

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 2011 haben wieder 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 2012!

Manuel Langer

Dr. med. Manuel Langer
Obmann

Herbert Machacek

Medizinalrat Dr. med. Herbert Machacek
Obmann-Stellvertreter

Impressum:
IGP, Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf

Gesundes Perchtoldsdorf

PROGRAMM: Jänner - Juni 2012

Alle Aktivitäten wurden von der

INTERESSENSGEMEINSCHAFT GESUNDES PERCHTOLDSORF

(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.

„DIE SCHMERZENDE HÜFTE“

OA Dr. med. Christoph Müller
Facharzt für Orthopädie



Die Hüftendoprothese ist laut WHO der erfolgreichste chirurgische Eingriff überhaupt. Aber wann ist die Operation wirklich notwendig und wie behandle ich meine Schmerzen bis dahin?

Wann: **Mittwoch, 25. Jänner 2012, 19:00 Uhr**

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

„KREBS IN DER FRAUENHEILKUNDE“

OA Dr. med. Johannes Goldmann
Facharzt für Gynäkologie



Was für Möglichkeiten der Vorsorge stehen uns zur Verfügung? Wie beeinflusst unser Lebensstil das Risiko an Krebs zu erkranken?

Wann: **Mittwoch, 1. Februar 2012, 19:00 Uhr**

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

Frühjahr 2012

„INKONTINENZ AUS GYNÄKOLOGISCHER UND PROKTOLOGISCHER SICHT“

OA Dr. med. Andrea Dungal
Fachärztin für Gynäkologie
OA Dr. med. Ingrid Haunold
Fachärztin für Chirurgie



Sowohl für Blasen- als auch für Darmschwäche gibt es Hilfe und viele Behandlungsmöglichkeiten.

Wann: **Mittwoch, 15. Februar 2012, 19:00 Uhr**

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



„LAPAROSKOPIE-KNOPFLOCHCHIRURGIE“

Dr. med. Harald Trapl
Facharzt für Chirurgie



Was ist machbar - was ist sinnvoll?

Wann: **Mittwoch, 29. Februar 2012, 19:00 Uhr**

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

„SCHWINDEL“

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



Unter Schwindel im medizinischen Sinne versteht man das subjektive Empfinden eines Drehgefühls oder Schwankens oder das Gefühl der drohenden Bewusstlosigkeit, häufig verbunden mit Übelkeit. Schwindel macht unsicher und Angst. Schwindel zu verstehen, richtig abzuklären und zu behandeln kann die Lebensqualität steigern.

Wann: **Mittwoch, 7. März 2012, 19:00 Uhr**

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

Gesundes Perchtoldsdorf

„ES BRENNT!“

OA Dr. med. Ingrid Haunold
Fachärztin für Chirurgie



Die Refluxkrankheit der Speiseröhre ist weit verbreitet. Ist Sodbrennen ein Alarmsymptom? Was soll man tun?

Wann: **Mittwoch, 21. März 2012, 19:00 Uhr**

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

„EFFIZIENTES GANZKÖRPERTRAINING FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN“

Mag. Susanne Hoffmann
Sportwissenschaftlerin



Neben Rückenturnen, Theraband & Co möchte ich Ihnen neuartige Möglichkeiten des Rückentrainings vorstellen! Unter anderem ein kurzes und hocheffizientes Ganzkörpertraining, bei dem die Muskulatur mittels Reizstrom bis in die Tiefenmuskulatur stimuliert wird.

Wann: **Mittwoch, 28. März 2012, 19:00 Uhr**

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

„WARUM BRICHT DER KNOCHEN IM ALTER?“

Priv. Doz. Dr. med. Joakim Huber
Facharzt für Innere Medizin



Osteoporose ist die häufigste Ursache für Knochenbrüche im höheren Lebensalter. Wer ist davon betroffen? Was können wir dagegen tun?

Wann: **Mittwoch, 11. April 2012, 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 SCHMERZENDE HÜFTE“
OA Dr. med. Christoph Müller - 25.01.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „KREBS IN DER FRAUENHEILKUNDE“
OA Dr. med. Johannes Goldmann - 01.02.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „INKONTINENZ AUS GYNÄKOLOGISCHER SICHT UND PROKTOLOGISCHER SICHT“
OA Dr. med. Andrea Dungal und OA Dr. med. Ingrid Haunold - 15.02.2012 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „LAPAROSKOPIE-KNOPFLOCHCHIRURGIE“
Dr. med. Harald Trapl - 29.02.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „SCHWINDEL“
Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel - 07.03.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „ES BRENNT!“
OA Dr. med. Ingrid Haunold - 21.03.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „EFFIZIENTES GANZKÖRPERTRAINING FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN“
Mag. Susanne Hoffmann - 28.03.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof

Datum:

Unterschrift:

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

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!

- „WARUM BRICHT DER KNOCHEN IM ALTER?“**
Priv. Doz. Dr. med. Joakim Huber – 11.04.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „WASSERGYMNASTIK – HILFREICH & WOHLTUEND“**
Physiotherapeutin Agnes Landkammer – 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05.2012
jeweils 17:30 Uhr – Erholungszentrum Perchtoldsdorf; Kosten € 40,-; Der Badeeintritt ist Vorort zu bezahlen. Anmeldung bis 27.03.2012
- „IST RAUCHEN WIRKLICH SCHÄDLICH?“**
Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel – 18.04.2012
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „DEINE WIESEN UND MATTEN SOLLN DEINE APOTHEKEN SEIN“**
Miriam Wiegele – 27.04.2012
14:00 Uhr – Treffpunkt Augustinus Apotheke
Kosten € 10,-; Anmeldung bis 25.04.2012
- „WELCHE ERNÄHRUNG BRAUCHEN KINDER?“**
Dr. med. Manuel Langer – 23.05.2012
19:00 Uhr – Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „VENENLEIDEN, SCHAUFENSTERKRANKHEIT, OFFENER FUSS - WAS DIE MODERNE GEFÄSSMEDIZIN FÜR SIE TUN KANN“**
Univ. Doz. Dr. med. Peter Wamser – 30.05.2012
19:00 Uhr – Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „WEINBERGWANDERUNG“**
Erwin Sommerbauer – 01.06.2012
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: gesundheit@perchtoldsdorf.at

Frühjahr 2012

„WASSERGYMNASTIK – HILFREICH & WOHLTUEND“

Agnes Landkammer
Physiotherapeutin



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

Wann: **Dienstag 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05.2012, jeweils 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 27.03.12 in der Augustinus Apotheke.

„IST RAUCHEN WIRKLICH SCHÄDLICH?“

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



Der internationale Trend sagt ja, die Raucher sagen nein. Manche verweisen auf die 20iger Jahre, als es noch die Asthmazigarette gab. Ein Überblick über Rauch assoziierte Erkrankungen, Dosis-Wirkungsmechanismen und Möglichkeiten der Abstinenz wird berichtet.

Wann: **Mittwoch, 18. April 2012, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„Wir unterstützen mit Leidenschaft“

Raiffeisen Regionalbank Mödling



Meine Bank in Perchtoldsdorf

Gesundes Perchtoldsdorf

„DEINE WIESEN UND MATTEN SOLLN DEINE APOTHEKEN SEIN“ (Paracelsus 1493-1541) mit Miriam Wiegele



Bei dieser Wanderung über die Perchtoldsdorfer Heide erzählt Miriam Wiegele, wie viele der wild wachsenden Pflanzen heilsam oder essbar sind. Vorsicht, es gibt auch giftige Pflanzen auf der Heide. Daher sollte man genau Bescheid wissen, wenn man selber Kräuter sammeln will.

Wann: **Freitag 27. April 2012, 14:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**

Kosten: **€ 10,- / Person** Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 25.04.12 in der Augustinus Apotheke.

„WELCHE ERNÄHRUNG BRAUCHEN KINDER?“

Dr. med. Manuel Langer
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde



Unsere Kinder sollen wachsen und gedeihen - doch gerade sie ernähren sich oft besonders schlecht! Von Übergewicht bis Konzentrationsmangel spannt sich der Bogen der vielfältigen Folgen.

Wann: **Mittwoch, 23. Mai 2012, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„VENENLEIDEN, SCHAUFENSTERKRANKHEIT, OFFENER FUSS - WAS DIE MODERNE GEFÄSSMEDIZIN FÜR SIE TUN KANN“

Univ. Doz. Dr. med. Peter Wamser
Facharzt für Chirurgie



Krankheiten der Venen und Arterien können von rein kosmetisch störenden Hautveränderungen und einfacher Müdigkeit mit heißen, schweren Beinen über eine Einschränkung der Gehstrecke bis zum schwersten Stadium des ulcus cruris (offener Fuß) verschiedenste Erscheinungsformen zeigen.

Wann: **Mittwoch, 30. Mai 2012, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

Frühjahr 2012

„WEINBERGWANDERUNG“

mit Erwin Sommerbauer



Aufgrund des regelmäßig großen Zuspruchs findet auch heuer wieder eine geführte Wanderung durch die Weinberge statt. Geeignet für alle Altersgruppen! Herr Sommerbauer informiert auf amüsante Weise über die Weinkultur in Perchtoldsdorf.

Wann: **Freitag, 1. Juni 2012, 14:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**
Dauer: **ca. 3 Stunden**



Gesund & Fit IN PERCHTOLDS-DORF



Frühjahr 2012