



# „Tut gut!“ - Angebotskatalog

Holen Sie sich das Gesundheits-Angebot direkt  
in Ihre „Gesunde Gemeinde“, „Gesunde Schule“  
bzw. Ihren „Gesunden Betrieb“



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)

Gemeinsam  gesund!



“ Nutzen auch Sie die vielfältigen Angebote von ‚Tut gut!‘  
und holen Sie sich Gesundheitsförderung in Ihre Gemeinde,  
Ihren Betrieb, Ihre Schule oder direkt zu Ihnen nach Hause. ”

  
Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

  
Ludwig Schleritzko  
Landesrat



# Angebote für „Gesunde Gemeinden“

# Ernährungsangebot für „Gesunde Gemeinden“



Das **kostenlose Ernährungsangebot** richtet sich an alle „**Gesunden Gemeinden**“, die den Fokus ein Jahr lang auf das Thema „Ernährung“ legen möchten.

Mit diesem Konzept soll den „Gesunden Gemeinden“ ein Angebot zur Verfügung gestellt werden, das schwerpunktmäßig für den Zeitraum von **einem Jahr** den Fokus auf das Thema „Ernährung in meiner ‚Gesunden Gemeinde‘“ legt. Dieses Konzept kann auch von „**Gesunden Schulen**“ oder „**Gesunden Betrieben**“ in Kooperation mit der „**Gesunden Gemeinde**“ in Anspruch genommen werden.

Gemeinsam mit Ihrer Regionalberaterin oder Ihrem Regionalberater wird ein Projektkonzept erstellt, wobei die Zielgruppe, ein Projekttitle, Veranstaltungstermine und vor allem Maßnahmen zur nachhaltigen Umsetzung – unter Berücksichtigung der vorhandenen Ressourcen in Ihrer Gemeinde – überlegt werden.

Aus den Modulen

- **Kochworkshops**
- **Ernährungsexperimente**
- **Ernährungsvorträge**

können drei gewünschte Module zu unterschiedlichen Themen (Bsp. „Essen im Alter“, „Gesund gegrillt“ ...) gewählt werden.

Die Umsetzung dieser Module ist kostenlos (begrenzt Kontingent) – die Lebensmittelkosten sind jedoch von der „Gesunden Gemeinde“ zu übernehmen.

- » Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrer Regionalberaterin oder Ihrem Regionalberater oder von unten stehendem Kontakt, der projektverantwortlichen Ernährungsexpertin Katharina Steingassner.



## KONTAKT:

Katharina Steingassner, BSc

✉ [katharina.steingassner@noetutgut.at](mailto:katharina.steingassner@noetutgut.at)





# Workshop-Angebote 2024 für „Gesunde Gemeinden“



**INFO:** Diese Workshops können nur von Mitgliedern des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ gebucht werden.

**Schwerpunkt:** Handwerkszeug für den Arbeitskreis

## WORKSHOP „FRISCHE-KICK FÜR DEN ARBEITSKREIS“

Ist es an der Zeit, Ihrem Arbeitskreis einen „Frische-Kick“ zu verpassen? Haben Sie Lust auf kreative Methoden, um die Mitwirkenden im Arbeitskreis zu motivieren oder gar neue zu finden? Oder möchten Sie ganz einfach die Zusammenarbeit im Arbeitskreis lustvoller gestalten? Dann melden Sie sich zu diesem kurzweiligen Workshop an. Hier erleben Sie einfach anwendbare und erprobte Methoden für Ihren Arbeitskreis.

### Inhalte des Workshops:

- Standortbestimmung: Wo stehen wir im Arbeitskreis und was brauchen wir?
- Einfach anwendbare und praxistaugliche Methoden für den Arbeitskreis erleben und erlernen
- Blick in die kollegiale Schatzkiste: Was und wie machen es die anderen und was können wir daraus lernen?
- Konkret umsetzbare nächste Schritte für die Arbeit im Arbeitskreis mitnehmen

### Referentin:

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Pichler** ist mit Leib und Seele Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung

☐ [www.birgitpichler.net](http://www.birgitpichler.net)



## Termine

### Präsenz-Workshops in St. Pölten (Sportzentrum St. Pölten)

**Datum:** 15.03.2024 oder 03.05.2024

**Uhrzeit:** jeweils 9:30–16:00 Uhr

### Live-Online-Workshop über Zoom

**Datum:** 16.02.2024 oder 26.04.2024

**Uhrzeit:** jeweils 13:30–17:00 Uhr

**Videokonferenzplattform:** Zoom  
(keine Anmeldung/Registrierung für Zoom erforderlich; Voraussetzung ist die Teilnahme mit einem PC oder Notebook mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern)



### KONTAKT:

Anmeldung ausschließlich online unter

[www.noetutgut.at/angebote/gesunde-gemeinde](http://www.noetutgut.at/angebote/gesunde-gemeinde)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: ✉ [gesundegemeinde@noetutgut.at](mailto:gesundegemeinde@noetutgut.at)



### WORKSHOP „ERFOLGSFAKTOR KOMMUNIKATION“

In einer Zeit der Informationsüberflutung wird es immer wichtiger, die eigenen Interessen dort zu vertreten, wo sie gehört werden sollen.

- » „Das hab ich jetzt nicht verstanden“ – Wie verpacke ich meine Nachricht so, dass sie ankommt?
- » „Das interessiert doch keinen!“ – Wer ist meine Zielgruppe? Und wie „tickt“ diese Zielgruppe?
- » „Das ist alles zu teuer!“ – Wie kann ich Kommunikationsmaßnahmen einfach und kostengünstig, aber dennoch wirkungsvoll planen?

### 3 Schwerpunkte ziehen sich dabei durch alle Themen

#### 1. WISSEN: Welche Grundlagen lohnt es sich zu kennen?

Z. B.: Wie funktioniert Kommunikation? Was ist eine Medienbeobachtung? Was unterscheidet Facebook, Instagram und TikTok?

**2. VERSTEHEN:** Was sind spannende Inhalte für Newsletter? Wie können die Inhalte gut aufbereitet werden? Welche grafischen Grundprinzipien gelten bei der Gestaltung?

**3. ANWENDEN:** Bürgerinnen und Bürger zum Mitmachen gewinnen, Themen für die PR-Arbeit finden und auf den passenden Kanälen umsetzen.

#### Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Renate Haiden, MSc

Geschäftsführerin Publish Factory GmbH

[www.publishfactory.at](http://www.publishfactory.at)



## Termine

### Präsenz-Workshops in St. Pölten (Sportzentrum St. Pölten)

**Datum:** 01.03.2024 oder 12.04.2024

**Uhrzeit:** jeweils 9:30–16:00 Uhr

### Digitales Selbststudium

Ab Februar: flexible Zeiteinteilung – 10 Videos à 15 Min. inklusive Übungsaufgaben im Selbststudium/zum Einsenden per E-Mail.

Links und Unterlagen werden nach erfolgter Anmeldung per Mail übermittelt.



#### KONTAKT:

Anmeldung ausschließlich online unter

[www.noetutgut.at/angebote/gesunde-gemeinde](http://www.noetutgut.at/angebote/gesunde-gemeinde)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: [✉ gesundegemeinde@noetutgut.at](mailto:gesundegemeinde@noetutgut.at)



# Angebote für Niederöster- reicherinnen und Nieder- österreicher



### Programm:

„Netzwerk Familie“

### Ansprechpartner:

Team von „Netzwerk Familie“

### Kontaktdaten:

☎ 0676 8587034522

✉ netzwerkfamilie@noetutgut.at

🌐 www.noetutgut.at/nwf



### Wir begleiten Sie in diesen Bezirken:

Amstetten, Gmünd, Hollabrunn, Horn, Korneuburg, Krems, Melk, St. Pölten, Scheibbs, Tulln, Waidhofen/Thaya, Waidhofen/Ybbs und Zwettl

### „Netzwerk Familie“ – ein Angebot der Frühen Hilfen

Ein Kind bringt Freude. Manchmal fühlt man sich aber überfordert. Wir hören zu und helfen weiter.

### Wir helfen Ihnen, wenn

- in der Schwangerschaft unerwartete Probleme auftreten,
- Ihr Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können,
- Sie ein fehlendes soziales Netz oder finanzielle Sorgen haben,
- der Alltag in der Familie schwierig ist ...

### „Netzwerk Familie“

- Wir begleiten Sie vertraulich, freiwillig und kostenfrei
- Wir besuchen Sie gerne zu Hause
- Wir unterstützen Sie dabei, die richtige Hilfe zu finden
- Wir begleiten Sie zu Behörden oder Ärztinnen/Ärzten
- Wir betreuen Sie ab der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes



### Programm:

„Vorsorge Aktiv Junior“

### Ansprechpartnerin:

Julia Past

### Kontaktdaten:

☎ 0676 8587034427

✉ julia.past@noetutgut.at



### „Vorsorge Aktiv Junior“

unterstützt Kinder und Jugendliche mit Übergewicht im Alter von 6–17 Jahren, gemeinsam mit ihren Eltern einen gesünderen Lebensstil zu finden. Die 3 Säulen der Gesundheit – ERNÄHRUNG, BEWEGUNG und MENTALE GESUNDHEIT – spielen dabei eine zentrale Rolle.

- **Ernährung:** Lebensmittel beurteilen, Einkaufstour, Kochen
- **Bewegung:** Neues ausprobieren, Bewegung im Alltag einbauen
- **Mentale Gesundheit:** Stärkung des Selbstvertrauens, Sinnesparcours, gegenseitige Motivation
- **Allgemein:** Sozialkompetenz verbessern, Gewohnheiten ändern, Erfahrungsaustausch. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Motivation in der Gruppe.

### » „Vorsorge Aktiv Junior“ – Kurs (ab 8 Anmeldungen)

- Regelmäßige Gruppentreffen – Termine meist wöchentlich
- Parallellaufende Eltern- bzw. Kinder-Gruppen
- Einzelne geblockte Einheiten, z. B. Kochnachmittag

**Dauer:** ca. 10 Monate

### » „Vorsorge Aktiv Junior“ – ortsunabhängige Betreuung

- Wöchentlich: fachliche Inputs, Tipps und Erfahrungsaustausch via Online-Chatgruppe
- Regelmäßige gemeinsame Events (Picknicks, Exkursionen ...)
- Technische Voraussetzungen: stabile Internetverbindung, Laptop, Handy oder Tablet

**Dauer:** 12 Monate (Einstieg jederzeit möglich)

**Kosten:** 150 Euro pro Eltern-Kind-Paar





### Programm:

„Vorsorge Aktiv“

### Ansprechpartnerin:

Silvia Posch, BSc

### Kontaktdaten:

☎ 0676 8587034515

✉ [silvia.posch@noetutgut.at](mailto:silvia.posch@noetutgut.at)

### Termine:

📅 Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)

### Hand aufs Herz, fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Haben Sie erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht?

„Vorsorge Aktiv“ richtet sich an Erwachsene aus NÖ mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihren Lebensstil nachhaltig ändern möchten. Das Programm baut auf den drei Säulen der Gesundheit – Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit – auf.

### Auf einen Blick:

- Hochwertiges Angebot zur Gesundheitsförderung direkt in Ihrer Gemeinde
- Begleitung durch ein professionelles Betreuungsteam bis zu 9 Monate
- Wöchentliche Termine in der Gruppe mit 8–15 Personen
- 24 Einheiten pro Schwerpunkt

### Kosten:

99 Euro für den gesamten Kurs.

Wird das Programm in einer „Gesunden Gemeinde“ durchgeführt, reduziert sich der Selbstbehalt für die Teilnehmenden auf 84 Euro.



### Programm:

„Tut gut!“-Schrittwewege

### Ansprechpartner:

Mag. Christian Paumann, MSc, BSc

### Kontaktdaten:

☎ 0676 8587034413

✉ [christian.paumann@noetutgut.at](mailto:christian.paumann@noetutgut.at)

### „Tut gut!“-Schrittwewege

Regelmäßige Bewegung wirkt so effektiv und vielfältig wie kein anderes Medikament der Welt.

Nutzen Sie die mehr als 220 „Tut gut!“-Schrittwewege in ganz Niederösterreich, um einfach und unkompliziert Ihr tägliches Schritte-Konto zu füllen. Sie finden alle „Tut gut!“-Schrittwewege übersichtlich dargestellt unter [www.noetutgut.at/angebote/schrittwewege](http://www.noetutgut.at/angebote/schrittwewege) oder unter folgendem QR-Code:



„Mit Ausreden verbrennt man keine Kalorien!“





# Angebote für Gemeinden und Betriebe



### Programm:

„Gesunder Betrieb“

### Kontaktdaten:

✉ [bgf@noetutgut.at](mailto:bgf@noetutgut.at)

### Termine:

📅 Der Einstieg ins Programm ist ganzjährig möglich

„Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.“ (Quelle: ENBGF)

„Tut gut!“ unterstützt Sie dabei, betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umzusetzen und ein nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement im Betrieb zu verankern.

In unserem Programm wird Gesundheitsförderung genau auf die Bedürfnisse und das Geschehen in Ihrem Betrieb abgestimmt. **Die Ressourcen und Belastungen durch Tätigkeiten in Ihrem Betrieb werden erhoben und gemeinsam mit Ihnen werden gezielt Maßnahmen entwickelt.**

### Gelebter „Gesunder Betrieb“ – Ihr Nutzen:

- Erhöhung der Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Stärkung der Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und somit des wirtschaftlichen Erfolges des Unternehmens
- Optimierung des Arbeitsklimas und der Arbeitsbedingungen
- Erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, fachliches Wissen und spezifische Kompetenzen bleiben im Unternehmen
- Image als attraktive Arbeitgeberin bzw. attraktiver Arbeitgeber



### Programm:

„Vitalküche“

### Ansprechpartnerin:

Mag.<sup>a</sup> Heidemarie Hell

### Kontaktdaten:

📞 0676 8587034315

✉ [heidemarie.hell@noetutgut.at](mailto:heidemarie.hell@noetutgut.at)

### Termine:

📅 Der Einstieg ins Programm ist ganzjährig möglich. Kontaktieren Sie uns zur Vereinbarung eines unverbindlichen Erstgesprächs.

Die Gemeinschaftsverpflegung spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben, denn immer öfter essen wir außer Haus – von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Ob Mittagessen im Kindergarten, der Snack am Schulbuffet oder das Essen in der Betriebskantine: Alle wünschen sich ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Angebot, das gut schmeckt.

Mit dem Programm „Vitalküche“ unterstützt „Tut gut!“ Gemeinden und Betriebe dabei, ihre Verpflegung zu optimieren. Wir beraten und begleiten Verpflegerinnen und Verpfleger, Gemeinden, Kindergärten, Schulen, Pflegeeinrichtungen und Betriebe auf dem Weg zu einem nachhaltigen und gesunden Speisenangebot.

### Die „Vitalküche“ steht für:

- Gestaltung eines abwechslungsreichen Speisen- und Getränkeangebots
- Auswahl der passenden Gerichte für jede Zielgruppe
- Optimale Zusammenarbeit aller Beteiligten
- Strategien, um die zu verpflegenden Personen für ein gesundes Angebot zu begeistern





# „Treff.Punkt. Gesundheit“



# Bewegungs- Angebot





## Bewegungsnacks – weniger ist mehr!

Gönnen Sie sich Bewegungspausen für mehr Wohlbefinden! 15 Minuten Bewegung ist mehr als keine Bewegung. Lernen Sie Bewegungsnacks einzubauen, um einem hektischen Alltag entgegenzuwirken. Machen Sie mit!

Folgende Inhalte werden besprochen und umgesetzt:

- Vorteile von Bewegungsnacks – was versteht man eigentlich darunter?
- Kleine Übungen zu Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Wie können Bewegungsnacks unsere Gesundheit beeinflussen?
- Kurze Trainingsprogramme (z. B. mit Sessel, Baum ...)
- Alltagsbewegung und Ausgleichsübungen

Unser Körper kann vieles schaffen. Es ist unser innerer „Schweinehund“, den wir überzeugen müssen.



*„Das Leben besteht in der Bewegung.“*

Aristoteles

## Spielerische Bewegung – hält fit und macht gute Laune!

Erwecken Sie das Kind in Ihnen – bewegen Sie sich, wann immer es geht. Balancieren, tanzen, rutschen, hüpfen Sie, denn auch Eltern/Großeltern dürfen den Spielplatz nutzen! Machen Sie Ihre Übungen am Sandkistenrand oder balancieren Sie gemeinsam mit den Kindern beim Spaziergehen über jeden liegenden Baumstamm.

- Finden Sie Freude an der Bewegung und Mut zu spielerischer Bewegung
- Wie gelingt ein aktiver Lebensstil mit der ganzen Familie?
- Ideen für lustige, spielerische Bewegungsformen für zu Hause und den Spielplatz
- Der Spielplatz als Trainingszone – Möglichkeiten für ein Spielplatz-Workout
- Übungen zu Gleichgewicht, Koordination und Kraft

Werden wir zu Spielplatzheldinnen und Spielplatzhelden!

*„Die größte Kunst ist,  
den Kindern alles,  
was sie tun oder lernen sollen,  
zum Spiel zu machen.“*

John Locke



## Kraft, Ausdauer und Ruhephasen: Wie viel Training braucht man?

Was ist Krafttraining? Warum Ausdauertraining? Wachsen Muskeln in den Pausen? Was versteht man unter „minimale effektive Dosis“?

Neugierig geworden? Dann verraten wir gerne noch einige Inhalte, die zu diesem Thema besprochen werden:

- Kümmern Sie sich um Ihre Muskeln, dann kümmern sich Ihre Muskeln um Sie
- Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Entspannung – warum ist alles wichtig?
- Körperliche Stärke, mentale Ruhe, die richtige Balance finden
- Die Kraft der Regeneration
- Medikament Bewegung, Schmerzkiller Bewegung

Los geht's: Wir wollen mit diesem Thema aufzeigen, wie wir unsere körperlichen Fähigkeiten trainieren können, denn unsere Leistungsfähigkeit ist abhängig davon, wie wir unseren Körper stärken.



*„Sport ... ein Medikament, das gleichzeitig das kardiorespiratorische System [Anm.: Herz und Lunge] und die Muskeln trainiert, den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel verbessert, die Knochen stärkt, das Gewicht regulieren hilft, stimmungsaufhellend und antidepressiv wirkt sowie oft eine sozial integrierende Funktion hat.“*

Prof. Dr. med. Bernard Marti

## Werden Sie Ihre persönliche Gesundheits- expertin bzw. Gesundheitsexperte

Alltagsbelastung und Bewegungsausgleich – welcher Bewegungsausgleich passt zu Ihrem Alltag?

- Selbstanalyse: Welche Bewegungsanforderungen stellt der Alltag an Sie?
- Bewegungsausgleich passend zu Ihrem Alltag suchen – Ausgleichsbewegung finden
- Welcher Bewegungstyp sind Sie eigentlich? Die Stehathletin bzw. der Stehathlet? Die Marathonsitzerin bzw. der Marathonsitzer? Oder die Kraftsportlerin bzw. der Kraftlackel?
- Bewegungsempfehlungen für jeden Tag

Viele Berufe sind mit einseitigen Belastungen verbunden. Mit diesem Angebot wollen wir aufzeigen, wie man Bewegungsabläufe variiert und welcher Bewegungsausgleich guttut.

*„Fange nie an aufzuhören und  
höre nie auf anzufangen.“*

Marcus Tullius Cicero



## Wie buchen?

Wie kommt meine „Gesunde Gemeinde“ bzw. „Gesunde Schule“ zu einem Workshop oder einer Themenwanderung?

### Schritt 1:

Der erste Schritt zur Buchung ist die Terminvereinbarung direkt mit einer zuständigen Referentin bzw. einem zuständigen Referenten. Die jeweilige Kontaktmöglichkeit finden Sie ab der übernächsten Seite.

### Schritt 2:

Wenn Sie eine finanzielle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten, reichen Sie so rasch wie möglich einen Kooperationsantrag ein, denn es gibt ein begrenztes Kontingent. Der Antrag muss ausnahmslos VOR Beginn der Veranstaltung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH auf [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) eingereicht werden.

### Schritt 3:

Erst nachdem Sie von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH eine Genehmigung Ihres Antrags erhalten haben, kann diese Veranstaltung im Nachhinein finanziell unterstützt werden! Die Verrechnung wird vonseiten der Gemeinde bzw. Schule direkt mit der Referentin bzw. dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.

**ACHTUNG: Jede „Gesunde Gemeinde“ bzw. „Gesunde Schule“ kann nur EINE Veranstaltung, die zu 80 % unterstützt wird, einreichen.**

## Die ersten 50 antragstellenden „Gesunden Gemeinden“ bzw. „Gesunden Schulen“ ...

- werden mit 80 % des Honorars inkl. Kilometergeld (max. jedoch 400 Euro außerhalb der Jahreshöchstgrenze) finanziell unterstützt,
- haben die Möglichkeit, ein „Tut gut!“-Package für die Teilnehmenden anzufordern – dazu bitte eine Mail mit der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dem Namen der Referentin bzw. des Referenten und dem Buchungsthema an folgende Mailadresse senden: [vorsorge@noetutgut.at](mailto:vorsorge@noetutgut.at) (Bitte melden Sie sich mind. 3 Woche vor der Veranstaltung an) – und
- erhalten die Möglichkeit, ihren Vortrag im Veranstaltungskalender der „Tut gut!“-Website bewerben zu lassen. Einfach den Termin, die Örtlichkeit und das Vortragsthema bekannt geben ([michaela.gerstenmayer@noetutgut.at](mailto:michaela.gerstenmayer@noetutgut.at)).

### Themenwanderung und Workshop:

- Empfohlen werden max. 20 Teilnehmende in bewegungstauglicher Kleidung
- Eine Einheit dauert ca. 2 Stunden
- Indoor wird ein Raum mit ca. 120 m<sup>2</sup> benötigt

Die Einheiten können entweder in Form

- eines Workshops (indoor) oder
- einer Wanderung (outdoor) gebucht werden – bei Schlechtwetter wird die Wanderung zu einem Workshop.

### Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

**Michaela Gerstenmayer**

Programmleitung „Treff.Punkt.Gesundheit“

☎ 0676 8587034434

✉ [michaela.gerstenmayer@noetutgut.at](mailto:michaela.gerstenmayer@noetutgut.at)

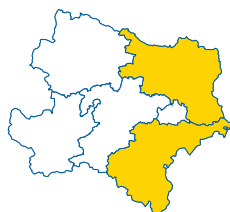




## Referentinnen und Referenten



**Fabian Fuchs, Bakk.**  
Sportwissenschaftler und  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
☎ 0660 5565827  
✉ info@fuchsfabian.at



- *Am Ende ist es der Körper allein, der uns durch Zeit und Raum trägt und in dem wir jede Sekunde unseres Lebens verbringen dürfen. Deswegen möchte ich ihn auch gut behandeln und deshalb ist Bewegung ein wichtiger Teil in meinem Leben.*



**Mag.ª Elisabeth Hackl**  
Sportwissenschaftlerin  
☎ 0664 2408900  
✉ hacklssissi@gmail.com



- *Mir ist vor allem Spaß an der Bewegung wichtig, denn mit Freude kommt man immer leichter an sein Ziel!*



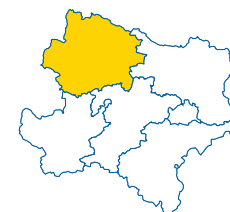
**Mag.ª Dagmar Kaiser-Waitzer**  
Sportwissenschaftlerin und  
Trainingstherapeutin  
☎ 0664 2023223  
✉ info@move2prevent.at



- *Training in Balance – der Wechsel von Muskelkräftigung und Entspannungstraining bringt Wohlbefinden, Energie und Ausgeglichenheit in Ihr Leben. Sie wissen erst, welche Veränderung möglich ist, wenn Sie es probiert haben.*



**Gerald Kolm, MSc**  
Physiotherapeut  
☎ 0664 4950988  
✉ office@willl-gesund.at



- *Bewegung ist das Einzige, was ich jederzeit und überall einfach machen kann. Jede Art der Bewegung ist ein guter Anfang!*



**Christian Seidl**  
Physiotherapeut  
☎ 0676 6772878  
✉ ceha.seidl@gmail.com



- *Sport ist für mich der perfekte Ausgleich zum Arbeits- und Familienalltag. Hier bekomme ich nicht nur den Kopf frei, sondern bleibe auch fit für die Herausforderungen des täglichen Lebens.*



**Wolfgang Zellhofer**  
Physiotherapeut  
☎ 0676 7544328  
✉ zellhofer@gmx.net



- *Das Leben ist wie Fahrrad fahren – um die Balance zu halten, muss man in Bewegung bleiben.*



# Mentales- Angebot



## Lebensfreude ist (m)eine Entscheidung!

Was ist Lebensfreude? Wie fühlt sich Lebensfreude an? Wann bzw. wobei erlebe ich Lebensfreude?

Lebensfreude kennt viele Ausdrucksformen. Wir sind zufrieden, glücklich, energiegeladener, euphorisch. Sie kann sich aber auch wie ein ruhiger, tiefer See anfühlen.

Wie kann ich (m)eine Lebensfreude (er)wecken?

### Das Thema beleuchtet folgende Inhalte:

- Lebensfreude als wichtige Ressource
- Die Welt der Gedanken
- Gefühle – und wie sie uns leiten
- Auf den Körper hören
- Freude miteinander erleben und teilen

Mein Weg zu mehr Lebensfreude – gehen wir es gemeinsam an!

*„Gib jedem Tag die Chance,  
den schönsten deines Lebens zu werden.“*

Mark Twain



## EnergieReich! Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen

Wie kommt meine Energie zustande? Welche Hormone sind dafür zuständig? Was tut mir gut? Wie achte ich auf meine inneren Sensoren? Wie lade ich am besten meine Batterien wieder auf? Wie kann ich kleine Ruhepausen einbauen? Antworten auf diese und viele weitere Fragen bekommen Sie in unserer zweiteiligen Themenwerkstatt!

Bis dahin können folgende 7 Impulse zum **Denken und am besten gleich Ausprobieren anregen:**

- Energie: Wie kommt sie zustande?
- Nützen Sie Ihre Energie!
- Energie aufladen
- Reden: darüber sprechen
- Gegenwart
- Inneren Sensoren vertrauen
- Erholung und Regeneration

Verändern Sie Ihr Leben, und zwar nachhaltig!  
Wann, wenn nicht jetzt?



*„Jeder Tag ist ein neuer Anfang.“*

George Eliot



## Stress, lass nach! Mein Weg zu mehr Gelassenheit

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?

Interesse geweckt? Dann verraten wir gerne noch weitere Inhalte, die im Vortrag, aber auch beim zweitägigen Wochenendseminar besprochen werden:

- „Stress“ – Definition und Bedeutung
- Welche Stressarten gibt es?
- Wie nehme ich Stress wahr?
- Welcher Stress macht krank?
- Umgang mit Stress
- Bewältigungsstrategien

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

**ZUSATZANGEBOT** zweitägiges Seminar:

Details unter [www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit](http://www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit)

*„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“*

George Orwell



## Glücksforme(l)n – Wege zum Glückhsein

Glückhsein hat nichts mit dem berühmten Lottosechser zu tun. Es geht um viel mehr: Es geht um die innere Freude und Lebenszufriedenheit. Oft ist uns gar nicht bewusst, dass wir im Alltag so viel Schönes erleben und dass uns Glück eigentlich im täglichen Leben begegnet. Man muss es bloß als solches erkennen!

- Was ist Glück überhaupt?
- Zufriedenheit
- Freude
- Glücksmomente
- Glücksformel?
- Glück kommt selten allein

Wir wollen mit diesem Thema aufzeigen, was wir selbst beitragen können, um glücklicher zu sein.

*„Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“*

Albert Schweitzer



## Herzensangelegenheiten

Bei diesem Thema handelt es sich nicht um rein physische Risikofaktoren für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Es geht vielmehr um Schutzfaktoren oder auch „Herzlustfaktoren“, die uns gesund halten.

- Was macht mich innerlich reich und erwärmt mein Herz?
- Wofür klopft mein Herz? Oder für wen klopft mein Herz?
- Was kann ich herzhaft genießen und was bringt mein Herz so richtig zum Lachen?
- Womit und wie schütze ich mein Herz?

**Wir gehen nicht nur diesen und vielen anderen Fragen nach, sondern auch folgenden Aussagen und Sprichwörtern, die treffender nicht sein könnten:**

- Ein Herz und eine Seele
- Herz ist Trumpf
- Auf Herz und Nieren prüfen
- Herzschmerz
- Herzerreißend traurig sein

Wir wollen mit diesem Thema Mut machen, ein selbstbestimmtes und lustvolles Leben zu führen, in dem das Herz viel Platz hat.



*„Es muss von Herzen kommen,  
was auf Herzen winken soll.“*

Johann Wolfgang von Goethe



## ICH – einmal anders!

Es darf auch einmal um mich gehen!

- Welche Alltagsroutinen habe ich?
- Wie entstehen Routinen und weshalb sollte ich etwas daran ändern?

Oft ist es uns gar nicht richtig bewusst, dass wir im Alltagstrott stecken und uns ein kleiner Perspektivenwechsel helfen kann, mehr Schwung in den Tag hineinzubringen.

- Routine = Sicherheit?
- Grenzen ausloten
- Meine Bedürfnisse spüren – kommunizieren
- Vergiss mein nicht!

Es geht darum, Alternativen zu sehen, aufmerksam zu sein, was einem selber guttut, Neues entdecken zu können und die eigenen Ressourcen dabei zu finden und zu stärken. Es besteht die Möglichkeit, an jedem Tag neu durch-zustarten!

*„Anderssein ist keine Frage  
des Charakters. Anderssein ist  
eine Frage der Ausdauer.“*

Lieselotte Trutnau



# Weisheit kennt kein Alter!

## Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern

Lebensverändernde Ereignisse sind die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung! Lassen Sie sich bei diesem Thema darauf ein, wie Sie Umbrüche als Chance sehen können. Aktivieren Sie dabei Ihren Humor und nutzen Sie ihn als guten Begleiter durch Höhen und Tiefen. Ihr Erfahrungsschatz, Ihre Kontakte zu Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis sowie Ihre innere Stärke stützen Sie dabei!

### Die 6 Impulse, die uns bei diesem Thema begleiten:

- Umbrüche als Chance
- Allein, aber nicht einsam
- Mit Humor durchs Leben
- Mein seelisches Immunsystem stärken
- Die innere Einstellung und ihre Wirkung
- Gelebte Weisheit und was es dazu braucht

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie Ihren Erfahrungsschatz noch besser nutzen und auf neue Herausforderungen gelassen reagieren können und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

*„Die Weisheit eines Menschen misst man nicht nach seinen Erfahrungen, sondern nach seiner Fähigkeit, Erfahrungen zu machen.“*

George Bernard Shaw



## Wie buchen?

Wie kommt meine „Gesunde Gemeinde“ bzw. „Gesunde Schule“ zu einem Vortrag, einem Workshop oder einer Themenwanderung?

- VORTRAGSANGEBOT (1 Termin zu 1,5 Std.)
- WORKSHOPS/THEMENWANDERUNGEN (1 Termin zu 3 Std.)

### Schritt 1:

Der erste Schritt zur Buchung ist die Terminvereinbarung direkt mit einer zuständigen Referentin/einem zuständigen Referenten. Die jeweilige Kontaktmöglichkeit finden Sie ab der übernächsten Seite bzw. unter [www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit](http://www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit)

### Schritt 2:

Wenn Sie eine finanzielle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten, muss nach der erfolgreichen Terminvereinbarung für die Veranstaltung ausnahmslos VOR Beginn der Veranstaltung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH auf [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) ein Kooperationsantrag eingereicht werden.

Es besteht die Möglichkeit, ein „Tut gut!“-Package für die Teilnehmenden anzufordern. Dazu bitte eine Mail mit Name, Zustelladresse, Anzahl der teilnehmenden Personen sowie dem Buchungsthema an folgende Mailadresse senden: [vorsorge@noetutgut.at](mailto:vorsorge@noetutgut.at) (Bitte melden Sie sich mind. 3 Wochen vor der Veranstaltung an, damit das Paket postalisch rechtzeitig zugestellt werden kann).

### Schritt 3:

Erst nachdem Sie von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH eine Genehmigung Ihres Antrags erhalten haben, kann diese Veranstaltung im Nachhinein finanziell unterstützt werden! Die Verrechnung wird vonseiten der Gemeinde bzw. Schule direkt mit der Referentin/dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.

**ACHTUNG:** Jede „Gesunde Gemeinde“ bzw. „Gesunde Schule“ kann nur EINE Veranstaltung, die zu 80% unterstützt wird, einreichen.



Bei der **Themenwerkstatt** zum Thema „EnergieReich!“ erhalten Sie 80 % des Honorars inkl. Kilometergeld, max. jedoch 800 Euro refundiert (da es zwei Termineinheiten gibt).

#### **Themenwerkstatt bzw. Themenwanderung:**

- 2 Termineinheiten für die Themenwerkstatt innerhalb von 6 Wochen fixieren
- Empfohlen werden max. 25 Teilnehmende
- Eine Einheit dauert ca. 1,5–2 Stunden
- Die Einheiten können entweder in Form von
  - 2 Themenwerkstätten (indoor)
  - oder als 1 Themenwerkstatt (indoor) und 1 Themenwanderung (outdoor) gebucht werden

Für einen **Vortrag, Workshop oder eine Themenwanderung** zu den anderen Themen erhalten Sie 80 % des Honorars inkl. Kilometergeld, max. jedoch 400 Euro refundiert.

Zusätzliche Infos finden Sie unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

#### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an**

##### **Mag.<sup>a</sup> Irene Burian**

☎ 0676 8587034500

✉ [irene.burian@noetutgut.at](mailto:irene.burian@noetutgut.at)



## Referentinnen und Referent



##### **Sabine Edinger**

Sozialpädagogin, Trainerin, Integrative Bewegungstherapeutin

☎ 0676 4162545

✉ [s.edinger@bewegt.cc](mailto:s.edinger@bewegt.cc)

#### > **Was mich mit Freude erfüllt?**

**Über so schöne Themen wie Glück, mentale Gesundheit, Weisheit und Herzensangelegenheiten zu referieren und zu diskutieren. :)**



##### **Mag. Daniel Gajdusek-Schuster**

Psychosozialer Berater, Trainer und Performancekünstler

☎ 0664 5310542

✉ [d.schuster@perspektiven.or.at](mailto:d.schuster@perspektiven.or.at)

#### > **Humorvolles Erleben von Inhalten erweitert die Perspektiven und bringt Leichtigkeit ins Leben!**



##### **Mag.<sup>a</sup> Natalia Ölsböck**

Psychologin, Trainerin, Autorin

☎ 0699 10192920

✉ [natalia@oelsboeck.at](mailto:natalia@oelsboeck.at)

#### > **Holen Sie sich wertvolle Tipps zum Auftanken und tun Sie Ihrer Seele Gutes mit einer Veranstaltung in Ihrer „Gesunden Gemeinde“. Ich freue mich auf Sie!**





# Medizinische- Fachvorträge





**Name:**

Prim.<sup>a</sup> Univ.-Prof.<sup>in</sup> DDr.<sup>in</sup> Susanne Asenbaum-Nan,  
MBA, MSc

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Amstetten

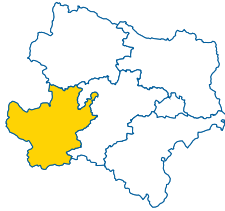
**Kontaktdaten:**

☎ 0699 10317957

✉ susanne@asenbaum.at

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Mostviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✔ in Präsenz      ✔ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

» **Moderne Schlaganfall-Therapien im 21. Jahrhundert**

Neue Akuttherapien, aber auch Präventionsmaßnahmen sollen vorgestellt werden.

» **Gangstörung – nicht immer ist Parkinson schuld!**

Ursachen für Gangstörungen sind vielfältig. Im Vortrag sollen Ursachen und mögliche Therapien erklärt werden.

» **Wenn das Gedächtnis nachlässt ...**

Wie erkenne ich Demenz und welche therapeutischen Möglichkeiten stehen zur Verfügung?

**Name:**

Prim. em. Dr. Karl Bachmayer

**In diesem Klinikum war ich tätig:**

Landesklinikum Hainburg, seit 1.1.2018 in Pension,  
tätig als Facharzt für Innere Medizin in eigener Praxis

**Kontaktdaten:**

✉ karl.bachmayer@kabsi.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✔ in Präsenz      ✔ als Webinar (auf ausdrücklichen Wunsch)

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

» **Die Schilddrüse hat immer Saison**

Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig. Daher ergeben sich laufend Fragen zur Natur ihrer Erkrankungen – von „Kropf“ bis hin zu Über- und Unterfunktionen, Entzündungen und bösartigen Veränderungen. Der Vortrag behandelt alle Themen und lässt genügend Raum für Fragen.

» **Inwieweit lässt sich Krebs verhindern?**

Das Thema „durch Veränderungen der Lebensweise die Gesundheit erhalten“ ist seit langer Zeit in aller Munde. Ist diese Möglichkeit – und wenn ja, in welchem Ausmaß – auf Krebserkrankungen übertragbar? Auf diese Frage wird anhand zahlreicher Beispiele und gesicherten Wissens eingegangen, ohne Mutmaßungen und Überzeugungen ohne medizinisch gesicherte Belege auszusparen.

» **Unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten: ein Überblick**

Befragungen zufolge hat jede und jeder Zweite in den letzten 2 Wochen Medikamente eingenommen. Die Zahl der möglichen unerwünschten Nebenwirkungen steigt steil mit der Zahl der verschriebenen Medikamente an. Das Wissen um diese Nebenwirkungen und die Empfehlungen, wie damit umzugehen ist, helfen allen Beteiligten.

**Name:**

Dr.<sup>in</sup> Ursula Bankl

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

-

**Kontaktdaten:**

📞 0650 4461742

✉ doc-bankl@web.de

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz     als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Tatort Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule begleitet uns als Achsenorgan und Stütze das gesamte Leben, obwohl sie von manchen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftern als Fehlkonstruktion der Evolution bezeichnet wird.

Warum leiden immer mehr Menschen an Schmerzen im Rückenbereich?

Wie ist die Wirbelsäule konstruiert?

Wie verändert sie sich im Laufe des Lebens?

Was muten wir ihr alles zu?

Was unterlassen wir?

So wird die Wirbelsäule zum „Tatort“: durch die natürlichen Abnützungsvorgänge, den Alltag, unseren Lebensstil, psychische Belastungen und das Leben selbst. Heutzutage sind Rückenschmerzen die zweithäufigste „Volkskrankheit“, deren Ursachen zu ca. 90 % unspezifisch sind. Das bedeutet, dass keine krankhaften Störungen, sondern sogenannte Funktionsstörungen vorliegen, deren Auslöser man wie eine Ermittlerin bzw. ein Ermittler aus „Tatort“ verfolgen muss. Der Vortrag soll Einblick in den anatomischen Aufbau, die Veränderungen und häufigsten Krankheitsbilder der Wirbelsäule geben.

**>> Bewegung ist Leben**

„Alles Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben“ - dieser Spruch, der auch noch von Leonardo da Vinci weitergeführt wurde, stammt von Aristoteles, einem der wichtigsten und bedeutendsten griechischen Philosophen in der Antike. Besonders in der heutigen Zeit, wo der Mensch einen Großteil seines Lebens in sitzender Position verbringt, gewinnt diese Aussage zunehmend an Bedeutung. Unser Körper ist nicht für längeres Sitzen geschaffen. Er braucht regelmäßige Bewegung, um in Schwung zu bleiben.

Ziel dieses Vortrags ist es, die Wichtigkeit der Bewegung in allen unseren Lebensabschnitten aufzuzeigen und den Einfluss auf die einzelnen Organsysteme und Befindlichkeiten darzustellen. Jede und jeder Einzelne sollte motiviert werden, sich ganz generell zu bewegen, und zwar dem Alter, der Konstitution, den Möglichkeiten und dem vorhandenen Umfeld angemessen. Auch werden Störfaktoren, die die Bewegung negativ beeinflussen können, dargestellt.

**Name:**

Univ.-Doz. Dr. Hans Christian Bankl

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum St. Pölten (beratend)

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 6448840

✉ gartenbankl@web.de

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar (nur in Ausnahmesituationen)

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

- >> **Wie die Natur die Seele berührt – Gartentherapie und Resilienz**  
Naturtherapie und doch Schulmedizin, wissenschaftlich fundiert. Was eigentlich ist Gartentherapie und was kann sie? Wie viel Natur ist gut für uns und in welcher Form kann jede und jeder Einzelne von uns – und auch besonders unsere Kinder – davon körperlich und psychisch profitieren? (Inkl. Anleitungen zur Selbst-Umsetzung.)
- >> **Resilienz und Selbstwert – oder doch Narzissmus?**  
Was bedeutet es, psychisch „stark“ zu sein, und was dagegen ist eine Persönlichkeitsstörung? Der Unterschied eines gesunden Selbstwerts zum Narzissmus. Wie baue ich psychische Widerstandskraft auf und wie werde ich ein „guter Mensch“? (Inkl. einfacher Anleitungen zur Umsetzung an sich selbst und Förderung der persönlichen Entwicklung zu Stabilität und gesundem Selbstwert.)
- >> **Von der Kunst, möglichst nicht krank zu werden, sondern gesund zu bleiben und lange glücklich zu leben – was liegt wirklich in meiner Macht?**  
Was liegt wirklich in meiner persönlichen Macht, um gesund und glücklich zu leben? Wir beleuchten dabei praktisch alle großen Bereiche in unserem Leben. Welche Faktoren machen tatsächlich einen Unterschied? Und wie könnte ich das in meinem Leben in die Tat umsetzen und dabei meinen inneren Schweinehund überlisten? (Inkl. einfacher Anleitungen und Tricks zur Umsetzung bei Bedarf.)

**Name:**

OA Dr. Philipp Beckerhinn

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Hollabrunn

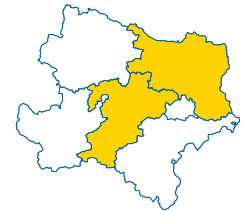
**Kontaktdaten:**

☎ 0676 5493343

✉ philipp.beckerhinn@hollabrunn.lknoe.at; ph.beckerhinn@gmail.com

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Weinviertel und NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

- >> **Adipositas und Diabetes Typ 2 – ein Fall für die Chirurgie?**  
Adipositas ist nicht nur die häufigste Ursache für die erworbene Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2), sondern außerdem die Ursache für viele andere Erkrankungen. Die im Landesklinikum Hollabrunn angebotene Spezialisierung, die sog. „Adipositas-Chirurgie“, hilft nicht nur, die krankhafte Fettsucht (morbid Adipositas) zu bekämpfen, sondern ist auch die wirksamste Therapie des Diabetes mellitus Typ 2.
- >> **Gallensteine – harmlos oder doch nicht?**  
Gallensteine sind in der westlichen Welt häufig. Meist verursachen sie keine Beschwerden und werden zufällig entdeckt. In manchen Fällen können sie aber erhebliche Schwierigkeiten und ernstzunehmende Komplikationen hervorrufen. Eine diesbezügliche chirurgische Beratung kann also sinnvoll sein.

**Name:**

OA Priv.-Doz. Dr. Peter Bergmann

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

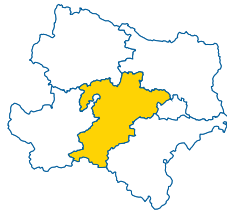
Universitätsklinikum St. Pölten

**Kontaktdaten:**

✉ peter.bergmann@stpoelten.lknoe.at

**In dieser Region bin ich buchbar:**

NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Neues aus der Herzchirurgie**

Die Herzchirurgie im Universitätsklinikum St. Pölten bietet den Patientinnen und Patienten immer wieder neue, innovative technische und operative Therapiemöglichkeiten an. Diese werden in diesem Vortrag ausführlich erklärt.

**>> Erkrankungen der Hauptschlagader**

Ob Erweiterungen der Hauptschlagader im Brustkorbbereich oder ein akuter Einriss der Hauptschlagader: Die Möglichkeiten der chirurgischen Behandlung, die Diagnostik und die Möglichkeiten, diese Ereignisse zu verhindern, werden in diesem Vortrag erklärt.

**>> Aortenklappen-Erkrankungen**

Es gibt heute zahlreiche Möglichkeiten, eine Aortenklappenerkrankung zu therapieren. Die unterschiedlichsten Möglichkeiten (kleiner Hautschnitt, unterschiedliche Klappenmodelle, eigene Klappe wird erhalten) werden in diesem Vortrag ausführlich erklärt.

**>> Bypass-Chirurgie**

Die aortokoronare Bypass-Operation (Herz-Bypass-OP) stellt die häufigste Herzoperation weltweit dar. Die Diagnostik, die chirurgischen Möglichkeiten und das weitere Prozedere für die Patientin bzw. den Patienten nach der Operation werden in diesem Vortrag anschaulich erklärt.

**>> Auch andere Vorträge in diesem Themenbereich sind möglich:**

Gerne können sich die „Gesunden Gemeinden“ diesbezüglich mit Priv.-Doz. Dr. Peter Bergmann in Verbindung setzen. Ein reger Austausch mit dem Publikum vor Ort ist gewünscht.



**Name:**

OA Dr. Clemens Bittermann

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Wiener Neustadt

**Kontaktdaten:**

✉ clemens.bittermann@wienerneustadt.lknoe.at

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Industrieviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:****>> Da-Vinci-Roboterchirurgie**

Erläuterung und Darstellung neuer Techniken der Knopflochchirurgie.

**Name:**

Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Bernadette Dornigg, MMSc, MA

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Melk

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 4220812

✉ bernadette.dornigg@melk.lknoe.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Mostviertel und NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Erste Hilfe für jedermann****>> Stellenwert der Vorsorgeuntersuchungen****>> Was tun bei Diabetes?****>> Demenz versus Delir – Unterschiede und Erkennen****>> Chronisches Schmerzsyndrom**

**Name:**

OÄ DDr.<sup>in</sup> Christa Eder

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Dozentin für orale und allgemeine Pathologie  
an der Danube Private University Krems

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 3246661

✉ eder.gasometer@chello.at

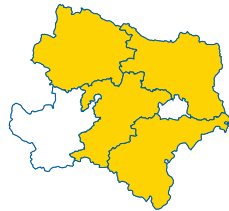
**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Wein-, Wald- und Industrieviertel sowie NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✔ in Präsenz

✔ als Webinar

**>> Wenn der Zahn am Herzen nagt**

Das Herz ist der Schwerarbeiter unseres Organismus. Mit durchschnittlich 50 bis 100 Schlägen werden pro Minute 6 Liter Blut durch den Körper gepumpt. Die Arterien, Venen und Kapillaren versorgen sämtliche Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Das zentrale Verteilersystem transportiert allerdings auch Krankheitserreger von Entzündungsherden zu fast allen inneren Organen. Zahnfleischentzündungen, Parodontitis und eiternde Zahnwurzeln können auf diese Weise zu gefährlichen Ausgangspunkten für systemische Erkrankungen werden. Bei Menschen mit angeborenen oder erworbenen Herzkrankheiten können sich Mundbakterien auf den Herzklappen und der Herzhinnenhaut ansiedeln und zu einer lebensbedrohlichen Endokarditis führen. Aber auch Menschen ohne kardiale Vorerkrankungen sind gefährdet. Zahlreiche Studien belegen den engen Zusammenhang zwischen Parodontitis und Gefäßverkalkung. Je tiefer die Zahnfleischtaschen sind, desto höher wird die Bakterienlast und desto rascher schreitet eine Arteriosklerose voran.

Dabei sind sowohl große als auch kleine Gefäße und im Speziellen auch die Herzkranzgefäße betroffen. Chronische Entzündungen des Zahnhalteapparates erhöhen daher signifikant das Risiko eines Herzinfarkts. Besonders kritisch wird die Situation bei Menschen mit vorbestehenden Grunderkrankungen wie Diabetes und Schwächen des Immunsystems. Eine gute Mundhygiene, regelmäßige zahnärztliche Kontrollen und die rechtzeitige gezielte Therapie von oralen Entzündungen helfen, schwerwiegende Komplikationen und Folgen zu vermeiden. Gesunde Zähne können nicht nur kraftvoll zubeißen, sie schützen auch den lebenswichtigen Motor unseres Körpers.

**>> Gesunder Zahn – gesunder Körper**

Eine Destabilisierung unseres Mundmikrobioms hat negative Einflüsse auf unseren Organismus. Krankheiten wie Diabetes, Erkrankungen der Atemwege, Darmbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs und Demenz können durch Entzündungen der Gewebe in unserer Mundhöhle ausgelöst und gefördert werden. Parodontitis und Gingivitis schaden nicht nur den Zähnen und dem Zahnfleisch, sie beeinträchtigen fast alle Organe unseres Körpers.

**>> Wenn das Antibiotikum nicht mehr wirkt – resistente Keime im Vormarsch**

Längst sind antibiotikaresistente Bakterien nicht mehr auf wenige schwere Krankenhausinfektionen begrenzt. Der zu sorglose Umgang mit diesen Medikamenten hat in den letzten Jahren zu einer massiven Zunahme des Problems geführt. Auch neue Reserveantibiotika verlieren bei zu häufigem und unreflektiertem Einsatz zunehmend ihre Wirkung. Eine Antibiotikaresistenz verursacht lange Krankenhausaufenthalte, bleibende Folgeschäden und in vielen Fällen sogar den Tod von infizierten Patientinnen und Patienten. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit Antibiotika ist ein wirkungsvoller Schutz für die Patientinnen und Patienten.

**Name:**

OA Univ.-Lektor Dr. Gregor Fischer

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum Krems

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 1735490

✉ fischergregor@gmx.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Most-, Wald- und Weinviertel sowie NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Knödel im Hals – Globusgefühl**

Abklärung und Therapiemöglichkeiten bei Globusgefühl aus schulmedizinischer und komplementärer Sicht.

**>> Nase voll: behinderte Nasenatmung – Abklärung und Therapieformen**

Abklärung und Therapie einer behinderten Nasenatmung aus operativer und konservativer Sicht.

**>> Sausen im Ohr – Tinnitus**

Abklärung und Therapiemöglichkeiten von Ohrgeräuschen.

**>> Wenn sich alles dreht – Abklärung von Schwindel aus HNO-ärztlicher Sicht**

Schwindel ist eine häufige Fragestellung an die HNO-Ärztin bzw. den HNO-Arzt. Wichtig ist es, gefährliche von harmlosen Formen zu differenzieren.

**Name:**

Prim. a. D. Dr. Gottfried Gamperl

**In diesen Kliniken bin ich tätig:**

Rudolfinerhaus Privatklinik, Sanatorium Döbling,  
Privatklinik Goldenes Kreuz

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 4353528

✉ gottfried.gamperl@gmx.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Kraft der Worte – Kommunikation in der Medizin**

In letzter Zeit werden wir in allen Medien mit medizinischen Themen konfrontiert, und das oft in beunruhigender Art und Weise. Leider gelingt es den Spezialistinnen und Spezialisten nicht immer, ihre Botschaften so zu vermitteln, dass sie richtig verstanden und verarbeitet werden können. Wie schaffen es Ärztinnen und Ärzte, richtig verstanden zu werden, ohne die Patientinnen und Patienten in Angst und Schrecken zu versetzen? Und wie gelingt es uns als Patientin oder Patient, unsere Beziehung zur Ärzteschaft so zu gestalten, dass wir in die Lage kommen, die oftmals für uns so überaus folgenreichen Entscheidungen richtig treffen zu können?

**>> Sagen Sie, was fehlt Ihnen?**

Wenn wir krank werden, sind es die verschiedenen Symptome der Krankheit, die uns belasten. Was uns dann fehlt, ist die Gesundheit – dieses Gut, das uns erst dann bewusst wird, wenn es uns fehlt. Darüber hinaus kommt es durch die Umstände der Krankheit zu oftmals erheblichen Einschränkungen unserer Autonomie. Fragen, wie mit diesen Herausforderungen umzugehen ist, stellen sich nicht nur den Patientinnen und Patienten, sie sind auch von zentraler Bedeutung für das medizinische Behandlungsteam und Personen in der Pflege.

**Name:**

Dr. Bernhard Gradl

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

-

**Kontaktdaten:**

✉ bernhard.gradl@gmx.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz  als Webinar

**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:****>> Gut hören und verstehen – ein Leben lang**

Wie verändert sich unser Hörvermögen im Laufe des Lebens?

Wie können wir es schützen?

Wie lässt sich das Sprachverstehen in Gesellschaft verbessern?

**Name:**

Prim. Clin. Ass. Prof. Dr. Elmar Haiden

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum Tulln

**Kontaktdaten:**

☎ 0676 3707214

✉ wahlarzt@doktorhaiden.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Wein- und Waldviertel sowie NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz  als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Vorsorgedarmspiegelung – was sind Divertikel und Polypen?**

Sinnhaftigkeit der Vorsorgekoloskopie und was man dabei finden kann.

**>> Sodbrennen – muss ich damit leben?**

Was sind die Ursachen, was kann ich dagegen tun, was muss ich beachten, wann ist eine Operation sinnvoll?

**>> Schilddrüse – was ist aus dem Kropf geworden?**

Was sind die Aufgaben der Schilddrüse, wann brauche ich eine Untersuchung und wann eine Operation?



**Name:**

OA Dr. Sabin Handzhiev

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum Krems

**Kontaktdaten:**

☎ 02732 900422920

✉ sabin.handzhiev@krems.lknoe.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
 in Präsenz     als Webinar
**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Schlaflose Nächte, verschlafene Tage**

Es werden Schlafprobleme wie Schnarchen, Schlafapnoe, Ein- und Durchschlafstörungen sowie deren Behandlung besprochen.

**>> Lungenfibrose**

Vielfalt der Lungenfibrosen, Ursachen, Vorbeugung, Diagnosestellung und Behandlung.

**Name:**

OA Dr. Stefan Heiligenbrunner

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Horn

**Kontaktdaten:**

☎ 0699 81891939

✉ stefan.heiligenbrunner@gmail.com

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Waldviertel und Grenzgebiete des Waldviertels (z. B. Krems)

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
 in Präsenz     als Webinar
**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Was tun, wenn das Sehen schleichend schlechter wird (grauer Star)?**

Informationen über diese häufige Augenerkrankung und häufigste Operation in Österreich – den grauen Star. Infos zu den Ursachen der Erkrankung und Therapieoptionen.

**>> Hochdruck gibt's nicht nur im Blut, sondern auch im Auge (grüner Star)**

Der grüne Star zählt immer noch zu den häufigsten Erblindungsursachen in Österreich. Ein Vortrag über das Wesen der Erkrankung und was jede und jeder selbst dagegen tun kann.

**>> Brille, Kontaktlinse, Laser – wie sehe ich richtig scharf?**

Es werden die verschiedenen Behandlungsoptionen für scharfes Sehen vorgestellt und miteinander verglichen, zudem werden die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden aufgezeigt.

**>> Gutes Sehen ein Leben lang**

Tipps und Tricks für lebenslanges gutes Sehen. Wie entwickelt sich das Auge? Wann machen welche Untersuchungen Sinn? Was kann ich selbst tun, damit meine Augen gesund bleiben? Dies und mehr in diesem Vortrag.

**Name:**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael M. Hirschl

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Zwettl

**Kontaktdaten:**

✉ michael.hirschl@zwettl.lknoe.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Waldviertel und NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz  als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Herzschwäche**

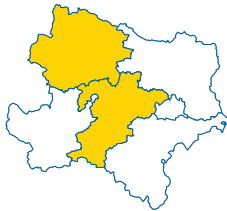
Herzschwäche ist die kardiologische Erkrankung des 21. Jahrhunderts. Maßnahmen zur Vermeidung sowie Diagnose und effektive Therapie sind Inhalt dieses Vortrags.

**>> Wenn das Herz aus dem Takt kommt**

Vorhofflimmern ist eine gefährliche Rhythmusstörung mit hohem Risiko für das Auftreten eines Schlaganfalls. Die Wahrscheinlichkeit steigt mit dem Alter. Eine frühe Erkennung und adäquate Therapie können schwerwiegende Folgen vermeiden.

**>> Hoher Blutdruck – der stille Killer**

Bluthochdruck bleibt viele Jahre unbemerkt und wird erst diagnostiziert, wenn Komplikationen wie Herzschwäche, Schlaganfall oder Nierenversagen auftreten. Bluthochdruck ist einfach zu erkennen und gut zu behandeln. Der Vortrag stellt diese Themen in den Mittelpunkt.

**Name:**

Dr.<sup>in</sup> Karin Hrnjak

**In diesen Kliniken bin ich tätig:**

Landesklinikum Allentsteig und  
Landesklinikum Gmünd

**Kontaktdaten:**

☎ 0699 1114-8551

✉ hrnjak@chello.at

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Waldviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

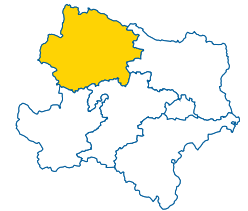
in Präsenz  als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Mikrobiom: nicht nur Darm mit Charme**

Die Miniwelt in uns und wie sie Einfluss auf unser Leben nimmt.

**>> TCM – Traditionelle Chinesische Medizin**

Akupunktur kennen alle, aber was sagt Ihnen Moxa, Tuina oder Gua Sha?



**Name:**

OA Dr. Gerald Humpel

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum Tulln

**Kontaktdaten:**

☎ 0699 10414210

✉ g.humpel@aon.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Ungewollt steinreich – die Gallenblase als Ursache**

Die Gallenblase kommt sehr häufig als Ursache für Oberbauchbeschwerden infrage – eigenartigerweise bleibt dieses Organ in der Diagnostik oft lange unberücksichtigt. Über den Aufbau des Gallensystems, die Funktion von Galle und Gallenblase sowie das Zusammenspiel von Galle mit Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen und Zwölffingerdarm herrscht mitunter beträchtliche Verwirrung. Warum gibt es überhaupt Gallensteine? Sind diese gefährlich? Kann man diese durch Diäten oder Medikamente zum Verschwinden bringen? Soll man Gallensteine mit Ultraschall zerstören? Wie machen sich Steine bemerkbar? Wie kann man solche feststellen? Was passiert bei der Operation und was hat man danach als „Gallenlose“ bzw. „Gallenloser“ zu erwarten? Das sind nur einige von vielen Fragen zum fast unerschöpflichen Thema Gallenblase und Gallensteine. Sämtliche Fragen zum Thema Galle und zu den damit verbundenen Problemen werden in verständlicher Form beantwortet.

**>> Was bricht eigentlich bei einem Nabel-, Leisten- oder Narbenbruch?**

Wie darf man sich einen Weichteilbruch wie Nabel-, Leisten- oder Narbenbruch vorstellen? Wie ist unsere Bauchdecke konstruiert, wo finden sich natürliche Schwachstellen und warum kommt es an diesen gelegentlich zu Beschwerden? Was passiert eigentlich nach einer Operation an den gesetzten Wunden und warum kommt es an diesen Narben zu Veränderungen? Sind Weichteilbrüche wie Nabel-, Leisten- oder Narbenbruch gefährlich, was kann man als Vorsorge tun, um solche zu vermeiden, bzw. welche Behandlungsmethoden gibt es im Falle des Auftretens solcher? Sämtliche Fragen zum Thema Nabel-, Leisten- oder Narbenbruch und zu den damit verbundenen Problemen werden in verständlicher Form beantwortet.

**>> Sodbrennen – muss das sein?**

Es brennt hinter dem Brustbein gelegentlich bis hinauf zum Hals – mit Magen-saftrückfluss bis in den Mund und auch oftmals verbunden mit Husten. Wie funktioniert der reguläre Schluckakt und warum ist dieser gelegentlich gestört? Was sind prädisponierende Faktoren, was sollte man zur Prophylaxe vermeiden, wie kann man die Erkrankung feststellen und wann besteht welcher Handlungsbedarf? Sämtliche Fragen zum Thema Sodbrennen und zu den damit verbundenen Problemen werden in verständlicher Form beantwortet.

**Name:**

Univ.-Prof. Dr. Ronald Karnik



**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

-

**Kontaktdaten:**

✉ ronald.karnik@aon.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen



**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

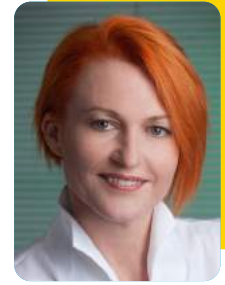
in Präsenz     als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

- >> Hoher Blutdruck – neue Behandlungsmöglichkeiten
- >> Von der Arteriosklerose zum Herzinfarkt
- >> Schaufensterkrankheit – Durchblutungsstörungen der Beine

**Name:**

OÄ Dr.<sup>in</sup> Renate Kirchmeyer



**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Waidhofen/Thaya

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 4098080

✉ office@urologie-eggenburg.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Weinviertel und Waldviertel



**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz     als Webinar

**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:**

- >> **Urologie ist anders – warum Männer, Frauen und Kinder zur Urologin bzw. zum Urologen gehen**  
Gewinnen Sie einen Einblick in das spannende Fachgebiet der Urologie und erfahren Sie auf humorvolle Art und Weise, warum Männer, Frauen und Kinder zur Urologin bzw. zum Urologen gehen!



**Name:**

Dr. Michael Klosterer

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

–

**Kontaktdaten:**

📞 0676 3730301

✉️ mail@ihr-auge-im-zentrum.at

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Industrieviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Grüner und grauer Star – was ist was?**

Informationen über den Unterschied dieser verbreiteten Leiden – was ist zu beachten? Gefahr oder nicht?

**>> Schlecht sehen – alles nur eine Frage der Brille?**

Ein grober Überblick über Augenerkrankungen – und warum sich der Besuch bei der Augenärztin bzw. beim Augenarzt lohnt.

**>> Nur ein Punkterl am Auge(nlid): Augen- und Lidtumore – die unterschätzte Gefahr**

Viele Patientinnen und Patienten gehen erst sehr spät zur Augenärztin oder zum Augenarzt, wenn sie Haut-/Augenveränderungen bemerken – wäre schnelleres Handeln wichtig?

**Name:**

Dr. Manfred Kolar, MAS, MSc

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum St. Pölten

**Kontaktdaten:**

📞 0664 4641904

✉️ mandidola.at@gmail.com

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Wein-, Wald- und Mostviertel sowie NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ○ als Webinar

**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:****>> Das chronische Schmerzsyndrom – ich habe immer Schmerzen!**

Menschen mit chronischen Schmerzen leiden enorm. Dies hat Auswirkungen auf den Körper, die Seele, den Geist, die Arbeit und die Familie. Neben Medikamenten ist die persönliche Stressbewältigung entscheidend für eine Linderung und Heilung.

**Name:**

Prim. Dr. Reinhold Klug

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Horn

**Kontaktdaten:**

☎ 0676 4043333

✉ reinhold.klug@horn.lknoe.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Wald- und Weinviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz     als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Aortenaneurysma – eine tickende Zeitbombe**

Eine Erweiterung der Hauptschlagader verursacht meistens keine bzw. nur geringe Beschwerden. Im Falle einer Zerreißung dieses erweiterten Gefäßes ist die Sterblichkeit sehr hoch. Wie kann man eine Ruptur am besten verhindern?

**>> Pankreaskarzinom – Symptome, Behandlung, Prognose**

Das klassische Bauchspeicheldrsenkarzinom ist immer noch einer der aggressivsten bösartigen Tumore mit einem prognostizierten rasanten Anstieg der Fälle in den nächsten Jahren. Was kann man therapeutisch tun? Wie kann man die schlechte Prognose verbessern?

**>> Leberchirurgie – was ist chirurgisch machbar?**

Leberteilentfernungen sind ein wesentlicher Baustein in der Behandlung von Lebererkrankungen – es wird ein Überblick über aktuelle operative Möglichkeiten gegeben.

**>> Schilddrüse – operative Behandlungsmöglichkeiten**

Die Schilddrüse ist ein zentrales hormonproduzierendes Organ – es werden die wesentlichen Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten dargestellt.

**>> Halsschlagaderverengung – ihre Folgen und Behandlungsmöglichkeiten**

Die Folgen einer Halsschlagaderverengung können Schlaganfälle sein – die operativen Möglichkeiten zur Vorbeugung bzw. zur Verhinderung eines erneuten Schlaganfalles werden erörtert.

**Name:**

Dr. Rainer Kotzmann, LL.M.

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

–

**Kontaktdaten:**

✉ office@frauenarzt.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz

✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Typisch Frau – das Rollenbild der Generation Y und Z zwischen Karriere, Kinderwunsch und Familie**

Das Rollenbild der Frau in der Gesellschaft hat sich in den letzten 50 Jahren radikal geändert. Lag der Lebensmittelpunkt damals noch im Bereich von Familie und Kindern, so stehen heute Selbstverwirklichung und Karriere im Zentrum. Der Single-Haushalt ist eine moderne Lebensform. Ein Kinderwunsch besteht oft gar nicht oder entsteht deutlich später. Welche Implikationen dies unter anderem auf Verhütung und Fertilitätsprotektion hat, soll in diesem Vortrag beleuchtet werden.

**>> Alles rund um die Schwangerschaft**

Schwanger – was nun? Nicht immer sind die Ratschläge von Oma, Mama und Freundinnen hilfreich. Worauf verlassen? Oft hat die Gynäkologin bzw. der Gynäkologe in der Ordination bei den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen auch nicht genug Zeit, um auf alle Fragen eingehen zu können. Für diesen Vortrag wurden viele Fragen von Erstschwangeren zusammengetragen und werden ausführlich beantwortet. Die Empfehlungen, die eine Schwangere heutzutage zu berücksichtigen hat, sind unheimlich umfangreich. Welche davon sind sinnvoll, welche weniger? Wichtig dabei ist, im Auge zu behalten, dass eine Schwangerschaft keine Krankheit ist.

**>> Vorsorgemedizin im 21. Jahrhundert**

Mehr denn je geht es in der Medizin nicht so sehr um die Behandlung von Erkrankungen, sondern um deren Verhinderung. Die Menschen werden immer älter und am besten tun sie das bei guter Gesundheit. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen etabliert. In diesem Vortrag soll durchaus auch ein kritischer Blick auf die zur Verfügung stehenden Maßnahmen geworfen werden. Der Vortragende ist Allgemeinmediziner und Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt daher in den Vorsorgeuntersuchungen, die für Frauen zur Verfügung stehen.

**Name:**

OA Dr. Johannes Lechner

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Melk

**Kontaktinformationen:**

☎ 0676 7009356 – bitte auf die Mailbox sprechen,  
Dr. Lechner ruft zuverlässig zurück

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Mostviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz     als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

- >> **Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten – Informationen und Tipps für einen erholsamen Schlaf**  
Im Rahmen des Vortrags werden zahlreiche Informationen über unseren Schlaf vermittelt. Anhand eines gut verständlichen Stufenplans werden Tipps gegeben, wie man den eigenen Schlaf möglichst erholsam gestalten kann.
- >> **Kann Schnarchen meine Gesundheit gefährden?**  
Schnarchen ist ein sehr weit verbreitetes Phänomen. Ist es nun aber einfach nur störend oder kann es auch eine echte Bedrohung meiner Gesundheit darstellen? Im Vortrag werden die Unterschiede zwischen „einfachem Schnarchen“ und dem „obstruktiven Schlafapnoesyndrom“, einer ernst zu nehmenden Erkrankung, dargestellt und Informationen über Abklärung und Behandlung vermittelt.

**Name:**

OA Dr. Philipp Lopatka

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätskrankenhaus Krems

**Kontaktinformationen:**

☎ 0650 2050366  
✉ philipp\_lopatka@hotmail.com

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz     als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

- >> **Diabetes mellitus – die süße Versuchung**  
Wie entsteht Diabetes, welche Probleme kann eine Patientin oder ein Patient erwarten und welche Möglichkeiten gibt es, präventiv daran zu arbeiten?
- >> **Bluthochdruck – wenn die Gefäße leiden**  
Was ist Bluthochdruck, woher kommt er und wie kann ich ihn präventiv oder medikamentös behandeln?
- >> **Übergewicht – wenn die Hose drückt**  
Ursachen und Folgen des Übergewichts, Möglichkeiten der nicht medikamentösen und medikamentösen Therapie.
- >> **Lebensstilmodifikation im 21. Jahrhundert – fit ins Alter – Ernährung und Bewegung**  
Was kann bezüglich Ernährung und Bewegung unternommen werden, um Bluthochdruck, Diabetes etc. zu verhindern?
- >> **Herzschwäche und koronare Herzkrankheit**  
Wie entsteht eine koronare Herzkrankheit oder Herzschwäche und welche Schritte kann ich als Patientin oder Patient unternehmen, um hier entgegenzuwirken?



**Name:**

OÄ Priv.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Astrid Magele, MBA

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum St. Pölten

**Kontaktdaten:**

☎ 0650 6800122

✉ astrid.magele@gmail.com

astrid.magele@stpoelten.lknoe.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz     als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Wie bitte? Was kann ich tun, wenn ich schlecht höre?**

Therapieansätze bei Hörstörungen, Versorgung mit Implantaten.

**>> Schlecht Luft bekommen durch die Nase ... muss nicht sein!**

Therapieansätze bei Nasenatmungsbehinderung, Polypen, Allergien, chron. Nasennebenhöhlenentzündung – von der konservativen zur chirurgischen Therapie.

**Name:**

Prim. em. Assoc. Prof. Mag. theol. Dr. Hans Mosser

**In diesem Klinikum war ich tätig:**

Ehemaliger Primar des Klinischen Instituts für Radiologie des Universitätsklinikums Krems

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 2209001

✉ hans.mosser@aon.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

in Präsenz     als Webinar

**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:****>> Spiritualität und Medizin – Heil und Heilung**

In welchem Zusammenhang stehen Heil und Heilung, eine spirituell-religiöse und eine medizinisch-wissenschaftliche Dimension? Nach der Klärung, was unter Religiosität/Spiritualität zu verstehen ist, geht es auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage um die möglichen, messbaren Auswirkungen von Spiritualität und Religiosität auf die mentale, psychische und körperliche Gesundheit sowie um spirituell-religiöse Ressourcen in gesundheitlichen Krisensituationen.

**Name:**

OÄ Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Tina Niederpold

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Mödling

**Kontaktdaten:**

☎ 0699 18395996

✉ tina.niederpold@gmx.at

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Industrieviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✔ in Präsenz    ✔ als Webinar

**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:****>> Volkskrankheit Diabetes**

In Österreich leidet jede zehnte Person an Diabetes mellitus, zumindest ein Drittel der Betroffenen weiß nichts von der Erkrankung. Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Diabetes. Welche Symptome zeigt die Erkrankung, wie wird sie behandelt und was kann ich als Patientin bzw. Patient oder als Angehörige bzw. Angehöriger tun?

**Name:**

OA Dr. Thomas Nothnagl

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Stockerau,  
NÖ Kompetenzzentrum für Rheumatologie

**Kontaktdaten:**

☎ 0664 1747856

✉ ordi@nothnagl.net, www.wachauer-rheumaarzt.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Waldviertel und NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

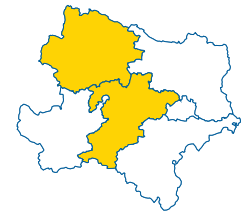
✔ in Präsenz    ✔ als Webinar (nur auf Anfrage)

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Ist es Rheuma?**

Die Fragestellung, wann eine rheumatische Erkrankung vorliegt und ob man einen Besuch bei der Rheumatologin bzw. beim Rheumatologen in Erwägung ziehen sollte, wird im Rahmen des Vortrags besprochen.

**>> Entzündlich-rheumatische Erkrankungen**

Der rheumatische Formenkreis umfasst rund 400 Erkrankungen. Ziel ist es, erste Symptome früh zu erkennen und zu behandeln.



**Name:**

OA Dr. Rudolf Paumann, MSc

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeslinikum Scheibbs

**Kontaktdaten:**

0676 3076133

rpaumann@web.de

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Most- und Waldviertel sowie NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
 in Präsenz     als Webinar
**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> FIT ein LEBEN lang**

Was bedeutet fit sein? Lebenserwartung und Lebensqualität?

3 Botschaften: Iss nur etwas Gscheites! Turne bis zur Urne! Gehe langsam, wenn du es eilig hast!

**>> Dem ALTER trotzen**

Wann bin ich alt? Kann ich das Altern aufhalten? Was muss/kann ich tun?

**>> KNEIPP aktuell**

Wasser – Bewegung – Ordnung – Ernährung – Heilkräuter: Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) denkt ganzheitlich und findet Antworten auf Fragen zur Vorbeugung und Heilung von chronischen Krankheiten.

**Name:**OÄ Dr.<sup>in</sup> Sabine Pfalzer**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeslinikum Neunkirchen

**Kontaktdaten:**

0676 8585132300

sabine.pfalzer@neunkirchen.lknoe.at

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Industrieviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
 in Präsenz     als Webinar
**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:****>> Medikament: Bewegung!**

Durch Kraft- und Ausdauertraining bleiben wir länger fit und altern „gesünder“. Wie bei einem Medikament ist auch bei Bewegung und Training die Dosierung entscheidend, ebenso wie die Wahl der passenden Sportart.

**Name:**

OA Dr. Stefan Schöppl

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Hollabrunn

**Kontaktinformationen:**

✉ stefan.schoeppl@hollabrunn.lknoe.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Adipositas – krankhaftes Übergewicht**

Adipositas (krankhaftes Übergewicht) mit allen Begleitscheinungen (arterielle Hypertonie, Diabetes Typ 2, Hypercholesterinämie, Schlafapnoe) ist aufgrund der zunehmenden Häufigkeit zu einem wichtigen Thema der Medizin geworden. Die Möglichkeiten der Behandlung sollten gleichermaßen sowohl der Patientin bzw. dem Patienten als auch der behandelnden Medizinerin bzw. dem behandelnden Mediziner bekannt und zugänglich sein.

**>> Reflux – Diagnose und Therapie**

GERD (gastroösophageale Refluxkrankheit) ist aufgrund des vermehrten Auftretens ein wichtiges medizinisches Thema. Die Möglichkeiten der Behandlung sollen bekannt und zugänglich sein.

**Name:**

OÄ Dr.<sup>in</sup> Johanna Sohm

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Melk

**Kontaktinformationen:**

☎ 0699 18392005

✉ sohmjohanna@gmail.com

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Alle Regionen mit max. Fahrzeit von 1 Stunde ausgehend von St. Pölten

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ○ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Zur Ruhe kommen, auf mich achten, für mich sorgen**

Kleiner Überblick der Vorsorge – wie ich zur Ruhe kommen und gut auf mich achten, von der Natur Kraft schöpfen und mit Intuition Lösungen finden kann.

**>> Meine Lebenszufriedenheit – Gesundheit durch ein zufriedenes Leben**

Was bedeutet Lebenszufriedenheit, macht Zufriedenheit glücklich? Kann innere Ausgeglichenheit Stress reduzieren und das Immunsystem dadurch stärken? Wie kann ich Lebenszufriedenheit erlangen, wie kann ich sie steigern? Gemeinsam nähern wir uns dem Thema Lebenszufriedenheit und den 12 Glücksstrategien. In kleinen Übungen finden wir unsere ganz persönlichen Glücksverstärker und Strategien zu mehr Lebenszufriedenheit.

**>> Ich bin mein Gesundheitscoach – mit Ressourcenaktivierung zu körperlicher und mentaler Gesundheit**

Was bedeutet für mich „gesund sein“ und wie kann ich diesen Status stärken? Welche Faktoren benötige ich für Gesundheit? Welche Ressourcen trage ich in mir, um meine körperliche und mentale Gesundheit zu stärken? Wie kann ich diese Ressourcen aktivieren?



**Name:**OÄ Dr.<sup>in</sup> Patricia Steiner PM.ME**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Baden-Mödling

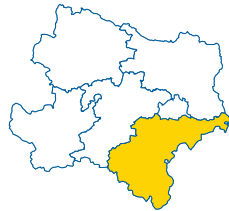
**Kontaktinformationen:**

☎ 0650 3505585

✉ drsteinerpatricia@gmail.com

**In dieser Region bin ich buchbar:**

Industrieviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
 in Präsenz     als Webinar
**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

- >> **Wenn Schmerz den Alltag beherrscht: das Krankheitsbild chronischer Schmerz**  
Definition, Entstehung und Verhinderung des chronischen Schmerzsyndroms. Wie erkenne ich die Chronifizierung, wo kann ich Hilfe erwarten, was kann ich selber zur Besserung beitragen?
- >> **Ethik im Krankenhaus**  
Was bedeutet „ethisches Dilemma“ und warum rückt Medizinethik immer mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit? Was ist ein klinisches Ethikkomitee? Wozu brauchen wir diese Institution? Wann kann eine Ethikberatung angefordert werden?
- >> **Palliativmedizin**  
Was bedeutet „palliativ“ und was ist „kurativ“? Wer betreut Patientinnen und Patienten, wenn es keine Heilung mehr gibt? Was ist der Unterschied zwischen Hospiz und Palliativstation? Wo gibt es Unterstützung für Betroffene und Angehörige?

**Name:**OÄ Dr.<sup>in</sup> Waltraud Stromer**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Horn

**Kontaktinformationen:**

☎ 0664 5068509

✉ waltraudstromer@gmail.com

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

Wald- und Weinviertel sowie NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
 in Präsenz     als Webinar
**Diese Vorträge biete ich 2024 an:**

- >> **Schmerzen – eine tägliche Qual**  
Entstehung akuter und chronischer Schmerzen und deren Behandlungsmöglichkeiten (medikamentös, nicht medikamentös, invasiv). Was versteht man unter dem Begriff „Schmerzgedächtnis“, was kann die oder der Betroffene selbst tun?
- >> **Schmerz ist nicht gleich Schmerz**  
Erklärung der unterschiedlichen Schmerzarten (nozizeptiv, viszeral, neuropathisch, noziplastisch) mit Beispielen (Muskel- u. Gelenkschmerz, Bauchschmerz, Kopfschmerz, Nervenschmerz, Fibromyalgie) und deren gezielte Behandlungsstrategien. Welches Medikament wird bei welcher Schmerzart eingesetzt? Welche nicht medikamentösen und invasiven Behandlungsformen sind hilfreich?
- >> **Volkserkrankung Rückenschmerz**  
Wie entsteht Rückenschmerz? Wie kann man Rückenschmerz verhindern? Welche Arten von Rückenschmerz gibt es und wie sind diese gezielt zu behandeln? Was kann man selbst dazu beitragen, um Rückenschmerz so weit wie möglich zu verhindern? Welche nicht medikamentösen bzw. invasiven Behandlungsformen werden bei welcher Form von Rückenschmerz eingesetzt?

**Name:**

OÄ Dr.<sup>in</sup> Martina Winkler-Krottmaier

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum Tulln

**Kontaktdaten:**

☎ 0677 61053100

✉ dr.martina.winkler@gmail.com

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

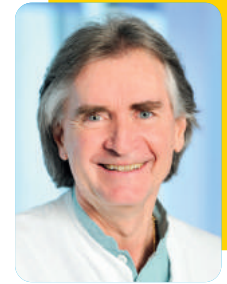
✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diesen Vortrag biete ich 2024 an:****>> Schilddrüsen-Update**

Die häufigsten Schilddrüsenerkrankungen im Überblick samt aktuellen Behandlungsschritten. Bedeutung der Schilddrüse in verschiedenen Lebensphasen (Jugend, Schwangerschaft, Alter). Muss jeder Knoten operiert werden? Wie verläuft eine Schilddrüsen-OP und welche Gefahren gibt es? Gibt es Alternativen zur OP?

**Name:**

A. o. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

**In diesem Klinikum war ich tätig:**

Em. Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Universitätsklinikum St. Pölten

**Kontaktdaten:**

✉ zwiauer@kfs.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**

✓ in Präsenz    ✓ als Webinar

**Diese Vorträge biete ich 2024 an:****>> Impfen – ja oder nein?**

Mehr denn je ist das Thema Impfungen aktuell. Nach der Pandemie werden Impfungen sehr kontroversiell gesehen und polarisieren. Dieser Vortrag soll eine Orientierungshilfe für Suchende und Fragende geben.

**>> Moderne Pflanzenheilkunde – Hilfe bei Atemwegsinfektionen**

Pflanzen sind die ältesten Heilmittel der Menschen. Die Zeiten haben sich geändert und die moderne Pflanzenheilkunde zieht wieder in die Hochschulmedizin ein. Gerade bei Atemwegserkrankungen können Phytotherapeutika Hilfe und Erleichterung bringen.

**>> Lebenselixier: Bewegung und Sport**

Gesund leben heißt sich bewegen und Sport treiben. Die alten Lebensweisen werden durch neue Erkenntnisse der Medizin bestätigt. Ein gesunder Lebensstil ohne Bewegung und Sport ist nicht möglich. Was, wie viel und wie – diese Fragen sollen beantwortet werden.



### >> **Kinder heilen ohne Medikamente**

Alte Rezepte und alte Naturmittel haben auch in der modernen Behandlung von kranken Kindern ihren Stellenwert. Werden sie richtig eingesetzt, können sie den Heilungsprozess beschleunigen und wertvolle Beiträge zur Gesundung von kranken Kindern leisten.

### >> **Säuglings- und Kinderernährung: Grundlage für ein gesundes Leben**

Die Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter ist die Basis für ein gesundes Leben im Erwachsenenalter. Wie sehr die frühe Ernährung prägend für spätere Zeiten ist, haben viele Studien der letzten Jahre gezeigt. Die Ernährung der Schwangeren, das Stillen und der Übergang von der Säuglingsernährung zur Ernährung im Kleinkindalter sind elementare Phasen auf dem Weg zu einem gesunden Leben.

## Wie buchen?

**Wie kommt meine „Gesunde Gemeinde“ bzw. „Gesunde Schule“ zu einem „Treff.Punkt.Gesundheit“-Vortrag?**

**Schritt 1:** Wählen Sie aus der Liste der Ärztinnen und Ärzte ein gewünschtes Vortragsthema für Ihre Veranstaltung aus und vereinbaren Sie einen Termin. Planung, Organisation und Verrechnung der Vortragshonorare liegen bei der Gemeinde bzw. Schule. Wir empfehlen die Vereinbarung eines Bruttotopauschalbetrages (inkl. Kilometergeld) mit den Referentinnen und Referenten.

**Schritt 2:** Wenn Sie eine finanzielle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten, stellen Sie so rasch wie möglich einen Kooperationsantrag, denn es gibt ein begrenztes Kontingent. Der Antrag muss VOR Beginn der Veranstaltung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH auf [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) eingereicht werden.

**Schritt 3:** Erst nachdem Sie von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH eine Genehmigung Ihres Antrags erhalten haben, kann diese Veranstaltung im Nachhinein finanziell unterstützt werden! Die Verrechnung wird vonseiten der Gemeinde bzw. Schule direkt mit der Referentin bzw. dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.

**ACHTUNG: Jede „Gesunde Gemeinde“ bzw. „Gesunde Schule“ kann max. zwei Veranstaltungen, die zu 80 % unterstützt werden, einreichen.**

Um einen Einblick in die Themenvielfalt ermöglichen zu können, haben wir einige Kurzvideos erstellt: [www.noetutgut.at/angebote/treffpunkt-gesundheit](http://www.noetutgut.at/angebote/treffpunkt-gesundheit)





Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:



[info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)