



„Treff.Punkt.Gesundheit“ Angebote 2026

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



„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
Die Fitness-Formel: K+A+R – Basiswissen über Kraft, Ausdauer und Ruhephasen	12
Rückenstark & alltagsfit: Bewegung, die wirklich zu Ihnen passt	13
Mit Bewegung stark durchs Alter	14
Wissenswertes	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
Ernährung im besten Alter – genussvoll essen, gut versorgt bleiben	22
Männergesundheit 2.0.: Essen für Energie, Stärke & Wohlbefinden	23
Snack Attack – Essen für schlaue Köpfe	24
Optimale Ernährung im Sport: Kraftstoff für Sportbegeisterte	25
Ernährung im (Berufs-)Alltag – Wohlfühlernährung für produktive Tage ...	26
Wissenswertes	27
Jahresprojekt Ernährung	28
Referentinnen	29
🧠 Mentale Gesundheit	33
Freundlich – zu mir, dir und anderen	34
Lebensfreude ist (m)eine Entscheidung!	35
EnergieReich! Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen	36
Stress, lass nach! Mein Weg zu mehr Gelassenheit	37
Glücksform(e)l(n) – Wege zum Glücklichsein	38
Herzensangelegenheiten	39
ICH – einmal anders!	40

Weisheit kennt kein Alter! Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern	41
Wissenswertes	42
Referentinnen und Referenten	43
ঔ Medizinische Fachvorträge	47
Ärztinnen und Ärzte	48
Seniorenprojekt: Gemeinsam aktiv bis ins hohe Alter	84
Schritte zur erfolgreichen Förderabwicklung im Rahmen von „Tut gut!“	85





„Treff.Punkt.Gesundheit“

Angebote von Vorträgen, Workshops und Themenwanderungen aus den Bereichen



Bewegung



Ernährung



Mentale
Gesundheit



Medizinische
Fachvorträge



BE
WE
GU
NG



Bewegungssnacks – kurze Bewegungseinheiten für den Alltag

Keine Zeit für Bewegung im Alltag? Kein Problem! Auch wenn der Alltag stressig ist, müssen wir nicht stundenlang trainieren, um gesund zu bleiben. Schon 15 Minuten Bewegung über den Tag verteilt machen einen großen Unterschied! Diese kleinen Bewegungseinheiten – unsere „Bewegungssnacks“ – sind leicht in den Alltag einzubauen und geben Ihnen neuen Schwung. Probieren Sie Bewegungssnacks aus und fühlen Sie sich fitter und energieladener. Los geht's – für Sie und Ihre Gesundheit!

Was erwartet Sie bei uns:

- Was steckt eigentlich hinter kurzen Bewegungseinheiten?
Entdecken Sie die überraschenden Vorteile für Ihren Körper und die Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden.
- Kraft, Beweglichkeit & Gleichgewicht – ganz einfach!
Lernen Sie effektive, kleine Übungen kennen, die Sie jederzeit und überall machen können.
- Kurz & effektiv - Trainingsprogramme für den Alltag
- Entdecken Sie einfache Tricks und Ausgleichsübungen, die Sie spielerisch in Ihren Alltag integrieren können.

Unser Körper ist zu viel mehr fähig, als wir oft denken – nur unser innerer Schweinehund muss noch überzeugt werden. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und motivierend es sein kann, aktiv zu werden!



Das Leben besteht in der Bewegung.

Aristoteles

Abenteuer Natur – Familienwanderung

Weg vom Bildschirm und ab in die Natur! Mit unseren Outdoor- und Wanderspielen machen wir Erwachsene und Kinder zu echten Outdoorfans! Bei der gemeinsamen Wanderung sorgen abwechslungsreiche Spiele (für ältere und jüngere Kinder – damit für jede Altersgruppe etwas dabei ist) für viel Spaß. Und natürlich sind auch die Eltern aktiv mit dabei, denn gemeinsam die Freude an Bewegung und Natur zu entdecken, macht einfach doppelt Spaß!

Wie gelingt ein aktiver Lebensstil mit der ganzen Familie?

- Wandern muss nicht langweilig sein! Mit lustigen Spielen, spannenden Aufgaben und kleinen Natur-Entdeckungen wird jeder Weg zum Abenteuer. So sind auch die Kleinsten motiviert – und die Großen haben mindestens genauso viel Spaß. Spielen, lachen, staunen – so wird aus einem Spaziergang ein echtes Erlebnis für alle Generationen.
- Wie wirkt sich Wandern auf die Gesundheit aus? Frische Luft, Bewegung, Ruhe und Natur – Wandern ist ein echter Alleskönner für die Gesundheit. Für Kinder ist das Spielen in der Natur zusätzlich wichtig für die motorische Entwicklung und das KörpERGEFÜHL.
- Wandern mit Kindern: Worauf soll man achten? Mit der richtigen Planung wird Wandern für die ganze Familie zum Vergnügen!

Auch bei leichtem Regen sind wir gut ausgerüstet unterwegs.



Die größte Kunst ist, den Kinder alles, was sie tun oder lernen sollen, zum Spiel zu machen.

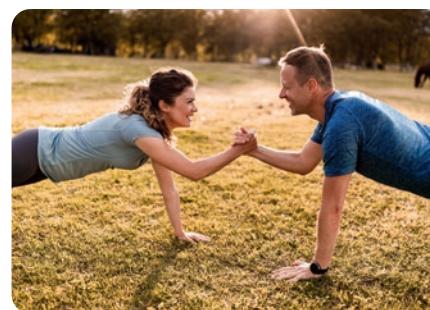
John Locke

Die Fitness-Formel: K+A+R – Basiswissen über Kraft, Ausdauer und Ruhephasen

Was ist eigentlich Krafttraining? Warum braucht unser Körper Ausdauertraining? Und stimmt es wirklich, dass Muskeln in der Pause wachsen?

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

- Sie erhalten Tipps und Tricks für den Einstieg in ein nachhaltiges Training.
- Für jedes Alter geeignet
- Wer sich um seine Muskeln kümmert, wird von ihnen unterstützt – im Alltag, im Beruf und im Alter.
- Körperliche Stärke, Ausdauer, Gleichgewicht und Entspannung – die richtige Balance finden, denn ein starker Körper ist die beste Grundlage für ein aktives, gesundes Leben



Los geht's – wir zeigen, wie ein gezieltes Training unsere körperliche Leistungsfähigkeit stärkt und langfristig für mehr Gesundheit und Lebensqualität sorgt.

„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 Mart

Rückenstark & alltagsfit: Bewegung, die wirklich zu Ihnen passt

Bewegung ist der Schlüssel zu Gesundheit, Mobilität und Wohlbefinden – gerade im Alltag, der oft einseitige Belastungen mit sich bringt. Sie erfahren, welche Bewegungsanforderungen der Alltag an Sie stellt und welcher Bewegungsausgleich zu Ihnen passt.

- Werden Sie Ihre eigene Expertin, Ihr eigener Experte für Gesundheit!
- Variation von Bewegungsabläufen zur Vorbeugung von Beschwerden
- Bewegungsempfehlungen für jeden Tag – einfach, effektiv und für alle geeignet
- Gesunder Rücken – das beste Medikament ist Bewegung!

Nach der Veranstaltung wissen Sie, wie Sie Bewegung ganz bewusst einsetzen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und langfristig fit zu bleiben.



“

Fange nie an aufzuhören und höre nie auf anzufangen.

Marcus Tullius Cicero

Mit Bewegung stark durchs Alter

Bewegung ist der Schlüssel zu Lebensfreude und Selbstständigkeit – bleiben Sie aktiv und gestalten Sie Ihre Zukunft gesund und kraftvoll! Mit jedem Schritt stärken Sie Ihren Körper, fördern Ihre Gesundheit und gewinnen mehr Energie für die schönen Dinge des Lebens. Jetzt aktiv zu werden, bedeutet, das Beste für sich selbst zu tun – denn Bewegung hält Sie fit, mobil und unabhängig!

- So schaffen Sie gesunde Lebensjahre
- Keine Angst vor Krafttraining – Kräftigung im Alter, Sport als Medikament – stärkt Muskeln, Knochen und die Vitalität
- „Enkelfit“ bleiben – Mobilität erhalten. Bleiben Sie beweglich und genießen Sie die Zeit mit Ihren Liebsten.
- Bewegungsformen für gesundes Altern. Trauen Sie sich, aktiv zu bleiben oder neu anzufangen – Bewegung tut Körper und Geist gut!
- Ein gesunder Rücken macht den Unterschied – lernen Sie, wie Sie ihn schützen und fördern.

Körperliche Aktivität tut allen gut. Sie fördert die Lebensqualität und erhält die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit – ein Gewinn für Körper und Seele.



Fließendes Wasser fault nicht, die Türangeln rosten nicht; das kommt von der Bewegung.
Lü Bu We (-291), chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph

Wissenswertes

Themenwanderung und Workshop:

- Empfohlen werden max. 25 Teilnehmende in bewegungstauglicher Kleidung
- Streckenlänge der Wanderung ca. 3-4 km
- Eine Einheit dauert ca. 2,5 Stunden
- Indoor wird ein Raum mit ca. 120 m² benötigt

Alle Bewegungsthemen können entweder in Form

- eines Workshops (indoor) oder
- einer Wanderung (outdoor) gebucht werden – bei Schlechtwetter wird die Wanderung zu einem Workshop. Bitte denken Sie daran, entsprechende Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen.

Familienwanderung:

Die Strecke soll familienfreundlich und zwischen 1,5 bis max. 3 km lang sein. Sie führt – wenn möglich – durch ein naturbelassenes Gebiet mit Bäumen und Sitzgelegenheiten.

- Kinder sollen die Strecke gut bewältigen können. Bei Bedarf können Tragehilfen oder geländetaugliche Kinderwägen verwendet werden.
- Die Verantwortung für die teilnehmenden Kinder liegt während der Wanderung bei den Eltern.
- Max. 16 Kinder und ihre Eltern

Und bei Regen?

Auch bei leichtem Regen sind wir unterwegs – gut ausgerüstet! Natürlich nur, wenn die Witterung es zulässt.

Referentinnen und Referenten



Fabian Fuchs, Bakk.
Sportwissenschafter und
Dipl. Lebens- und Sozialberater
 0660 5565827
 info@fuchsfabian.at



Gerald Kolm, MSc
Physiotherapeut
 0664 4950988
 office@willl-gesund.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
Sportwissenschafterin
 0664 2408900
 hacklsissi@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
Sportwissenschafterin und
Trainingstherapeutin
 0664 2023223
 info@move2prevent.at



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



Wolfgang Zellhofer
Physiotherapeut
 0676 7544328
 zellhofer@gmx.net



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



ER NÄH RU NG



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



Trends und Mythen – Ihr Weg aus dem Ernährungsdschungel

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?



Alle Krankheiten beginnen im Darm.
Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.)

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

Michael Pollan, Journalist und Autor

Ernährung im besten Alter – genussvoll essen, gut versorgt bleiben

Was braucht der Körper im Alter wirklich? Entdecken Sie, wie Ernährung helfen kann, fit, gesund und selbstständig zu bleiben – mit vielen praxisnahen Tipps für den Alltag.

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Knochengesundheit stärken – Kalzium, Vitamin D & Co. im Fokus
- Appetit fördern – wenn der Hunger mal ausbleibt
- Sturzprophylaxe durch Ernährung – sicher auf den Beinen bleiben
- Essen bei Demenz – was hilft, was wichtig ist
- Verdauung sanft unterstützen – Tipps bei träger Verdauung oder Blähungen
- Eiweiß clever nutzen – Bedarf erkennen, Quellen kennen, Muskeln erhalten



Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.

Sebastian Kreipp

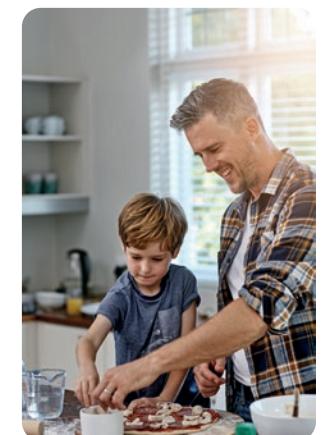
Männergesundheit 2.0.: Essen für Energie, Stärke & Wohlbefinden

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

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

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Alles rund ums Eiweiß
- Satt werden auch ohne Fleisch?
- 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: Muskelmasse als wichtigen Gesundheitsfaktor aufbauen bzw. erhalten, Herzgesundheit stärken, Blutfette im Blick behalten, Prostata schützen.



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?



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



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



Ernährung ist der Grundpfeiler 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



Wissenswertes

Workshop:

- Benötigt wird eine voll ausgestattete, funktionstüchtige Küche (inkl. Backrohr)
- Empfohlen werden max. 12 Teilnehmende bzw. sind je nach Küchengröße auch mehr Personen möglich
- Eine Einheit dauert ca. 2,5 Stunden

Vortrag:

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

Alle Ernährungsthemen können entweder in Form

- eines Workshops oder
- eines Vortrags gebucht werden.

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

Das Jahresprojekt „Ernährung“

Wollen Sie in Ihrer Gemeinde einen besonderen Fokus auf die Ernährung setzen? Mit dem Jahresprojekt „Ernährung“ können Sie dies beantragen und durchführen.

Sie leisten damit einen aktiven Beitrag zur

- Förderung der Gesundheitskompetenz,
- Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils sowie
- Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten in Ihrer Gemeinde.



Im Antrag können Sie aus dem Bereich Ernährung drei verschiedene Themen auswählen und diese entweder als drei Vorträge, drei Workshops oder als Kombination aus beidem durchführen. Das Angebot kann nur einmal pro Jahr in Anspruch genommen werden. Genaueres Abwicklungsprozedere und Unterstützung seitens „Tut gut!“ siehe www.noetutgut.at/angebote/gemeinden/treffpunktgesundheit-ernaehrungsangebote

Abwicklungsprozedere:

- Download des Antrags unter www.noetutgut.at/angebote/gemeinden/treffpunktgesundheit-ernaehrungsangebote
- Planung der einzelnen Workshops/Vorträge
- Reichen Sie den Antrag per Mail an Michaela Gerstenmayer unter der Adresse vorsorge@noetutgut.at ein.
- Nach der Genehmigung - Einreichung über das Kooperationstool von „Tut gut!“
- WICHTIG! Einreichung VOR Umsetzungsbeginn
- Durchführung der Module erst NACH der Bewilligung
- ❗ Das Kontingent ist 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.”



Sabine Zeller

Diätologin

📞 0650 7217937

✉️ info@sabine-zeller.at



“Die Entstehung von Essen erleben – Essen bewusst mit Wertschätzung und Dankbarkeit zubereiten – Essen mit Leidenschaft genießen – mit anderen über Essen reden.”



Bianca Nestler, BSc
Diätlogin

✉ 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
Diätlogin

✉ 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.

Notizen



ME
N
TA
LE
GESUNDHEIT



Freundlich – zu mir, dir und anderen

Freundlichkeit tut allen gut! Wer freundlich ist, der wird belohnt – aber auch wer Freundlichkeit empfängt oder beobachtet, denn unser Gehirn ist evolutionär auf ein freundliches Miteinander ausgerichtet, es schüttet Glückshormone aus.

Was steckt hinter der Superkraft Freundlichkeit?

- Freundlichkeit – eine WERT-volle Haltung
- Was Freundlichkeit bewirkt
- Freundlich mit mir selbst
- Freundlich im Miteinander
- Freundlichkeit aktiv in die Welt tragen

Das großzügige Verschenken von Zeit, kleinen Aufmerksamkeiten und liebevollen Taten kann eine Kettenreaktion unter Menschen auslösen. Sogenannte „Freundlichkeiten-Ketten“ können andere Menschen dazu inspirieren, selbst aktiv zu werden und eine Kultur des Gebens zu schaffen, die über persönliche Grenzen hinausgeht.



„Ein freundliches Wort kostet nichts, und dennoch ist es das schönste aller Geschenke.“
Daphne du Maurier

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, der schönste 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 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?

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

“ Jeder Tag ist ein neuer Anfang.

George Eliot

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

George Orwell

Glücksform(e(l))n – Wege zum Glücklichsein

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 herhaft 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
- Herzzerreißend 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 wirken 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 durchzustarten!



**Anderssein ist keine Frage des Charakters,
Anderssein ist eine Frage der Ausdauer.**

Lieselotte Truttrau

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

Wissenswertes

Alle mentalen Themen können entweder in Form
→ eines Vortrages (Dauer ca. 1,5 Stunden)
→ eines Workshops (Dauer ca. 3 Stunden)
→ oder als Themenwanderung (Dauer ca. 3 Stunden)
gebucht werden.

Themenwanderung und Workshop:

- Streckenlänge der Wanderung 3–4 km
- Empfohlen werden max. 25 Teilnehmende in bewegungstauglicher Kleidung

Bei Schlechtwetter wird die Themenwanderung automatisch zu einem Workshop. Bitte denken Sie daran, entsprechende Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen.

Referentinnen und Referenten in ganz NÖ unterwegs



Anna Theresa Bichler
Psychosoziale Beraterin, Mentaltrainerin

📞 0664 5048771
✉️ atb@annatheresa-bichler.com

“ Mein Herzensanliegen ist es, wirksame und leicht umsetzbare Strategien in klarer und beispielhafter Sprache zu teilen, die helfen, div. Belastungen zu reduzieren, innere Stärke aufzubauen und den Alltag gelassener zu meistern.



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!

Notizen



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.



ME DIZI MI SC HE



FACHVORTRÄGE





Name: i.R. Prim.^a Univ.-Prof.ⁱⁿ DDr.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

Mein Vortragsangebot:

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:

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)

Mein Vortragsangebot:

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:

-

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

Mein Vortragsangebot:**Tatort Wirbelsäule: Die Wirbelsäule – eine Fehlkonstruktion der Natur?**

Heutzutage sind Rückenschmerzen die zweithäufigste „Volkskrankheit“. Durch Abnutzungsvorgänge, 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 langes Sitzen gemacht, deshalb ist Bewegung in jedem Lebensabschnitt wichtig. Der Vortrag motiviert, sich alters- und möglichkeitsgerecht zu bewegen. Zudem werden Hindernisse, die Bewegung erschweren, aufgezeigt.

Bewegung im Alter – Sinn oder Unsinn?

Altern bedeutet heute etwas anderes als früher – das betrifft vor allem die Lebenserwartung und unsere Mobilität. Dennoch zeigt sich der Alterungsprozess im Bewegungsapparat in Form von Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Ungeschicklichkeit usw. Der Vortrag beleuchtet, wie sinnvoll Bewegung im Alter ist und die Lebensqualität verbessern kann – oder ob das ein Irrglaube ist.

**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)

Mein Vortragsangebot:**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:

Landesklinikum Hollabrunn

Kontaktdaten:

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

Mein Vortragsangebot:**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 (morbide 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

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

Mein Vortragsangebot:**Wenn das Herz operiert werden muss**

Zahlreiche Therapiemöglichkeiten, wie Zugangstechniken, die für die Patientinnen und Patienten deutlich weniger belastend sind, werden heute routinemäßig durchgeführt. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über Neuerungen in der Therapie von Herzerkrankungen.

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 Aortenklappen-Erkrankung zu therapiieren.

Wenn die Herzkrankgefässe verstopft sind

Diagnosen und Therapiemöglichkeiten dieser häufigen Herzerkrankung.

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:**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

Mein Vortragsangebot:**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 Immunsystemschwächen.

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

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

Mein Vortragsangebot:**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.

Gesundheitsvorsorge im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich:**Früherkennung von Krebs und Hörstörungen**

In diesem Vortrag erfahren Sie alle aktuellen Vorsorgeempfehlungen, wie Warnzeichen früh erkannt werden können und warum regelmäßige HNO-Kontrollen wichtig für Ihre Gesundheit sind.



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

Mein Vortragsangebot:

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:

Prim. Univ. Doz. Dr. med., Sebastian Globits

In dieser Institution bin ich tätig:

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kontaktdaten:

0664 4435363

s.globits@herz-kreislauf.at

In diesen Regionen bin ich buchbar:

In allen Regionen

Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:

✓ in Präsenz ✗ als Webinar



Mein Vortragsangebot:

Gesundheit ist eine Herzensangelegenheit!

Als Kardiologe und Leiter eines Rehabilitationszentrums liegt mir die Primär- und Sekundärprävention sehr am Herzen. Da trotz aller medizinischen Fortschritte immer noch 38 % an Herzinfarkt oder Schlaganfall versterben, muss der zugrunde liegende Prozess der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) möglichst früh behandelt werden – das bedeutet, die bekannten Risikofaktoren der Wohlstandsgesellschaft (Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Diabetes, Hypertonie) zu identifizieren und diesen entgegenzuwirken. Der Vortrag findet nur persönlich statt, weil die Interaktion sehr wichtig ist!

**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

Mein Vortragsangebot:**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:

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

Mein Vortragsangebot:**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. Prof. Dr. Michael Hirschl, MSc

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

Mein Vortragsangebot:**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

Kontaktdaten:

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

Mein Vortragsangebot:**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 schmerzhafte 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:

Landesklinikum Allentsteig und Landesklinikum Gmünd

Kontaktdaten:

0699 11148551



hrnjak@chello.at

In dieser Region bin ich buchbar:

Waldviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
✓ in Präsenz ✗ als Webinar
Mein Vortragsangebot:**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

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
Mein Vortragsangebot:**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 Magensaftrückfluss 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:

Landesklinikum Hollabrunn

Kontaktdaten:

0677 61487999

info@chirurgie-kabalani.at

In diesen Regionen bin ich buchbar:

Weinviertel und NÖ-Mitte

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

in Präsenz als Webinar

Mein Vortragsangebot:**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:**

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

Mein Vortragsangebot:**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!

Drang nach vorne – warum die Blase im Alter das Sagen hat!

Gewinnen Sie einen Einblick in das spannende Fachgebiet der Urologie und erfahren Sie auf humorvolle Art und Weise, warum im Alter die Blase das Sagen hat.

**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

Mein Vortragsangebot:**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:

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

Mein Vortragsangebot:**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?

Leberzellentfernungen 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:

NÖ-Mitte und Mostviertel

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

in Präsenz als Webinar

Mein Vortragsangebot:**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:

–

Kontaktdaten:

office@frauenarzt.at

**In diesen Regionen bin ich buchbar:**

In allen Regionen

Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:

in Präsenz als Webinar

Mein Vortragsangebot:**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, die ausführlich beantwortet werden.. Die Empfehlungen sind unheimlich umfangreich. Welche davon sind sinnvoll, welche weniger?

Fit und gesund durch die Wechseljahre – ein Wegweiser

Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen – nein danke! Was kann dagegen tun? Hormone oder pflanzliche Mittel? Wenn ja, welche? Was hat es mit den bioidentichen Hormonen und der Heilung aus der Yamswurzel auf sich? Welche Therapie ist für wen geeignet? Und was gibt es sonst noch in dieser Zeit der Veränderungen zu beachten? Welche Vorsorge-Untersuchungen und Lebensstil-Maßnahmen sind sinnvoll? In diesem Vortrag wird ein Streiflicht auf die wichtigsten Aspekte dieser Phase des Umbruchs geworfen und zahlreiche Fragen beantwortet.

**Name:**

OA Dr. Johannes Lechner

In diesem Klinikum bin ich tätig:

Landesklinikum Melk

Kontaktdaten:

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

In diesen Regionen bin ich buchbar:

Mostviertel und NÖ-Mitte

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**
✓ in Präsenz ✗ als Webinar
Mein Vortragsangebot:**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 Vortag 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

Kontaktdaten:

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
Mein Vortragsangebot:**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

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

Mein Vortragsangebot:

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

Mein Vortragsangebot:

Spiritualität im Alter – Ressource für ein erfülltes Leben

Der Vortrag des Mediziners und Theologen Hans Mosser zeigt auf, dass die eigene Spiritualität (als Suche nach und Erfahrung von Sinn, Verbundenheit und Transzendenz) bei älteren Menschen eine wichtige innere Ressource ist, um die Resilienz (Anpassungskompetenz an altersbedingte Veränderungen) zu stärken und zu Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit beizutragen. Studien zeigen die positiven Auswirkungen von Spiritualität – im Kontext des Älterwerdens – auf die kognitive, psychische und körperliche Gesundheit. Zudem kann Spiritualität als Gesundheitsressource im höheren Lebensalter zentrale Aspekte wie Selbstbestimmung, Sinnempfinden und Lebensfreude mobilisieren.

Pilgern aus spiritueller und medizinischer Sicht

Pilgern als Wandern mit primär spirituellem Aspekt erfreut sich seit Jahren zunehmender Beliebtheit, ja boomt geradezu. Tourismusverbände gestalten neue Pilgerwege, um diesem Trend zu entsprechen. Was macht einen Wanderer (ob zu Fuß oder per Fahrrad) zum Pilger? Was macht einen Weg zum Pilgerweg? Der Mediziner und Theologe Hans Mosser über die transformative Kraft sowie die spirituellen und medizinischen Implikationen des Pilgerns.

**Name:**OÄ Mag.^a Dr.ⁱⁿ 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

Mein Vortragsangebot:**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 zeigen 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)

Mein Vortragsangebot:**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.

Gelenkschmerzen im Alter: Ursachen und Hilfe

Rheuma tritt im Alter häufiger auf und äußert sich oft durch Gelenkschmerzen, Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit. Zu den häufigsten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnutzung), rheumatoide Arthritis (Rheuma) und Polymyalgia rheumatica (entzündliche Erkrankung – zeigt sich durch Schmerzen und Steifheit in großen Muskelgruppen). Eine frühzeitige Diagnose und angepasste Therapie können helfen, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu erhalten.

**Name:**

OA Dr. Rudolf Paumann, MSc

In diesem Klinikum bin ich tätig:

Landesklinikum 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**Mein Vortragsangebot:****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:**

Universitätsklinikum Neunkirchen

Kontaktdaten:

0664 3056463



sabine.pfalzer@neunkirchen.lknoe.at

In dieser Region bin ich buchbar:

Industrieviertel

**Mein Vortrag ist/meine Vorträge sind buchbar:**✓ in Präsenz ✓ als Webinar**Mein Vortragsangebot:****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.

OSTEOPOROSE – was kann ich selber tun?

Osteoporose trifft uns alle ab einem bestimmten Alter. Wie kann ich vorbeugen, wie kann ich den Knochenschwund einbremsen? Bewegung und Ernährung sind wichtige Bausteine, um die Knochen möglichst lange gesund zu halten.

**Name:**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schenk, MSc, MBA

In diesem Klinikum bin ich tätig:

Universitätsklinikum Hochegg

Kontaktdaten:

peter.schenk@hochegg.lknoe.at

In dieser Region bin ich buchbar:

Industrieviertel

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

in Präsenz als Webinar

Mein Vortragsangebot:**COPD und Asthma – wenn die Luft knapp wird**

Atemwegserkrankungen wie COPD und Asthma betreffen Millionen Menschen und können die Lebensqualität stark einschränken. Der Vortrag beleuchtet die Unterschiede und Gemeinsamkeiten beider Krankheitsbilder, erklärt Ursachen, Symptome und moderne Behandlungsmöglichkeiten. Auch der Einfluss von Umweltfaktoren und Lebensstil wird thematisiert.

**Name:**

OÖ 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

Mein Vortragsangebot:**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? In kleinen Übungen finden wir unsere ganz persönlichen Glücksverstärker und Strategien zu mehr Lebenszufriedenheit.

Symptome ganzheitlich verstehen – Körper, Geist und Seele im Zusammenspiel

Symptome ohne auffällige Befunde führen zu Unzufriedenheit. Sie können Signale unseres Körpers sein, dass etwas aus dem Gleichgewicht ist. Wie kann ich Symptome als Botschaften deuten und mein System wieder ins Gleichgewicht bringen? Bitte Matte für Entspannungsübungen mitbringen.

Die unsichtbare Medizin: Mentale Gesundheit als Schlüssel zur körperlichen Vitalität im Alter

Über die Einheit von Körper, Geist und Seele: Wie psychische Belastungen den Körper und das Immunsystem beeinflussen sowie körperliche Erkrankungen die Psyche. Ein interaktiver Vortrag mit Übungen und Abschlussentspannung.

**Name:**

OÄ Dr. in Patricia Steiner PM.ME

In diesem Klinikum war ich tätig:

Landesklinikum Baden-Mödling, jetzt in Pension

Kontaktdaten:

0650 3505585

drsteinerpatricia@gmail.com

In dieser Region bin ich buchbar:

Industrieviertel

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

in Präsenz

als Webinar

Mein Vortragsangebot:**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:

Landesklinikum Horn

Kontaktdaten:

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

Mein Vortragsangebot:**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. 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

Mein Vortragsangebot:**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

**Mein Vortragsangebot:****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.

Gesundheitskompetenz – Elternkompetenz: Von Anfang an gesund aufwachsen – wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder bestmöglich unterstützen können

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder gesund aufwachsen. Doch was bedeutet das im Alltag? Der Vortrag zeigt, wie sich die Gesundheit von Babys und Kindern aktiv fördern lässt – von Ernährung und Bewegung bis zum bewussten Umgang mit digitalen Medien. Er stärkt Eltern in ihrer Kompetenz, die Entwicklung ihres Kindes gezielt zu unterstützen.



Seniorenprojekt: Gemeinsam aktiv bis ins hohe Alter

Wollen Sie in Ihrer Gemeinde für ältere Menschen (60+) einen aktiven Beitrag zur Förderung der Gesundheitskompetenz und Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils leisten?

Mit dem Jahrsprojekt „Gemeinsam aktiv bis ins hohe Alter“ können Sie dies durchführen. Gerne kann dieses Angebot auch für Projektgruppen von „Allein – aber nicht einsam“ gebucht werden.

Wählen Sie aus den vier Bereichen im Angebotskatalog 3 Module passend zur Zielgruppe. Nähere Infos entnehmen Sie bitte dem Projektantrag.

Abwicklungsprozedere:

- Download des Antrags unter www.noetutgut.at/angebote/gemeinden/angebotsuebersicht-fuer-gemeinden
- Planung der einzelnen Workshops/Vorträge
- Reichen Sie den Antrag per Mail an Michalea Gerstenmayer unter der Adresse vorsorge@noetutgut.at ein.
- Rückmeldung seitens „Tut gut!“ zum Antrag
- Nach der Genehmigung - Einreichung über das Kooperationstool von „Tut gut!“
- WICHTIG! Einreichung VOR Umsetzungsbeginn
- Durchführung aller beantragten Module ist erst NACH der Bewilligung möglich.

Es kann nur einmal pro Jahr in Anspruch genommen werden.



Details zu den einzelnen Buchungs- und Abrechnungsschritten entnehmen Sie den folgenden Seiten.

! ACHTUNG: Das Kontingent ist begrenzt!

Schritte zur erfolgreichen Förderabwicklung bei „Tut gut!“

Schritt 1:

Für die Buchung vereinbaren Sie bitte direkt einen Termin mit der zuständigen Referentin bzw. dem zuständigen Referenten. Die Kontaktdataen finden Sie im Angebotskatalog „Treff.Punkt.Gesundheit“.

Die Qualität der angebotenen Themen sowie die geprüfte fachliche Qualifikation der Referierenden gewährleisten eine fundierte und gesundheitskompetente Wissensvermittlung.

Selbstverständlich können Sie auch eigene Referentinnen oder Referenten beauftragen. Bitte beachten Sie in diesem Fall, dass vor der Bewilligung des Kooperationsantrags die fachliche Qualifikation der Referierenden gemäß den „Tut gut!“-Richtlinien geprüft wird. Eine finanzielle Unterstützung kann nur erfolgen, wenn diese Prüfung positiv ausfällt.

Der Angebotskatalog dient als unterstützendes Serviceangebot – besonders wenn vor Ort keine geeigneten Referierenden verfügbar sind oder wenn Sie zusätzliche Inspiration für Projekte in Ihrer Gemeinde benötigen.

Planung, Organisation und Verrechnung der Vortragshonorare liegen in der Verantwortung der Veranstalterin bzw. des Veranstalters.

Schritt 2:

Möchten Sie finanzielle Unterstützung erhalten, stellen Sie bitte unbedingt **VOR Veranstaltungsbeginn** einen Kooperationsantrag.

! Hinweis: Das Förderkontingent ist begrenzt!

Der Antrag ist bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH einzureichen.

Schritt 3:

Erst mit der Genehmigung Ihres Antrages durch die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH kann die Veranstaltung nachträglich finanziell unterstützt werden.

Die Unterstützung erfolgt in Form eines Kostenbeitrags durch „Tut gut!“. Die Höhe richtet sich nach den eingereichten Unterlagen und den verfügbaren Fördermitteln.

Die Verrechnung erfolgt direkt zwischen der Veranstalterin bzw. dem Veranstalter und der Referentin bzw. dem Referenten.

Schritt 4:

Nach der Veranstaltung erfolgt die Endabrechnung. Bitte fügen Sie alle förderbaren Belege in der Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH ein.

Gerne können wir Ihre Veranstaltung im Veranstaltungskalender der „Tut gut!“-Website bewerben. Einfach den Termin, die Örtlichkeit, das Vortragsthema und Name der Referentin, des Referenten per Mail an vorsorge@noetutgut.at übermitteln.

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



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Michaela Gerstenmayer

Programmleitung „Treff.Punkt.Gesundheit“

0676 8587034434

vorsorge@noetutgut.at

Gemeinsam gesund ...



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



„Tut gut!“-Wanderwege
Wandern, wo Niederösterreich am schönsten ist!



„Tut gut!“-Schrittwiege
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 Gesundheit 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 Übergewicht gemeinsam mit ihren Eltern auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.



Allein – aber nicht einsam
Projekte und Maßnahmen, die Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenwirken.



Notizen

Kontakt



Instagram



facebook



NEWSLETTER

Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten;
Fotos/Grafiken: iStockphoto.com, MS Fototeam/Martin Sommer;
Porträtfotos: Philipp Monihart; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; Jänner 2026

