Gesundheits- und Vorsorgezentrum
GESUNDHEITS- UND VORSORGEZENTRUM
DER KFA IM SANATORIUM HERA

Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm 2014 für KFA Mitglieder, Stadt Wien Bedienstete, PatientInnen und MitarbeiterInnen
Inhaltsverzeichnis

■ Vorwort
  Ing. Christian Meidlinger, Vorsitzender der Gewerkschaft
der Gemeindebediensteten ..................................................... S. 6
  Sandra Frauenberger, Personalstadträfin .................................. S. 7

■ Einleitung ................................................................................ S. 8

■ Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen
  Gesundenuntersuchung .......................................................... S. 14
  Messung der Arteriensteifigkeit .............................................. S. 16
  Carotis Ultraschall ............................................................... S. 17
  „Begleitung in ein rauchfreies Leben“ .................................... S. 18
  Externe Gesundenuntersuchungen ........................................ S. 19

■ Psychosoziale Gesundheit
  Psychosoziales Screening .................................................... S. 22
  Coaching Gespräche ............................................................. S. 21
  Stresskompetenzcenter ....................................................... S. 21
  Stressfachambulanz ............................................................ S. 23
  MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit ......................... S. 25
  Medizinische Hypnose .......................................................... S. 26
  Energietanken für Eltern: ..................................................... S. 27
    Schwerpunkt: Glück & Energie
    Schwerpunkt: Entspannung & Lachen
    Schwerpunkt: Zeitmanagement
  Biofeedback ................................................................. S. 28
  Shaolin Qi Gong – Workshop ................................................ S. 29
  Entspannter Rücken – lerne Dich spüren ................................ S. 30
  Stress adé – Entspannungsmethoden für jeden Tag .............. S. 31
  Entspannungstraining nach Jacobson ................................... S. 32
  Autogenes Training ............................................................... S. 33
Inhaltsverzeichnis

■ Bewegung
  Sportwissenschaftliche Diagnostik, Planung, Beratung ........S. 34
  “10.000 Schritte täglich” Bewegungsprogramm...............S. 37
  Nordic Walking und vorhergehende
  Gangbildbeobachtung.....................................................S. 38
  Präventives Rückenprogramm .........S. 39
  Beckenbodengymnastik..................................................S. 40
  Halswirbelsäulen Training..............................................S. 41
  Rückentraining.............................................................S. 42
  Wirbelsäulen Basisprogramm .......................................S. 43
  Osteoporose Training.....................................................S. 44

Geförderte Forschungsprojekte ........................................S. 45

■ Genderspezifische Gesundheitsfragen
  Gendermedizin............................................................S. 46
  Zum Gesundheitscheck mit Kind im Gepäck ......................S. 47
  Erweiterte Gesundenuntersuchungen ...............................S. 48
  Durch gute Planung bei Kinderwunsch ...
  ... gesund in die Schwangerschaft

■ Ärztliche Stationen
  Ärztliche Station im Rathaus, Zweigstelle
  TownTown, Zweigstelle STAR 22 ....................................S. 50
  Betriebsärztliche Station Muthgasse ...............................S. 51

■ Ernährung
  Individuelle Ernährungsberatung ....................................S. 52
  Ernährung ist die Erste Medizin -
  Wir sind Ihre kompetenten Ansprechpartnerinnen ..........S. 53
  Wenn Essen krank macht: Nahrungsmittel-
  unverträglichkeiten, -allergien - Informationsrunde.........S. 54
Teilweise sind die Leistungen kostenlos und werden von der Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien (KFA) zur Verfügung gestellt!

Sprachliche Gleichbehandlung: Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher grammatikalischer Form angeführt sind, gelten für Frauen und Männer in gleicher Weise.

Ing. Christian Meidlinger
Vorsitzender der Gewerkschaft
der Gemeindebediensteten, Kunst, Medien, Sport, freie Berufe (GdG – KMSfB)
Derzeit Präsident der KFA
Als Arbeitgeberin nimmt die Stadt Wien die Erhaltung und Förderung der Gesundheit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr ernst. Gesundheitsprävention und Maßnahmen zur Steigerung des Wohlbefindens haben oberste Priorität. Dazu bekennen wir uns nicht nur, sondern dafür tun wir aktiv etwas.


Diesen Weg haben wir als verantwortungsbewusste Dienstgeberin ganz bewusst eingeschlagen. Ich hoffe daher und wünsche mir, dass die MitarbeiterInnen der Stadt Wien und ihre Angehörigen das vielfältige Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention auch entsprechend nutzen.

Sandra Frauenberger
Personalstadträtin
Derzeit Vizepräsidentin der KFA
Einleitung


Das Zentrum ist darauf spezialisiert, Präventionsprogramme in jenen Bereichen anzubieten, in denen aus Sicht der Vorsorgemedizin der größte Handlungsbedarf besteht.

Diese Schwerpunkte sind:

- **Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen**
- **Psychische Gesundheit und spezielle psychische Belastungen (Stress und Konflikte)**
- **Bewegung**
- **Genderspezifische Gesundheitsfragen**
- **Ernährung**
- **Nikotinkonsum** (siehe Seite 18, Bereich Herz-Kreislauferkrankungen)

Lebensqualität
DALYs=disease adjusted life years, in %

Anmerkung:
DALYs ist eine Abkürzung aus dem Englischen mit der Bedeutung disease-adjusted life years. Mit DALYs soll nicht nur die Sterblichkeit, sondern auch die Beeinträchtigung des normalen, beschwerdefreien Lebens durch eine Krankheit erfasst werden und in einer Maßzahl zusammengerechnet werden.
Um des Weiteren die Bedeutung gesundheitsfördernder Maßnahmen zu
demonstrieren, sei hier beispielhaft auf das Bewegungsprogramm, bestehend
aus Lauftrainings und Nordic Walking Gruppen, verwiesen. Der Nutzen
sportlicher Betätigung für die Gesundheit ist riesig und erstreckt sich über
alle Altersbereiche:

**Bewegung ...**
- senkt das Körpergewicht
- senkt den Blutdruck
- senkt Cholesterinwerte und Blutzucker
- steigert das psychische Wohlbefinden
- steigert die Fähigkeit, mit Stress am Arbeitsplatz umzugehen
- verringert das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle
- verringert das Krebsrisiko
- verzögert Demenzerkrankungen

Alle Interessentinnen und Interessenten sind sehr herzlich eingeladen mit
dem Zentrum Kontakt aufzunehmen. Auch für ein beratendes Gespräch
stehen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne zu Verfügung.

**Adresse:**
Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA
1090 Wien, Löblichgasse 14
Tel.: 01/31350-45888
Email: gesundheitszentrum@hera.co.at
www.hera.co.at
Rezept gegen hohen Blutdruck

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gewichtsreduction</th>
<th>1. Gewichtsreduction um 5 kg (bei Übergewicht)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>x 3</td>
<td>Dosis: 3 x täglich, über Wochen verabreichen</td>
</tr>
<tr>
<td>x 3</td>
<td>(Mindestens 3mal täglich, Rad.)</td>
</tr>
<tr>
<td>x 3</td>
<td>Kochsalzreduction</td>
</tr>
<tr>
<td>x 5</td>
<td>5 Pf. frisches Obst - Gewürze Hl</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Gültig: 1 Monat ab Versanddatum

Ansprache: KFA

Gesundheits- und Vorsorgezentrum

Letter: Lumen Dolia Dr. Robert Winkler

Sanktuarium Hera

1400 Wien, 13. Bezirk, Mariahilfstrasse 14

Tel: 01/4354 43888

E-mail: geheimsache@hera.co.at

www.hera.co.at
Die Kooperationspartner des Gesundheits- und Vorsorgezentrums sind:

- die Magistratsabteilungen (insbesondere die MA 3) und teilprivatisierten Unternehmen der Stadt Wien
- die Gewerkschaft der Gemeindebediensteten (GdG)
- der Krankenanstaltenverbund (KAV)
- der Österreichische Rundfunk (ORF)
- die Volkshochschulen (vor allem die VHS Galileigasse)
- die Ludwig Boltzmann Institute (insbesondere der Gesundheitsförderungsforschung)
- die Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH.
- die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)
- die Bank Austria (BA-CA)
- die Nationalbank und
- die Med. Universität Wien, insbesondere die Universitätskliniken für Kardiologie, Neurologie, Psychiatrie, Umwelthygiene, Angiologie, Gendermedizin und Endokrinologie

Das Sanatorium Hera ist Partnerkrankenhaus des Österreichischen Netzwerkes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen!
**Gesundheitsförderung bedeutet für uns:**

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.


**Unsere Ziele:**

- Ziel ist die Befähigung und Unterstützung für die eigenverantwortliche Entwicklung gesundheitsfördernder Lebensstile.

- Ziel ist die Befähigung und Unterstützung für den eigenverantwortlichen gesundheitsförderlichen Umgang mit der jeweiligen Symptomatik („Empowerment“ zum Gesundheitsmanagement).
Gesundenuntersuchung
(für KFA-, alle Gebietskrankenkassen- und WVB Versicherte)

ÄrztInnen der Gesundenuntersuchung:

Leiter des Gesundheits- und Vorsorgezentrums der KFA:
Dr. Robert Winker

Stellvertretende Leiterin:
Fr. Dr. in Evelyne Wohlschläger-Krenn, derzeit in Karenz

Interimistisch stellvertretende Leitung:
Fr. OÄ. Dr. in Sonja Nistler

Ordinationsteam
Fr. OÄ. Dr. in Magdalena Alavi
Fr. Dr. in Therese Haidl
Fr. Dr. in Andrea Mikulits
Fr. Dr. in Ingrid Priemer
Fr. Dr. in Gerda Prinz
Fr. Dr. in Fatemeh Salmanian
Fr. Dr. in Katerina Sitner
Fr. Dr. in Negin Schaller
Hr. OA. Dr. Thomas-Matthias Scherzer
Fr. Dr. in Elisabeth Varga

Leitung Administration:
Fr. Altun Zeynep

Der Umstand, dass das Gesundheits- und Vorsorgezentrum Teil eines Krankenhauses ist, ermöglicht die zusätzliche Inanspruchnahme der anderen medizinischen Fachbereiche, die im Sanatorium Hera zur Verfügung stehen. Gynäkologie-, Dermatologie*- sowie Mammographieterminen (bei Frauen über 45 Jahre) können gleich bei der Anmeldung vereinbart werden.

* Dermatologietermine sind nur gegen Voranmeldung von Montag – Freitag unter der Tel. 01/31350-45444 möglich.
Anmeldung:
Montag bis Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr
Tel.: 01/31350-45888 oder persönlich im Sanatorium Hera

Anmeldung unbedingt erforderlich!
Ort: 1090 Wien, Löblichgasse 14

Die Vorsorgeuntersuchung gliedert sich in zwei Termine: Ihr erster Termin beinhaltet in der Regel die Blutabnahme, Anamnese, klinische Untersuchung, Blutdruckmessung, Bestimmung des BMI (Body-Mass-Index), eine Körperfettmessung, ein EKG und die Harnuntersuchung. Bitte kommen Sie daher nüchtern zu Ihrem ersten Termin, der ca. eineinhalb Stunden Zeit beanspruchen wird; bei dieser Untersuchung wird mit Ihnen ein 2. Termin vereinbart, an welchem Ihre Befunde besprochen werden (ca. halbe Stunde).

Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen

In Zusammenarbeit mit den anderen Ambulanzen werden auch Früherkennungsuntersuchungen von Krebserkrankungen durchgeführt:

- Hautkrebsprophylaxe (digitales Haut-Screening)
- Prostata-Screening zur Früherkennung von Prostatakrebs
- Cervix-Screening zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs
- Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs
- Darm-Screening zur Früherkennung von Darmkrebs*


Literatur:
Leitner B. Statistische Nachrichten 10/2007

Erweiterte Gesundenuntersuchung
(für KFA-, alle Gebietskrankenkassen- und WVB Versicherte)

Messung der Arteriensteifigkeit
In den letzten Jahren wurde es zunehmend möglich, die Arterienelastizität einfach und damit nicht-invasiv zu bestimmen. Die resultierenden Parameter (Pulswellengeschwindigkeit, Cardio-Ankle-Vascular-Index, zentraler Blutdruck) besitzen eigenständige prognostische Bedeutung für kardiovaskuläre Erkrankungen (wie Schlaganfall und Herzinfarkt) und der Cardio-Ankle-Vascular-Index gilt als ein Vorhersagemaß für das Auftreten einer Verkalkung.

Die nicht-invasive Messung dieser Parameter wurde daher auch in der täglichen Routine in die letzten Europäischen Hypertonie-Richtlinien aufgenommen. Im Rahmen der Gesundenuntersuchung ist die Messung des Cardio-Ankle-Vascular-Index, sowie die Übersetzung der gemessenen Ergebnisse in ein biologisches Gefäßalter möglich. Im Falle eines auffällig erhöhten Werts gelten auch strengere therapeutische Zielwerte für PatientInnen mit Bluthochdruck.
Carotis Ultraschall
Bei einer Ultraschalluntersuchung der Arteria Carotis (Halsschlagader) wird untersucht, ob Verkalkungen (Plaques) vorliegen, und ob es dadurch zu Verengungen (Stenosen) kommt. Risikofaktoren sind Nikotinkonsum, Bluthochdruck, Übergewicht bzw. Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin), Diabetes mellitus. Dadurch besteht ein erhöhtes Risiko zu Schlaganfall (Insult).

Ziel des Carotis Ultraschalls
Die Untersuchung ermöglicht es, rechtzeitig vorbeugende oder therapeutische Gegenmaßnahmen zu treffen. Die Untersuchung wird mit Hilfe eines speziellen Ultraschall Aufsatzes gemacht und ist völlig schmerzfrei.

Zielgruppe
Die Carotis Ultraschall Untersuchung zielt vor allem auf Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten, Patienten mit Bluthochdruck oder familiärer Vorbelastung und Raucher ab. Die Untersuchung hat keinerlei Nebenwirkungen und beinhaltet auch keine Strahlenbelastung. Die Untersuchung dauert ca. 10 min. und benötigt keine Vorbereitung.

Leistungsumfang
- Screening Untersuchung
- Persönlicher Befund
- Besprechung der Ergebnisse

Anmeldung:
Montag bis Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr
Tel.: 01/31350-45888
oder persönlich im Sanatorium Hera
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Ort: 1090 Wien, Löblichgasse 14
Thema: Begleitung in ein rauchfreies Leben

Klin.- und Gesundheitspsychologinnen
(Namen von links nach rechts):
Fr. Mag. Claudia Stangelmaier-Tonko
Fr. Mag. Alexandra Lackner
Fr. Mag. Sophie-Theres Schmid

Kombination aus Gruppen- und Einzelterminen
Bei den zwei Gruppenterminen haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit
sich mit ihren Rauchgewohnheiten, den speziellen Anlässen zu denen Sie
rauchen und den Funktionen, die die Zigarette für die TeilnehmerInnen
persönlich hat, auseinanderzusetzen. Und vor allem sich auszutauschen.

In den anschließenden drei Einzelstunden werden alternative Handlungsweisen
in Zusammenhang mit der persönlichen Lebenssituation erarbeitet. Die
Begleitung und Motivation erfolgt bis zum Stopftermin.

Gruppe: 2 Stunden
Einzel: 1 Stunde

Anmeldung: (01)31350-45999

Auf Wunsch mit Ernährungsberatung und Bewegung!
**Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen**

**Externe Gesundheitsuntersuchungen**
(für KFA- und WGKK-Versicherte)

Vorsorgeuntersuchungen in Magistratsabteilungen, Betrieben und Unternehmungen der Stadt Wien bieten wir Ihnen ab einer Personen-Teilnehmeranzahl von 15 an.

Die Vorsorgeuntersuchung im Unternehmen kann jährlich in Anspruch genommen werden, hierbei gilt, dass seit der letzten Untersuchung mindestens 365 Tage vergangen sind.

**Derzeit besteht ein Anspruch nur für KFA- und WGKK Versicherte:**
Sollte kein Anspruch auf eine Vorsorgeuntersuchung bestehen, wird nur gegen Selbstzahlertarif administriert oder das jeweilige Unternehmen übernimmt diese Kosten.

Die Vorsorgeuntersuchung wird für Ihren Betrieb / Magistratsabteilung / Unternehmung der Stadt Wien massgeschneidert.
z.B.: Psychosoziales Screening + einer Vorgabe des Workability Index zur Einschätzung der aktuellen und zukünftigen Arbeitsfähigkeit und bei Bedarf arbeitspsychologische Coaching-Gespräche.

**Kontakt:**
Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA
1090 Wien, Löblichgasse 14
Tel.: 01/31350-45888
Email: gesundheitszentrum@hera.co.at
www.hera.co.at
Kompetenzcenter für Stressprävention
Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA

Psychosoziale Gesundheit

Psychosoziales Screening
Im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung kann durch ein Fragebogenscreening der persönliche Lebensstil im Hinblick auf psychische Risikofaktoren, Stress und Burnout, sowie Angst und Depression erfasst werden. Sollten die Ergebnisse auffällig sein, steht das Team aus ÄrztInnen, PsychologInnen, Sozial- und ErnährungsberaterInnen des Gesundheits- und Vorsorgezentrums für erste weitere Schritte zur Verfügung. Dabei wird im Rahmen eines Coaching-Gesprächs mit einer PsychologIn auf die individuellen Bedürfnisse der KlientInnen eingegangen und gemeinsam mit diesen mögliche Maßnahmen besprochen.
Psychosoziale Gesundheit

Das Psychosoziale Team:
(von links nach rechts)

Leitung Psychosoziales Team:
Mag.ä Claudia Stangelmaier-Tonko
Mag.ä Sophie-Theres Schmid
Marianne Gallhofer
Mag.ä Alexandra Lackner
Mag.ä Birgit Auner

Coaching Gespräche
Bei Auffälligkeiten im psychosozialen Screening, besteht unverbindlich die Möglichkeit auf ein Coaching Gespräch, in dem individuell besprochen wird, ob und welche weiteren Schritte gesetzt werden könnten.

Anmeldung: Montag bis Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr
Tel.: 01/31350-45888
oder persönlich im Sanatorium Hera
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Ort: 1090 Wien, Löblichgasse 14

Stresskompetenzcenter
Veränderungen in der Belastungssituation
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:
Unser Angebot:
Die Aufgaben unseres neu aufgebauten Kompetenzzentrums sind die Abklärung und die optimale Therapieempfehlung für unsere Klientinnen und Klienten.

Analyse von möglichen psychischen Belastungen:
1. Füllen Sie den Psychosozialen Screening Fragebogen online aus. [http://service.hera.co.at/psychoscreen](http://service.hera.co.at/psychoscreen)
   Drucken Sie das Ergebnis des Psychosozialen Screening Fragebogens anschließend aus.
2. Wenn der Fragebogen Auffälligkeiten ergibt oder Sie eine Erörterung ihrer Probleme wünschen, dann vereinbaren Sie einen Termin unter 01/31350-45888.

Kontakt:
Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA
1090 Wien, Löblichgasse 14
Tel.: 01/31350-45888
Email: gesundheitszentrum@hera.co.at
www.hera.co.at

- Ebene 1 – Generell
  Online Psychosoziales Screening
  Sie beantworten anonym und für sich selbst einen Online Fragebogen und erhalten anonym eine Auswertung, die auf mögliche Problembereiche hinweist. Sie entscheiden, wie Sie weiter vorgehen. Wenn Sie wollen, dann erfolgt die Weiterbearbeitung im Rahmen der Stressambulanz.

- Ebene 2 – Individuell
  Leistungen des Kompetenzzentrums
  - Erörterung der Ergebnisse des Online-Screenings
  - Aufzeigen von möglichen Therapiemaßnahmen
  - Abklärung über ein Expertinnen- und Expertenboard (Ärztinnen/Ärzte inkl. Fachrichtung Psychiatrie, Psychologinnen/Psychologen, Naturwissenschaftlerinnen/Naturwissenschaftler)
  - Coaching und Interventionsmaßnahmen
  - Evidenzbasiertes Biomonitoring
In einer aufwendigen Untersuchung über Zusammenhänge zwischen Stimmung und biologischen Stressreaktionen konnten wir Entzündungsmarker identifizieren, welche sich bei akuter Stressreaktion erhöhen (Pilger et al., 2013). Diese Parameter sollen gemeinsam mit etablierten Untersuchungsgrößen für eine bessere Vorhersage von Herzkreislauferkrankung herangezogen (Holmes et al., 2006) sowie zu einem neuen Stress-Monitoring Konzept konfiguriert werden. (Pilger et al., 2013).


Angebot Stressfachambulanz
Im Rahmen der Stressambulanz steht ein Team von zwei Psychiatern zur Verfügung, welches Patienten mit krankheitswerten Symptomen untersucht, Diagnosen nach ICD-10 stellt und psychopharmakologische, psychotherapeutische und andere Therapieverfahren wie Biofeedback, Entspannungstechniken in Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen der Stressambulanz einleitet.


■ Ebene 3 – Speziell
Auf Basis von Reihenuntersuchungen vor Ort
**MBSR (Mindfulness based Stressreduction)**
**Stressreduktion durch Achtsamkeit**

**Leitung:** Frau Dr. Ingrid Priemer

Das achtwöchige Kursprogramm wurde vor über 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der „Stress Reduction Clinic“ der Universität Massachussetts entwickelt.

MBSR oder Stressreduktion durch Achtsamkeit ist eine Methode zur Selbsthilfe. Im Kurs erwerben Sie die Kompetenz, Stress auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene wahrzunehmen und mit Achtsamkeit einen Weg zu finden, die belastende Situation zu bewältigen. Die Auswirkungen einer konsequenten Achtsamkeitspraxis lassen sich in 3 Begriffe fassen: **Konzentration, Klarheit, Gleichmut.**

Der eigentliche Kurs ist ein intensives, achtwöchiges Trainingsprogramm mit 2 1/2 bis 3 stündigen Gruppensitzungen und einem ganztägigen Schweige-Retreat sowie einem Vorgespräch und einem Nachgespräch.

Ein MBSR Kurs eignet sich für Menschen, die
- einen bewussten Umgang mit Stress erlernen möchten
- eine Burn-Out-Prophylaxe bzw. Rückfall-Prophylaxe nach einem Burn-Out suchen
- unter Anspannungen und Nervosität leiden
- von Angst und Panikattacken geplagt werden
- unter Konzentrationssstörungen leiden
- einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen suchen
- häufig unter Kopfschmerzen leiden
- Muskelverspannungen und Erkrankungen des Skelettsystems haben

**Anmeldung:** Montag bis Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr
Tel.: 01/31350-45888
oder persönlich im Sanatorium Hera
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Ort: 1090 Wien, Löblichgasse 14
Medizinische Hypnose

Leitung: OA. Dr. Thomas-Matthias Scherzer

Die medizinische Hypnose ist eine seit dem 18. Jahrhundert erfolgreich angewandte Therapieform mit zahlreichen Anwendungen, u.a.:

- Stressabbau
- Burn-Out Syndrom
- Tiefenentspannung
- Erholung
- Schlafstörungen
- Ich-Stärkung
- Ängste und Panikattacken
- Verhaltensänderungen wie z.B. Rauchen, Gewichtskontrolle
- Akute und chronische Schmerzzustände uvm.


**Thema: Energietanken für Eltern**

Keine Zeit, „Null“ Energie und nichts zu lachen? Steigen Sie kurz aus dem Alltag aus und nehmen Sie sich Zeit um aufzutanken. Zwei Psychologinnen und eine Lebens- und Sozialberaterin greifen in ihre Trickkisten zu den Themen:

- Glück & Energie
- Entspannung & Lachen
- Zeitmanagement

Die Workshoptermine haben neben einem allgemeinen Teil, der für die Eltern die Möglichkeit zur Vernetzung bietet unterschiedliche Schwerpunkte.

**Schwerpunkt: Glück & Energie**

Fr. Mag. a Claudia Stangelmaier-Tonko  
Klin.- und Gesundheitspsychologin

**Schwerpunkt: Zeitmanagement**

Termine: 27.02.2014, 22.05.2014, 30.10.2014: 13.30 – 15.30 Uhr*  
Fr. Mag. a Sophie-Theres Schmid  
Klin.- und Gesundheitspsychologin

**Schwerpunkt: Entspannung & Lachen**

Termine: 27.03.2014, 26.06.2014, 27.11.2014: 16.00 – 18.00 Uhr*  
Fr. Marianne Gallhofer  
Lebens- und Sozialberaterin

Hinweis für die Nachmittagstermine: die Flying Nannies stehen für Kinderbetreuung zur Verfügung.

**Anmeldung:**  
Montag bis Donnerstag  
9.00 – 13.00 Uhr  
Tel.: (01) 31350-45999

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**
Biofeedback

Was ist Biofeedback?

Wozu Biofeedback?
Biofeedback verfolgt folgende Ziele:
• Durch das Verfahren werden innere Zustände der bewussten Wahrnehmung zugänglich gemacht, um sie letztendlich – auch ohne Hilfgerät - positiv beeinflussen und Beschwerden vermeiden oder reduzieren zu können (z.B. muskuläre Anspannungen bzw. Dysbalancen während und nach Stresssituationen).
• Es werden Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen beobachtet und analysiert, um das Wissen über die eigenen Kreisläufe zu schärfen und zu optimieren. Im Alltag bietet sich dadurch beispielsweise ein neuer präventiver Zugang zum Umgang mit Angst- und Stresszuständen.

Was misst Biofeedback?
Anwendungsbereiche?

Thema: Shaolin Qi Gong
Workshop

Leitung: Fr. Marianne Gallhofer
Lebens- und Sozialberaterin, Shaolin Qi Gong Lehrerin

Shaolin Qi Gong besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Menschen mit regelmäßigem Qi Gong Training entwickeln eine gute Gesundheit, sowie eine hohe Konzentration und Leistungs- bereitschaft.

ejeden Montag 15.30–16.30 Uhr je 5 mal
zyklisch und wechselweise

Ort: Volkshochschule Galileigasse 8, 1090 Wien

Anmeldung: Tel.: 0676/8118-45817
oder E-Mail: Marianne.Gallhofer@hera.co.at

Anmeldung unbedingt erforderlich!
Thema: Entspannter Rücken – lerne Dich spüren
Workshop

Leitung: Fr. Marianne Gallhofer
Lebens- und Sozialberaterin,
Shaolin Qi Gong Lehrerin

Ich lade Sie ein, mit mir auf eine Reise durch Ihren Körper zu gehen. Ihre Aufmerksamkeit und Achtsamkeit Ihrem Körper gegenüber wird dadurch geschult, sie lernen die Unterschiede in Haltung und Empfinden kennen und kommen sich dabei ganz entspannt Schritt für Schritt ein Stück näher.

ejeden Montag 17.00–18.00 Uhr je 5 mal
zyklisch und wechselweise

Ort: Volkshochschule Galileigasse 8, 1090 Wien

Anmeldung: Tel.: 0676/8118-45817
oder E-Mail: Marianne.Gallhofer@hera.co.at

Anmeldung unbedingt erforderlich!
Thema: „Stress adé – Entspannungs- methoden für jeden Tag“
Workshop

Leitung: Fr. Marianne Gallhofer
Lebens- und Sozialberaterin,
Shaolin Qi Gong Lehrerin


jeden Montag 17.00–18.00 Uhr je 5 mal
zyklisch und wechselweise

Ort: Volkshochschule Galileigasse 8, 1090 Wien

Anmeldung: Tel.: 0676/8118-45817
oder E-Mail: Marianne.Gallhofer@hera.co.at

Anmeldung unbedingt erforderlich!
Thema: Entspannungstraining nach E. Jacobson

Leitung: Hr. Dr. Hermann Pötz
Klin. Psychologe, Psychotherapeut

Innere Spannungszustände etwa bei Stress gehen mit muskulären An- und Verspannungen einher.

Wann: Montag (nach Vereinbarung)

Beginn: 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gesundheits- und Wissenszentrum
Vortragsraum, 1090 Wien Löblichgasse 10

Anmeldung: zu den Ambulanzzeiten
Mo 16.00 – 20.00 Uhr, Di 08.00 – 15.00 Uhr,
Fr 08.00 – 15.00 Uhr
Tel.: (01) 31350-45268, Hr. Dr. H. Pötz

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kosten für Nicht-KFA-Versicherte:
9,28 Euro pro Sitzung
**Thema: Autogenes Training**

**Leitung:** Hr. Dr. Hermann Pötz  
Klin. Psychologe, Psychotherapeut


**Wann:** Dienstag 15.00 – 16.30 Uhr  
(nach Vereinbarung)

**Ort:** Gesundheits- und Wissenszentrum  
Vortragsraum, 1090 Wien Löblichgasse 10

**Anmeldung:** zu den Ambulanzzeiten  
Mo 16.00 – 20.00 Uhr, Di 08.00 – 15.00 Uhr  
Fr 08.00 – 15.00 Uhr  
Tel.: (01) 31350-45268, Hr. Dr. H. Pötz

*Anmeldung unbedingt erforderlich!*

**Kosten für Nicht-KFA-Versicherte:**  
9,28 Euro pro Sitzung
Thema: Sportwissenschaftliche Diagnostik, Planung, Beratung

Medizin: OA. Dr. Thomas-Matthias Scherzer

Sportwissenschaft: Mag. Benedikt Mehl
Mag. Christian Rabitsch
Mag.a Manuela Teufelhart Bakk. BSc.

Nur wenn unser Körper gesund, schmerzfrei und leistungsfähig ist, können wir uns den angenehmen und herausfordernden Dingen des Lebens zuwenden und diese genießen. Bewegung und Sport sind heute nicht nur eine Freizeitgestaltung, sondern bieten gezielt eingesetzt und richtig durchgeführt einerseits *präventiven* Schutz vor Zivilisationskrankheiten wie z.B. Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauffunktionsstörungen, Bluthochdruck, Osteoporose; andererseits besitzen sie durch Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auch bei schon vorliegenden Erkrankungen eine therapeutische Wirkung.

Damit Sie Ihren Sport auch gesund und ohne Schäden ausüben, bilden unsere sportlichen Beratungen und unsere sport-medizinische Diagnostik die Basis für Ihren Weg zu höherer Leistungsfähigkeit und zu mehr Lebensqualität. Dem fortgeschrittenen Sportler verhelfen unsere Programme zum Erreichen des angestrebten Ziels (wie z.B. Halb-Marathon, Marathon, usw.).

**Leistungsspektrum:**

* Sportmedizinische Ergometrie mit Laktatmessung   Euro 123,-
  inkl. Trainingsplan über 4 Wochen   Euro 144,-

**Dauer:** 2 Termine
Test ca. 60 min., Befundbesprechung ca. 30 min.

Neben der Beurteilung Ihres aktuellen Leistungsniveaus und Ihrer möglichen Leistungsentwicklung werden Trainingsbereiche als Grundlage für eine zielorientierte Trainingsplanung festgelegt. Dadurch erreichen Sie Ihre Trainingsziele ohne Rückschläge und gesundheitliche Schäden.
Weiters werden im Rahmen der sportmedizinischen Untersuchung anhand Ihrer persönlichen Angaben zu Gesundheit und Training, anhand des EKGs, des Blutdrucks und der körperlichen Untersuchung mögliche Risiken wie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck abgeklärt, die zum Teil erst unter Belastung klar ersichtlich werden.
Zielgruppen:
- Hobby-/GesundheitssportlerInnen
- LeistungssportlerInnen
- TrainingseinsteigerInnen, die eine individuelle Beratung für einen sicheren und effektiven Trainingseinstieg suchen
- Personen mit bestimmten Risikofaktoren bzw. Erkrankungen (Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Stress & Burnout,...), die ein individuell abgestimmtes Sportprogramm suchen
- Alle Personen, die ein Interesse daran haben, Ihre Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu steigern
- Nicht-Sporttreibende z.B. bei Übergewicht

Ziele:
- Diagnostik, Erfassung und Beurteilung der momentanen Leistungsfähigkeit
- Festlegung von persönlichen Trainingsbereichen
- Ableitung von Trainingsempfehlungen entsprechend der individuellen Voraussetzungen und Zielsetzungen
- Persönliche, individuelle Beratung mit zielgerichteten Interventionsmaßnahmen
- Impulse zur Trainingssteuerung und zum Lebensstil

* Trainingseinstellung und Trainingskontrollen Euro 62,- (Hf- und Laktat gesteuert) Dauer: ca. 45 min.

Auf Basis von Ergebnissen früherer sportmedizinischer Ergometrien erfolgt eine Überprüfung Präzisierung und gegebenenfalls Adaptierung ihrer aktuellen Trainingsbereiche. Je nach Fragestellung und Leistungs niveau erfolgt ein Dauertest am Fahrradergometer in 1 bis 2 Intensitätsbereichen mit Laktatanalyse.

Zielgruppen:
- Siehe „sportmedizinische Ergometrien mit Laktatmessung“

* Individuelle zielorientierte Trainingspläne (auf Anfrage)
* Bioimpedanzanalyse zur Bestimmung der Körperzusammensetzung Euro 26,- Dauer ca. 15 min.

Mittels moderner diagnostischer Methodik werden Faktoren wie Fettanteil, Muskelskapsel, Körperwasser, etc. schnell und präzise bestimmt.
Im Liegen werden mittels Elektroden, die auf die Hände und Füße geklebt werden, die verschiedenen Parameter schnell und ohne etwas zu spüren ermittelt.

**Zielgruppen:**
- Personen mit angestrebter Gewichtsreduktion als Standortbestimmung und zur Begleitung eines Bewegungsprogramms
- Hobbys-/Gesundheits- LeistungssportlerInnen

* **Grundumsatzmessung**  
  Euro 46,-  
  Dauer: ca. 40 min.  
  Auf Basis einer atemgasgestützten Messung der Stoffwechselgeschwindigkeit wird eine Energiebilanz erstellt, werden Inputs und Empfehlungen zum Thema körperliche Aktivität, Sport und Ernährung gegeben und ein grober Trainingsplan in Hinblick auf ein angestrebtes Gewichts- und Aktivitätsziel erstellt.

* **Muskelfunktionstest**  
  Euro 35,-  
  Dauer: ca. 20 – 30 min.  
  Die wichtigsten Muskelgruppen werden auf Verkürzung getestet und darauf aufbauend empfehlenswerte Übungen vorgestellt.

* **MFT S3 – Check, Messung der Körperstabilität**  
  Euro 26,-  
  Dauer: ca. 15 min.  
  Gleichgewicht, Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik werden auf einer Ballanceplatte computerunterstützt erhoben und Inputs zur Förderung von Gleichgewicht, Koordination und Stabilität gegeben.

* **Sportwissenschaftliche Beratung**  
  In der individuellen sportwissenschaftlichen Beratung gehen wir auf Ihre Trainingsziele ein und helfen Ihnen die ersten richtigen Schritte für Ihre regelmäßige Aktivität zu setzen. Gleichzeitig geben wir Empfehlungen zu Umfängen und Intensitäten und schaffen Überblick über Umsetzungsmöglichkeiten.

* **Leistungsdiagnostikpaket (privat und Firmen)**  
  Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles sportmedizinisches Leistungsdiagnostikpaket für Sie oder Ihre Firma/Ihren Betrieb.

**Anmeldung:**
Montag bis Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr  
Tel.: 01/31350-45888  
(oder unter: Benedikt.Mehl@hera.co.at; Christian.Rabitsch@hera.co.at)  
Anmeldung unbedingt erforderlich!  
Ort: 1090 Wien, Löblichgasse 14
„10.000 Schritte täglich“ Bewegungsprogramm

Warum, mehr Bewegung?
Untersuchungen haben ergeben, dass durchschnittlich täglich nur zwischen 5.000 und 6.500 Schritte erreicht werden.
Das ist zuwenig sagen die Gesundheitswissenschafter!
Es sollten täglich 10.000 Schritte erreicht werden, um gesund und fit zu bleiben!

Das Bewegungsprogramm „10.000 Schritte täglich“:
Das Gesundheits- und Vorsorgezentrum hat Bedienstete der Stadt Wien an drei verschiedenen Terminen eingeladen am Bewegungsprogramm „10.000 Schritte täglich“ teilzunehmen.

Vorteile durch die Teilnahme am „10.000 Schritte täglich“ Programm:
1. Die TeilnehmerInnen erhielten die Möglichkeit, ihr persönliches Bewegungsverhalten kennen zu lernen
2. das persönliche Bewegungsdefizit wurde sichtbar und
3. sollte diese Wahrnehmung zur Verhaltensänderung führen.

Folgende Parameter wurden vorher und nachher bestimmt:
Cholesterin, HDL Cholesterin, Quotient Chol./HDL, LDL Cholesterin, HBA1C, RR, Bauchumfang, Körperfett, Body-Mass-Index (Größe, Gewicht), Fragebogen zum Wohlbefinden.

Ergebnisse:
Zwei hochsignifikante Veränderungen konnten festgestellt werden:
1. Das HDL Cholesterin und
2. das Wohlbefinden steigen hoch signifikant durch mehr Bewegung an.

Unsere Empfehlungen:
Um auf Ihre persönlichen 10.000 Schritte täglich zu kommen, sind Sie herzlich zu unseren Nordic Walkinggruppen eingeladen, siehe S. 38.
Thema: Nordic Walking und vorhergehende Gangbildbeobachtung

Trainerin: Fr. Margot Dosek
Diplom Vitaltrainerin Bewegung, DGKS, Smovey Coach

Gangbildbeobachtung: Fr. Gudrun Brock
Ltd. Physiotherapeutin

Wann: Jeden Dienstag

Gangbildbeobachtung: Im Institut für Physikalische Medizin nach Vereinbarung

Nordic Walking: 16.00 – ca. 17.30 Uhr
Für Anfänger gibt es auch Einzeltermine

Treffpunkt: Nach Vereinbarung

Die Gruppe walkt im Sommer z.B. in Neuwaldegg oder auf den Steinhofgründen, ... im Winter vorwiegend im Türkenschanzpark
Schrittzähler und Smoveys können ausgeborgt werden!

Anmeldung: Montag-Mittwoch u. Freitag 12.00 – 13.30 Uhr:
Tel.: 01/31350-45932
oder persönlich im Gesundheits- und Vorsorgezentrum

Anmeldung unbedingt erforderlich!
**Thema: Präventives Rückenprogramm**

**Leitung:** Fr. Prim. a Dr. in Helga Amann-Griober  
FÄ für Physikal. Medizin und allgem. Rehabilitation  
Fr. Gudrun Brock  
Ltd. Physiotherapeutin

**TrainerInnen:** PhysiotherapeutInnen d. Inst. für Physikal Medizin und Rehabilitation

Das präventive Rückenprogramm findet in der Gruppe statt und umfasst 10 Einheiten.

**Zielgruppe:** Magistratsbedienstete der Stadt Wien,  
Bedienstete des KAV, MitarbeiterInnen der KFA

**Wann:**  
Dienstag  15.30 - 16.30 Uhr  
16.30 - 17.30 Uhr  
Mittwoch  15.00 - 16.00 Uhr  
Donnerstag  11.30 - 12.30 Uhr  
Freitag  07.00 - 08.00 Uhr

**Ort:** Turnsaal des Physikalischen Instituts  
1090 Wien, Löblichgasse 14

**Anmeldung:** Institut für Physikalische Medizin  
Tel.: (01) 31350-45155

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**
**Thema: Beckenbodengymnastik**

**Leitung:**  
Fr. Prim.ä Dr.ī Helga Amann-Griober  
FÄ für Physikal. Medizin und  
allgem. Rehabilitation  
Fr. Gudrun Brock  
Ltd. Physiotherapeutin

**TrainerInnen:**  
PhysiotherapeutInnen d. Inst. für  
Physikal Medizin und Rehabilitation

Die Beckenbodengymnastik findet in der Gruppe statt und umfasst 5 Einheiten.

**Wann:**  
Mittwoch 08.00 - 08.30 Uhr  
Freitag 08.00 - 08.30 Uhr

**Ort:**  
Turnsaal des Physikalischen Instituts  
1090 Wien, Löblichgasse 14

**Anmeldung:**  
Institut für Physikalische Medizin  
Tel.: (01) 31350-45155

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**
**Thema: HWS Gruppe**

**Leitung:** Fr. Prim. Dr. Helga Amann-Griober
FÄ für Physikal. Medizin und allgem. Rehabilitation
Fr. Gudrun Brock
Ltd. Physiotherapeutin

**TrainerInnen:** PhysiotherapeutInnen d. Inst. für Physikal Medizin und Rehabilitation

Das Halswirbelsäulentraining findet in der Gruppe statt und umfasst 4 Einheiten.

**Wann:**
- Montag  09.00 - 09.30 Uhr
- Dienstag  07.30 - 08.00 Uhr

**Ort:** Turnsaal des Physikalischen Instituts 1090 Wien, Löblichgasse 14

**Anmeldung:** Institut für Physikalische Medizin  
Tel.: (01) 31350-45155

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**
**Thema: Rückentraining**

**Leitung:** Fr. Prim.a Dr.in Helga Amann-Griober  
FÄ für Physikal. Medizin und allgem. Rehabilitation  
Fr. Gudrun Brock  
Ltd. Physiotherapeutin

**TrainerInnen:** PhysiotherapeutInnen d. Inst. für  
Physikal Medizin und Rehabilitation

Das Rückentraining findet in der Gruppe statt und umfasst 10 Einheiten.

**Wann:**  
Montag 07.30 - 08.30 Uhr  
Mittwoch 07.30 - 08.30 Uhr

**Ort:** Volkshochschule Alsergrund  
1090 Wien, Galileigasse 8

**Anmeldung:** Institut für Physikalische Medizin  
Tel.: (01) 31350-45155

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**
**Thema: Wirbelsäulen Basisprogramm**

**Leitung:** Fr. Prim.² Dr.³ in Helga Amann-Griober  
FÄ für Physikal. Medizin und  
allgem. Rehabilitation  
Fr. Gudrun Brock  
Ltd. Physiotherapeutin

**TrainerInnen:** PhysiotherapeutInnen d. Inst. für  
Physikal Medizin und Rehabilitation

Das Wirbelsäulen Basisprogramm findet in der Gruppe statt und umfasst 4 Einheiten.

**Wann:**  
Dienstag  12.30 - 13.00 Uhr  
Mittwoch  12.30 - 13.00 Uhr

**Ort:**  
Volkshochschule Alsergrund  
1090 Wien, Galileigasse 8

**Anmeldung:** Institut für Physikalische Medizin  
Tel.: (01) 31350-45155

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**
Thema: Osteoporose Gruppen

Leitung: Fr. Prim.a Dr.in Helga Amann-Griober
FÄ für Physikal. Medizin und allgem. Rehabilitation
Fr. Gudrun Brock
Ltd. PhysiotherapeutInnen d. Inst. für Physikal. Medizin und Rehabilitation

TrainerInnen: PhysiotherapeutInnen d. Inst. für Physikal Medizin und Rehabilitation

Das Osteoporose Training findet in der Gruppe statt und umfasst 10 Einheiten.

Wann: Dienstag 12.00 - 12.30 Uhr
       Mittwoch 12.00 - 12.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Alsergrund
     1090 Wien, Galileigasse 8

Anmeldung: Institut für Physikalische Medizin
            Tel.: (01) 31350-45155

Anmeldung unbedingt erforderlich!
Projekt „Kognitive Funktionen bei älteren Marathonläufern – Die APSOEM Marathon-Studie“– Jubiläumsfondsprojekt Nr. 14511


Literatur: Diplomarbeit Dr. Mathias Michlmayr, The influence of BDNF and 5HT-receptor polymorphisms on mood disorder and hippocampal volume in Elderly Marathon Runners”; 2013

“Michlmayr M, Haslacher H, Batmyagmar D, Knogether T, Perkmann T, Ponocny-Seliger E, Winker R. Run against aging? Hippocampal size in elderly male marathon runners. Poster: 9th annual YSA symposium; 2013; Vienna (AUT).”

Haslacher H; Michlmayr M; Batmyagmar D; Perkmann T; Ponocny-Seliger E; Scheichenberger V; Pilger A; Wagner O and Winker R: Arbeitstitel: Attenuating genetic susceptibility to depressive symptoms by physical exercise: 5HT-R1A, BDNF and marathon running. In progress
Eine geschlechtsspezifische Betrachtungsweise ist in der Medizin zunehmend von Bedeutung, da immer mehr relevante Unterschiede zwischen Frauen und Männern in Symptomen, Häufigkeit und Therapie von Erkrankungen nachgewiesen werden können:


Aufgrund der zunehmenden Wichtigkeit dieser Unterschiede wird von den Ärztinnen und Ärzten der Abteilung ein besonderes Augenmerk auf diese Themen im Rahmen der Gesundenuntersuchung gelegt. Nachfolgend finden Sie eine Aufzählung mit thematischen Bezug zu diesem Schwerpunkt und des Weiteren besteht eine Zusammenarbeit mit der Gender Medicine Unit im AKH (Leitung o. Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer), wo bei Bedarf speziellen Fragestellungen nachgegangen wird.

Literatur: Bunina A. Geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der Vorsorgeuntersuchung in Österreich, Masterarbeit, Sigmund Freud Universität Wien, 2013
Genderspezifische Gesundheitsfragen

„Zum Gesundheitscheck mit Kind im Gepäck – Sanatorium Nanny“

Kinderbetreuung durch die Flying Nannies des Kinderbüros der Universität Wien im Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA jetzt jeden letzten Donnerstag im Monat ab 13:00 für Mamas und Papas (engagierte Omas und Opas) die zur Vorsorgeuntersuchung kommen.

Zielgruppe:
Unser Elternambulanznachmittag richtet sich an die Mitglieder der KFA, GKK Wien- und WVB (mit e-card) deren letzte Vorsorgeuntersuchung mindestens 12 Monate zurückliegt und die aufgrund ihrer Betreuungspflichten nur schwer Zeit finden. Die Kinderbetreuung erfolgt kostenlos, vertrauenswürdig und mit viel Spaß durch die Flying Nannies, sodass Mama und Papa (Oma und Opa) sich unbesorgt um ihre Gesundheit kümmern können.

Leitung des Gesundheits- und Vorsorgezentrums der KFA:
Prim. Priv.-Doz. Dr. Robert Winker

Adresse: Eingang Löblichgasse 14, 1090 Wien; 2. Stock

Termine: Jeden letzten Donnerstag im Monat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Datum</th>
<th>Uhrzeit</th>
<th>Datum</th>
<th>Uhrzeit</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>30.1.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
<td>31.07.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
</tr>
<tr>
<td>27.2.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
<td>28.08.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
</tr>
<tr>
<td>27.3.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
<td>25.09.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
</tr>
<tr>
<td>24.4.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
<td>30.10.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
</tr>
<tr>
<td>22.5.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
<td>27.11.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
</tr>
<tr>
<td>26.6.2014</td>
<td>13:00-18:00</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Anmeldung:
Mo - Fr 8:00-14:00
(bei Anmeldung unbedingt Anzahl und Alter des Kindes / der Kinder nennen)

Telefon:
01/31350-45888
Erweiterte Gesundheitsuntersuchung
(für KFA-, alle Gebietskrankenkassen- und WVB Versicherte)

Durch gute Planung bei Kinderwunsch...
...gesund in die Schwangerschaft

Jungen Frauen mit Kinderwunsch soll zukünftig über das Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA im Sanatorium Hera die Möglichkeit geboten werden, eine medizinisch umfassende und multidisziplinäre Vorsorge für die geplante Schwangerschaft zu erhalten.

Dieses Angebot enthält:

**Internistische Begutachtung** mit Impfberatung, Screening bzgl. Infektionskrankheiten und Schwerpunkt Schilddrüsenfunktionsdiagnostik. Die Schilddrüsenfunktion spielt eine wesentliche Rolle für die Entwicklung des Kindes bereits während der ersten Tage und Wochen der Frühschwangerschaft. Darum ist die Früherkennung einer Schilddrüsenerkrankung und eine gute Funktion der Schilddrüse ein wichtiger Bestandteil für die Gesundheit des Kindes in der Schwangerschaft.

**Gynäkologische Untersuchung** (Bakteriologie, Ultraschall, Krebsabstrich) auf Wunsch am selben Tag der Vorsorgeuntersuchung

**Psychologisches Screening** (Früherkennung Burn-out, Überbelastung, Depressionen)

**Diätologische Beratung** mit Start

**Vitamin - & Folsäuresubstitution**

Zusammenarbeit mit der Gender Medicine Unit im AKH für spezielle Fragestellungen.
Zusammenfassend bietet das Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA im Sanatorium Hera in Österreich das erste multidisziplinäre Erstscreening-Vorsorgepaket zur Kinderplanung in diesem Umfang.

**Anmeldung:**
Montag bis Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr  
Tel.: 01/31350-45888  
odereinphasisch im Sanatorium Hera  
Anmeldung unbedingt erforderlich!  
Ort: 1090 Wien, Löblichgasse 14
Ärztliche Station Rathaus, Zweigstelle TownTown, Zweigstelle STAR 22
(ausschließlich für Magistratsbedienstete)

Dr. in Susanne Kurzemann, FÄ für Innere Medizin
DGKS Doris Kaltenberger

Weil wir ganz in der Nähe sind, können wir Ihnen schnell und unbürokratisch helfen.

Unser Leistungsspektrum:

- **Rezepte** für Ihre **Dauermedikation** (z.B. Blutdruck-, Cholesterin-, Zuckersenker,...)
- Behandlung **aktueller Beschwerden** (Infekte, Schmerzen, Gewichtsveränderungen,...)
- **Zuweisungen** (Labor-, Röntgen- oder andere fachärztliche Untersuchungen)
- **kostenlose Impfberatung und Impfungen** (mitgebrach-ter Impfstoffe)
- **Desensibilisierungstherapie** (nicht Erstgabe, Lagerung in unserem Kühlschrank möglich)
- medizinische **Beratungen**
- wenn KFA-versichert: *chefärztliche* Bewilligung bestimmter Rezepte
- **Infusionen** (Schmerztherapie, Antibiotika)
- **Überprüfung** Ihrer *Hausapotheke*

Öffnungszeiten (ohne Voranmeldung):
Rathaus, Stiege 4, Parterre, Top 28, 1010 Wien
Mo, Mi – Fr 7:30 – 12:00, Mi und Fr auch 13:00 – 14:45
Tel.: 4000/85550

**Zweigstelle TownTown**, Thomas-Klestilplatz 9, EG, Zi 17.020,
1030 Wien, Mo 13:00 – 14:45
Tel.: 4000/87692

**Zweigstelle STAR 22**, Stadlauerstrasse 56, EG, Top 0.43, 1220 Wien
Di 7.30-12.00 u. 13:00 – 14:45
Tel.: 4000/91927
Betriebsärztliche Station Muthgasse
(ausschließlich für Magistratsbedienstete)

Dr. in Christine Palm, Praktische Ärztin und Arbeitsmedizinerin

Unser Leistungsspektrum:
- Erstuntersuchung und Erstversorgung
- Medizinische Beratung
- Ausstellung von Rezepten und chefärztliche Bewilligung für KFA versicherte Bedienstete
- Ausstellung von Zuweisungen zu Fachärzten, Labors und Röntgeninstituten
- Weiterleitung von Überweisung an KFA zur chefärztlichen Bewilligung
- Ernährungsberatung, Körperfettmessung
- Verbandswechsel und Nahtentfernungen
- Impfberatung sowie kostenlose Durchführung von Schutzimpfungen (mitgebrachter Impfstoffe)
- Blutdruck-, Cholesterin-, Triglycerid-, Blutzuckerkontrolle
- Desensibilisierungstherapie
- Schmerztherapie
- Durchführung von arbeitsplatzbezogenen Schutzimpfungen
- Arbeitsmedizinische Beratung

Öffnungszeiten (ohne Voranmeldung):
Top F 1.30
Dienstag und Donnerstag 8.00 - 11.00
1190 Wien, Muthgasse 62, Riegel F, 1. Stock,
Tel.: 01 4000 34 144
Individuelle Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung im Sanatorium Hera bietet Ihnen allgemeine Informationen und individuelle Entscheidungshilfen zu Fragen bezüglich Lebensmitteln, Essverhalten und unterstützt Ihre Umsetzung von ernährungstherapeutischen Maßnahmen.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Dauer:** 1 Stunde

**Kontakt:**
Mag.a Teufelhart Bakk. BSc.
Diätologin und Ernährungswissenschafterin
Tel. 0676/8118-45840
E-Mail: Manuela.Teufelhart@hera.co.at
**Thema: Ernährung ist die Erste Medizin**
Wir sind Ihre kompetenten AnsprechpartnerInnen
Informationsrunde

**Leitung:**  
Mag.ª Teufelhart Bakk. BSc.  
Diätologin und Ernährungswissenschafterin

**Termine:**

**Ort:**  
Gesundheits- und Vorsorgezentrum  
Multifunktionsraum, 1090 Wien Löblichgasse 14

**Anmeldung:**  
Tel. 0676/8118-45840  
E-Mail: Manuela.Teufelhart@hera.co.at

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**
Ernährung

Thema: Wenn Essen krank macht
Nahrungsmittelunverträglichkeiten, –allergien
Informationsrunde

Leitung: Mag.a Teufelhart Bakk. BSc.
Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

Termine:

Ort: Gesundheits- und Vorsorgezentrum
Multifunktionsraum, 1090 Wien Löblichgasse 14

Anmeldung: Tel. 0676/8118-45840
E-Mail: Manuela.Teufelhart@hera.co.at

Anmeldung unbedingt erforderlich!
**Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen der Stadt Wien**  
(für KFA-, WGKK- und WVB Versicherte)

**Kontakt:**  
Heidemarie Täuber MSc. MSc. MBA.  
Leitung Gesundheitsmanagement und Wissensmanagement  
Tel.: (01) 31350 - 45430  
E-Mail: Heidemarie.Taeuber@hera.co.at

Wir unterstützen Unternehmen der Stadt Wien bei der Integrierung von nachhaltiger betrieblicher Gesundheitsförderung im Unternehmen.

Betriebliche Gesundheitsförderung kann ihr Ziel „gesunde MitarbeiterInnen in gesunden Unternehmen“ erreichen, wenn sie sich an folgender Leitlinie orientiert:

1. Die gesamte Belegschaft muss einbezogen werden (Partizipation)  
2. BGF muss bei allen wichtigen Entscheidungen und in allen Unternehmensbereichen berücksichtigt werden (Integration)  
3. Alle Maßnahmen und Programme müssen systematisch durchgeführt werden (Projektmanagement)  
4. BGF beinhaltet sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Maßnahmen. Sie verbindet den Ansatz der Risikoreduktion mit dem des Ausbaus von Schutzfaktoren und Gesundheitspotentialen (Ganzheitlichkeit)

(Auszug aus der Luxemburger Deklaration für betriebliche Gesundheitsförderung, in der Fassung von 2007)
LEISTUNGSSPEKTRUM:

1. Ermittlung des Gesundheitsförderungsbedarfs der MitarbeiterInnen:
   Analyse der MitarbeiterInnenbedürfnisse mittels Durchführung von Gesundheitsbefragungen;

2. Entwicklung konkreter Maßnahmen
der Gesundheitsförderung für die MitarbeiterInnen

3. Unterstützung bei der Umsetzung
der Gesundheitsförderlichen Maßnahmen, Durchführung von Gesundheitspfaden, Aktionstagen, etc.

4. Evaluierung der Gesundheitsförderungsmaßnahmen.

NUTZEN FÜR UNTERNEHMEN DER STADT WIEN:
* Imageaufwertung für das Unternehmen
* Erhöhte Arbeitszufriedenheit und Arbeitsproduktivität
* Gesteigerte Dienstleistungsqualität und Produktqualität
* Langfristige Senkung von Krankheitskosten
* Verbesserte betriebliche Kommunikation und Kooperation

LEBENS- & ARBEITSQUALITÄT FÜR MITARBEITERINNEN:
* Weniger Arbeitsbelastung
* Verringerte gesundheitliche Beschwerden
* Gesteigertes Wohlbefinden
* Besseres Betriebsklima
* Gesünderes Verhalten in Betrieb und Freizeit
Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitstage am Arbeitsplatz

Je nach Gesundheitsförderungsbedarf planen und gestalten wir Gesundheitstage, diese bieten wir in Kooperation mit der Magistratsabteilung 3 und der GdG-KMSfB am jeweiligen Arbeitsplatz an.

Die Angebote reichen vom Herzinfarktrisikoscoring, über Information zu einem ergonomischen Arbeitsplatz, individueller Ernährungsberatung, Gesundheitspsychologischer Beratung bis zur Rauchfrei Beratung und können je nach Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

Unser Ziel ist es, mit dem Angebot die individuelle Gesundheitskompetenz zur stärken, sodass ALLE informiert Gesundheitsentscheidungen treffen können.

Kontakt:
Heidemarie Täuber MSc. MSc. MBA.
Leitung Wissens- und Gesundheitsmanagement
Tel.: (01) 31350-45430
E-Mail: Heidemarie.Taeuber@hera.co.at
Einzelberatungen am Arbeitsplatz:
Stressbewältigung – Standortbestimmung

Vermittlung von Informationen zum Thema Stress und Burnout, persönliche Standortbestimmung, Identifikation von Stressquellen und Erarbeitung von Bewältigungsmöglichkeiten.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Dauer:** 1 Stunde

Fr. Mag.a Claudia Stangelmaier-Tonko
Klin.- und Gesundheitspsychologin

**Kontakt:**
Heidemarie Täuber MSc. MSc. MBA.
Leitung Wissens- und Gesundheitsmanagement
Tel.: (01) 31350-45430
E-Mail: Heidemarie.Taeuber@hera.co.at
Vorträge am Arbeitsplatz: Osteoporose

Einerseits werden Osteoporose Entstehungsfaktoren und Risken, sowie das dahinter stehende Wissen über Osteoporosevorbeugung verwendet, andererseits wird auch gezielt auf Ernährungsumstellungspotenziale geachtet.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Dauer:** 2 Stunden

Fr. Prim. Dr. Helga Amann-Griober
FÄ für Physikal. Medizin und allgem. Rehabilitation
Fr. Karin Varga
Diätologin und Diabetesberaterin

---

**Das Kreuz mit dem Kreuz**

Kreuzschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in Österreich. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Unterschied von nicht spezifischem und spezifischem Kreuzschmerz, erläutert den Stellenwert von medizinischen Befunden, psychosozialem Umfeld und Lebensstil sowie die Mechanismen des Chronisch-Werdens.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Dauer:** 1 Stunde

Fr. Prim. Dr. Helga Amann-Griober,
FÄ für Physikal. Medizin und allgem. Rehabilitation
Workshops am Arbeitsplatz: Workshop – Stressbewältigung und Burn Out Prävention

Der anfängliche, sehr ausführliche Theorieteil macht verständlich was man unter „Stress“ versteht und spannt den Bogen zum Thema „Burnout“. Was ist Burnout? Wie kann man Burnout erkennen? Modelle, Ursachen,… Der anschließende Workshop teil bietet Gelegenheit sich selbst einzuschätzen. Wie schaut es mit dem eigenen Energiehaushalt aus? Zum Abschluss nimmt jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin seine, ihre möglichen Perspektiven, Veränderungsmöglichkeiten mit.

Termine: nach Vereinbarung

Dauer: 4 Stunden

Fr. Mag.a Claudia Stangelmaier-Tonko
Klin.- und Gesundheitspsychologin

Raucherentwöhnung in Gruppen
Kombination aus Gruppen- und Einzelterminen

Bei den zwei Gruppeterminen haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit sich mit ihren Rauchgewohnheiten, den speziellen Anlässen zu denen sie rauchen und den Funktionen, die die Zigarette für die TeilnehmerInnen persönlich hat, auseinanderzusetzen. Und vor allem sich auszutauschen.

In den anschließenden drei Einzelstunden werden alternative Handlungsweisen in Zusammenhang mit der persönlichen Lebenssituation erarbeitet. Die Begleitung und Motivation erfolgt bis zum Stopptermint.

Gruppe: 2 Stunden; Einzel: 1 Stunde

Termine: nach Vereinbarung
Fr. Mag.a Claudia Stangelmaier-Tonko
Klin.- und Gesundheitspsychologin
Gesundheitsförderungsworkshop
für MitarbeiterInnen 50+


**Termine:** nach Vereinbarung

**Dauer:** 8 Stunden

GesundheitsförderungsexpertInnen des Gesundheits- und Vorsorgezentrums zum jeweiligen Thema

**Shaolin Qi Gong**

Shaolin Qi Gong besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Menschen mit regelmäßigem Qi Gong Training entwickeln eine gute Gesundheit, sowie eine hohe Konzentration und Leistungsbereitschaft.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Dauer:** 1 Stunde

Fr. Marianne Gallhofer
Lebens- und Sozialberaterin, Shaolin Qi Gong Lehrerin
**Entspannung nach Jacobsen**

Einerseits wird die Methodik progressive Muskelentspannung sowie das dahinter stehende Wissen verwendet, andererseits werden Instruktionen zur progressiven Muskelentspannung für den ganzen Körper gegeben.

**Termine:** nach Vereinbarung  
**Dauer:** 1 Stunde

Fr. Marianne Gallhofer  
Lebens- und Sozialberaterin,  
Shaolin Qi Gong Lehrerin

**Entspannter Rücken – lerne Dich spüren**

Die TeilnehmerInnen werden dazu eingeladen auf eine Reise durch Ihren Körper zu gehen. Die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit dem Körper gegenüber wird dadurch geschult, Unterschiede in Haltung und Empfinden werden kennen gelernt und Sie kommen sich dabei ganz entspannt Schritt für Schritt ein Stück näher.

**Termine:** nach Vereinbarung  
**Dauer:** 1 Stunde

Fr. Marianne Gallhofer  
Lebens- und Sozialberaterin,  
Shaolin Qi Gong Lehrerin

**Kontakt:**  
Heidemarie Täuber MSc.MSc.MBA.  
Leitung Wissens- u. Gesundheitsmanagement  
Tel.: (01) 31350-45430  
Mail: Heidemarie.Taeuber@hera.co.at
Rückenschonendes Arbeiten und Ergonomie am Arbeitsplatz

Einerseits soll über beeinflussende Faktoren für Rückenschmerzen informiert werden, andererseits soll gezielt auf ergonomische Arbeitsplatzverbesserungspotenziale eingegangen werden.

**Termine:**  nach Vereinbarung

**Dauer:**  ca. 1 Stunde, anschließend individuelle Beratung

**Kontakt:**
Heidemarie Täuber MSc.MSc.MBA.
Leitung Wissens- u. Gesundheitsmanagement
Tel.: (01) 31350-45430
Mail: Heidemarie.Taeuber@hera.co.at
ExpertInnennetzwerk

Gesundheits- und Vorsorgezentrum

Prim. Priv.-Doz. Dr. Robert Winker Leiter des Gesundheits- & Vorsorgezentrums der KFA

OÄ. Dr. ina Sonja Nistler
Interimistisch stellv. Leiterin des Gesundheits- und Vorsorgezentrums

Heidemarie Täuber
MSc. MSc. MBA
Leitung Gesundheitsmanagement & Wissensmanagement

Dr. ina Evelyne Wohlschläger-Krenn
Stellv. Leiterin des Gesundheits- & Vorsorgezentrums der KFA, dzt. Karenz

Altun Zeynep
Leitung Administration

Ärztinnen und Ärzte

OÄ. Dr. ina Magdalena Alavi

Dr. ina Therese Haidl

Dr. ina Andrea Mikulits

Dr. ina Ingrid Priemer

Dr. ina Gerda Prinz

Dr. ina Fatemeh Salmanian

Dr. ina Katerina Sittner

Dr. ina Negin Schaller

(Foto: © Isabel Schatz)
ExpertInnenetzwerk

OA. Dr. Thomas-Matthias Scherzer, Leitung Bewegungs- und Ernährungsteam

Dr.ª Elisabeth Varga

Assoc.Prof.Priv.Doz. Dr. Lukas Pezawas

OÄ. Dr.ª Susanne Kurzemmann

Psychosoziales Team

Mag.ª Claudia Stangelmaier-Tonko, Leitung Psychosoziales Team, Klin.- & Gesundheitspsychologin

Mag.ª Sophie Theres Schmid, Klin.- & Gesundheitspsychologin

Mag.ª Birgit Auner Klin.- & Gesundheitspsychologin

Mag.ª Alexandra Lackner Klin.- & Gesundheitspsychologin

Marianne Gallhofer, Lebens- & Sozialberaterin, Shaolin Qi Gong-Trainerin

MMag.ª Dr.ª Nina Petrik Klin.- & Gesundheitspsychologin

Mag.ª Ina Lukas Klin.- & Gesundheitspsychologin, dzt. Karenz
ExpertInnennetzwerk & KooperationspartnerInnen

Bewegungs- und Ernährungsteam

Mag. Benedikt Mehl
Sportwissenschaftler

Mag. Christian Rabitsch
Sportwissenschaftler

Mag. Manuela Teufelhart
Bakk. BSc., Sport- und
Ernährungswissenschaftlerin

Margot Dosek, Diplom
Vitaltrainerin Bewegung

Interne KooperationspartnerInnen

Prim. Dr. Peter Pokieser
Leiter des Institutes für
bildgebende Diagnostik

Gudrun Brock
Ltd. Physiotherapeutin

Dr. Hermann Pötz
Klin. Psychologe &
Psychotherapeut

Karin Varga
Diätologin &
Diabetesberaterin

Prim. Dr. Helga
Amann-Griober
Vorstand des Institutes
für Physikalische Medizin
u. Rehabilitation

Prim. Dr. Karin Sebek
Vorstand der Abteilung für Neurologie
KooperationspartnerInnen

Externe KooperationspartnerInnen

Prof. Dr. Michael Kundi
Leiter der Umwelthygiene
Med. Universität Wien

Mag. Helmuth Haslacher BSc. BA.,
Medizinische Universität Wien
Biobank

Dr. Alexander Pilger,
Institut für Arbeitsmedizin, Medizinische
Universität Wien

Univ.Prof. Dr. Thomas Stulnig, Klin. Abt. f.
Endokrinologie und Stoffwechsel, Medizinische
Universität Wien

Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer
Gender Medicine Unit,
Med. Universität Wien

Dr. Wolfgang Fichtner
Dienststellenleiter MA3

Dr. Christine Palm
Dienststellenleiterin Stv. MA3

Mag. Ursula Haider MSc.
Dezernatsleiterin I MA3

Prof. Dr. Em. Alexandra Kautzky-Willer
Gender Medicine Unit,
Med. Universität Wien

Dr. Wolfgang Fichtner
Dienststellenleiter MA3

OAR Rainhard Faber,
KAV Leiter der Abteilung
Personalentwicklung

Mag. Sonia Spiess GdG KMSfB
Leitung Gesundheit,
Humanisierung u. Menschen
mit Behinderung

(Foto: © MedUni Wien Matern)
KooperationspartnerInnen

Externe KooperationspartnerInnen

Mag.ª Monika Reif
Direktorin VHS
Galileigasse

Dr.ª Ingrid Hallström
AUVA

Health Center der Bank Austria,
Team Betriebliche Gesundheitsförderung
Karin Högl und Oliver Deisl

A.-Prof. Univ.-Lect. Dr.
Thomas Pezawas
Med. Universität Wien
Kardiologie

Priv. Doz. Dr.
Johann Lehrner
Med. Universität Wien
Neurologie

Univ. Prof. Dr. med.
P. Dal-Bianco
Med. Universität Wien
Uni. Klinik für Neurologie

• Bunina A. Geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der Vorsorgeuntersuchung in Österreich, Masterarbeit, Sigmund Freund Universität Wien, 2013

• Aden J. Psychische Leiden als Einflussgrößen der Inanspruchnahme psychologischer Coaching-Gespräche psychisch belasteter Österreichischer im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung, Masterarbeit, Sigmund Freund Universität Wien, 2013

• Michlmayr M, Haslacher H, Batmyagmar D, Knogler T, Perkmann T, Ponocny-Seliger E, Winker R. Run against aging? Hippocampal size in elderly male marathon runners. Poster: 9th annual YSA symposium; 2013; Vienna (AUT).”

• Diplomarbeit Dr. Mathias Michlmayr „The influence of BDNF and 5HT receptor polymorphisms on mood disorder and hippocampal volume in Elderly Marathon Runners”; 2013

• Pezawas T, Diedrich A, Winker R et al.: Multiple Autonomic and Repolarization Investigation of Sudden Cardiac Death (Maria-SCD): a 10 years prospective, single blinded study in patients with reduced ventricular function and controls. European Heart Journal, 2013, 34 abstract supplement, 327


Name: __________________________
Abteilung: __________________________

An das
Gesundheits- und Vorsorgezentrum
Ltg. Wissens- und Gesundheitsmanagement
1090 Wien, Löblichgasse 14

Betreff: Ansuchen um Teilnahme

Ich ersuche höflichst um Teilnahme an der
Informationsveranstaltung / an der Beratung / am Workshop

Thema: __________________________________________________________________________
am _______ von ________ bis ____________ in ____________________________

Mit freundlichen Grüßen,
Heidemarie Täuber MSc.MSc.MBA.
Leitung Gesundheitsmanagement und Wissensmanagement
******************
Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA
1090 Wien, Löblichgasse 14
Tel.: (01) 31350-45430 E-Mail: Heidemarie.Taeuber@hera.co.at;
www.hera.co.at