

## 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 1250 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 für das 2. Halbjahr präsentieren. Und natürlich ist auch wieder aktives Mitmachen gefragt!

Wir wünschen Ihnen weiterhin 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: September - Dezember 2012

Alle Aktivitäten wurden von der  
**INTERESSENGEMEINSCHAFT  
GESUNDES PERCHTOLDSORF**  
[www.gesundes-pdorf.at](http://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.

#### „WIE VERMEIDE ICH ALZHEIMER / DEMENZ“

Dr. med. Angelika Haymerle-Kimla  
Fachärztin für Neurologie



Kann man Alzheimer / Demenz vermeiden?

Wann: **Mittwoch, 12. September 2012,  
19:00 Uhr**

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

#### „ERKENNEN SIE IHR STRESSPROFIL MITTELS BIOFEEDBACK-MESSUNG“

Dr. Karin Neumann  
Dr. der Psychotherapiewissenschaften



Welcher „Gehirntyp“ sind Sie? Welcher „Nerventyp“ sind Sie? Was können Sie daher für Ihr optimales Leistungsniveau tun?

Wann: **Mittwoch, 19. September 2012,  
19:00 Uhr**

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

## Herbst 2012

### „ARTHROSEN AN DER HAND UND AM HANDGELENK“

OA Dr. med. Andrea Schweitzer-Ehrenreich  
Fachärztin für Unfallchirurgie, Spezialistin für Handchirurgie

Arthrosen an den Langfinger, am Daumensattelgelenk sowie am Handgelenk sind häufig. Sie können degenerativ, entzündlich oder auch als Verletzungsfolge entstehen. Wie geht man damit um? An wen kann ich mich wenden?



Wann: **Mittwoch, 26. September 2012,  
19:00 Uhr**

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

### „WIEVIEL MEDIZIN BRAUCHT DIE REISE? - PRAKTISCHE REISEMEDIZINISCHE TIPPS“

Univ. Doz. Dr. med. Ursula Hollenstein  
Fachärztin für Innere Medizin

Welche gesundheitlichen Probleme können auf Reisen auftreten, wie kann man sinnvoll vorbeugen und wann ist der beste Zeitpunkt dafür.



Wann: **Mittwoch, 03. Oktober 2012,  
19:00 Uhr**

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

### „HERBSTWANDERUNG NACH HEILIGENKREUZ“

mit Andreas Joachimsthaler und  
Pfarrer Ernst Freiler



Gemeinsame, gesellige Wanderung zum Stift Heiligenkreuz. Dort gibt es eine kurze Führung (Bezahlung vor Ort). Eine Rückfahrmöglichkeit ist vorhanden.



Wann: **Samstag, 06. Okt. 2012,  
09:00 Uhr**

Wo: **Treffpunkt Parkplatz Burg**

Kosten: € 10,- / Person;  
Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 29.09.12 in der Augustinus Apotheke.

## Gesundes Perchtoldsdorf

### „WEISSER UND SCHWARZER HAUTKREBS“

Dr. med. Christine Messeritsch-Fanta  
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten



Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen.

Für die Heilung wesentlich ist die frühzeitige Erkennung. Wie kann ich mich schützen, wie bemerke ich selbst verdächtige Veränderungen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wann: **Mittwoch, 10. Oktober 2012,  
19:00 Uhr**

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

### „RÜCKENSCHULE“

Physiotherapeutin Agnes Landkammer



Die Prävention von Rückenbeschwerden durch regelmäßige, gezielte Wirbelsäulengymnastik ist besonders wichtig. Ziel des Kurses ist, ein Basisprogramm zu erlernen, das zu Hause fortgesetzt werden kann.

Wann: **Dienstag, 16.10., 23.10., 30.10.,  
06.11., 13.11. und 20.11.2012;  
17:00 - 18:00 Uhr**

Wo: **Kulturzentrum Turnsaal**

Kosten: € 40,- / Person;

**Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 09.10.12 in der Augustinus Apotheke.

„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!

- „WIE VERMEIDE ICH ALZHEIMER / DEMENZ“  
Dr. med. Angelika Haymerle-Kimla - 12.09.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „ERKENNEN SIE IHR STRESSPROFIL  
MITTELS BIOFEEDBACK-MESSUNG“  
Dr. Karin Neumann - 19.09.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „ARTHROSEN AN DER HAND UND AM HANDGELENK“  
OA Dr. med. Andrea Schweitzer-Ehrenreich - 26.09.2012 - 19:00 Uhr - Raiffeisensaal,  
Eingang Innenhof
- „WIEVIEL MEDIZIN BRAUCHT DIE REISE -  
PRAKTISCHE REISEMEDIZINISCHE TIPPS“  
Univ. Doz. Dr. med. Ursula Hollenstein - 03.10.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- „HERBSTWANDERUNG NACH HEILIGENKREUZ“  
Andreas Joachimsthaler und Pfarrer Ernst Freiler  
06.10.2012 / 09:00 Uhr; Treffpunkt Parkplatz Burg;  
Kosten € 10,-/Anmeldung bis 29.09.2012
- „WEISSER UND SCHWARZER HAUTKREBS“  
Dr. med. Christine Messeritsch-Fanta - 10.10.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof

Datum: .....

Unterschrift: .....

### ANMELDUNG

Marktgemeinde Perchtoldsdorf, Marktplatz 11,  
2380 Perchtoldsdorf, Frau Birgit Diestel  
Tel.: 01 866 83-120, Fax: 01 866 83-133  
E-mail: [gesundheit@perchtoldsdorf.at](mailto: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!

- **„RÜCKENSCHULE“**  
Physiotherapeutin Agnes Landkammer  
16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.2012  
17:00 – 18:00 Uhr; Kulturzentrum Tumsaal,  
Kosten € 40,-; Anmeldung bis 09.10.2012
- **„WAS SIE ÜBER IHRE RÜCKENKREUZSCHMERZEN WISSEN WOLLTEN“**  
Prim. Univ. Prof. Dr. med. Martin Friedrich  
17.10.2012 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal,  
Eingang Innenhof
- **„KRAMPFADERN, BESENREISER & CO“**  
Dr. med. Michael Mellek - 24.10.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„DIE FRAU IN DEN WECHSELJAHREN“**  
Dr. med. Mathias Brunbauer - 07.11.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„KINDER-NOTFÄLLE TEIL 1 und KINDER-NOTFÄLLE TEIL 2“**  
Dr. med. Dagmar Fedra-Machacek und  
Dr. med. Manuel Langer - 21.11. und 28.11.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof,  
Kosten € 10,-; Anmeldung bis 14.11.2012
- **„DIE INFECTANFÄLLIGE FAMILIE“**  
Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel und  
Dr. med. Manuel Langer - 05.12.2012  
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof

Datum: .....

Unterschrift: .....

### ANMELDUNG

Marktgemeinde Perchtoldsdorf, Marktplatz 11,  
2380 Perchtoldsdorf, Frau Birgit Oistel,  
Tel.: 01 866 83-120, Fax: 01 866 83-133  
E-mail: [gesundheit@perchtoldsdorf.at](mailto:gesundheit@perchtoldsdorf.at)

## Herbst 2012

### „WAS SIE ÜBER IHRE RÜCKENKREUZSCHMERZEN WISSEN WOLLTEN“

Prim. Univ. Prof. Dr. med. Martin Friedrich  
Facharzt für Orthopädie



Rückenkreuzschmerzen können über 30 verschiedene Ursachen zugrunde liegen. Wenn bei der Diagnose die vorliegende Ursache festgestellt wird, ist bei der darauffolgenden gezielten Therapie der beste Erfolg zu erwarten.

Wann: **Mittwoch, 17. Oktober 2012,**  
**19:00 Uhr**  
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,**  
**Eingang Innenhof**

### „KRAMPFADERN, BESENREISER & CO“

Dr. med. Michael Mellek  
Facharzt für Chirurgie



Schaumverödung, Radiofrequenzbehandlung oder doch Operation? Möglichkeiten und Grenzen der modernen Venentherapie.

Wann: **Mittwoch, 24. Oktober 2012,**  
**19:00 Uhr**  
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,**  
**Eingang Innenhof**

### „DIE FRAU IN DEN WECHSELJAHREN“

Dr. med. Mathias Brunbauer  
Facharzt für Gynäkologie



Ein neuer Lebensabschnitt bietet neue Lebensumstände und neue Chancen. Was hat die moderne Wissenschaft anzubieten? Was kann man denn über Hormonersatztherapie anbieten um die Lebensqualität zu steigern?

Wann: **Mittwoch, 07. November 2012,**  
**19:00 Uhr**  
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,**  
**Eingang Innenhof**

## Gesundes Perchtoldsdorf

### „KINDER-NOTFÄLLE TEIL 1 und KINDER-NOTFÄLLE TEIL 2“

Dr. med. Dagmar Fedra-Machacek  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
Dr. med. Manuel Langer  
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde



Der Alltag mit Kindern birgt leider auch manche Gefahren in sich. Hustenanfälle, Fieberträume und starke Ohrenscherzen gehören genauso dazu wie leider manchmal auch Platzwunden und Stürze, Verbrühungen oder allergische Reaktionen. Der Teil 1 der „Kindernotfälle“ wird als Vortrag mit viel Platz für Fragen und Diskussionen veranstaltet. Im 2. Teil dieses Kurses wird der Schwerpunkt in praktische Übungen in Kleingruppen gesetzt: Verbandversorgung, Platzwunden bis hin zu lebensrettenden Sofortmaßnahmen. Bitte um Voranmeldung in der Augustinus Apotheke.

Wann: **Mittwoch 21. u. 28. November 2012**  
**19:00 Uhr**  
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,**  
**Eingang Innenhof**

Kosten: **€ 10,- / Person;**  
**Teilnehmerzahl begrenzt**

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 14.11.12 in der Augustinus Apotheke.

### „DIE INFECTANFÄLLIGE FAMILIE“

Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel,  
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Dr. med. Manuel Langer  
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde



Husten, Schnupfen, Heiserkeit – banale Infekte, die stressen. Wenn einer in der Familie krank wird, trifft es oft alle. Als Erwachsene können wir gut damit umgehen, aber was sollen wir mit unseren Kindern machen. Eine kleine Übersicht über Prophylaxe, Therapie und Hausmittel können Sie an diesem Abend erfahren.

Wann: **Mittwoch, 05. Dezember 2012,**  
**19:00 Uhr**  
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,**  
**Eingang Innenhof**

## Herbst 2012



Info Post • zugestellt durch Post.at



# Gesund & Fit IN PERCHTOLDS-DORF



## Herbst 2012