schritt vor fast vier Jahren für unsere Selbsthilfegruppe erfolgreich war und ebenso freue ich mich auf weitere vier Jahre mit euch.

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:
Einladung zur Generalversammlung	3
Rückblick - Rad-Jahr 2022	5
Akute Bauchspeicheldrüsenentzündung	6 - 8
Rückblick - Tagesfahrt	9
PVA - Hochegg	10 - 11
Test: Herzinfarktrisiko	14 - 15
Bedeutung von Licht im Winter	17
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

Einladung

zu der am Donnerstag, dem 2. Februar 2023 um 12:00 Uhr
im GH Frank (Mönchhof) stattfindenden

Generalversammlung

mit der Neuwahl des Vorstandes des Burgenländischen Herzverbandes

Tagesordnung

1. Begrüßung durch den Präsidenten
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Gedenken an die verstorbenen Mitglieder
5. Bestellung der Wahlkommission
7. Berichte
   a) des Präsidenten
   b) des Kassiers und der Rechnungsprüfer
8. Entlastung des Kassiers
9. Entlastung des Vorstandes
10. Neuwahl des Vorstandes
11. Allfälliges

Wahlberechtigt sind alle Mitglieder, welche den Mitgliedsbeitrag 2022 bezahlt haben!

Anträge auf Ergänzungen der Tagesordnung müssen bis eine Woche vor der Versammlung schriftlich beim Vorstand eingereicht werden (§ 9 Abs.4 der Satzung). Vereinssitz: 7142 Illmitz, Schellgasse 31 oder per Mail: herzburgenland@gmx.at

Um zahlreiches und pünktliches Erscheinen wird gebeten.

Mit freundlichen Grüßen
Andreas Unger
Präsident des
Burgenländischen Herzverbandes

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Anmeldung unter 0699 10300308 oder per Mail.

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!

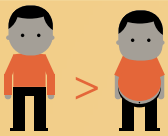
Daher achten Sie bei sich und Ihren Liebsten auf diese Symptome und denken Sie daran: Es kann nicht schaden diese Symptome von einem Arzt abklären zu lassen!

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

Rückblick: Rad-Jahr 2022 erfolgreich abgeschlossen!

Manchmal redet man um den heißen Brei.
Und manchmal braucht‘s der Worte nur drei:
Vielen lieben Dank!“

Hallo liebe Radlerinnen und Radler,

möchte mich auf diesem Weg nochmals bei Euch für das Mitradeln bedanken.
Die **“Stockerlplätze“** konnten wir nur gemeinsam erreichen.
In Steinberg-Dörfl wurden wir für den **1. Platz** in unserer Kategorie bei **„Burgenland radelt 2022“** (Ehrentafel) von LR Dorner geehrt und wurde uns auch für den **2. Platz** bei **„Österreich radelt 2022“** gratuliert. Die Ehrung für den 2. Platz fand am 10. November 2022 in Wien durch Frau Ministerin Gewessler statt.
Erwähnenswert ist sicher noch, dass das Burgenland, auch mit Hilfe unserer Beteiligung, österreichweit den **3. Platz** erreicht hat.
Diesen Erfolg wollen wir nächstes Jahr auf alle Fälle wiederholen. Ich zähle auf Euch, gegen eine Steigerung ist sicher nichts einzuwenden.
Freue mich schon, hoffentlich Ihr auch, auf unsere wöchentliche Kommunikation.
Bin natürlich jederzeit für Euch da, auch wenn es nicht ums Radeln geht.

Nochmals danke,
Walter

LR Mag. Heinrich Dorner und DI[in] Christine Zopf-Renner
Administratorin Helga Unger-Steinko (Österreichischer Herzverband - Landesverband Burgenland) und Wilma Samu (Kassier-Stellvertreterin).
Foto: © Landesmedienservice Burgenland

Fotos: H. Unger und Pixabay

Bleibt weiter so sportlich, herzlichen Dank!

Bei unserer Tour zur **Brücke von Andau** habe ich bei der Heimfahrt meine Gruppe auf „Abwege“ gebracht. Der Abschneider war eine Herausforderung, denn plötzlich war der Weg aus.
Monatelang haben wir gemeinsam Kilometer gesammelt und sind 127.887,40 km geradelt. Der Burgenländische **Herzverband** ist in den Medien und ich meine, dass ist eine gute Werbung für unsere Selbsthilfegruppen.

Auf weitere Abenteuer freut sich eure Helga.

Akute Bauchspeicheldrüsenentzündung

Plötzliche, starke Schmerzen im Oberbauch können auf eine akute Entzündung der Bauchspeicheldrüse hindeuten.

Was ist eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung?

Die Bauchspeicheldrüse (das Pankreas) liegt im Oberbauch. Sie gibt Verdauungssaft in den Dünndarm ab und produziert Hormone, die den Blutzucker regulieren. Eine akute Entzündung der Bauchspeicheldrüse **(akute Pankreatitis**) ist häufig durch Alkoholkonsum oder Gallensteine verursacht. Die Krankheit kann leicht oder schwer verlaufen. Die schwere Form ist potenziell lebensbedrohlich.

Wie äußert sich eine akute, und welche Beschwerden können Anzeichen einer Bauchspeicheldrüsenentzündung sein?

Plötzliche, starke Oberbauchschmerzen, die in den Rücken, manchmal auch in die Brust ausstrahlen. Oft ziehen sie gürtelförmig um den Körper - Erleichterung bringt häufig nur eine Schonhaltung mit angezogenen Knien im Sitzen oder Liegen. Die Bauchdecke ist gespannt, aber nicht ganz hart – Ärzte nennen das „Gummibauch“. Druck von außen bereitet Schmerzen. Wenn neben der Bauchspeicheldrüse auch der Gallengang beteiligt ist, entsteht eine Gelbsucht (Ikterus): Der Urin wird dunkel, der Stuhl entfärbt sich, die Haut und die Bindehäute der Augen färben sich gelb. Je nach Schweregrad kann es zu niedrigem Blutdruck bis hin zum Kreislaufschock kommen. Die Symptome können teils auch andere Ursachen haben, etwa einen Herzinfarkt.

Hierzulande sind die beiden häufigsten Urschen einer akuten Entzündung der Bauchspeicheldrüse:

1) Alkoholkonsum: Ob es zur akuten Bauchspeicheldrüsenentzündung kommt, hängt nicht unbedingt von der Alkoholmenge ab.
Bei manchen Menschen lösen bereits geringe Dosen eine Entzündung des Organs aus.

2) Erkrankungen der Gallenwege: Ein Gallenstein kann gleichzeitig Gallengang und Bauchspeicheldrüsengang verstopfen. Denn beide münden gemeinsam in den Dünndarm. Zum einen staut sich dann die Galle. Es entzündet sich die Bauchspeicheldrüse, weil der Verdauungssaft nicht abfließen kann. Bei einem Teil aller Betroffenen bleibt die Ursache für die Bauchspeicheldrüsenentzündung unbekannt.

Wie stellt der Arzt eine Pankreatitis fest?

In der Regel suchen Betroffene den Arzt wegen der plötzlichen starken Schmerzen auf. Der Arzt fragt nach den genauen Beschwerden und Begleitumständen sowie möglichen Vorerkrankungen. Dann wird er die Person körperlich untersuchen. **Blutwerte** liefern Hinweise - Eine Blutuntersuchung kann erhöhte Enzymwerte ergeben. Aussagekräftig ist insbesondere der **Lipase-Wert.** Die Zahl weißer Blutkörperchen und weitere Entzündungszeichen können auffällig sein. Sind die Blutwerte **SGOT, Gamma-GT, Alkalische Phosphatase und Bilirubin** erhöht, deutet das auf einen Gallestau hin. Das wiederum lässt vermuten, dass ein Stein in der Galle eine Bauchspeicheldrüsenentzündung verursacht haben könnte. Mit einer Ultraschall-Untersuchung verschafft sich der Arzt einen Eindruck von der Struktur der Bauchspeicheldrüse. Manchmal kann er Gallensteine in den Gallenwegen entdecken, die als Ursache der Entzündung infrage kommen. Einen genaueren Blick auf die Bauchspeicheldrüse liefert die Endosonografie. Dabei führt der Arzt den Ultra-Schall-Kopf über einen dünnen Schlauch (ein Endoskop) über die Speiseröhre besonders nahe an die Bauchspeicheldrüse heran.
Bilder liefern auch Computertomografie (CT) und Magnetresonanz Tomographie, insbesondere die Magnetresonanz-Cholangiopankreatikografie(MRCP). Mit dieser Methode lassen sich die Gallen- und Pankreasgänge beurteilen. Vermutet der Arzt, dass Gallensteine Auslöser für die Bauchspeicheldrüsenentzündung sind, kann eine ERC (Endoskopisch retrograde Cholangiografie) genaueren Aufschluss bringen. Dabei wird ein Endoskop über die Speiseröhre bis zum Dünndarm vorgeschoben – bis zu der Stelle, an der Gallengang und Bauchspeicheldrüsengang gemeinsam in den Darm münden. Der Arzt spritzt Kontrastmittel in den Gallengang und beurteilt ihn auf dem Röntgenschirm. Engstellen oder Blockaden – durch Steine – werden sicht-

bar. Der Mediziner kann Steine nun über besondere Instrumente in der gleichen Sitzung entfernen und damit den Auslöser der Pankreatitis beheben. Verschiedene Tests dienen dazu, die Funktionsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse zu überprüfen. Es kann die Menge des Enzyms Elastase aus der Bauchspeicheldrüse im Stuhl gemessen werden. Ist die Enzymmenge auffällig niedrig, kann das dafür sprechen, dass das Pankreas nicht mehr genug Verdauungsenzyme herstellt. Das ist aber nur nach einer sehr schweren Bauchspeicheldrüsenentzündung oder bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündung zu erwarten.

In der Regel muss eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung im Krankenhaus behandelt werden, in schweren Fällen auf der Intensivstation.

Der Patient erhält Schmerzmittel. Außerdem bekommt er Flüssigkeit über die Venen. Rund 80 Prozent der Patienten erholen sich innerhalb von ein bis zwei Wochen wieder. Bleibende Schäden entstehen nicht. Etwa fünfzehn bis zwanzig Prozent erleiden jedoch einen schweren Verlauf. Teile der Bauchspeicheldrüse sterben ab. Die Therapie dauert dann oft wesentlich länger und ist aufwändiger. Das Risiko für ernste Komplikationen steigt. Ob die Krankheit schwer oder mild verlaufen wird, lässt sich zu Beginn nicht sicher beurteilen. Meist ist es ratsam, zunächst auf Nahrung zu verzichten.

Bei einer leichten Erkrankung kann und sollte der Patient aber häufig schon nach ein bis zwei Tagen wieder etwas essen. Voraussetzung ist, dass die Entzündung und Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen nachgelassen haben. Die Speisen sollten anfangs leicht verdaulich und eher fettarm sein. Hält die Entzündung längere Zeit an oder verläuft die Krankheit schwerer, muss eine künstliche Ernährung erfolgen. Das geschieht – wenn möglich – über einen dünnen Schlauch, eine so genannte Sonde. Sie führt durch die Nase, über die Speiseröhre in den Magen oder den Dünndarm. Über die Sonde erhält der Patient eine spezielle Flüssignahrung, die ihm alle wichtigen Nährstoffe liefert. Nur in seltenen Fällen ist es erforderlich, Nährstoffe direkt als Infusion über die Venen zu geben (parenterale Ernährung). Sind Gallensteine Auslöser der Bauchspeicheldrüsenentzündung, können sie eventuell im Rahmen einer Spiegelung (ERC) entfernt werden.
Verläuft die Entzündung schwerer, können größere Flüssigkeitsansammlungen um die Bauchspeicheldrüse entstehen oder es stirbt Gewebe ab. Dort können sich Bakterien absiedeln, so dass sich Eiter bildet. Dann ist es eventuell nötig, sogenannte Spülkatheter – dünne Schläuche – von außen in den betroffenen Bereich zu legen, um die Entzündung einzudämmen.

Zeigen sich Zeichen einer bakteriellen Infektion, erhält der Patient frühzeitig Antibiotika.

In manchen Fällen ist eine (minimal invasive) Operation notwendig, um abgestorbenes Bauchspeicheldrüsengewebe sorgsamer zu entfernen. Die operativen Verfahren richten sich immer nach den Gegebenheiten. Patienten können im Rahmen einer schweren Bauchspeicheldrüsenentzündung eine Blutvergiftung (Sepsis) erleiden.

Bei einem sehr schweren Verlauf können Herz, Lunge oder Niere versagen.

Im späteren Verlauf bilden sich eventuell Hohlräume in und um die Bauchspeicheldrüse, sogenannte Pseudozysten. In ihnen kann sich Verdauungssaft ansammeln, der nicht abfließen kann. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es ratsam, solche Pseudozysten zu entleeren. Dazu legen Ärzte einen dünnen Verbindungsschlauch von der Pseudozyste zum Magen oder zum Dünndarm. So kann der Zysteninhalt abfließen. Generell ist im Anschluss eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung, einer vielseitigen gesunden Ernährung zu empfehlen, wobei sich die Mahlzeiten auf mehrere kleinere Portionen verteilen sollten. Nach einer schweren Bauchspeicheldrüsenentzündung haben Personen manchmal viel Gewicht verloren und noch wenig Appetit. War die Entzündung durch Alkohol verursacht, sollte der Betroffene künftig auf Alkohol verzichten oder zumindest deutlich weniger konsumieren. Manche Experten empfehlen, nach einer akuten Bauchspeicheldrüsenentzündung grundsätzlich mindestens sechs bis zwölf Monate keinen Alkohol zu trinken.

Um weiteren Krankheitsschüben vorzubeugen, sollten die Auslöser– beseitigt werden.

Je nach Ursache heißt das : Gallensteine oder eine steinhaltige Gallenblase müssen entfernt werden. Störungen des Fettstoffwechsels oder der Nebenschilddrüsen sollten behandelt werden. Der Arzt kann ungeeignete Medikamente durch andere ersetzen.
Die Bauchspeicheldrüse (medizinisch: Pankreas) erstreckt sich quer im Oberbauch und hinter dem Magen. Sie wiegt etwa 100 Gramm und wird in drei Bereiche

unterteilt:
Der Kopf, der in einer Schleife des Dünndarms liegt, daran anschließend der Körper sowie der Schwanz, der über die linke Niere zur Milz zieht. Die Bauchspeicheldrüse erfüllt zwei wichtige, aber ganz unterschiedliche Funktionen: Zum einen produziert sie als Verdauungsdrüse ein Verdauungssekret mit verschiedenen Enzymen zur Aufspaltung der Nahrung. Dabei gibt sie täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit in das Darmlumen ab. Zum anderen bildet sie in spezialisierten Zellen, die vor allem im Bereich des Pankreasschwanzes vorkommen, Hormone, wie das für die Blutzucker Regulation wichtige Insulin. Die Hormone werden direkt in die Blutbahn abgegeben. Falls ausgedehnte Bereiche der Bauchspeicheldrüse erkrankt waren oder entfernt werden mussten, kann das Organ seine Funktion unter Umständen nicht mehr aus reichend erfüllen.

Mögliche Folgen sind:

Produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig Verdauungsenzyme, treten Verdauungsstörungen auf – wie Blähungen und Durchfälle. Fett wird nicht mehr richtig verdaut. Die Betroffenen nehmen ab, sie bekommen, Mangelerscheinungen. In diesem Fall können Betroffene die fehlenden Verdauungsenzyme in Form eines Präparates zu den Mahlzeiten einnehmen. Die Dosierung muss individuell angepasst werden. Sie richtet sich nach der Restfunktion des Organs und nach dem jeweiligen Essen. Es kann außerdem erforderlich sein, fettlösliche Vitamine zuzuführen.

Produziert die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug Insulin, kommt es zur Zuckerkrankheit, dem Diabetes mellitus. Dann helfen – je nach Ausprägung – eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und Insulin, das gespritzt werden muss.

Mehr Informationen: https://www.europaeisches-pankreaszentrum.de/epz/
Wichtiger Hinweis: Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. RB
Artikel von Robert Benkö (Präsident Herzverband Wien)
Fotos: Pixabay

DER SCHMIDBAUER
DRUCKEREI OBERWART

Schmidbauer GmbH
7400 Oberwart, Wiener Straße 103, Tel.: 03352 / 385 86-0
Standort Fürstenfeld
8280 Fürstenfeld, Wallstraße 24, Tel.: 03382 / 52 465-0
office@schmidbauer-druck.at
www.derschmidbauer.at

Rückblick: Stift Zwettl und Blockheide

Am 29. September 2022 unternahm der Burgenländische Herzverband wieder eine **Tagesfahrt.**

Unser erstes Ziel war das **Zisterzienserstift Zwettl**.
Eine informative Führung mit einer umsichtigen und freundlichen Führerin machte uns mit den Besonderheiten und Schätzen der Abtei vertraut. Beim Bergwirt wurden wir mit regionalen Speisen verwöhnt und sehr freundlich aufgenommen.

Die **Wanderung im Naturpark Blockheide** war dann der krönende Abschluss. Auf mehreren Themenwegen konnten wir bizarre Granitformationen, Waldteiche und stille Wälder entdecken. Im Nordwesten des Waldviertels scheinen die Steine manchmal wirklich zu wackeln. Unsere Mitglieder konnten den Tag bei strahlendem Sonnenschein genießen, sich wieder austauschen und wunderschöne Eindrücke nach Hause mitnehmen.

Fotos: A.& H. Unger, H. Foki

FAZIT: Zufriedene Teilnehmer, gute Laune, super Wetter und so viel Normalität wie derzeit möglich. Ein Tag, der in Erinnerung bleiben wird.

PVA - 50 Jahre Reha-Zentrum Hochegg

50 Jahre im Dienste der Gesundheit und aktuell führend in der Rehabilitation von Post-COVID-Patient*innen:
Bei der offiziellen Feier zum 50. Jubiläum des Rehabilitationszentrums Hochegg der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) wurde das erfolgreiche Bestehen und die außerordentliche Leistung der Mitarbeiter*innen des Reha-Zentrums gewürdigt.

Rehabilitationsangebot und medizinisches Team

„Das Rehabilitationszentrum Hochegg ist seit vielen Jahren darauf ausgerichtet, schwer betroffene Herz- und Lungenpatientinnen und -patienten zu rehabilitieren und ihnen wieder eine möglichst unkomplizierte Teilhabe am Leben zu ermöglichen. Das Haus ist eines der wenigen Kompetenzzentren, die herz- und lungentransplantierte Patientinnen und Patienten nach der Operation rehabilitativ betreuen“, erläuterte der ärztliche Leiter des Reha-Zentrums, Dr. Roland Winkler.

Die etwa 3.300 Patient*innen pro Jahr werden von Mediziner*innen, Diätolog*innen und Psycholog*innen während des gesamten Aufenthaltes begleitet. Die Palette an Ärzt*innen reicht von Allgemeinmediziner*innen bis hin zu Internist*innen, Kadiolog*innen, Pulmolog*innen und diese besitzen auch eine Ausbildung in Notfallmedizin. Eine Radiologin und ein zusätzlicher Lungenfacharzt stehen dem Ärzteteam konsiliarisch ebenfalls zur Verfügung.

Weil auch Ernährung ein Teil der Therapie ist, erheben drei Diätolog*innen den Ernährungsstatus und entwickeln in Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten diätologische Maßnahmen.

Da das seelische Befinden großen Einfluss auf die Lebensqualität hat, bieten Psycholog*innen den Patient*innen Unterstützung beim Erkennen der psychologischen Risikofaktoren, bei der Krankheits- und Schmerzbewältigung.

Seit 2020 ist das Reha-Zentrum Hochegg dank seines engagierten Teams zudem österreichweit führend auf dem Gebiet der Rehabilitation von Post-COVID-Patient*innen.

Betten- und Freizeitangebot

Es stehen insgesamt 231 systemisierte Betten in 203 Einzelzimmern, 7 Zweitbettzimmern auch für Begleitpersonen, sowie 7 Dreibettzimmern zur Verfügung. Zusätzlich gibt es kardiologische Überwachungsbetten, um akute medizinische Notfälle adäquat zu versorgen.

Im Reha-Zentrum Hochegg gibt es die Möglichkeit, sich bei Tischtennis, Billard, Dart, Brett- und Gesellschaftsspielen sowie bei der beliebten Kreativtherapie zu entspannen. Ebenso ist die private Nutzung des Schwimmbades sowie des Sanariums und Tepidariums unter Aufsicht möglich. Für die Freizeit stehen den Patient*innen unentgeltlich die hauseigene Bibliothek mit PC-Ausstattung – freier Internetzugang inklusive – und Aufenthaltsräume zur Verfügung. Zusätzlich werden in der Cafeteria alkoholfreie Getränke, kleine Imbisse, Zeitungen und Zeitschriften angeboten.

„Rehabilitation – Ihr Weg zu bestmöglicher Aktivität und Teilhabe am Leben!“

Zahlen und Fakten

3.300 Patient*innen betreut das Reha-Zentrum jährlich.
2.360 Patient*innen nahm das Reha-Zentrum (Stand: Sept. 2022) seit Ausbruch der Pandemie wegen Post-COVID-Symptomen auf.
243 Mitarbeiter*innen
100 Kilometer von Graz bzw.
90 Kilometer von Wien entfernt

Artikel und Fotos zur Verfügung gestellte von: Claudia KOTTER
PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT
Generalsekretariat und Organisation
Pressestelle / Öffentlichkeitsarbeit

TIPP: Nicht nur an Weihnachten sollte man sich Gedanken darüber machen, wie man einem Menschen eine Freude machen kann. (© Monika Minder)

boso medicus X

BOSCH +SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020

Testsieger
Blutdruckmessgeräte Oberarm
Stiftung Warentest 9/2020
EMPFOHLEN VON ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND
KLINISCH VALIDIERT ESH INTERNATIONAL PROTOCOL EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

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

Für das Immunsystem!

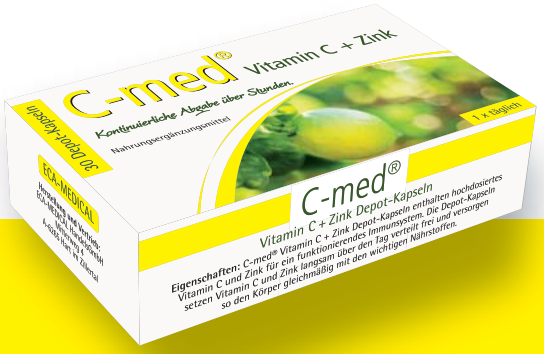
C-med® Vitamin C + Zink Depot-Kapseln enthalten hochdosiertes Vitamin C und Zink für ein funktionierendes Immunsystem. Die Depot-Kapseln setzen 400mg Vitamin C (500% NRV) und 15mg Zink (150% NRV) langsam über den Tag verteilt frei und versorgen so den Körper gleichmäßig mit den wichtigen Nährstoffen.

In Ihrer Apotheke

C-med®

Vitamin C + Zink

Depot-Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel



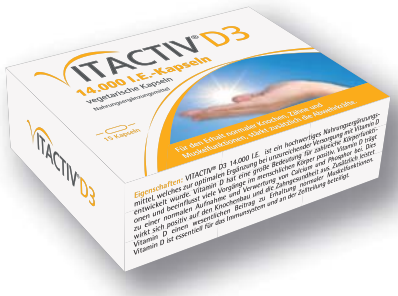
Kontinuierliche Abgabe über Stunden!

Vers. 01 05/10/2021

VITACTIV® D3

14.000 I.E.-Kapseln

vegetarische Kapseln



ECA-MEDICAL

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

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

VITACTIV® D3+K2

mit pflanzlichem Vitamin D3

vegane Kapseln

Vers. 01 15/07/21

Herzsportgruppen und Aktivitäten

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

Termine:

Jänner:	10., 17., 24. und 31.
Februar:	7., 21. und 28.
März:	7., 14., 21. und 28.

Das Training der Herzsportgruppe
Bruckneudorf findet immer
am **Dienstag** von **17 bis 18 Uhr**
im Hort -Theisstr.1- statt.

Termine:

Jänner:	10., 17., 24. und 31.
Februar:	7., 21. und 28.
März:	7., 14., 21. und 28.

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!

Information bei
Andreas Unger:

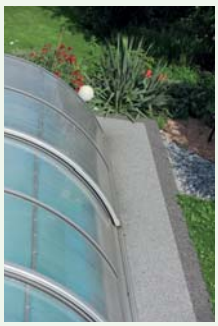
Tel.Nr.: 0699 10300308

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

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

TEST - Herzinfarktrisiko: Sind Sie gefährdet?

Bewegung, Ernährung, Stress – der Test hilft Ihnen, Ihr persönliches Risiko für einen Herzinfarkt einzuschätzen.

So funktioniert der Test: Für jede Frage wird die Punktzahl der entsprechenden Antwort addiert. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden.

Foto AdobeStock mit Beitrag übernommen.

Familiäre Belastung

1. Ist in Ihrer Familie bei den Eltern, Geschwistern oder den Kindern bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

- Ja, vor dem 55. Lebensjahr 10
- Ja, nach dem 55. Lebensjahr 4
- Nein 0

2. Rauchen Sie?

- Ja, weniger als 20 Zigaretten pro Tag 8
- Ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag 10
- Nein 0

Gewicht

3. Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel:
BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch Körperlänge in m².
Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema:

	Frauen	Männer	Ihr Wert
Untergewicht	unter 19	unter 20	0
Normalgewicht	19-24	20-25	0
Übergewicht	25-30	26-30	1
Adipositas	über 30	über 30	2

Gesundheitsbewusste Ernährung

4. Essen Sie fettarm?
Wenn Fette, dann meist ungesättigte Fette wie Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und eher Fisch als Fleisch?

- Praktisch immer -4
- Häufig -2
- Eher nicht 0

Ernährungsgewohnheiten

5. Bevorzugen Sie eher deftige Speisen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Sahne, Kuchen und andere Süßigkeiten?

- Praktisch immer 4
- Häufig 2
- Eher nicht 0

Bewegung

6. Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?

- Mindestens ein- bis zweimal pro Woche -2
- Mindestens einmal pro Monat 0
- Seltener als einmal pro Monat 2

Cholesterin

7. Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

- Nicht bekannt 2
- Stark erhöht (über 240 mg/dl bzw. 6,2 mmol/l) 6
- erhöht (191 – 240 mg/dl bzw. 5,0-6,2 mmol/l) 3
- Normal (unter 190 mg/dl bzw. 5,0 mmol/l) 0

Blutdruck

8. Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- Nicht bekannt 2
- Oberer Wert unter 140 mmHg 0
- Oberer Wert 140 – 160 mmHg 1
- Oberer Wert über 160 mmHg 6
- Unterer Wert unter 90 mmHg 0
- Unterer Wert 90 – 95 mmHg 2
- Unterer Wert über 95 mmHg 4

Diabetes

9. Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- Nicht bekannt 2
- Nein 0
- Ja, aber benötige noch keine Medikamente 6
- Nehme Tabletten für den Blutzucker 8
- Spritze Insulin 8

Stress

10. Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?
- Nein 0
- Gelegentlich 0
- Häufig 2
- Praktisch dauernd 4

Beschwerden

11. Haben Sie gelegentlich bei körperlicher Belastung, Kälte oder Stress Missempfindungen im Brustbereich, auch mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?
- Nein 0
- Ja, vor allem bei oder nach körperlicher Belastung 10
- Ja, vor allem bei Kälte 10
- Ja, vor allem bei Stress 6
- Gelegentlich in Ruhe oder nach Belastung 4

12. Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Schmerzen im Brustkorb?
- Ja 10
- Nein 0

Herzinfarkt

13. Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarkts oder Verdachts auf Herzinfarkt behandelt?
- Ja 10
- Nein 0

Auswertung:

Für jede mit einer Nummer versehenen Frage wird die angekreuzte Punktzahl addiert. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden.

• 0-4 Punkte:
Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

• 5-8 Punkte:
Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten!

• 9-16 Punkte:
Ihr Risiko ist erhöht. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und achten Sie auf Ihren Lebensstil!

• 17 Punkte und mehr:
Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, und lassen Sie Ihren Blutdruck, Blutzucker und Ihre Blutfettwerte bestimmen! Vermindern Sie Risikofaktoren so weit wie möglich.

Text: https://www.senioren-ratgeber.de/Herzinfarkt/Herzinfarktrisiko-Sind-Sie-gefaehrdet-554205.html
Fotos: Pixabay/AdobeStock

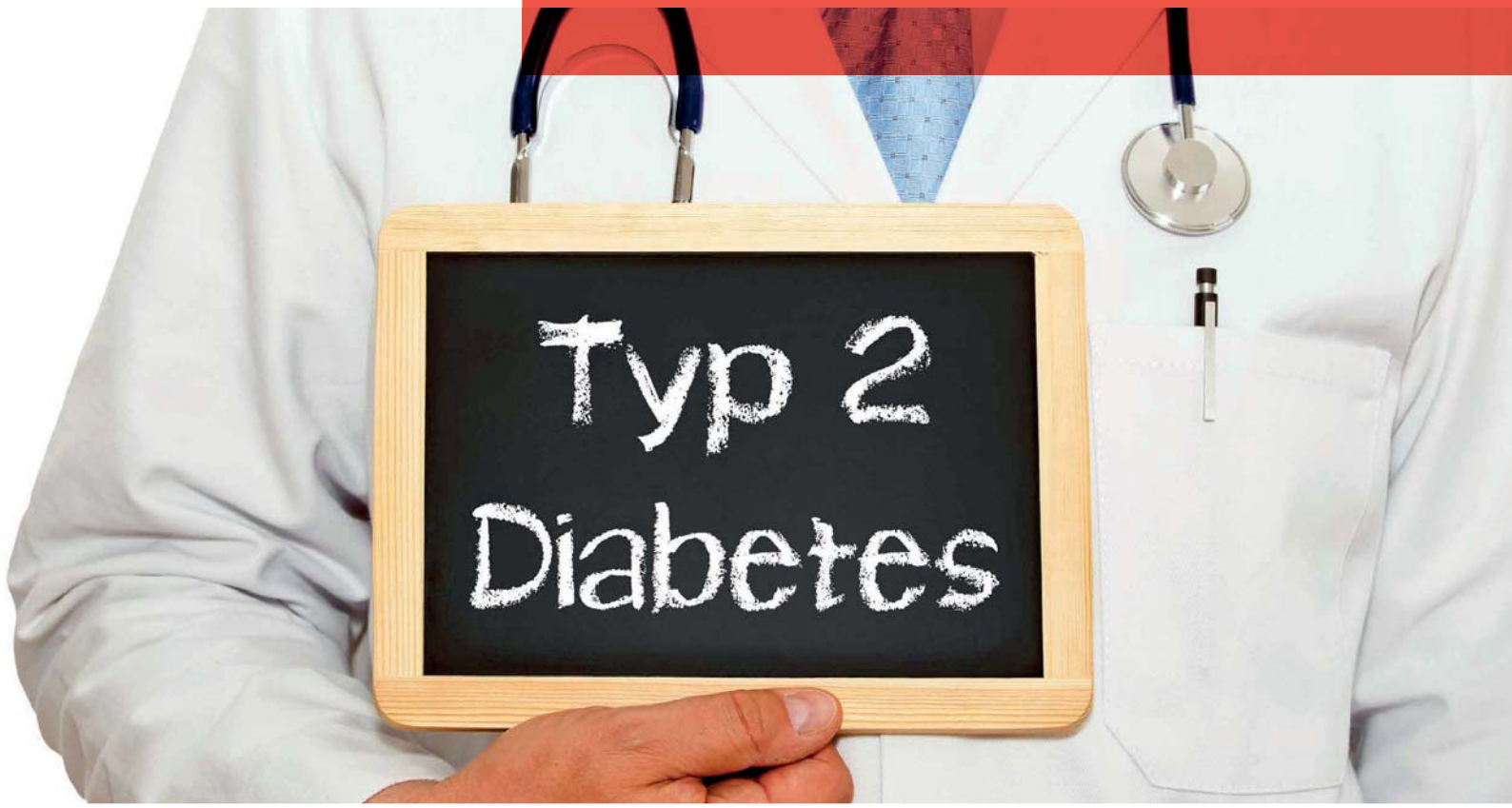
Beitrag aus dem Herzjournal für Tirol
Ausgabe Nr.125/2.Quartal 2022

Mitteilung in eigener Sache:

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.

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.

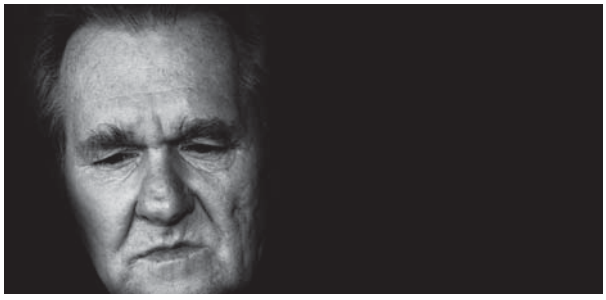
Diabetes Typ 2 und seine Folgeerkrankungen sind gut behandelbar. Ärztinnen und Ärzte beraten gerne zu den verschiedenen Therapieformen und zu einem gesunden Lebensstil.

Vor allem im Winter: Warum Licht wichtig für die Gesundheit ist

Die Stimmung sinkt, das Immunsystem schwächelt:
Ein Lichtmangel kann seelisch und körperlich krank machen. In der dunklen Jahreszeit helfen **Tageslicht und Lichterglanz**, den Winterblues zu vertreiben.

Die besondere Bedeutung des Lichts ist schon in der biblischen Schöpfungsgeschichte zu erkennen: Am Anfang war das Licht, nur mit Licht gibt es Leben. Die Lichter zur Weihnachtszeit, in Häusern und auf Weihnachtsmärkten machen uns froh, denn Licht ist einfach schön. Die kurzen Tage und die Dunkelheit im Winter machen den Menschen hingegen zu schaffen. Laut Experten leiden 10 bis 15 Prozent der Deutschen in der dunklen Jahreszeit unter einer saisonalen Depression, dem sogenannten Winterblues. Ausreichend Licht hilft, ihn zu vertreiben und die Laune zu heben.

Symptome von Depressionen bis zu Krebs:
Lichtmangel macht krank Lichtmangel schlägt aufs Gemüt, belastet den Körper und kann krank machen - nicht nur seelisch, sondern auch körperlich. Warum das so ist, erforschen Lübecker Chrono-Biologen. Licht hat eine wichtige physiologische Funktion - es wirkt auf unsere Aktivität und kann unsere Stimmung beeinflussen. Außerdem ist es ein wichtiges Zeitsignal, das unseren Körper im Tagesverlauf ausrichtet.
Unsere **„innere Uhr“** sitzt in jeder einzelen Zelle des Körpers und sorgt dafür, dass die Organe optimal aufeinander abgestimmt arbeiten. Bei zu wenig Licht geraten die inneren Uhren der Zellen aus dem Takt, so dass die Organe nicht mehr optimal und synchron arbeiten - und das hat Folgen für den Energiehaushalt und für die Gesundheit. So kann Lichtmangel zum Beispiel Stoffwechselkrankheiten, psychiatrische Erkrankungen und einige Krebsarten fördern. Zu wenig Licht kann bei dafür anfälligen Menschen Depressionen begünstigen.



Tageslicht hebt die Stimmung und stärkt das Immunsystem
Mehr Licht führt zu einem besseren Tag-Nacht-Rhythmus, der für das Immunsystem wichtig ist. Licht wirkt aktivierend, hebt die Stimmung, steigert die Motivation und hilft den Menschen, besser zu funktionieren und zu kommunizieren. Bewegung und Sport in den hellen Tagesstunden können gegen den Winterblues helfen. Doch einfaches künstliches Licht kann natürliches Sonnenlicht nicht ersetzen. Um das Lichtdepot aufzufüllen und die innere Uhr im gesunden Rhythmus zu halten, gibt es **Lichttherapien** mit starken Tageslichtlampen.
Das Ganze funktioniert über die Augen: Die Netzhaut reagiert auf das blaue Tageslicht, gibt die Information ans Gehirn weiter. Von hier aus wird die innere Uhr gesteuert und zurück in ihren Takt gebracht. Die Folge: Es wird weniger Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet, dafür werden mehr Wohlfühlhormone wie Cortisol und Serotonin freigesetzt. Die Müdigkeit nimmt ab, die Stimmung steigt. Das starke blaue Licht einer Tageslichtlampe kann den Winterblues tatsächlich vertreiben. Am besten setzt man sich morgens für 30 Minuten vor eine Tageslichtlampe, die mindestens 2.500 Lux hell sein sollte, professionelle Lampen haben mindestens 10.000 Lux. Bereits zwei Wochen Lichttherapie können helfen und depressiver Verstimmung vorbeugen.

Vitamin D-Produktion ankurbeln
Am besten ist natürlich immer noch echtes Tageslicht. Das ist im Winter morgens und am Vormittag am stärksten. Nur damit kann der Körper über die Haut Vitamin D produzieren, das wichtig ist für Knochen, Zähne und das Immunsystem. **Vitamin D** erhält die Knochengesundheit, denn ein Vitamin-D-Mangel begünstigt Osteoporose und damit auch das Auftreten von Knochenbrüchen. **Jedes bisschen Tageslicht sollte man deshalb nutzen und sich draußen bewegen.**

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Vor-allem-im-Winter-Warum-Licht-wichtig-fuer-die-Gesundheit-ist,licht394.html
www.neurobio.uni-luebeck.de ,
www.praxis-battenberg.de
Von Roland Weißsteiner -veröffentlicht 25.12.2021 www. herzverband.at
Fotos: Pixabay

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

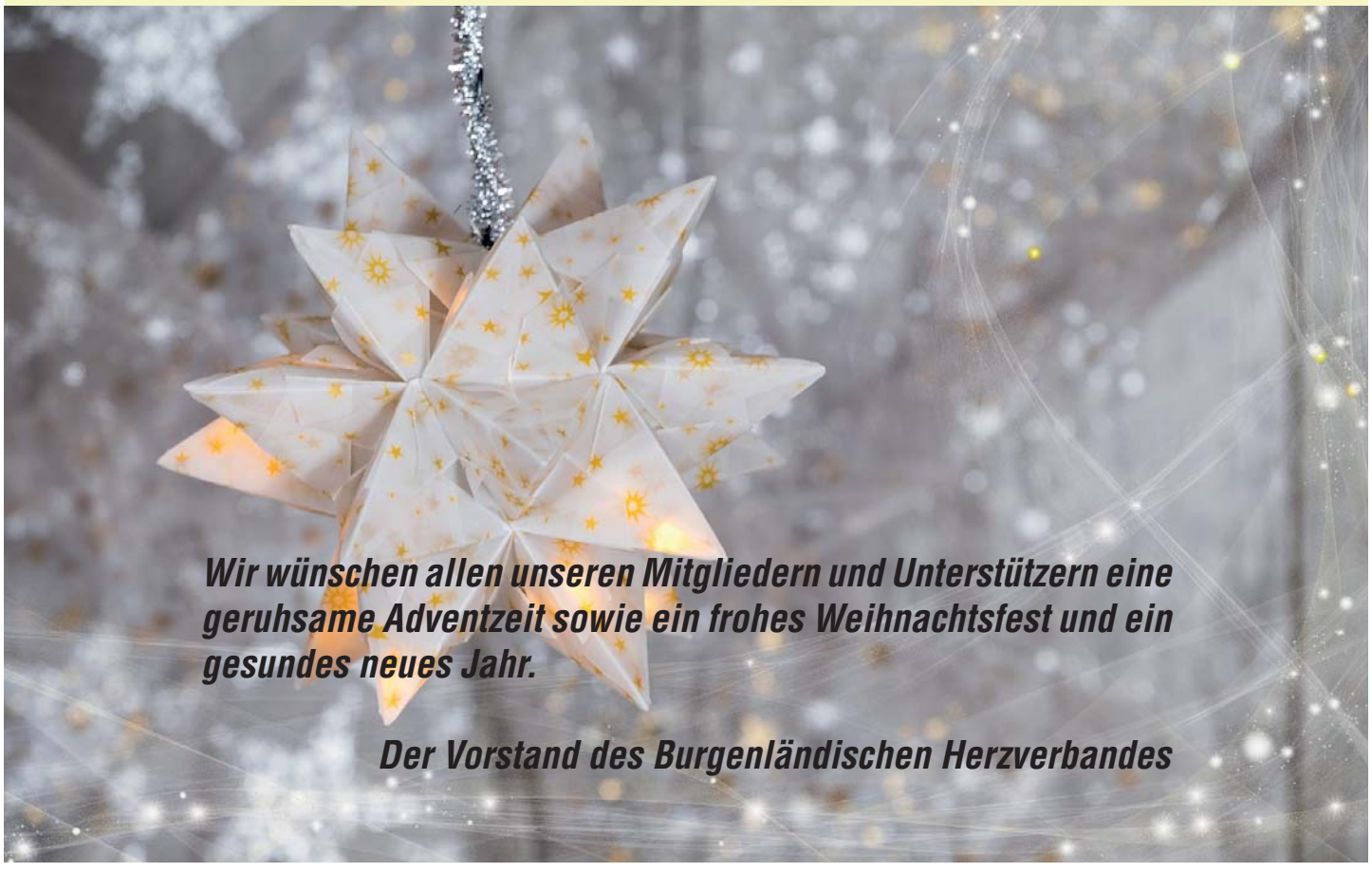
Dr. Friedrich Karner

Facharzt für Radiologie

Neusiedl/See

Prim.Univ.Doz.Dr. Franz Xaver Roithinger

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



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

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!

Termine und Informationen auf: www.herzburgenland.at
Tipp: Aktuelle Themen und Videos auf: www.herzverband.at

ÖSTERREICHISCHER
HERZVERBAND
LANDESVERBAND BURGENLAND

Abs.: Burgenländischer HERZVERBAND
7142 Illmitz - Schellgasse 31