

Zum Geleit

Liebe Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer!



In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Marktgemeinde Perchtoldsdorf ist es der „Interessengemeinschaft 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



Herzlichen Dank für Ihr großes Interesse. Im vergangenen Jahr 2010 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 Interessengemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf auch heuer wieder ein umfangreiches Programm präsentieren. Und natürlich ist auch wieder aktives Mitmachen gefragt!

Wir wünschen Ihnen ein gesundes Jahr 2011!



**Mag. pharm.
Wolfgang Stindl**
Obmann-Stellvertreter

**Medizinalrat Dr. med.
Herbert Machacek**
Obmann

Impressum:
IGP, Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf

Gesundes Perchtoldsdorf

PROGRAMM:

Jänner - Juni 2011

Alle Aktivitäten wurden von der Interessengemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf (www.gesundes-pdorf.at), 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.

„UNTERBAUCHSCHMERZEN AUS GYNÄKOLOGISCHER SICHT“

OA Dr. med. Mathias Brunbauer
Facharzt für Gynäkologie



Unterbauchschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen, warum Frauen jeglicher Altersgruppe kurzfristig ärztliche Hilfe suchen. In diesem Vortrag erfahren Sie wichtige Dinge über Schmerzursachen im weiblichen Körper. Wie komme ich auf die richtige Diagnose? Wie kann ich vorbeugen? Wie werde ich die Schmerzen dauerhaft los? Die richtige Diagnose steht immer vor der passenden Therapie! Das Wichtigste aber: Jedem kann geholfen werden!

Wann: **Mittwoch, 19.01.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„WO DRÜCKT DER SCHUH?“

OA Dr. med. Christoph Müller
Facharzt für Orthopädie



Höhneraugen, Frostbeulen und Hammerzehen: Können Höhneraugen sehen? Brauchen Frostbeulen ein Frostschutzmittel? Kann man mit Hammerzehen einen Nagel einschlagen? Natürlich nicht! Ein Streifzug durch orthopädische Fußprobleme im Alltag und im Operationssaal wird sie darüber informieren.

Wann: **Mittwoch, 02.02.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

Frühjahr 2011

„ALLERGIEN UND ASTHMA“

Dr. med. Michael Zimmerl
Facharzt für Lungenheilkunde



Unter Allergien versteht man Überreaktionen des Immunsystems auf an sich harmlose Stoffe. Der Grund liegt in einer genetisch festgelegten Fehlprägung des Immunsystems. Der Vortrag informiert über weitere Asthma Ursachen und die erfolgreiche Behandlung, die die Symptome der Allergie deutlich reduzieren kann.

Wann: **Mittwoch, 16.02.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„DIE VERSTOPFTE NASE – EIN PROBLEM BEI JUNG UND ALT“

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



Das Symptom einer verstopften Nase kennt jeder. Die Ursachen reichen von der Allergie, über einen Virusinfekt bis zur Verkrümmung der Nasenscheidewand. Die Auswirkungen umfassen ein Spektrum, welches von lastigen Nasentropfen, über Kopfschmerz, Schnarchen, Schlafapnoe bis zur Zahnfehlstellung reicht.

Wann: **Mittwoch, 23.02.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„ERSTE HILFE KURS“

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



Lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen im Rahmen eines 16-stündigen Erste Hilfe-Kurses nach den Richtlinien des Roten Kreuzes. Denn richtige Erste Hilfe kann unter Umständen sogar Leben retten!

Wann: **Montag 28.02., 07.03., 14.03., 21.03.2011, 18:30 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9**
Kosten: **€ 50,- / Person; Teilnehmerzahl begrenzt!**
Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 21.02.2011 in der Augustinus Apotheke.



Gesundes Perchtoldsdorf

„AKTUELLE TRENDS IN DER SANFTEN SCHÖNHEITSMEDIZIN“

Dr. med. Marietta Wunsch-Weinmann
Fachärztin für Dermatologie



Wie man mit sanften, schmerzlosen Methoden zu faltenfreier und strahlender Haut kommt. Ein Überblick über die effektivsten Anti-Aging Maßnahmen.

Wann: **Mittwoch, 02.03.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„WASSERGYMNASTIK – HILFREICH & WOHLTUEND“

Dipl. Physiotherapeutin Agnes Landkammer



Neben der Wärme des Wassers empfinden wir die Entlastung unseres Bewegungssystems als sehr wohltuend. Kräftigungs-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining können gelenksschonend durchgeführt werden.

Wann: **Dienstag 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04.2011, 17:30 Uhr**
Wo: **Erholungszentrum Perchtoldsdorf**

Kosten: **€ 40,-/Person; Der Badeeintritt ist vor Ort zu bezahlen! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 01.03.2011 in der Augustinus Apotheke.

„WIE KANN ICH GEGEN WIRBELSAULEN- UND GELENKSCHMERZEN VORBEUGEN?“

Prim. Univ. Prof. Dr. med. Martin Friedrich
Leiter der Abteilung



für orthopädische Schmerztherapie in Speising
Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden sind nicht schicksalhaft. Mit einem regelmäßig durchgeführten geeigneten Bewegungsprogramm und richtiger Ernährung können Sie dagegen vorbeugen und auch das Fortschreiten der Beschwerden hintanhalten.

Wann: **Mittwoch, 16.03.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

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!

- ☐ **„DIE KRANKE LEBER“**
Dr.med. Peter Wunsch - 30.03.2011
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„AKTUELLES ZUM IMPFPLAN – FÜR KINDER UND ERWACHSENE“**
OA Dr.med. Manuel Langer & Mag. pharm. Yvonne Heckl
06.04.2011 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„WIE VERMEIDE ICH ÜBERGEWICHT, DIABETES UND BLUTHOCHDRUCK“**
Dr.med. Thomas Wögerbauer & Mag. Dr. Hans Wögerbauer
13.04.2011 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„OSTERKRÄUTERWANDERUNG“**
Miriam Wiegele - 21.04.2011 / 14:00 Uhr - Treffpunkt Augustinus Apotheke
- ☐ **„VITAMINE, MINERALSTOFFE UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL“**
Dr.med. Katharina Felsner & Mag. pharm. Yvonne Heckl
04.05.2011 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„DER MENSCH IM STRESS“**
Prim. Dr.med. Monika Rupp-Adelmann - 11.05.2011
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„WEINBERGWANDERUNG“**
Erwin Sommerbauer - 10.06.2011
14:00 Uhr Treffpunkt Augustinus Apotheke

Datum: Unterschrift:

INFORMATION

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



Gesundes Perchtoldsdorf

„DIE KRANKE LEBER“

Dr. med. Peter Wunsch
Facharzt für Innere Medizin

Was sich alles hinter dem häufigen und oft unterschätzten Befund „erhöhte Leberwerte“ verbergen kann wird in diesem Vortrag behandelt.



Wann: **Mittwoch, 30.03.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„AKTUELLES ZUM IMPFPLAN – FÜR KINDER UND ERWACHSENE“

OA Dr. med. Manuel Langer
Facharzt für Kinder und Jugendheilkunde
Mag. pharm. Yvonne Heckl
Pharmazeutin



Kaum ein Gesundheitsthema wird so kontroversiell diskutiert wie das IMPFEN. Sind Impfungen eine sinnvolle Maßnahme zur Gesundheitsprävention oder überbewertet und überbeworben? Welche Impfungen sind besonders wichtig? Welche sollten schon im frühen Säuglingsalter durchgeführt werden. Welche Impfungen sind die Wichtigsten bei Kindern und Jugendlichen? Und auf welche Auffrischungsimpfungen sollten Erwachsene keinesfalls vergessen?



Wann: **Mittwoch, 06.04.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

Meine Bank im Ort!

Ihr Top-Partner für alle
Geldangelegenheiten in Perchtoldsdorf

Wienergasse 9 • 01/869 04 79
Mühlgasse 92 • 01/869 29 24

www.raiffeisenbank.co.at **Raiffeisen**
Regionalbank Mödling

Frühjahr 2011

„WIE VERMEIDE ICH ÜBERGEWICHT, DIABETES UND BLUTHOCHDRUCK“

Dr. med. Thomas Wögerbauer
Facharzt für Innere Medizin und
Mag. Dr. med. Hans Wögerbauer
Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und
dipl. Sportarzt



Interessiert es Sie, wie Sie diese Erkrankungen vermeiden und therapieren können? An diesem Abend wollen wir Sie über Vorsorge Psychosomatik, Naturheilkunde und Trainingsmedizin informieren.



Wann: **Mittwoch, 13.04.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„OSTERKRÄUTERWANDERUNG“ mit Miriam Wiegele

Die aus Büchern und Fernsehen bekannte Kräuterexpertin führt uns über die in Frühlingsblüte stehende Heide. Man kann am Gründonnerstag nicht nur Spinat essen. Sie lernen auch essbare Wildkräuter, wie den Barlauch, sowie dessen giftigen Doppelgänger kennen, erfahren alles über ihre Inhaltsstoffe und auch, wie man sie zu schmackhaften Speisen verarbeiten kann.



Wann: **Donnerstag, 21.04.2011, 14:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**

„VITAMINE, MINERALSTOFFE UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL“

Dr. med. Katharina Felsner
Ärztin für Allgemeinmedizin
Mag. pharm. Yvonne Heckl
Pharmazeutin



Was gibt es neues am Markt? Welche Produkte sind sinnvoll und empfehlenswert? An diesem Abend werden verschiedene Nahrungsergänzungsmittel aus medizinischer und pharmazeutischer Sicht vorgestellt.



Wann: **Mittwoch, 04.05.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienerg. 9, Eing. Innenhof**

Gesundes Perchtoldsdorf

„DER MENSCH IM STRESS“

Prim. Dr. med.
Monika Rupp-Adelmann
Fachärztin für Neurologie



Zu viel Arbeit und Verantwortung, ungesunde Ernährung, zu wenig Schlaf, Genussmittel, Übergewicht, zu wenig Bewegung. Lernen Sie die eigenen Stressfaktoren erkennen, besser damit umgehen und so eine gute Balance zwischen Arbeit, „Stress“ und Erholung zu halten.

Wann: **Mittwoch, 11.05.2011, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„WEINBERGWANDERUNG“ mit Erwin Sommerbauer

Aufgrund des regelmäßig großen Zuspruchs auch heuer wieder eine geführte Wanderung durch die Weinberge, geeignet für alle Altersgruppen. Herr Sommerbauer informiert über die Weinkultur in Perchtoldsdorf in seiner amüsanten Art.



Wann: **Freitag 10.06.2011, 14:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt vor der Augustinus Apotheke**
Dauer: **ca. 3 Stunden**

