



**GESUNDHEITSFÖRDERUNG
UND PRÄVENTION
2010**





GESUNDHEITS- UND VORSORGEZENTRUM DER KFA IM SANATORIUM HERA

Gesundheitsförderungs- und
Präventionsprogramm 2010
für KFA Mitglieder, PatientInnen,
und MitarbeiterInnen





Prim. Dr. Ludwig Kaspar

VORWORT

Gesundheit ist ein wichtiges Anliegen der Menschheit und es sollte gelingen, dieses „wertvolle Gut“ so lange wie möglich zu schützen.

Seit 1.1.2009 besteht das Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA im Sanatorium Hera. Das besondere daran ist, dass das Gesundheitszentrum **IN einem Spital** liegt, und dass daher viele weitere fachärztliche Untersuchungen leichter und rascher zu organisieren sind.

Die wichtigsten Einflussfaktoren für ein gesundes Leben sind: **Ein rauchfreies Leben, richtige Ernährung, Bewegung und psychisches Wohlbefinden.**

Es wird daher in diesem Gesundheitszentrum Raucherentwöhnung, Ernährungsberatung, Bewegungsprogramme und gesundheitspsychologische Betreuung angeboten.

Insbesondere soll das Augenmerk auf Bewegung gelegt werden (siehe nächste Seite). So werden Laufgruppen, Nordic Walking und das so genannte „10.000 steps program“ organisiert.

Bewegung...

- senkt das Körpergewicht
- senkt den Blutdruck
- senkt das Gesamt-Cholesterin
- senkt das „böse“ LDL-Cholesterin
- hebt das „gute“ HDL-Cholesterin
- senkt den Blutzucker
- senkt Herzinfarkte
- senkt Schlaganfälle
- senkt Krebserkrankungen
- senkt Depressionen
- senkt Gesundheitsausgaben

.....und man fühlt sich einfach wohl.

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.

Quelle: Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung, WHO, Genf 1986.

WHO-autorisierte Übersetzung: Hildebrand/Kickbusch. Gesundheitsförderung ist ein umfassender sozialer und politischer Prozess, sie umfasst nicht nur Maßnahmen zur Stärkung von persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen, sondern auch Maßnahmen von sozialen, ökologischen und ökonomischen Bedingungen, um den Einfluss dieser Bedingungen auf die öffentliche und persönliche Gesundheit zu verbessern. Gesundheitsförderung ist der Prozess, Personen zu befähigen, die Kontrolle über die Determinanten ihrer Gesundheit und dadurch die Gesundheit selbst zu verbessern. Partizipation ist ein wesentliches Element nachhaltiger Gesundheitsförderung.

(Groene Oliver: in Einführung von Gesundheitsförderung in Krankenhäusern: Handbuch und Selbstbewertungsformulare, für die deutschsprachige Fassung: DNGfK. e. V., copy print, Kopie & Druck GmbH, Berlin, 2006, S. 88;)



Heidemarie Täuber
MSc. MSc. MBA.

**Das Sanatorium Hera ist
Partnerkrankenhause
des Österreichischen
Netzwerkes
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser und
Gesundheitseinrichtungen!**

Inhaltsverzeichnis



Unser ExpertInnennetzwerk	S. 8
Gesundenuntersuchung	S. 10
Bewegung fördert die Gesundheit:	
Nordic Walking	S. 11
Laufen	S. 12
Bewegungsprogramm „10.000 Schritte täglich“	S. 13
Gesundheitspfad	S. 14
Work-Life-Balance:	
Entspannungstraining nach Jacobson	S. 17
Stressbewältigung und Burn-Out Prävention Einzelstunden	S. 18
Autogenes Training	S. 20
Shaolin Qi Gong Sommer-Workshop	S. 21
Achte auf Deinen Körper – lerne Dich spüren Sommer-Workshop	S. 22
Vorbeugung fördert die Gesundheit:	
Diabetes Mellitus – Risikofaktoren Beratung	S. 23
Blutdruck-Selbstmessung „Alles über den Blutdruck“ Workshop	S. 24

Inhaltsverzeichnis

Fett ist nicht gleich Fett Fettmodifikation, Transfette, Mediterrane Kostformen Informationsrunde	S. 25
Wenn Essen krank macht Nahrungsmittelunverträglichkeit, Allergien Informationsrunde	S. 26
Ernährung im Alter – Mangel im Überfluss Informationsrunde	S. 27
Beckenbodengymnastik	S. 28
HWS Gruppe	S. 29
Rückentraining	S. 30
Körperwahrnehmung	S. 31
„Begleitung in ein rauchfreies Leben“	S. 32
Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen der Stadt Wien	S. 33
Organisation: Wir bündeln für Sie unser Wissen	S. 35
Anmeldungsmodalitäten	S. 39
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.**



Dr. Hermann Pötz
Klin. Psychologe und
Psychotherapeut



Dorrit Hold
Diätologin



Hutter Fritz
Obmann KSV
Wien Strom



Heidemarie Täuber
MSc. MSc. MBA.
Gesundheits- und
Wissensmanagerin



Mag^a. Claudia Stangelmaier
Gesundheitspsychologin

Dr. Elisabeth Kreimel
Stv. Ltd. des Gesundheits-
und Vorsorgezentrums
der KFA



Karin Varga
Diätologin und
Diabetesberaterin



Prim. Dr. Helga Amann-Griober
FÄ f. Physiologische Medizin und
allgem. Rehabilitationen



Prim. Dr. Ludwig Kaspar
Leiter des Gesundheits- und
Vorsorgezentrums der KFA



Marianne Gallhofer
Lebens- und Sozialberaterin
und Shaolin
Qi Gongtrainerin i.A.



Gudrun Brock
Stv. Ltd. Physiotherapeutin

Gesundenuntersuchung (auch für WGKK Versicherte)

Das Team der Gesundenuntersuchung:

Hr. Prim. Dr. Ludwig Kaspar

Leiter des Gesundheits- und Vorsorgezentrums der KFA

Fr. Dr. Elisabeth Kreimel

Stv. Ltg. des Gesundheits- und Vorsorgezentrums der KFA

Fr. Dr. Therese Haidl

Fr. Dr. Negin Schaller

Fr. Dr. Elisabeth Varga

Fr. Margot Dosek, DGKS

Fr. Julita Oczon, DGKS

Hr. Manfred Embacher

Fr. Monika Schellmann

Fr. Jasmin Brunner, Koordinatorin

Fr. Claudia Fleck, Stv. Koordinatorin

Anmeldung:

Montag bis Freitag von 7.00 – 14.45 Uhr

Tel.: 01/31350-45888

oder persönlich im Sanatorium Hera

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Ort: 1090 Wien, Löblichgasse 14

Thema: Nordic Walking

- Trainer:** KSV Wien Strom Team
Trainer für Nordic Walking
- Wann:** Jeden Donnerstag
- Beginn:** Training v. 16.15 – ca. 90 Minuten
- Ort:** KSV Wienstrom
1020 Wien, Josef-Fritschweg 2-4
- Anmeldung:** Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA
Tel.: (01)31350-45888

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Fritz Hutter
Obmann des
KSV Wien Strom



Fritz Hutter

Obmann des
KSV Wien Strom

Thema: Laufen

Trainer: KSV Wien Strom Team

Wann: Jeden Donnerstag

Beginn: Training v. 16.15 – ca. 90 Minuten

Ort: KSV Wienstrom
1020 Wien, Josef-Fritschweg 2-4

Anmeldung: Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA
Tel.: (01)31350-45888

Anmeldung unbedingt erforderlich!

„10.000 Schritte täglich“ Bewegungsprogramm

WER SCHAFFT 10.000 SCHRITTE TÄGLICH?

Aktuelle Erhebungen zeigen, dass täglich durchschnittlich nur zwischen 5.000 und 6.500 Schritte erreicht werden. Das ist zuwenig sagen die Gesundheitswissenschaftler! Es sollten täglich 10.000 Schritte erreicht werden um gesund und fit zu bleiben!

WER GEWINNT DEN

„10.000 SCHRITTE TÄGLICH“ PREIS?

Anmeldemodus im März 2010 im Intranet der Stadt Wien.

- **Sie erhalten einen Schrittzähler** gegen eine Kautions von 50 Euro
- Die TeilnehmerInnen werden **zu einer Schulung eingeladen**
- Bei dieser Schulung wird Ihr persönlicher Schrittzähler eingestellt
- Die TeilnehmerInnen tragen den **Schrittzähler 1 Monat**
- Anschließend **Abgabe der Schrittzähler im Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA** und Retournierung der Kautions
- **Eine Computerauswertung der Daten** erfolgt im Gesundheits- und Vorsorgezentrum
- Die ersten drei TeilnehmerInnen, **welche die meisten Schritte gegangen sind erhalten einen Preis:**

- 1. Preis:** 1 Schrittzähler und ein Wochenende für 2 Personen in Mitterberg bei Gröbming am Berghof
- 2. Preis:** 1 Schrittzähler und Nordic Walking Stöcke
- 3. Preis:** 1 Schrittzähler



Prim. Dr.
Ludwig Kaspar
Ltg. Gesundheits- und
Vorsorgezentrum

Wandern sie
auf unserem
Gesundheitspfad
„Die Gesundheit
das wertvollste Gut“

Wir stehen zur Beratung
der KFA Mitglieder, der
PatientInnen, Ihrer
Angehörigen und auch den
MitarbeiterInnen im Sinne
von Gesundheitsförderung
und Prävention zur
Verfügung

Programm:

- * Gesundheitsvorsorge
- * Nahrungsmittelun-
verträglichkeit, -allergien
- * Shaolin Qi Gong
- * Haltung – Bewegung -
Gesunder Rücken
- * Gesund durch Bewegung
- * Burnout Prävention,
Stressbewältigung
- * Nichtraucher
auf Lebenszeit

Information und Beratung:

Fr. Dr. E. Kreimel,
Stv.Ltg. Gesundheits- und
Vorsorgezentrum
Fr. D. Hold,
Diätologin
Fr. K. Varga,
Diätologin und Diabetesberaterin
Fr. M. Gallhofer
Lebens- und Sozialberaterin
Fr. G. Brock
Stv.Ltd. Physiotherapeutin
Fr. G. Brock
Stv.Ltd. Physiotherapeutin
Fr. Maga. C. Stangelmaier
Psychologin,
Gesundheitspsychologin
Fr. Maga. C. Stangelmaier
Psychologin,
Gesundheitspsychologin

Organisation und Moderation: Fr. H. Täuber MSc.MSc.MBA
Zeitraum zwischen 13.00 – ca. 15.30 Uhr

Ort: Vortragsraum, 1090 Wien, Löblichgasse 10

Anmeldung nicht unbedingt erforderlich!

Thema: Entspannungstraining nach Jacobson

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

Innere Spannungszustände etwa bei Stress gehen mit muskulären An- und Verspannungen einher. Die Entspannungsmethode nach E. Jacobson hat nun das Ziel sämtliche Muskelgruppen nacheinander zu entspannen, sodass sich in der Folge ganz von selbst ein innerer Ruhezustand einstellt. Die Methode ist einfach zu erlernen und wird in der Gruppe zu sechs Sitzungen vermittelt.

Wann: Dienstag (nach Vereinbarung)
Beginn: 15.00 – 16.00 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: 8,93 Euro pro Sitzung



Dr. Hermann Pötz
Klin. Psychologe



Maga. C. Stangelmaier
Gesundheitspsychologin

Thema: Stressbewältigung und Burn-Out Prävention

Leitung: Fr. Mag^a. C. Stangelmaier
Gesundheitspsychologin

**Einzelseminar-
stunden:** 1 Stunde/Person

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

Anmeldung: Gesundheits- und Wissenszentrum
Tel.: 0676/8118-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Termine:

11. Jänner 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
08. Februar 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
08. März 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
12. April 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
10. Mai 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
07. Juni 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
13. September 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
04. Oktober 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
15. November 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00
06. Dezember 2010:	08.00	09.15	10.45	12.00

Termine:

25. Jänner 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
22. Februar 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
22. März 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
26. April 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
31. Mai 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
28. Juni 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
27. September 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
18. Oktober 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
29. November 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00
20. Dezember 2010:	13.00	14.15	15.45	17.00



Dr. Hermann Pötz
Klin. Psychologe

Thema: Autogenes Training

Leitung: Hr. Dr. H. Pötz

Klin. Psychologe, Psychotherapeut

Das Autogene Training (AT) ist ein Verfahren, bei dem der bzw. die Übende selbstständig (autogen) mithilfe spezifischer Formeln einen Ruhe- und Versenkungszustand herstellt. Der Effekt bei wiederholter Durchführung des Trainings besteht in einem Zugewinn an innerer Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Zudem lassen sich Schlafprobleme sowie sogenannte psychovegetative Beschwerden sehr günstig beeinflussen. Das AT findet in der Gruppe statt und umfasst insgesamt 10 Sitzungen.

Wann: Dienstag (nach Vereinbarung)

Beginn: 15.00 – 16.30 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: 8,93 Euro pro Sitzung

Sommer - Workshop Thema: Shaolin Qi Gong

Leitung: Fr. M. Gallhofer,
Lebens- und Sozialberaterin,
Shaolin Qi Gong Lehrerin i.A.

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

Wann: Ab 5. Juli 2010
jeden Montag 08.30 – 10.00 (8mal)

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

Anmeldung: Gesundheits- und Wissenszentrum
Tel.: (01) 31350-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Marianne Gallhofer
Lebens- und
Sozialberaterin



Marianne Gallhofer
Lebens- und
Sozialberaterin

Sommer - Workshop Thema: **Achte auf Deinen Körper – lerne Dich spüren**

Leitung: Fr. M. Gallhofer,
Lebens- und Sozialberaterin,
Shaolin Qi Gong Lehrerin i.A.

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.

Wann: Ab 5. Juli 2010
jeden Montag 10.00 – 12.30 (8mal)

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

Anmeldung: Gesundheits- und Wissensmanagement
Tel.: (01) 31350-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Beratung

Thema: Diabetes Mellitus Typ II Spätschäden vermeiden

Leitung: Fr. Dr. E. Kreimel
Stv. Ltg. Gesundheits- und Vorsorgezentrum

Termine: 21. Juni 2010: 14.00 – 16.00
22. November 2010: 14.00 – 16.00

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

Anmeldung: Gesundheits- und Wissenszentrum
Tel.: (01) 31350-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Dr. Elisabeth Kreimel
Stv.Ltg. Gesundheits-
und Vorsorgezentrum



Prim. Dr. Ludwig Kaspar
Ltg. Gesundheits- und
Vorsorgezentrum

Workshop Thema: **Blutdruck – Selbstmessung** „Alles über den Blutdruck“

Leitung: Hr. Prim. Dr. L. Kaspar
Ltg. Gesundheits- und Vorsorgezentrum

Termine:

01. März 2010:	14.00 – 16.00
03. Mai 2010:	14.00 – 16.00
06. September 2010:	14.00 – 16.00
08. November 2010:	14.00 – 16.00

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

Anmeldung: Gesundheits- und Wissenszentrum
Tel.: (01) 31350-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Informationsrunde

Thema: Fett ist nicht gleich Fett Fettmodifikation, Transfette, Mediterrane Kostformen

- Leitung:** Fr. D. Hold,
Diätologin
Fr. K. Varga,
Diätologin und Diabetesberaterin
- Wann:** 15. Februar 2010, 11. Oktober 2010
- Beginn:** 14.00 – ca. 16.00 Uhr
- Ort:** Gesundheits- und Wissenszentrum
Vortragsraum, 1090 Wien Löblichgasse 10
- Anmeldung:** Gesundheits- und Wissenszentrum
Tel.: (01) 31350-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Dorrit Hold
Diätologin

Karin Varga
Diätologin,
Diabetesberaterin





Dorrit Hold
Diätologin

Informationsrunde

Thema: Wenn Essen krank macht

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, -allergien

Leitung: Fr. D. Hold,
Diätologin
Fr. K. Varga,
Diätologin und Diabetesberaterin

Wann: 15. März 2010, 13. Dezember 2010

Beginn: 14.00 – ca. 16.00 Uhr

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

Anmeldung: Gesundheits- und Wissenszentrum
Tel.: (01) 31350-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Anmeldung nicht unbedingt erforderlich!

Informationsrunde

**Thema: Ernährung im Alter - Mangel im Überfluss
Überfluss an Energie einerseits und der Mangel
an wichtigen Nährstoffen andererseits**

Leitung: Fr. D. Hold,
Diätologin
Fr. K. Varga,
Diätologin und Diabetesberaterin

Wann: 17. Mai 2010

Beginn: 14.00 – ca. 16.00 Uhr

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

Anmeldung: Gesundheits- und Wissenszentrum
Tel.: (01) 31350-45430,
Fr. H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Anmeldung nicht unbedingt erforderlich!



Karin Varga
Diätologin,
Diabetesberaterin



**Prim. Dr.
Helga Amann-Griober**
FÄ f. Physikalische
Medizin und allgem.
Rehabilitation

Thema: Beckenbodengymnastik

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

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

Wann: jeden Dienstag

Beginn: 08.30 – ca. 09.00 Uhr

Wann: jeden Freitag

Beginn: 08.30 – ca. 09.00 Uhr

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

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. G. Brock,
Stv. Ltd. Physiotherapeutin

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

Wann: jeden Montag

Beginn: 07.30 – ca. 08.00 Uhr

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

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

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Gudrun Brock
Stv.Ltd.
Physiotherapeutin



**Prim. Dr.
Helga Amann-Griober**
FÄ f. Physikalische
Medizin und allgem.
Rehabilitation

Thema: Rückentraining

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

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

Wann: Ab 18. Jänner 2010
jeden Montag und Donnerstag
13.45–14.45 Uhr (10 mal)

Ort: Volkshochschule Alsergrund
1090 Wien Galileigasse 8

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

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Thema: Körperwahrnehmung

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

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

Wann: Ab 19. Jänner 2010
jeden Dienstag 13.45–14.45 Uhr (5 mal)

Ort: Volkshochschule Alsergrund
1090 Wien Galileigasse 8

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

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Gudrun Brock
Stv.Ltd.
Physiotherapeutin



Mag^a. C. Stangelmaier
Gesundheitspsychologin



Thema: „Begleitung in ein rauchfreies Leben“ in Kooperation mit Ernährungsberatung und Bewegung

Fr. Mag^a. C. Stangelmaier

Psychologin, Gesundheitspsychologin

Tel.: (01)31350-45999

Gruppen- und Einzelgespräche möglich:

Information, Raucheranamnese,

Smokerlizermessung, Raucherprotokoll;

Psychologische Unterstützung:

Begleitung und Motivation um Ihr Vorhaben gut umsetzen zu können.

Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen der Stadt Wien

(auch für WGKK Versicherte)

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

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- UND ARBEITSQUALITÄT FÜR MITARBEITERINNEN:

- Weniger Arbeitsbelastung
- Verringerte gesundheitliche Beschwerden
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Besseres Betriebsklima
- Gesünderes Verhalten in Betrieb und Freizeit

KONTAKT:

Heidemarie Täuber MSc. MSc. MBA.

Ltd. Gesundheits- und Wissensmanagerin

Tel.: 0676/8118-45430

E-Mail: htaeber@hera.co.at

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.

Durchführung von Vorträgen und Workshops, aber auch Einzelberatungen zu folgenden Themen:

- Mentale und seelische Gesundheit (Stressbewältigung, Entspannung nach Jacobson, Schau auf Deinen Körper – Lern Dich spüren, Work-Life-Balance, Shaolin Qi Gong)
- Herz-, Kreislauf-, Bluthochdruckprävention
- Richtige Ernährung und Diätologie: bei Diabetes, Gicht, Problemen des Fettstoffwechsels, Rheuma;
- Bewegung mit Know How: Rückentraining, Nordic Walking, Laufen;
- Suchtprävention
- Schmerzprävention
- Diabetes Mellitus – Zucker tut nicht weh, Osteoporose, Demenz;
- Raucherentwöhnung in Gruppen: Programm “Rauchfrei - Ich will”
- Start in die zweite Lebenshälfte: Alt werden ist keine Krankheit für 50+

4. Evaluierung der Gesundheitsförderungsmaßnahmen.

Hr. Prim. Dr. Ludwig Kaspar:

Leiter des Gesundheits-
und Vorsorgezentrums
FA für Kardiologie



Fr. Heidemarie Täuber MSc. MSc. MBA.

Ltd. Gesundheits- und Wissensmanagerin
1090 Wien, Löblichgasse 10,
Tel.: 0676/8118-45430
Mail: htaeber@hera.co.at; wissensmanagement@hera.co.at;



Fr. Prim. Dr. Helga Amann-Griober:

FÄ für Physikalische Medizin
und allgem. Rehabilitation
Leitung des Physikalischen Institutes



Gesundheits- und Wissenszentrum



Fr. Gudrun Brock:
Stv. Leitende Physiotherapeutin



Fr. Marianne Gallhofer:
Lebens- und Sozialberaterin,
Shaolin Qi Gong Trainerin i.A.
Weiterbildung in integrativer Bewegungstherapie
Lach- und Atemtraining



Fr. Dorrit Hold:
Diätologin,
Ernährungsmedizinische Beratung



Hr. Fritz Hutter:
Nordic Walking Trainer, Marathonläufer
Obmann des Kultur- und Sportvereins
KSV Wienstrom

Fr. Dr. Elisabeth Kreimel:
Stv. Leiterin des Gesundheits-
und Vorsorgezentrums

Hr. Dr. Hermann Pötz:
Klinischer Psychologe,
Psychotherapeut



Fr. Maga. Claudia Stangelmaier:
Psychologin,
Gesundheitspsychologin



Fr. Karin Varga:
Diätologin,
Ernährungsmedizinische Beratung,
Diabetesberaterin



Gesundheits- und Wissenszentrum

Anmeldeformular

Name:

Abteilung:

An das
Sanatorium Hera
Gesundheits- und Wissenszentrum
1090 Wien, Löblichgasse 10

Wien, am

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,



© H. Täuber MSc. MSc. MBA.

Ltd. Gesundheits- und Wissensmanagerin
KFA & Sanatorium Hera

Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA
1090 Wien, Löblichgasse 14

Tel.: 0676/8118-45430, E-Mail: htaeber@hera.co.at

www.hera.co.at