



„Treff.Punkt.Gesundheit“ Angebote 2025

Holen Sie sich Vorträge und Workshops
direkt in Ihre „Gesunde Gemeinde“, „Gesunde Schule“
bzw. Ihren „Gesunden Betrieb“



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at





„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Unsere Vision: **Ein Niederösterreich, in dem wir
Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und
gemeinsam gestalten.**

„Tut gut!“ ist in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und in der Arbeitswelt aktiv, um direkt im Alltag zu wirken. Dabei unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen, gesund zu bleiben.

Gesund leben, gesund bleiben!

INHALTSVERZEICHNIS

„Treff.Punkt.Gesundheit“	7
--------------------------------	---

Bewegung 9

Bewegungssnacks – kurze Bewegungseinheiten für den Alltag	10
Abenteuer Natur – Familienwanderung	11
Kraft, Ausdauer und Ruhephasen: Wie viel Training braucht man?	12
Werden Sie Ihre persönliche Gesundheitsexpertin bzw. Gesundheitsexperte	13
Wie buchen?	14
Die ersten 50 Anträge	15
Referentinnen und Referenten	16

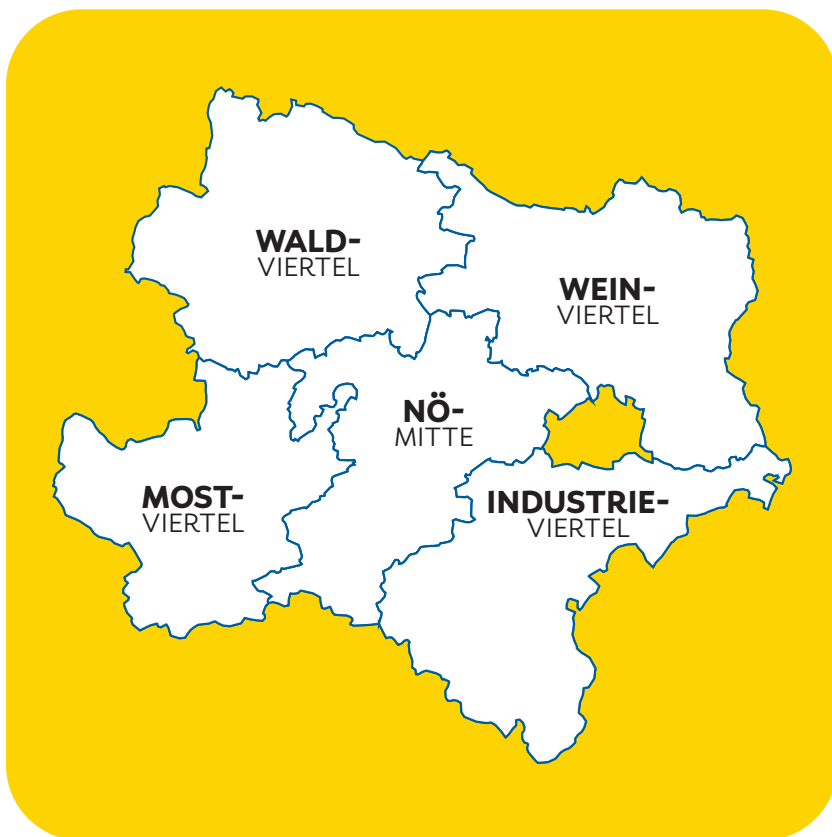
Ernährung 19

Bauchgefühl – wie Ernährung unseren Darm und unser Wohlbefinden beeinflusst	20
Trends und Mythen – Ihr Weg aus dem Ernährungsdschungel	21
Was braucht Mann wirklich? – Ernährung für Männer	22
Snack Attack – Essen für schlaue Köpfe	23
Optimale Ernährung im Sport: Kraftstoff für Sportbegeisterte	24
Ernährung im (Berufs-)Alltag – Wohlfühlernährung für produktive Tage	25
Wie buchen?	26
Die ersten 50 Anträge	27
Der Jahresschwerpunkt Ernährung	28
Referentinnen	29

Mentale Gesundheit 33

Lebensfreude ist (m)eine Entscheidung!	34
EnergieReich! Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen	35
Stress, lass nach! Mein Weg zu mehr Gelassenheit	36
Glücksforme(l)n – Wege zum Glücklichein	37
Herzensangelegenheiten	38
ICH – einmal anders!	39

Weisheit kennt kein Alter!	
Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern	40
Wie buchen?	41
Die ersten 50 Anträge	42
Referentinnen und Referent	43
 Medizinische Fachvorträge	47
Wie buchen?	83
Die ersten 50 Anträge	84







„Treff.Punkt. Gesundheit“

Vortrags- und Workshopangebote
aus den Bereichen

Bewegung



Ernährung



Mentale
Gesundheit



Medizinische Fachvorträge







Bewegung



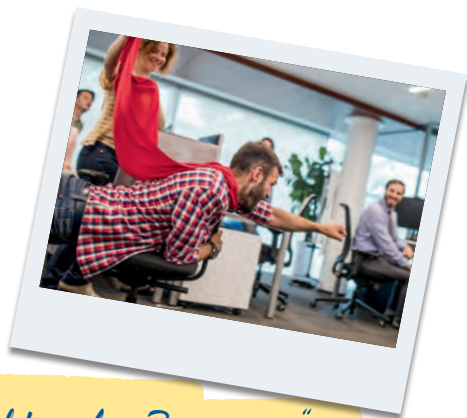
Bewegungssnacks – kurze Bewegungseinheiten für den Alltag

Keine Zeit für genug Bewegung im Alltag? Mit kurzen, über den Tag verteilten Bewegungseinheiten können wir unsere Gesundheit beeinflussen. 15 Minuten Bewegung ist mehr als keine Bewegung. Lernen Sie Bewegungssnacks einzubauen, um einem hektischen Alltag entgegenzuwirken. Machen Sie mit!

Folgende Inhalte werden besprochen und umgesetzt:

- Vorteile von kurzen Bewegungseinheiten – was versteht man eigentlich darunter?
- Kleine Übungen zu Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Wie können Bewegungssnacks 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

Abenteuer Natur – Familienwanderung

Weg vom Bildschirm und ab in die Natur! Wir zeigen Ihnen, wie auch unsere Jüngsten zu Outdoorfans werden! Bei dieser gemeinsamen Wanderung sorgen spielerische Stationen für viel Spaß. Die Freude an einer gemeinsamen Wanderung soll geweckt werden.

- Wie gelingt ein aktiver Lebensstil mit der ganzen Familie? Die Natur als Trainingszone und Abenteuerspielplatz.
- Die Kinderbeine sind müde und schwer? Die Motivation braucht Unterstützung? Wie kann eine Wanderung zu einem Erlebnis werden?
- Wanderspiele für Kinder und Erwachsene. Genießen wir die Wanderung mit viel guter Laune.
- Wie wirkt sich Wandern auf die Gesundheit aus?

Es geht nicht nur um das Ziel, sondern auch um den Weg dahin!

Die Wanderung darf auch gerne bei Regen – in Gummistiefeln und mit Regenjacke – stattfinden, sofern die Witterungsverhältnisse es zulassen.

*„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?

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

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? Müssen Sie viel stehen, sitzen, schwer heben? Welcher Ausgleich tut gut?
- Bewegungsausgleich passend zu Ihrem Alltag suchen – Ausgleichsbewegung finden
- Bewegungsempfehlungen für jeden Tag
- Medikament Bewegung, Schmerzkiller Bewegung

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?

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 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 Veranstalterin bzw. des Veranstalters direkt mit der Referentin bzw. dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.



Die ersten 50 Anträge ...

- werden 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 (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 (vorsorge@noetutgut.at).

Themenwanderung und Workshop:

- Empfohlen werden max. 25 Teilnehmende in bewegungstauglicher Kleidung
- Eine Einheit dauert ca. 2,5 Stunden
- Indoor wird ein Raum mit ca. 120 m² benötigt

Die Einheiten können entweder in Form

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

Ausnahme: Die Familienwanderung darf auch bei **Regen**,
sofern es die **Witterungsverhältnisse zulassen, stattfinden.**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

Michaela Gerstenmayer

Programmleitung „Treff.Punkt.Gesundheit“

☎ 0676 8587034434

✉ michaela.gerstenmayer@noetutgut.at



Referentinnen und Referenten

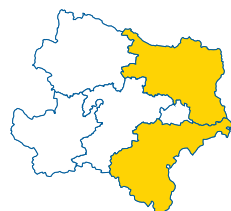


Fabian Fuchs, Bakk.

*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.***

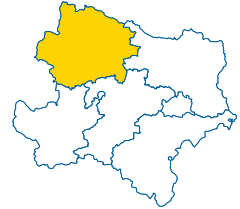


Gerald Kolm, MSc

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!***
-



Wolfgang Zellhofer

Physiotherapeut

📞 0676 7544328

✉ zellhofer@gmx.net

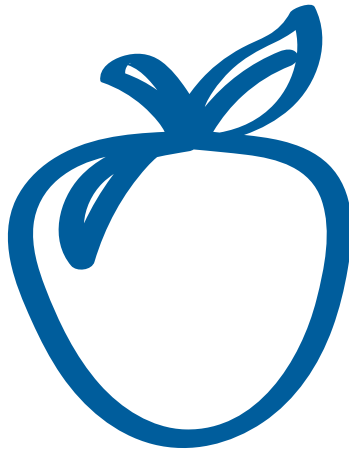


- ***Das Leben ist wie Fahrrad fahren – um die Balance zu halten,
muss man in Bewegung bleiben.***
-





Ernährung



Bauchgefühl – wie Ernährung unseren Darm und unser Wohlbefinden beeinflusst

Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch für die Steuerung unseres emotionalen Wohlbefindens. Entdecken Sie die Wurzeln der Darmgesundheit!

Folgende Inhalte werden besprochen und umgesetzt:

- Die Bedeutung des Darms für unser Wohlbefinden
- Ballaststoffe – Futter für unsere Darmbakterien
- Was bewirken Sauerkraut und Co.?
- Omas Hausapotheke für eine aktive Verdauung
- Unverträglichkeiten: Beschwerden richtig deuten

„Alle Krankheiten beginnen im Darm.“

Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.)



Trends und Mythen – Ihr Weg aus dem Ernährungdschungel

Welche Ernährungsmythen oder Ernährungstrends kennen Sie? Bei diesem Angebot wird den Thesen auf den Grund gegangen und aktuelle Trends werden unter die Lupe genommen.

- Machen Kohlenhydrate wirklich dick?
- Was ist dran am Fasten?
- Muss ich meinen Körper wirklich entgiften?
- Flüssigkeitsräuber Kaffee – Fakt oder Fake?

„Die Wahrheit über Ernährung wird oft von Mythen überschattet, aber Wissen ist der Schlüssel zur Gesundheit.“

Michael Pollan, Journalist und Autor



Was braucht MANN wirklich?

Ernährung für Männer

Männerküche neu entdeckt: gesunde und schmackhafte Rezepte und Infos für Männer. Neugierig geworden?

Dann verraten wir gerne noch einige Inhalte, die zu diesem Thema besprochen werden.

Folgende Inhalte:

- Satt werden ohne Fleisch? – Alles rund ums Eiweiß.
- Einkaufen und Kochen leicht gemacht
- Fit und fokussiert – Power für den ganzen Tag
- Kümmern Sie sich um Ihren Körper, dann kümmert er sich um Sie (Herzgesundheit, Prostata, Blutfette ...)

*„Was du heute isst, bestimmt
wie stark du morgen bist.“*



Snack Attack – Essen für schlaue Köpfe

Essen und Trinken soll Freude bereiten und unserem Körper guttun!

Gemeinsam erkunden wir mit allen Sinnen das Thema und stärken unsere Ernährungskompetenz. Für Kinder und mit Kindern gemeinsam dem Geschmack und der Ernährung auf der Spur.

Das erwartet Sie und die Kinder bei diesem Thema:

- Essen mit allen Sinnen entdecken – fühlen, riechen, schmecken
- Brainfood für den (Schul-)Alltag
- Wie gestalte ich meine Jause richtig?

*„Essen soll nicht nur den Magen füllen,
sondern auch den Körper nähren
und die Seele erfreuen –
besonders bei Kindern.“*



Optimale Ernährung im Sport: Kraftstoff für Sportbegeisterte

Ausgewogene Ernährung und angemessenes Training – der Schlüssel zu sportlichem Erfolg!

Folgende Inhalte werden besprochen und umgesetzt:

- Was esse ich vor/während/nach dem Sport am besten?
- Die Kraft der Regeneration
- Nahrungsergänzungsmittel im Visier
- Leistungseinbrüchen vorbeugen

*„Ernährung ist den Grundpfeilen
für Gesundheit und Fitness.“*



Ernährung im (Berufs-)Alltag – Wohlfühlernährung für produktive Tage

Gutes Essen, gute Laune! So gehen Sie energiegeladen durch den (Arbeits-)Alltag.

Folgende Inhalte erfahren Sie bei diesem Thema:

- Schnell und ausgewogen zubereiten
- Was braucht mein Körper wirklich?
- Situationsangepasst das Richtige auswählen
- Brainfood – kleine Snacks mit großer Wirkung

*„Kümmern Sie sich um Ihren
Körper, dann kümmert sich
Ihr Körper um Sie!“*



Wie buchen?

Schritt 1:

Der erste Schritt zur Buchung ist die Terminvereinbarung direkt mit der zuständigen Referentin der Region. Die jeweilige Kontaktmöglichkeit finden Sie am Ende dieses Kapitels.

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 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 Veranstalterin bzw. des Veranstalters direkt mit der Referentin abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.

Die ersten 50 Anträge ...

- werden finanziell unterstützt,
- haben die Möglichkeit, ein „Tut gut!“-Package für die Teilnehmenden anzufordern – dazu bitte eine Mail mit der Anzahl der Teilnehmenden, dem Namen der Referentin und dem Buchungsthema an folgende Mailadresse senden: vorsorge@noetutgut.at (bitte melden Sie sich mind. 4 Wochen 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 per Mail an vorsorge@noetutgut.at übermitteln.

Workshop:

- Benötigt wird eine voll ausgestattete, funktionstüchtige Küche (inkl. Backrohr)
- Empfohlen werden max. 12 Teilnehmende
- Eine Einheit dauert ca. 2,5 Stunden

Vortrag:

- Benötigt wird ein Raum mit Beamer
- Eine Einheit dauert ca. 2 Stunden

Die Einheiten können entweder in Form

- eines Workshops oder
- eines Vortrags gebucht werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

Katharina Steingassner

📞 0676 8587034512

✉ Katharina.Steingassner@noetutgut.at



Der Jahresschwerpunkt Ernährung

Es gibt auch die Möglichkeit, ein Gesamtkonzept, bestehend aus 3 Vorträgen/ 3 Workshops oder einer Mischform aus beidem, zu beantragen und durchzuführen. Dieses Konzept (insgesamt 3 Angebote) kann je „Gesunde Gemeinde“/ „Gesunde Schule“/ „Gesunder Betrieb“ nur einmal pro Jahr in Anspruch genommen werden. Abwicklungsprozedere und Unterstützung seitens „Tut gut!“ siehe www.noetutgut.at

Kurzfassung:

- Download des Antrags unter www.noetutgut.at
- Einreichung des Antrags per E-Mail an katharina.steingassner@noetutgut.at
- Genehmigung des Antrags seitens „Tut gut!“

Antrag zur Förderung für den gesamten Jahresschwerpunkt

- Planung der einzelnen Workshops/Vorträge
- Abrechnung im Förderprogramm

Details zu den einzelnen Buchungs- und Abrechnungsschritten entnehmen Sie der Seite „Wie buchen?“.

Der Jahresschwerpunkt kann erst nach Beendigung aller eingereichten Workshops/Vorträge zur Förderung abgerechnet werden. Es gelten die Förderungskriterien der „Gesunden Gemeinde“, „Gesunden Schule“ bzw. des „Gesunden Betriebes“.

ACHTUNG!

Auch für den Jahresschwerpunkt ist das Kontingent begrenzt!



Referentinnen



Eva Balber, BSc

*Ernährungswissenschaftlerin und
zert. Sporternährungsberaterin*

📞 0650 6706539

✉️ fitfuergenuss@gmx.at



- ***Ernährung ist viel mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen – das Genießen unserer Lebensmittelvielfalt soll im Vordergrund stehen, das heißt, es ist auch nichts verboten.***
-



Anja Marchhart, BSc

Diätologin

📞 0660 1039087

✉️ dermahlzeit@gmx.at



- ***Unser Wohlbefinden lässt sich durch die Ernährung maßgeblich beeinflussen. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist jedoch nicht nur bedeutend, WAS wir essen, sondern auch, WIE wir essen.***
-



Leonie Meil, BSc

Diätologin

📞 0677 63033589

✉️ leoniemeil@gmail.com



- ***Schau auf dich, nicht auf die Zahl auf der Waage! Du darfst deinen Körper nähren und Spaß dabei haben.***

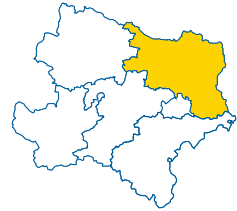


Bianca Nestler, BSc

Diätologin

📞 0664 2178000

✉️ office@bonanutri.at



- ***Eine individuell angepasste Ernährungsweise kann ein mächtiges und wirkungsvolles Instrument sein, wenn es darum geht, die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen. Interessierten Menschen praxisnahe Erklärungen und Ideen für eine gesunde, alltagstaugliche Ernährung näherzubringen, ist meine große Leidenschaft.***
-

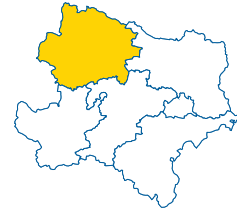


Isabella Kramer, BSc

Diätologin

📞 0680 2185066

✉️ office@essen-fuers-leben.at



- ***Essen fürs Leben, weil es uns guttut! Das ist nicht nur der Name meiner Praxis, sondern auch mein Motto. Ernährung darf Spaß machen und soll unserer Gesundheit zuträglich sein. Mein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg dahin zu begleiten und zu unterstützen.***

[illegible]





Mentale Gesundheit



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, energiegeladen, 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?



„Jeden 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

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

George Orwell



Glücksforme(l)n – Wege zum Glücklichein

Glücklichsein 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 herzhafte 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?

- 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 bzw. dem zuständigen Referenten. Die jeweilige Kontaktmöglichkeit finden Sie ab der übernächsten Seite bzw. unter 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 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 (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 Veranstalterin bzw. des Veranstalters mit der Referentin oder dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.

Die ersten 50 Anträge ...

- werden finanziell unterstützt und
- erhalten die Möglichkeit, ihre Veranstaltung im Veranstaltungskalender der „Tut gut!“-Website bewerben zu lassen.
Einfach den Termin, die Örtlichkeit und das Vortragsthema per Mail an vorsorge@noetutgut.at übermitteln.

Themenwerkstatt zum Thema „EnergieReich!“:

- 2 Termineinheiten für die Themenwerkstatt innerhalb von 6 Wochen fixieren
- Empfohlen werden max. 25 Teilnehmende
- Beide Termine dauern je 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

Zusätzliche Infos finden Sie unter www.noetutgut.at

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

Mag.^a Irene Burian

☎ 0676 8587034500

✉ irene.burian@noetutgut.at



Referentinnen und Referent



Sabine Edinger

*Sozialpädagogin, Trainerin, Integrative
Bewegungstherapeutin*

☎ 0676 4162545

✉ 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

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



Mag.ª Natalia Ölsböck

Psychologin, Trainerin, Autorin

☎ 0699 10192920

✉ 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!**



Mag.ª Sabine Schuster

Gesundheitspädagogin, Erwachsenenbildnerin,
Achtsamkeitstrainerin

☎ 0664 8214712

✉ sabine.schuster@achtsamkeit.or.at

- ***Der Wunsch nach Frieden, Sicherheit, Gesundheit und Zufriedenheit eint uns Menschen. Die Haltung der Achtsamkeit und unser Mitgefühl sind ein Weg dorthin.***
-



Mag.ª Heidi Smolka

Psychologin, Trainerin, Autorin

☎ 0676 4456756

✉ glueck@heidemarie-smolka.at

- ***Mit Achtsamkeit und Freude das Leben gelingen lassen – mit all seinen Höhen und Tiefen. Diese Fähigkeit zu vermitteln, ist mir ein Anliegen.***

Notizen

[illegible]





Medizinische Fachvorträge



Name:

Prim.^a Univ.-Prof.ⁱⁿ DD^{r.}ⁱⁿ Susanne Asenbaum-Nan,
MBA, MSc

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum Amstetten

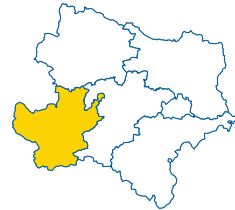
Kontaktdaten:

☎ 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 2025 an:

» **Moderne Schlaganfall-Therapien im 21. Jahrhundert**
Neue Akuttherapien, aber auch Präventionsmaßnahmen sollen vorgestellt 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:**

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

Kontakt Daten:

✉ 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 2025 an:

- » **Die Schilddrüse hat immer Saison**
Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig – 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 in aller Munde. Ist diese Möglichkeit 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**
Die Zahl der möglichen unerwünschten Nebenwirkungen steigt steil mit der Zahl der verschriebenen Medikamente an. Das Wissen darüber und die Empfehlungen, wie damit umzugehen ist, helfen allen Beteiligten.
- » **Osteoporose**
Osteoporose betrifft weltweit eine enorme Anzahl von Menschen, insbesondere Frauen. Der Vortrag gibt einen aktualisierten Überblick über die Möglichkeiten der Verhütung, Erkennung und Behandlung.

Name:

Dr.ⁱⁿ Ursula Bankl

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

–

Kontakt Daten:

📞 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 2025 an:**>> Tatort Wirbelsäule: Die Wirbelsäule – eine Fehlkonstruktion der Natur?**

Heutzutage sind Rückenschmerzen die zweithäufigste „Volkskrankheit“. Durch Abnützungsvorgänge, unseren Lebensstil, psychische Belastungen etc. wird die Wirbelsäule zum „Tatort“. Die Veränderungen der Wirbelsäule im Laufe des Lebens und die häufigsten Krankheitsbilder werden bei diesem Vortrag besprochen.

>> Bewegung ist Leben

Unser Körper ist nicht für längeres Sitzen geschaffen. Die Wichtigkeit der Bewegung in unseren Lebensabschnitten wird bei diesem Vortrag aufgezeigt. Jede und jeder Einzelne sollte motiviert werden, sich 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)

Kontakt Daten:

☎ 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 2025 an:**>> Wie die Natur die Seele berührt – Gartentherapie und Resilienz (Teil 1)**

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.)

>> Von der Kunst, möglichst nicht krank zu werden, sondern gesund zu bleiben und lange glücklich zu leben – was liegt wirklich in meiner Macht? (Teil 2)

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.)

>> 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.)

Name:

OA Dr. Philipp Beckerhinn

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrlinikum Hollabrunn

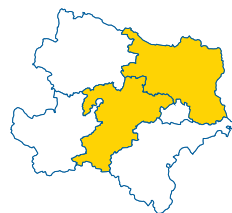
Kontakttdaten:

📞 0676 5493343

✉ philipp.beckerhinn@hollabrunn.lknoe.at

In diesen Regionen bin ich buchbar:

Weinviertel und NÖ-Mitte

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

✅ in Präsenz

✅ als Webinar

Diesen Vortrag biete ich 2025 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 Landeskrlinikum Hollabrunn angebotene Spezialisierung, die sog. Adipositas-Chirurgie, hilft nicht nur, die krankhafte Fettsucht (mor-bide Adipositas) zu bekämpfen, sondern ist auch die wirksamste Therapie des Diabetes mellitus Typ 2.

Name:

OA Priv.-Doz. Dr. Peter Bergmann

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum St. Pölten

Kontakt Daten:

✉ 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 2025 an:**>> Neues aus der Herzchirurgie**

Die Herzchirurgie im Universitätsklinikum St. Pölten bietet immer wieder neue, innovative technische und operative Therapiemöglichkeiten an. Diese werden im 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 (kleiner Hautschnitt, unterschiedliche Klappenmodelle, eigene Klappe wird erhalten), eine Aortenklappenerkrankung zu therapieren.

>> Bypass-Chirurgie

Die aortokoronare Bypass-Operation (Herz-Bypass-OP) stellt die häufigste Herzoperation dar. Die Diagnostik, die chirurgischen Möglichkeiten und das weitere Prozedere 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 mir in Verbindung setzen. Ein reger Austausch mit dem Publikum vor Ort ist gewünscht.

Name:

OA Dr. Clemens Bittermann

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Wiener Neustadt

Kontaktinformationen:

✉ clemens.bittermann@wienerneustadt.lknoe.at

In dieser Region bin ich buchbar:

Industrieviertel

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

✓ in Präsenz

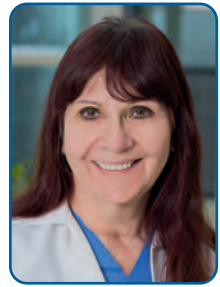
✓ als Webinar

Diesen Vortrag biete ich 2025 an:**>> Da-Vinci-Roboterchirurgie**

Erläuterung und Darstellung neuer Techniken der Knopflochchirurgie.

Name:

DDr.ⁱⁿ Christa Eder

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Dozentin an der DPU 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

Diese Vorträge biete ich 2025 an:

- » **Gesunder Zahn – gesunder Körper**
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.
- » **Wenn das Antibiotikum nicht mehr wirkt – resistente Keime im Vormarsch**
Der zu sorglose Umgang mit Antibiotika hat zu einer massiven Zunahme des Problems geführt. Auch neue Reserveantibiotika verlieren zunehmend ihre Wirkung. Ein verantwortungsbewusster Umgang ist ein wirkungsvoller Schutz für alle.
- » **Wenn der Zahn am Herzen nagt**
Chronische Entzündungen des Zahnhalteapparates erhöhen das Risiko eines Herzinfarktes, besonders bei Menschen mit Grunderkrankungen wie Diabetes und Immunschwächen.
- » **Mund/Magen/Darm:**
Wie Ernährung und Darmflora unsere Gesundheit beeinflussen
Sind Zähne und Zahnhalteapparat von Karies und Parodontitis betroffen, werden oft weiche, kohlenhydratreiche Lebensmittel bevorzugt. Die Folge ist eine unausgewogene Ernährung, die sich auf den gesamten Organismus auswirkt – Pilze, Bakterien und Viren können dadurch Entzündungen und Verdauungsprobleme verursachen.

Name:

OA Univ.-Lektor Dr. Gregor Fischer

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum Krems

Kontakt Daten:

☎ 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 2025 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

Kontakt Daten:

☎ 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 2025 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:

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 2025 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:

Prim. Dr. Stefan Heiligenbrunner

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Horn

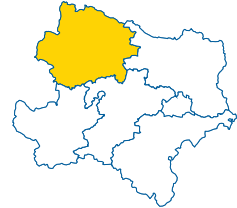
Kontaktinformationen:

☎ 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 2025 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 lebenslang 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:**

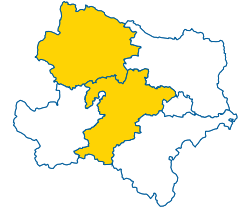
Landeskrankenhaus Zwettl

Kontaktinformationen:

✉ 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 2025 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:

OA Dr. Philipp Holzmann, MSc

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum Krems

Kontakt Daten:

☎ 0676 5053570

✉ info@drholzmann.at

In diesen Regionen bin ich buchbar:

Most-, Wald- und westliches Weinviertel
sowie NÖ-Mitte

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

✓ in Präsenz

✓ als Webinar

Diese Vorträge biete ich 2025 an:**>> Arthrose – wenn Gelenke schmerzen und Bewegung weh tut**

Warum entsteht Arthrose und können wir sie überhaupt verhindern? Ist eine Behandlung ohne OP erfolgreich? Schmerzfrei und fit trotz Arthrose – ist das überhaupt möglich?

>> Endoprothetik – Ersatz für kaputte Gelenke

Künstliche Gelenksprothese – wie können Plastik, Metall und Keramik den Gelenksknorpel, Knochen und Bänder ersetzen? Wie funktionieren Prothesen und wann setzen wir sie ein? Wann sollte man sich operieren lassen und wann nicht? Unnötige schmerzhaftes Wartezeit auf die OP oder sinnvolle Vorbereitung auf den Eingriff? Sport mit Hüft- und Knie-Endoprothese – was ist erlaubt/verboten?

>> Kreuzschmerzen – Volkskrankheit des 21. Jh aus Sicht des Orthopäden

Aufbau der Wirbelsäule: Fehlkonstruktion oder Wunderwerk der Evolution? Wieso leiden so viele Menschen mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen? Können wir Kreuzschmerzen verhindern? Trend zur Wirbelsäulen-OP: Wer profitiert davon und wer nicht?

Name:

Dr.ⁱⁿ Karin Hrnjak

**In diesen Kliniken bin ich tätig:**

Landeskrinikum Allentsteig und
Landeskrinikum Gmünd

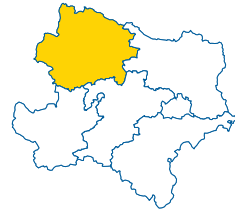
Kontaktaten:

📞 0699 11148551

✉️ 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 2025 an:**>> Mikrobiom: nicht nur Darm mit Charme**

Die Miniwelt in uns und wie sie Einfluss auf unser Leben nimmt. Die anschließende offene Fragerunde ist die Essenz dieses Vortrags. Die Präsentation davor dient nur als Diskussionsgrundlage.

>> 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

Kontakt Daten:

📞 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 2025 an:**>> Ungewollt steinreich – die Gallenblase als Ursache**

Die Gallenblase ist sehr häufig die Ursache für Oberbauchbeschwerden. Warum gibt es überhaupt Gallensteine? Sind diese gefährlich? Kann man sie durch Diäten oder Medikamente zum Verschwinden bringen? Soll man sie mit Ultraschall zerstören? Wie machen sich Steine bemerkbar? Was passiert bei der OP und was hat man danach zu erwarten? 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?

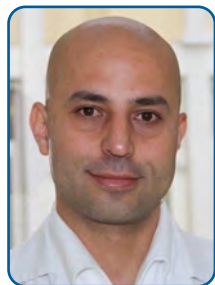
Wie darf man sich einen Weichteilbruch vorstellen? Sind Weichteilbrüche wie Nabel-, Leisten- oder Narbenbruch gefährlich? Was kann man als Vorsorge tun bzw. welche Behandlungsmethoden gibt es? Sämtliche Fragen zum Thema und zu den damit verbundenen Problemen werden in verständlicher Form beantwortet.

>> Sodbrennen – muss das sein?

Es brennt hinter dem Brustbein – mit Magensaft rückfluss bis in den Mund und auch oftmals verbunden mit Husten. 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:

OA Dr. Eyad Kabalan

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Hollabrunn

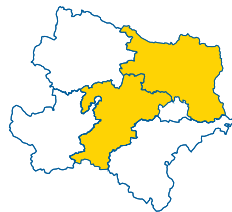
Kontaktinformationen:

☎ 0676 3779625

✉ dr.kabalan@gmx.at

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 2025 an:**>> Adipositas-Chirurgie:**

Die Adipositas-Chirurgie umfasst operative Eingriffe zur Behandlung von starkem Übergewicht (Adipositas), insbesondere wenn Diäten und Bewegung nicht erfolgreich sind. Ziel dieser Eingriffe ist es, das Magenvolumen zu verkleinern oder den Verdauungstrakt so zu verändern, dass weniger Nährstoffe aufgenommen werden. Eine solche Operation kann zu einem erheblichen und langfristigen Gewichtsverlust führen und das Risiko von Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck senken.

>> Refluxkrankheit:

Die Refluxkrankheit entsteht, wenn Magensäure wiederholt in die Speiseröhre zurückfließt, was zu Sodbrennen, Schmerzen und Entzündungen führen kann. Dies passiert häufig, wenn der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre schwach ist oder nicht richtig funktioniert. Langfristig kann die Refluxkrankheit das Risiko für Speiseröhrenkrebs erhöhen. Wenn Medikamente und Lebensstiländerungen nicht ausreichen, kann eine chirurgische Behandlung in Betracht gezogen werden.

Name:

OÄ Dr.ⁱⁿ Renate Kirchmeyer

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrinikum Waidhofen/Thaya

Kontaktclaten:

☎ 0664 4098080

✉ office@urologie-eggenburg.at

In diesen Regionen bin ich buchbar:

Weinviertel und Walclviertel

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

☒ in Präsenz ☐ als Webinar

Diesen Vortrag biete ich 2025 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

Diesen Vortrag biete ich 2025 an:**>> Grauer Star, Makuladegeneration und grüner Star – was ist was?**

Informationen über den Unterschied dieser verbreiteten Leiden und was es noch in der Augenheilkunde gibt.

Name:

Prim. Dr. Reinhold Klug

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Horn

Kontaktinformationen:

☎ 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 2025 an:

- >> Aortenaneurysma – eine tickende Zeitbombe**
Eine Erweiterung der Hauptschlagader verursacht meistens keine bzw. nur geringe Beschwerden. Im Falle einer Zerreißung der Aorta ist die Sterblichkeit sehr hoch. Wie kann man eine Ruptur am besten verhindern?
- >> Pankreaskarzinom – Symptome, Behandlung, Prognose**
Das Bauchspeicheldrüsenkarzinom ist immer noch einer der aggressivsten Tumore mit einem prognostizierten rasanten Anstieg. 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 – Überblick über aktuelle operative Möglichkeiten.
- >> 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 eines erneuten Schlaganfalls werden erklärt.

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 2025 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:

Dr. Rainer Kotzmann, LL.M.

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

–

Kontakt Daten:

✉ 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 2025 an:**>> Bioidentische Hormontherapie – Heilung aus der Yamswurzel**

Viele Frauen wünschen sich eine alternative, möglichst natürliche Therapie ihrer Wechseljahresbeschwerden. In diesem Zusammenhang hört man immer öfter von einer neuartigen Behandlung mit bioidentischen Hormonen. Aber was steckt eigentlich hinter diesem Schlagwort? Ein neuer Trend oder nur ein Marketing-Gag? Und wie hängt das mit den Wechseljahren des Mannes zusammen?

>> Alles rund um die Schwangerschaft

Schwanger – was nun? Nicht immer sind die Ratschläge von Oma, Mama und Freundinnen hilfreich. Worauf verlassen? Für diesen Vortrag wurden viele Fragen von Erstschwangeren zusammengetragen und werden ausführlich beantwortet. Die Empfehlungen sind unheimlich umfangreich. Welche davon sind sinnvoll, welche weniger?

>> 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. Es soll ein kritischer Blick auf die zur Verfügung stehenden Maßnahmen geworfen werden. Der Vortragende ist Allgemeinmediziner und Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe.

Name:

OA Dr. Johannes Lechner

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Melk

Kontaktinformationen:

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

diesen Regionen bin ich buchbar:

Mostviertel und NÖ-Mitte

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

✓ in Präsenz ○ als Webinar

Diese Vorträge biete ich 2025 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:**

Universitätsklinikum Krems

Kontakt Daten:

☎ 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 2025 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.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Magele, MBA

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Universitätsklinikum St. Pölten

Kontakt Daten:

📞 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 2025 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

Kontakt Daten:

☎ 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

Diese Vorträge biete ich 2025 an:**>> Spiritualität als Ressource aus medizinischer und theologischer Perspektive**

In welchem Zusammenhang stehen Spiritualität und Medizin, eine spirituell-religiöse und eine medizinisch-wissenschaftliche Dimension? Nach der Klärung, was unter Religiosität/Spiritualität zu verstehen ist, werden auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage die medizinischen Auswirkungen von Spiritualität und Religiosität auf die mentale, psychische und körperliche Gesundheit aufgezeigt, ebenso wie spirituell-religiöse Ressourcen in gesundheitlichen Krisensituationen und im Alter.

>> Pilgern aus spiritueller und medizinischer Sicht

Pilgern als Wandern mit primär spirituellem Aspekt erfreut sich europaweit seit Jahren zunehmender Beliebtheit, ja boomt geradezu. Tourismusverbände gestalten mit den Gemeinden neue Pilgerwege, um diesem Trend zu entsprechen. Was macht eine Wanderin oder einen Wanderer, ob zu Fuß oder per Fahrrad, zu einer Pilgerin bzw. einem? Was macht einen Weg zum Pilgerweg? Der Mediziner und Theologe Hans Mosser über die spirituellen, medizinischen und mentalen Implikationen des Pilgerns.

Name:

OÄ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Tina Niederpold

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrankenhaus Mödling

Kontaktinformationen:

☎ 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 2025 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:**

Landeskrankenhaus Stockerau,
NÖ Kompetenzzentrum für Rheumatologie

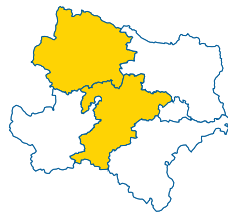
Kontaktinformationen:

☎ 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 2025 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:**

Landeskrankenhaus Scheibbs

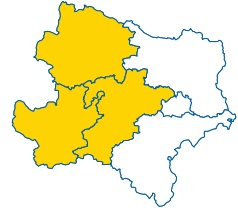
Kontaktinformationen:

☎ 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 2025 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.ⁱⁿ Sabine Pfalzer

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landesklinikum 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

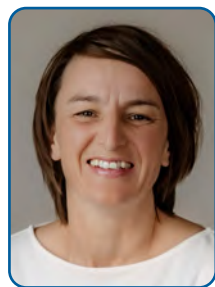
✓ als Webinar

Diesen Vortrag biete ich 2025 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:

OÄ Dr.ⁱⁿ Johanna Sohm

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

FÄ für Innere Medizin, Gesundheitscoaching

Kontaktdaten:

📞 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 2025 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 und steigern? In kleinen Übungen finden wir unsere ganz persönlichen Glücksverstärker und Strategien zu mehr Lebenszufriedenheit.
- » **Symptome ganzheitlich verstehen -
das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele**
Symptome, aber kein auffälliger Befund – ein häufiges Phänomen, das oft zu Unzufriedenheit führen kann. Dabei können Symptome Ausdruck unseres Körpers sein, dass unser System etwas stört, wir nicht im Einklang sind. Kann ich Symptome auch als Botschaften betrachten? Wie kann ich sie interpretieren? Wie kann ich mein System wieder in Einklang bringen? Diese Fragen werden beleuchtet. Bitte eine Matte für Entspannungsübungen mitbringen.

Name:

OÄ Dr.ⁱⁿ Patricia Steiner PM.ME

**In diesem Klinikum war ich tätig:**

Landeskrankenhaus Baden-Möding, jetzt in Pension

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 2025 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.ⁱⁿ Waltraud Stromer

**In diesem Klinikum bin ich tätig:**

Landeskrinikum Horn

Kontaktclaten:

☎ 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 2025 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?

» Volkskrankheit 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.ⁱⁿ 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 2025 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 2025 an:**>> 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.

>> 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?

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 Veranstalterin bzw. dem Veranstalter. Wir empfehlen die Vereinbarung eines Bruttopauschalbetrages (inkl. Kilometergeld) mit den Referentinnen und Referenten.

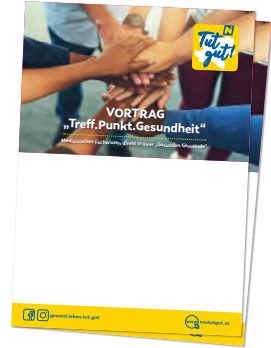
Schritt 2: Wenn Sie eine finanzielle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten, stellen Sie so rasch wie möglich einen Kooperationsantrag, denn es gibt ein begrenztes Kontingent. Der Antrag muss VOR Beginn der Veranstaltung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH auf www.noetutgut.at eingereicht werden.

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 Veranstalterin bzw. des Veranstalters direkt mit der Referentin bzw. dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.

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

Die ersten 50 Anträge ...

- werden finanziell unterstützt,
- können kostenfrei Plakate und Flyer anfordern vorsorge@noetutgut.at und
- erhalten die Möglichkeit, ihren Vortrag im Veranstaltungskalender der „Tut gut!“-Website bewerben zu lassen. Einfach den Termin, die Örtlichkeit und das Vortragsthema per Mail an vorsorge@noetutgut.at übermitteln.



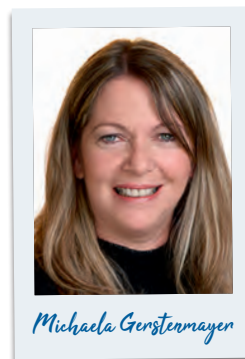
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Michaela Gerstenmayer

Programmleitung „Treff.Punkt.Gesundheit“

☎ 0676 8587034434

✉ michaela.gerstenmayer@noetutgut.at



GEMEINSAM GESUND ...



... mit den zahlreichen Angeboten der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge



„Tut gut!“-Wanderwege

Wandern, wo Niederösterreich
am schönsten ist!



„Tut gut!“-Schrittwwege

10.000 Schritte täglich – sind wichtig für
Ihre Gesundheit!



„Vorsorge Aktiv“

Mit „Vorsorge Aktiv“ Ihren Lebensstil
zum Positiven verändern!



„Treff.Punkt.Gesundheit“

Informiert wohnortnah und aus erster Hand
über Bewegung, Ernährung, mentale Gesund-
heit und aktuelle medizinische Themen.



„Netzwerk Familie“

Persönliche Hilfe für werdende Eltern und
Familien mit Kindern von 0–3 Jahren.



„Vorsorge Aktiv Junior“

Unterstützt Kinder und Jugendliche mit Über-
gewicht gemeinsam mit ihren Eltern auf dem
Weg zu einem gesünderen Lebensstil.



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten;
Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at);
Fotos/Grafiken: iStockphoto.com, MS Fototeam/Martin Sommer;
Porträtfotos: Philipp Monihart; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; Jänner 2025



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:



info@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at