

Gesundheitsstraße

- > Blutabnahme: Messung der Blutwerte (Blutzucker, Cholesterin, HDL-Cholesterin, Creatinin, Gamma-GT) bis 16:00 Uhr
- > Blutdruckmessung
- > Body-Mass-Index (BMI), Größe und Gewicht
- > Ernährungsberatung, Körperfettmessung
- > Fußanalyse und Fußberatung
- > Hörtest
- > Lungenfunktionsmessung
- > NÖGKK Mundvideokamera und zahnärztliche Beratung
- > Psychologische Beratung
- > Sehtest und augenärztliche Beratung
- > Urologische Beratung
- > Venenfunktionsmessung

Informationen und Angebote

- > Bandagist Helwein
- > Caritas
- > Farb- und Stilberatung Silvia Friedl
- > Fit Aktivcenter
- > Hilfswerk
- > Landesklinikum Waidhofen/Thaya
- > NÖ Herzverband
- > NÖGKK Infostand
- > Österreichische Krebshilfe Niederösterreich
- > Optik Dangl
- > Orthopädie - Schuhtechnik Popp
- > Resonanztraining Institut Kutschera
- > Rotes Kreuz
- > Selbsthilfegruppe Klinefelter-Syndrom
- > Stadtgemeinde Waidhofen/Thaya
- > Volkshilfe
- > WingTsun
- > Wir Diabetiker NÖ

Fitness-Checks

ASKÖ:

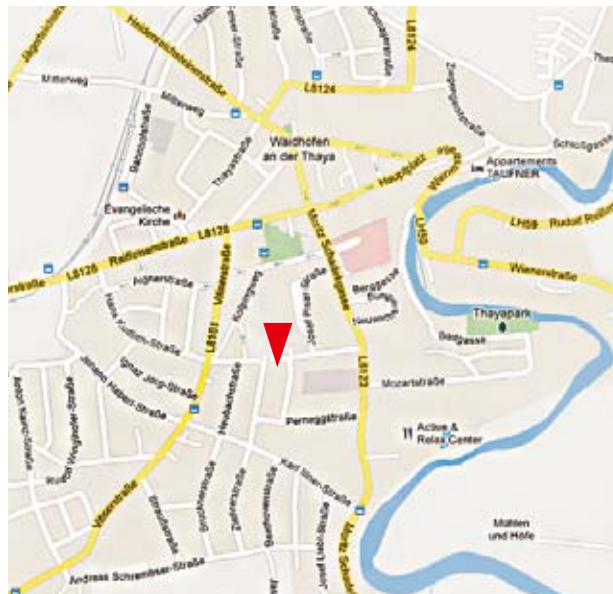
- Herz-Fit: Training am Fahrrad-Hometrainer
- Muskelfunktionsstest

Initiative »Tut gut!«:

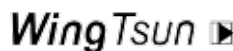
- MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)
- SpinalMouse (Wirbelsäulenuntersuchung)
- TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)

So finden Sie zu uns:

Stadtsaal Waidhofen/Thaya
3830 Waidhofen/Thaya, Franz Leisser-Straße 2



Mit freundlicher Unterstützung von:



NÖGKK-Männergesundheitstag

Samstag, 1. Dezember 2012

Stadtsaal Waidhofen/Thaya
Franz Leisser-Straße 2
3830 Waidhofen/Thaya

09:00 bis 17:00 Uhr

Eintritt frei!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Auch Frauen sind herzlich willkommen!

Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse
Für den Inhalt verantwortlich:
Zentrale Gesundheitsförderung & Prävention
Fotos: www.istockphoto.com, www.photocase.com (© Christoph Ruhland),
www.sxc.hu (Larissa Kanno)
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!

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 **Männergesundheitstag in Waidhofen/Thaya** machen.

Moderation: Andreas Hausmann

Bühnenprogramm

09:30	Begrüßung und Eröffnung
09:35	Streicher der Albert Reiter Musikschule der Stadtgemeinde Waidhofen/Thaya
09:45	Interviewrunde zum Thema Männergesundheit
10:00	Streicher der Albert Reiter Musikschule der Stadtgemeinde Waidhofen/Thaya
10:15	Ernährung für den Mann: „Isst man(n) anders?“ Michaela Perzi, BSc, Diätologin
10:30	„Ist Diabetes vererblich?“ OA Dr. Christian Schelkshorn, Facharzt für Innere Medizin
10:45	Selbstverteidigung - Vorführung und Tipps WingTsun Schulen Horn und Zwettl
11:15	„Typisch Mann“ Dr. Matthias Lenz, Facharzt für Urologie
13:00	Lustige Anekdoten aus dem Alltag eines Diabetikers Angela Schichta, Wir Diabetiker NÖ
13:15	Musikalische Darbietung der Albert Reiter Musikschule der Stadtgemeinde Waidhofen/Thaya
13:30	„Schlaganfall – Modekrankheit?“ Prim. Dr. Peter Preis, Facharzt für Innere Medizin
13:45	Wirkung von Farben Silvia Friedl, Dipl. Stil-, Farb- und Imageberaterin
14:00	„Die Krebshilfe stellt sich vor“ Monika Fehringer, Österreichische Krebshilfe Niederösterreich
14:15	Musikalische Darbietung der Albert Reiter Musikschule der Stadtgemeinde Waidhofen/Thaya
14:30	„Burn out: Ergebnis von Leistungsdruck oder Stress im Privatleben?“ Dr. Wolfgang Bara, Facharzt für Neurologie

Bühnenprogramm

15:00	„Männersorgen“ Aufführung der Theatergruppe TAM
15:30	Bewegte Schule Tanz- und Turnvorführung der Sporthauptschule Waidhofen/Thaya
16:00	Bauchtanz
16:15	Verlosung

Vorträge im Obergeschoß

11:00	„Diabetes im Alltag“ OA Dr. Christian Schelkshorn, Facharzt für Innere Medizin
13:00	„Typisch Mann“ Dr. Matthias Lenz, Facharzt für Urologie
14:00	„Ist Sport ein besseres Medikament als Chemie?“ Prim. Dr. Peter Preis, Facharzt für Innere Medizin
15:00	„Sexualstörungen bei Männern aus neurologischer-psychiatrischer Sicht“ Dr. Wolfgang Bara, Facharzt für Neurologie

Schnupperkurse im Untergeschoß

11:00	„Isst man(n) anders? - Bringen Sie Ihre Ernährung auf VorderMann!“ Michaela Perzi, BSc, Diätologin
13:00	„Gesund und leistungsfähig mit Fitnesstraining“ Lisa Kasper, Fitnesstrainerin
14:00	„Die inneren Kraftquellen aktivieren“ Monika Gundinger, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Resonanztrainerin
15:00	„Selbstverteidigung und Kampfkunst“ WingTsun Schulen Horn und Zwettl