

Zum Geleit



Liebe
Perchtoldsdorferinnen
und Perchtoldsdorfer!

10 Jahre IGP



Im Frühling 2015 feiert die Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf ihr 10-jähriges Bestehen. Was als idealistischer Gedanke begann, ist dank Ihres großen Interesses in den letzten Jahren zu einem fixen Bestandteil Perchtoldsdorfs geworden. Für Ihre treue Teilnahme an unseren Gesundheitsveranstaltungen und die viele positive Resonanz möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken. Das bedeutet für uns Bestätigung und Herausforderung zugleich, den bisherigen Weg als Gesundheits-Organisation in Perchtoldsdorf verantwortungsvoll weiter zu gehen. So hat die Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf wieder ein umfangreiches Programm mit Gesundheitsvorträgen aber auch mit Kursen und Bewegungsveranstaltungen zusammengestellt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Alles Gute für ein gesundes Jahr 2015!

Manuel Langer
Dr. med.
Manuel Langer
Obmann

Wolfgang Stindl
Mag. pharm.
Wolfgang Stindl
Obmann-Stellvertreter

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



Gesundes Perchtoldsdorf

PROGRAMM: Februar 2015 – Mai 2015

Alle Aktivitäten wurden von der
**INTERESSENSGEMEINSCHAFT
GESUNDES PERCHTOLDS-
DORF**
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 ARTHROSE DES DAUMEN- SATTELGELENKES (RHIZARTHROSE)

Dr. Andrea Schweitzer-Ehrenreich
FACHÄRZTIN FÜR UNFALLCHIRURGIE
SPEZIALISTIN FÜR HANDCHIRURGIE



Sie ist häufig, kann aus einer normalen Gelenksabnutzung, einer Bänderschwäche oder nach einem Trauma entstehen. Welche Therapien sind konservativ möglich, wie kann ich vorbeugen, welche operativen Möglichkeiten gibt es und vor allem: wie sieht eine adäquate Nachbehandlung aus.

Wann: **Mittwoch 25. Feb. 2015 | 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

FUNKTIONELLES TRAINING ALS BASIS FÜR VIELE SPORT- ARTEN wie z.B. GOLF, TENNIS, SCHIFAHREN



Mag. Susanne Hoffmann
SPORTWISSENSCHAFTERIN

Das Zusammenspiel der Muskulatur sowie die Sensomotorik sind ein erheblicher Faktor zur Technikverbesserung im Sport. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, Gelenke geschützt und Verletzungen und Beschwerden vorgebeugt. Lassen Sie sich von Ganzkörperübungen für zu Hause sowie neuen Trainingsmöglichkeiten inspirieren!

Wann: **Mittwoch 4. März 2015 | 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

Frühjahr 2015

DIABETES MELLITUS TYP 2

Priv. Doz. Dr. Joakim Huber
FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN

Ein Überblick über Risikogruppen, Diagnostik, Therapieziele und altbewährte bzw. neue Therapiemöglichkeiten.



Wann: **Mittwoch 11. März 2015 | 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

SCHLAGANFALL - ERKENNEN - BEHANDELN - VERMEIDEN

Univ. Prof. Dr. Nicole Kotzailias
FACHÄRZTIN FÜR NEUROLOGIE
Univ. Doz. Dr. Peter Wamser
FACHARZT FÜR CHIRURGIE



Was Neurologie und Gefäßchirurgie beitragen können.

Wann: **Mittwoch 18. März 2015 | 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**



WASSERGYMNASTIK - HILFREICH UND WOHLTUEND

Astrid Merl, BSc
PHYSIOTHERAPEUTIN

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



Wann: **Mittwoch 18., 25. März u. 1., 8., 15.,
22. April 2015 | 17 - 17:50 Uhr**
Wo: **Erholungszentrum Perchtoldsdorf**
Kosten: **40,-/Person; Teilnehmerzahl begrenzt**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung in der Augustinus Apotheke bis spätestens 13. März 2015. Der Badeeintritt ist vor Ort zu bezahlen!

Gesundes Perchtoldsdorf

VITAMIN D - DAS SONNENVITAMIN

Dr. Mathias Brunbauer
FACHARZT FÜR FRAUENHEILKUNDE
UND GEBURTSHILFE



Vitamin D ist ein Stoff, der uns vor Herzinfarkt, Krebs und Osteoporose schützen soll. Was ist wirklich dran an der Substanz? Müssen wir Vitamin D künstlich zuführen oder reicht die Eigenproduktion aus? So können Jung und Alt von der Wirkung dieser faszinierenden Substanz profitieren!

Wann: **Mittwoch 25. März 2015 | 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

Impressum:
**INTERESSENSGEMEINSCHAFT
GESUNDES PERCHTOLDS-
DORF**

2380 Perchtoldsdorf, Marktplatz 12



„Wir unterstützen mit Leidenschaft“

Raiffeisen
Regionalbank Mödling



Meine Bank in Perchtoldsdorf

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! Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof statt.

☐ DIE ARTHROSE DES DAUMENSATTELGELENKES (RHIZARTHROSE)
Dr. Andrea Schweitzer-Ehrenreich; 25.2. 2015 – 19 Uhr

☐ FUNKTIONELLES TRAINING ALS BASIS FÜR VIELE SPORTARTEN
WIE Z.B. GOLF, TENNIS, SCHIFAHREN
Mag. Susanne Hoffmann; 4. 3. 2015 – 19 Uhr

☐ DIABETES MELLITUS TYP 2
Priv. Doz. Dr. Joakim Huber; 11. 3. 2015 – 19 Uhr

☐ SCHLAGANFALL - ERKENNEN - BEHANDELN - VERMEIDEN
Univ. Prof. Dr. Nicole Kotzailias, Univ. Doz. Dr. Peter Wamser;
18. 3. 2015 – 19 Uhr

☐ WASSERGYMNASTIK – HILFREICH & WOHLTUEND
Astrid Merl, BSc; 18., 25. 3. und 1., 8., 15., 22. 4. 2015
Erholungszentrum Perchtoldsdorf jeweils 17:00 - 17:50 Uhr

☐ VITAMIN D – DAS SONNENVITAMIN
Dr. Mathias Brunbauer; 25. 3. 2015 – 19 Uhr

☐ FIT FÜR DIE REISE - SCHUTZ VOR „MONTEZUMAS RACHE“
Mag. pharm. Barbara Strobl; 8. 4. 2015 – 19 Uhr

☐ DAS ROTE AUGE - ENTZÜNDUNG?
OA Dr. Karl Nigl; 15. 4. 2015 – 19 Uhr

☐ „KRÄUTERWANDERUNG“ mit Miriam Wiegele
Treffpunkt Augustinus Apotheke; 24. 4. 2015 – 14 Uhr

☐ IMPLANTATE IN DER ZAHNMEDIZIN
Univ. Ass. Dr. Hubertus Schindler; 29. 4. 2015 – 19 Uhr

☐ GESUNDHEIT - SPEZIELL FÜR MÄNNER
Priv. Doz. Dr. Martin Marszalek; 6. 5. 2015 – 19 Uhr

☐ WARUM NEHME ICH NICHT AB?
Dr. Karin Neumann; 20. 5. 2015 – 19 Uhr

Datum:

Unterschrift:

ANMELDUNG

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

Frühjahr 2015

FIT FÜR DIE REISE - SCHUTZ VOR „MONTEZUMAS RACHE“

Mag. pharm. Barbara Strobl
PHARMAZEUTIN



Eine größere Reise soll von langer Hand geplant sein, damit sie wirklich zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Dazu gehören auch die passende Impfvorsorge, eine gut ausgestattete Reiseapotheke sowie die Beachtung einiger nützlicher Tipps in Bezug auf Speisen und Getränke in fernen und fremden Ländern.

Wann: **Mittwoch 8. April 2015 / 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

DAS ROTE AUGE - ENTZÜNDUNG?

OA Dr. Karl Nigl
FACHARTZ FÜR AUGENHEILKUNDE



Über die Ursachen und die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten.

Wann: **Mittwoch 15. April 2015
19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

KRÄUTERWANDERUNG

mit Miriam Wiegele
KRÄUTEREXPERTIN & PUBLIZISTIN



Die bekannte Kräuterexpertin führt uns über die Heide und durch die Weinberge. Sie zeigt uns verschiedene Heilkräuter und essbare Wildkräuter sowie deren giftige Doppelgänger. Erfahren sie auch wie man sie für schmackhafte Speisen verwenden kann.

Wann: **Freitag 24. April 2015 / 14:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**
Kosten: **10,- pro Person;
Teilnehmerzahl begrenzt**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung in der Augustinus Apotheke bis spätestens 22. April 2015.

Gesundes Perchtoldsdorf

IMPLANTATE IN DER ZAHNMEDIZIN

Univ. Ass. Dr. Hubertus Schindler
FACHARTZ FÜR ZAHN-, MUND-
UND KIEFERHEILKUNDE



Antworten zu Risiken, Einheilung, Pflege sowie zu den verschiedenen Formen des Zahnersatzes.

Wann: **Mittwoch 29. April 2015 / 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

GESUNDHEIT - SPEZIELL FÜR MÄNNER

Priv. Doz. Dr. Martin Marszalek
FACHARTZ FÜR UROLOGIE



Was tun bei unerfülltem Kinderwunsch? Warum zur Prostata Vorsorge? Die Samenleiterunterbindung – eine sichere Form der Empfängnisverhütung. Die Behandlung einer Erektionsschwäche und ihre Bedeutung als Warnsignal des Körpers. Diese und andere Themen bringe ich Ihnen in meinem Vortrag näher und stehe für Fragen gerne zur Verfügung.

Wann: **Mittwoch 6. Mai 2015 / 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

WARUM NEHME ICH NICHT AB?

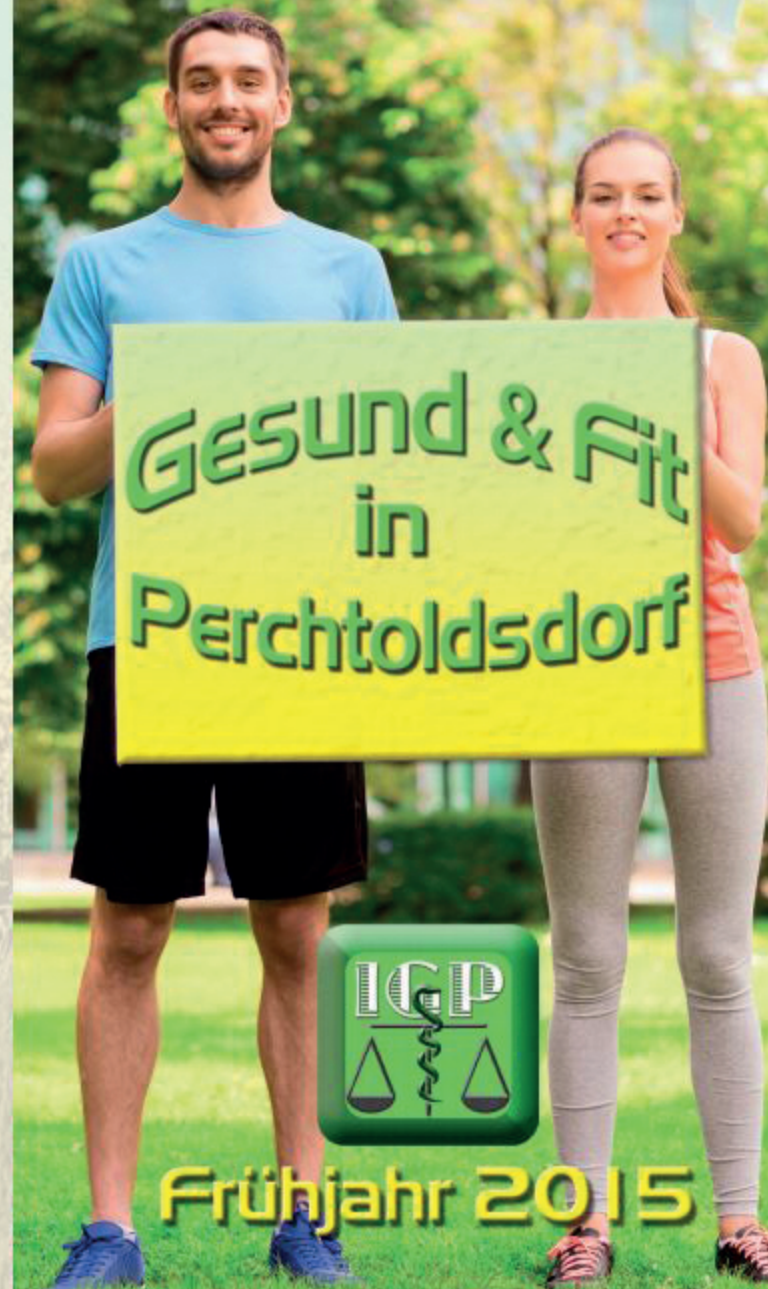
Dr. Karin Neumann
DOKTORIN DER PSYCHOTHERAPIE-
WISSENSCHAFTEN



Das kann an Ihrer genetischen Veranlagung liegen. Jeder Mensch verarbeitet Lebensmittel anders. Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die Möglichkeit einer genetischen Stoffwechselanalyse. Durch optimal angepasste Ernährungs- und Sportempfehlungen wird Abnehmen und ein gesunder Lebensstil möglich.

Wann: **Mittwoch 20. Mai 2015 / 19 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**


perchtoldsdorf
GESUND & FIT



Frühjahr 2015