

Gesundheitsstraße

- > Blutabnahme – bis 16:00 Uhr
Messung der Blutwerte (Blutzucker, Cholesterin, HDL-Cholesterin, Creatinin, Gamma-GT)
- > Blutdruckmessung
- > Body-Mass-Index, Größe und Gewicht
- > Ernährungsberatung, Körperfettmessung
- > Fußanalyse und Fußberatung
- > Hörtest
- > Laborauswertung – ärztl. Befundberatung
- > Lungenfunktionsmessung
- > Messung der Stressbelastung des Herzens (Vicardio)
- > Mundvideo - zahnärztliche Beratung
- > Psychologische Beratung, Biofeedbackmessung
- > Raucherberatung und Smokerlyzertest
(Messung der Kohlenmonoxidwerte in der Atemluft)
- > Sehtest und augenärztliche Beratung
- > Urologische Beratung
- > Venenfunktionsmessung

Bewegung & Entspannung

- > **Fitness-Checks ASKÖ NÖ**
 - Herz-Fit: Training am Fahrrad-Hometrainer
 - Muskelfunktionstest
 - Spinal-Mouse (Wirbelsäulenuntersuchung)
- > **Fitness-Checks Initiative »Tut gut!«**
 - MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)
 - TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)
- > **MFT Körperstabilisierung**
Alice Pichler, MFT-Trainerin

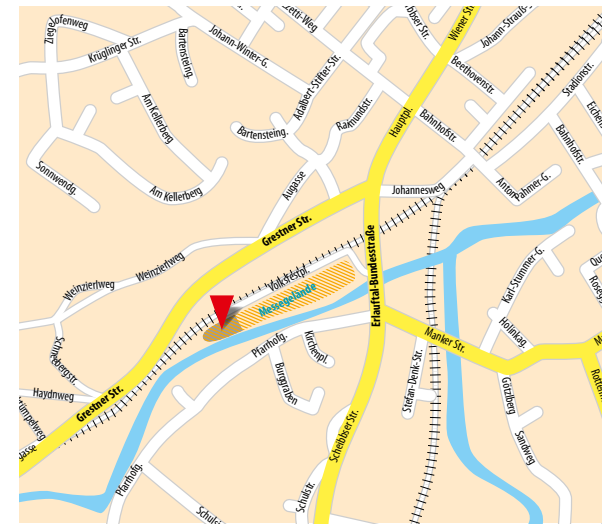
Angebote (Informationen und Beratungen)

- > AKNÖ, Gesundheit in der Arbeitswelt
- > AUVA Rauschbrille, Cyber-Parcours
- > Bandagist Gattringer GmbH
- > Bündnis gegen Depression
- > Caritas Suchtberatung
- > Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen
- > Hilfe zur Selbsthilfe NÖ West
- > Hilfswerk
- > Infostände: NÖGKK, SVB, SVA, VAEB, BVA
- > Klinefelter-Syndrom
- > Landwirtschaftliche Fachschule Gaming
- > Meridian-Apotheke
- > Naturfreunde Wieselburg
- > NÖ Herzverband
- > NÖ Krebshilfe
- > Optiker Forster GmbH
- > Orthopädischer Schuhmacher Schützenhofer
- > ÖZIV SUPPORT Coaching
- > Physiotherapie
- > Plattform Hodenkrebs Austria
- > PSD PsychoSozialer Dienst Caritas
- > Radsport Weichberger
- > Rat und Hilfe, Männerberatung
- > Restless Legs (unruhige Beine)
- > Rotes Kreuz
- > Sigvaris GmbH
- > Sonnentor
- > Teeverkostung, Tee Schnabel
- > Volkshilfe
- > wellness-aktiv, B-L-Austria
- > WingTsun
- > Wir Diabetiker Niederösterreich



So finden Sie zu uns:

Messegelände Wieselburg, Wieselburger Halle
3250 Wieselburg



Mit freundlicher Unterstützung von:



Gewinnspiel mit Unterstützung von:

Reifen **Weichberger Radsport**

Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse
Für den Inhalt verantwortlich: Zentrale Gesundheitsförderung & Prävention;
Bildnachweis: photocase.com www.sxc.hu, www.istockphoto.com
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Tel.: 050899-6206, Fax: 050899-6280



12. NÖ Männergesundheitstag

Eine Veranstaltung der NÖGKK und der Fachgruppe der Urologen in Kooperation mit den NÖ KV-Trägern

Samstag, 17. November 2012

Messegelände Wieselburg
Wieselburger Halle

09:00 bis 17:00 Uhr

Eintritt frei!

Auch Frauen sind herzlich willkommen!

Gratis Vitalbuffet



Gesundheit ist Männersache

Trotz allgemein steigender Lebenserwartung leben Männer um über sechs Jahre kürzer als Frauen. Ein Grund dafür dürfte das deutlich niedrigere Gesundheits- und Vorsorgebewusstsein der Männer sein. Männer kümmern sich kaum um ihre Gesundheit. Sie achten weniger auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, rauchen und trinken grundsätzlich wesentlich mehr als Frauen. Auch bei der Vorsorge haben Frauen die Nase vorne. Männer gehen bei gesundheitlichen Problemen nicht oder erst viel zu spät zum Arzt. Hier können und sollen Männer noch viel von den Frauen lernen. Gesundheitsförderung und Prävention müssen auch beim so genannten starken Geschlecht noch wesentlich mehr Bedeutung bekommen. Männer fahren ihren Körper pausenlos auf Hochtouren, ohne auch nur ein einziges Mal zum „Service“ zu gehen.

Unser Tipp an alle Männer: Legen Sie jetzt einen Boxenstopp ein! Den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben können Sie mit einem Gesundheitscheck beim **12. NÖ Männergesundheitstag in Wieselburg** machen.

Moderation: Sabine Lindorfer

Bühnenprogramm	
09:15	„Brasshoppers“ Musikschule Wieselburg mit Stefan Buxhofer
09:30	Offizielle Begrüßung und Eröffnung
10:00	Interviews mit NÖ. KV-Träger
10:30	„Brasshoppers“ Musikschule Wieselburg mit Stefan Buxhofer
10:45	„Entschleunigung in der heutigen Leistungsgesellschaft!“ Mag. Jürgen Fritsche, Arbeitspsychologe AMZ Mödling
11:00	Kreuz mit dem Kreuz beim Heben und Tragen Dr. Günther Berger, Arbeitsmediziner AUVA
11:30	„Is(s)t Man(n) anders?“ Christa Fraunbaum, Diätologin
12:45	„Die Körpermitte - Stabilisator zum gesunden Körper“ Alice Pichler, MFT-Trainerin
13:00	Kreuz mit dem Kreuz beim Sitzen Dr. Günther Berger, Arbeitsmediziner AUVA
13:30	Turnvorführung - Barren ATV Wieselbug
13:45	„Warum ist Lachen gesund!“ Mag. (FH) Hermi Naderer, Dipl. Sozialarbeiterin und Supervisorin

Bühnenprogramm	
14:15	ITF Taekwon-Do Vorführung Taekwon-Do Club Choong Moo Scheibbs/Wang
14:30	Bauchtanz Dina Harfouch
14:45	„Die kleine Knieschule“ DI Thusnelda Rheinisch-Rotheneder, Trainerin wellness-aktiv, B-L-Austria
15:00	Turnvorführung ATV Wieselbug
15:30	Raucht Man(n) anders? - Wege in die Rauchfreiheit mit dem Rauchertelefon
16:00	ITF Taekwon-Do Vorführung Taekwon-Do Club Choong Moo Scheibbs/Wang
16:15	Bauchtanz Dina Harfouch
16:30	Verlosung Hauptpreis: ein E-Bike

HIGHLIGHT:

Begehrter Darm und begehrte Prostata

(Führung durch die Organe mit dem Facharzt)

Vorträge - Brücke

- 10:30** **„Geistig fit bis ins hohe Alter! Plötzlich ist alles vergessen: Volkskrankheit Demenz“**
Dr. Sigrid Schwarz, FA für Neurologie
- 11:30** **„Sinn & Zweck der Dickdarmkrebsvorsorge“**
Prim. Univ. Doz. Dr. Peter Lechner, MAS, FA für Chirurgie und Unfallchirurgie
- 13:30** **„Stehaufmännchen - Psychische Widerstandskraft in turbulenten Zeiten“**
Mag. Heide-Marie Smolka, Psychologin
- 14:30** **„Man(n) spricht nicht gern darüber: Prostatakarzinom und andere Männerleiden“**
Dr. Karl Diehl, FA für Urologie
- 16:00** **„Liebe macht gesund“**
Univ. Prof. i. R. Dr. jur. Rotraud A. Perner, Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und Juristin

Schnupperkurse - Halle 11

- 11:00** **„Entspannungstechniken und Entschleunigungsmöglichkeiten“**
Mag. Jürgen Fritsche, Klinischer-, Gesundheits- und Arbeitspsychologe, AKNÖ
- 13:00** **„Gesunde Gelenke und gesunder Rücken“**
Alice Pichler, MFT-Trainerin
- 14:00** **„Kraft des Lachens“**
Mag. (FH) Hermi Naderer,
Dipl. Sozialarbeiterin und Supervisorin
- 15:00** **„Knieschule – Knieschmerzen lindern“**
10 Grundsätze der Knieschule
DI Thusnelda Rheinisch-Rotheneder, Trainerin
wellness-aktiv, B-L-Austria