

Zum Geleit



**Liebe
Perchtoldsdorferinnen
und Perchtoldsdorfer!**



*In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Markt-
gemeinde Perchtoldsdorf ist es der „Interessens-
gemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf“ - IGP gelungen, ein
breites und vielseitiges „Gesundheitsprogramm“
zusammenzustellen. Diese Initiativen und Aktivitäten
wenden sich an alle Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer,
um einen wirksamen Beitrag zu Fitness und
Gesundheitsbewusstsein zu leisten. Nutzen Sie das
vielseitige Informations- und Mitmachangebot!*

Martin Schuster

Martin Schuster
Bürgermeister

Elfriede Labenbacher

Elfriede Labenbacher
Gesundheitsreferentin



*Herzlichen Dank für Ihr großes
Interesse. Im vergangenen Jahr
2008 haben 1200
Interessierte an unseren
Veranstaltungen teilgenommen.
Das zeigt, wie sehr Sie unser
Angebot annehmen und wie wichtig es aber auch für uns
ist, uns weiter für Sie zu engagieren. So kann die
Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf
auch heuer wieder ein umfangreiches Programm
für das 1. Halbjahr präsentieren.
Und natürlich ist auch wieder aktives Mitun gefragt!*



Wir wünschen Ihnen ein gesundes Jahr 2009!

Mag. Wolfgang Stindl

Mag. Wolfgang Stindl
Obmann

Dr. Herbert Machacek

Dr. Herbert Machacek
Obmann-Stellvertreter

Impressum:

IGP, Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf

Gesundes Perchtoldsdorf

PROGRAMM: Jänner - Juni 2009

Alle Aktivitäten wurden von der Interessensgemeinschaft
Gesundes Perchtoldsdorf, von Ärzten und Apothekern
geplant und ausgearbeitet.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene
Gefahr und Haftung. Soweit nicht anders angegeben, ist
die Teilnahme an den Veranstaltungen kostenlos.

„SKILANGLAUFEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE“

mit **Andreas Joachimsthaler**

Ein Skilehrwart gibt praktische Tipps und
unterweist Sie auf der Semmering-Wechsel-
Panoramaloipe in dieser Sportart. Ent-
sprechende Kleidung und Langlaufausrüstung
mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl! Die
Veranstaltung findet nur bei ausreichender
Schneelage statt! (Auskunft Tel. 869 02 95)

Wann: **Samstag 24.01.09, 08:30 - ca. 16:00 Uhr**

Wo: **Treffpunkt vor der Augustinus Apotheke**

Kosten: **€ 30,- / Person inkl. Bus und Loipenkarte;
Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens
17.01.09 in der Augustinus Apotheke.

„MEIN KIND HUSTET“

OA **Dr. med. Manuel Langer**

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

„Schon wieder hustet mein Kind“ – eine klassi-
sche Aussage von Eltern, die eines der häufig-
sten Krankheitssymptome bei Kindern beklagen.
Doch nicht jeder Husten ist gleich! Sind Rachen,
Kehlkopf oder Bronchien betroffen, handelt es
sich um ein Asthma oder eine Lungenentzündung? Und welche
Behandlung ist wirksam? Welche Unterschiede gibt es je nach
Alter des Kindes? Wie inhaliere ich richtig mit meinem Kind?

Wann: **Mittwoch 28.01.09, 19:00 Uhr**

Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**



Frühjahr 2009

„ERSTE HILFE KURS“

**Dr. med. Clemens Wehrberger,
Dr. med. Stefan Kressler**
Rotes Kreuz

Lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen im
Rahmen eines 16-stündigen Rotkreuz-Erste Hilfe-
Kurses. Denn richtige Erste Hilfe kann unter
Umständen sogar Leben retten!

Wann: **Montag 16.02., 23.02., 02.03.,
09.03.09, 18:30 Uhr**

Wo: **Raiffeisensaal,
Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

Kosten: **€ 30,- / Person;
Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens
14.02.09 in der Augustinus Apotheke.



„STILLER KILLER DICKDARMKREBS“

Univ. Prof. Dr. med. Max Wunderlich
Facharzt für Chirurgie

Der häufigste bösartige Tumor in der westlichen
Welt ist der Dickdarmkrebs, welcher im
Anfangsstadium meist unbemerkt wächst.
Werden der Krebs oder seine Vorstufe, der
Polyp, durch Vorsorge rechtzeitig erkannt, beste-
hen ausgezeichnete Chancen auf Heilung – ohne
künstlichen Darmausgang!

Wann: **Mittwoch 18.02.09, 19:00 Uhr**

Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**



„WASSERGYMNASTIK – HILFREICH & WOHLTUEND“

Dipl. Physiotherapeutin Ingrid Gayer

Neben der Wärme des Wassers empfinden
wir die Entlastung unseres Bewegungs-
systems als sehr wohltuend. Entspannung und
Lockerung von schmerzhaft verspannter
Muskulatur.

Wann: **Dienstag 03.03., 10.03., 17.03.,
24.03., 31.03.09, 07.04.09, 17.30 Uhr**

Wo: **Erholungszentrum Perchtoldsdorf**

Kosten: **€ 30,-/Person; Der Badeeintritt ist vor Ort
zu bezahlen! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens
24.02.09 in der Augustinus Apotheke.



Gesundes Perchtoldsdorf

„ABWECHSLUNGSREICH UND GESUND ESSEN: MIT GENUSS UND GUTEM GEWISSEN“

**Mag. Sonja Reiselhuber,
Ernährungswissenschaftlerin
Mag. Dr. Erika Lasser-Ginstl,
Ernährungswissenschaftlerin und Ethnologin**

Was versteht man unter ausgewogen und
gesund essen? Welche Rolle spielen dabei Öko-
logie und Nachhaltigkeit? Was bedeuten Siegel
und Gütezeichen wie Öko, Bio, Amis oder Fair-
trade? Fragen wie diese werden beantwortet und
Sie erhalten Praxistipps für Ihren Essalltag.
Weiters erfahren Sie wie Lebensmittel mit allen
Sinnen erlebt werden können. Praxisübungen zum
Riechen, Fühlen und Schmecken laden zum selbst
ausprobieren ein.

Wann: **Mittwoch 04.03.09, 19:30 Uhr**

Wo: **Marienhof, Marienplatz 1**

Partner: **Ökumenischer Arbeitskreis Perchtoldsdorf**



„HÜFTSCHMERZEN - WAS TUN?“

OA **Dr. med. Christoph Müller**
Facharzt für Orthopädie

Von der Diagnose der beginnenden Hüftge-
lenkerkrankung und deren konservativer
Therapie, bis hin zu einem Überblick über die
aktuellen Möglichkeiten der operativen
Therapie der schweren Hüftgelenkerkrankung!

– Ein Update für alle Interessierten und Betroffenen.

Wann: **Mittwoch 18.03.09, 19:00 Uhr**

Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**



„TINNITUS UND HÖRSTURZ“

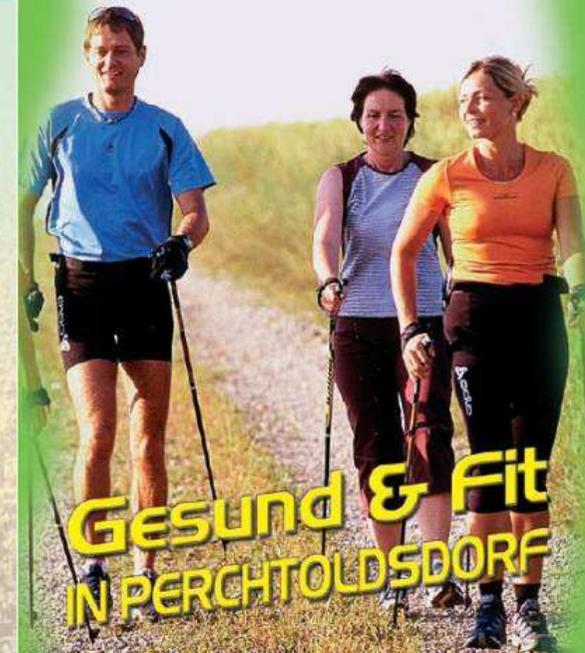
Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel
Facharzt für Hals-, Nasen- u. Ohrenheilkunde

Veranlagung, Lebenswandel und Umwelt-
bedingungen sind Faktoren, die zu einer akuten
Hörverschlechterung führen können. Begleit-
symptome wie Ohrensausen, Pfeifen oder
Rauschen treten dabei in unterschiedlicher
Stärke auf. Doch was genau führt zu einem Hörsturz? Was
kann man bei Tinnitus tun und welche Therapie wird bei
einem Hörsturz empfohlen?

Wann: **Mittwoch 01.04.09, 19:00 Uhr**

Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**





**Gesund & Fit
IN PERCHTOLDSDORF**
Frühjahr 2009



Gesundes Perchtoldsdorf

„SAFARI? KREUZFAHRT? FERNREISE?“

Mag. pharm. Yvonne Heckl
und
Gemeindeärztin Dr. Caroline Pohl



Bevor es in die weite Ferne geht, sollten Sie einen Blick in Ihren Impfpass werfen! Tetanus, Polio etc. spielen aber auch in Österreich eine ganz wichtige Rolle. Informieren Sie sich genauer über Impfungen.



Wann: **Mittwoch 27.05.09, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

**„WEINBERGWANDERUNG“
mit Erwin Sommerbauer**

Aufgrund des regelmäßig großen Zuspruchs heuer wieder eine geführte Wanderung geeignet für alle Altersgruppen. Herr Sommerbauer sorgt dafür, dass neben der körperlichen Betätigung die gute Laune nicht auf der Strecke bleibt!



Wann: **Freitag 19.06.09, 15 Uhr**
Wo: **Treffpunkt vor der Augustinus Apotheke**
Dauer: **ca. 3 Stunden**

**Meine Bank im Ort!
Ihr Top-Partner für alle
Geldangelegenheiten**



Wienergasse 9
Tel: 01/869 04 79
und
Mühlgasse 92
Tel: 01/869 29 24

www.raiffeisenbank.co.at

**Raiffeisenbank
Perchtoldsdorf**



Frühjahr 2009

**„NORDIC WALKING TREFF“
mit Andreas Joachimsthaler**

Diplomierter Walkingtrainer betreibt gemeinsam mit Ihnen Nordic-Walking in freier Natur und gibt praktische Tipps zum Walken und richtigen Dehnen. Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Nordic-Walking Stöcke (oder Skistöcke) mitbringen.



Wann: **Mittwoch 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.09, 18:00 Uhr, ca. 1 Std.**

Wo: **Treffpunkt vor der Augustinus Apotheke**

Kosten: **€ 30,-/Person; Teilnehmerzahl begrenzt!**
Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 13.04.09 in der Augustinus Apotheke.

**„PARACELSUS-KRÄUTERWANDERUNG“
Wanderung mit Miriam Wiegele**

Die aus Büchern und Fernsehen bekannte Kräuterexpertin führt uns über die Heide. Sie lernen essbare Wildkräuter, sowie deren giftige Doppelgänger kennen, erfahren alles über ihre Inhaltsstoffe und auch, wie man sie zu schmackhaften Speisen verarbeiten kann.



Wann: **Freitag 24.04.09, 14:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**

**„LEISTENBRUCH -
WAS LEISTET DIE CHIRURGIE?“**

**OA Dr. med. Ingrid Haunold
Fachärztin für Chirurgie**

Der Bruch (= Hernie) ist eine häufige Diagnose. Welche Symptome verursacht er? Welche Operationstechniken gibt es? Gibt es Alternativen zur Operation? Der Vortrag gibt einen Überblick.



Wann: **Mittwoch 13.05.09, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

INFORMATION

Marktgemeinde Perchtoldsdorf, Marktplatz 11, 2380 Perchtoldsdorf,
Frau Birgit Distel, Tel.: 01 866 83-120, Fax: 01 866 83-133
E-Mail: gesundheit@perchtoldsdorf.at

GESUNDHEITSFORUM | NÖ

Faxanmeldung 01 / 866 83 133

Absender:.....
Wohnort:.....
Telefon/Fax/E-Mail:.....

**Achtung: Bei einigen Veranstaltungen gibt es eine beschränkte Teilnehmerzahl.
Daher ist es unbedingt notwendig, sich bei diesen vorab anzumelden!**

- **„SKILANGLAUFEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE“**
Andreas Joachimsthaler – 24.01.09 / Treffpunkt 8:30 Uhr
Augustinus Apotheke; Kosten € 30,-; Anmeldung bis 17.01.09
- **„MEIN KIND HUSTET“**
OA Dr. med. Manuel Langer – 28.01.09 / 19:00 Uhr – Raiffeisensaal
- **„ERSTE HILFE“**
Dr. med. Clemens Wehrberger u. Dr. med. Stefan Kressler – 16.02., 23.02., 02.03., 09.03.09 / 18:30 Uhr – Raiffeisensaal
Kosten € 30,-; Anmeldung bis 14.02.09
- **„STILLER KILLER DICKDARMKREBS“**
Univ.-Prof. Dr. med. Max Wunderlich – 18.02.09 / 19:00 Uhr – Raiffeisensaal
- **„WASSERGYMNASTIK – HILFREICH & WOHLTUEND“**
Dipl. Physiotherapeutin Ingrid Gayer – 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04.09 / 17:30 Uhr -
Erholungszentrum Perchtoldsdorf; Kosten € 30,-; Anmeldung bis 24.02.09
- **„ABWECHSLUNGSREICH UND GESUND ESSEN:
MIT GENUSS UND GUTEM GEWISSEN“**
Mag. Sonja Reiselhuber und Mag. Dr. Erika Laaser-Ginstl -
04.03.09 / 19:30 Uhr - Marienhof, Marienplatz 1
- **„HÜFTSCHMERZEN – WAS TUN?“**
OA Dr. med. Christoph Müller – 18.03.09 / 19:00 Uhr – Raiffeisensaal
- **„TINNITUS UND HÖRSTURZ“**
Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel – 01.04.09 / 19:00 Uhr – Raiffeisensaal
- **„NORDIC WALKING TREFF“**
Andreas Joachimsthaler – 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.09 / 18:00 Uhr
Treffpunkt: Augustinus Apotheke; Kosten € 30,-; Anmeldung bis 13.04.09
- **„PARACELSUS – KRÄUTERWANDERUNG“**
Miriam Wiegele – 24.04.09 / 14:00 Uhr –
Treffpunkt: Augustinus Apotheke
- **„LEISTENBRUCH – WAS LEISTET DIE CHIRURGIE?“**
OA Dr. med. Ingrid Haunold – 13.05.09 / 19:00 Uhr – Raiffeisensaal
- **„SAFARI? KREUZFAHRT? FERNREISE?“**
Mag. pharm. Yvonne Heckl und Gemeindeärztin Dr. Caroline Pohl –
27.05.09 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„WEINBERGWANDERUNG“**
Erwin Sommerbauer – 19.06.09 / 15:00 Uhr –
Treffpunkt: Augustinus Apotheke

Datum: Unterschrift: