



news

Ausgabe 1/2017



Gesundes St. Leonhard am Forst!

In dieser Ausgabe berichten wir zu aktuellen Themen der Gesunden Gemeinde St. Leonhard am Forst.

Im **Gesundheitszentrum Leonhofen** sind Diagnose, Beratung und Behandlung unter einem Dach vereint. Das Team des Gesundheitszentrums stellt sich in dieser Ausgabe vor. Ebenso berichten wir zu **aktuellen Angeboten** für Sie und Ihre Gesundheit.

Näheres lesen Sie im Blattinneren!

Wenn Sie Interesse haben, selbst in der „Gesunden Gemeinde“ St. Leonhard am Forst aktiv zu werden, melden Sie sich bitte im Rathaus St. Leonhard am Forst!

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

- Mitarbeit im Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde
- Abhalten eines Vortrages oder eines Kurses
- Ordination/Therapieraum im Gesundheitszentrum steht zur Verfügung

Kontakt und Informationen

Martina Gruber

Arbeitskreisleiterin

Gesundes St. Leonhard am Forst

Tel.Nr.: (02756) 22 04 - 25

E-Mail: m.gruber@st-leonhard-forst.gv.at

Unsere ärztliche Versorgung vor Ort

Dr. Hansjörg Fedrizzi

Arzt für Allgemeinmedizin

Parkstraße 5, 3243 St. Leonhard am Forst

Tel.Nr.: (02756) 24 00, Web: www.fedrizzi.at

Dr. Ingrid Lebersorger-Berger

Ärztin für Allgemeinmedizin

Melkfeld 13, 3243 St. Leonhard am Forst

Tel.Nr.: (02756) 84 10

DDr. Sonja Apich

Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Kirchenstraße 9, 3243 St. Leonhard am Forst

Tel.Nr.: (02756) 25 75

Gesundheitszentrum Leonhofen

Hauptplatz 14, 3243 St. Leonhard am Forst

Tel.Nr.: (02756) 77 154, Web: www.ghz-leonhofen.at

Apotheke Leonhofen

Hauptplatz 14, 3243 St. Leonhard am Forst

Tel.Nr.: (02756) 22 67, Web: www.leonhofen.apo.or.at



Das Gesundheitszentrum Leonhofen stellt sich vor



Dr. Laszlo Sakardy
Praktischer Arzt mit Fachweiterbildung
für Naturheilkunde
Tel.Nr.: (02756) 77 154
E-Mail: sakardy@web.de



Dr. Günther Razesberger
Facharzt für Psychiatrie und
psychotherapeutische Medizin
Tel.Nr.: (0664) 165 88 84
E-Mail: dr.razesberger@a1.net



Dr. Susanne Tschiesner
Klinische Heilpädagogin
Tel.Nr.: (0664) 768 00 62
E-Mail: susanne.tschiesner@gmx.at



Haiderer Roswitha Elisabeth
Energiearbeit und Kinesiologie
Tel.Nr.: (0664) 941 20 87
E-Mail: roswitha.cisar@aon.at



Angelika Straka
Dipl. Diätologin, Dipl. Sozialpädagogin
Tel.Nr.: (0664) 220 20 50
E-Mail: anschi@prankl-net.at



Marlies Mitterbauer, BSc
Physiotherapeutin
Schwerpunkte Gelenksabnütungen, Ope-
rationsvorbereitung und -nachbehandlung,
Sport-verletzungen, Prävention
Tel.Nr.: (0664) 968 61 82
E-Mail: marlies@mitterbauer.co.at



Silvia Radlbauer
Konsiliar-Physiotherapeutin
Einzeltherapien für Kinder und Erwachsene
sowie Gruppen-
Physiotherapie-Heilgymnastik
Tel.Nr.: (0680) 131 47 45
E-Mail: silvia.radlbauer@aon.at



Elisabeth Schlosser
Physiotherapeutin
Schwerpunkte Haltungsschwächen und
Fehlhaltungen, Skoliose, Muskel- und Ner-
venerkrankungen
Tel.Nr.: (0676) 745 85 58
E-Mail: elis.schlosser@gmail.com

Gesundheitszentrum Leonhofen

Hauptplatz 14, Obergeschoß
3243 St. Leonhard am Forst

www.ghz-leonhofen.at

*Das Gesundheitszentrum ist durch einen Treppenlift
barrierefrei zugänglich!*



Vorsorge - Diagnostik - Therapie - Beratung



Nikola Steinbeck
Hebamme
Baby-Treff jeden 1. Mittwoch im Monat von 9.30-11.30 Uhr
Geburtsvorbereitung jeden Dienstag um 19.30 Uhr
Tel.Nr.: (02756) 26 52



Elisabeth Kerschner
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Psychotherapeutin „in Ausbildung unter
Supervision“
Tel.Nr.: (0664) 152 62 44
E-Mail: kerschner@a1.net

Wohnassistenz der CARITAS

Begleitetes Wohnen

Tel.Nr.: (02756) 770 39

Hauptplatz 14, 3243 St. Leonhard am Forst



ANGEBOTE der Apotheke Leonhofen

bis Juni - Schwerpunkt
Entschlackung/Entgiftung/Abnehmen

1.-31. März 2017

Supradyn Vitaminwochen

- 5 € bei Supradyn Großpackungen
- 3 € bei Brausetabletten und Kids & Co Gummies

21. April 2017, 8.00 - 17.30 Uhr

Haarberatung Firma Pfleger

Haaranalyse mittels Mikroskop

(Terminvereinbarung erbeten, 2 € Unkostenbeitrag)

31. Mai 2017, 14.00-18.00 Uhr

Taping-Nachmittag

(Terminvereinbarung erbeten, 2 € Unkostenbeitrag)

31. Mai 2017, 18.30-20.30 Uhr

Taping-Workshop im GHZ

(bis 30 Teilnehmer, 5 € Unkostenbeitrag)

Ostern steht vor der Tür!

Der Mythos rund um das Ei

Beitrag von Dipl. Diätologin
Angelika Straka

Lange ist das Ei unter dem Verdacht gestanden der Hauptverursacher für erhöhten Cholesterinspiegel zu sein. Mittlerweile ist bewiesen, dass dem nicht so ist.

Ja, Eier enthalten neben hochwertigem Eiweiß, Folsäure, Eisen, Vitamin D auch Cholesterin, dieses kann vom Körper jedoch nicht vollständig aufgenommen werden. 2-3 Eier pro Woche sind vollkommen in Ordnung, Vegetarier können sogar mehr essen.

Problem bei erhöhtem Cholesterinspiegel sind nicht die Eier, sondern fettreiche Wurstsorten, industrielle Backwaren, Schokolade.

Zu Ostern darf also gerne öfter ein Frühstücksei als ein Schokoei am Tisch stehen.

Rezeptidee

Bärlauch-Omelett

für 4 Personen

Zutaten

4 EL Öl

8 Eier

2 EL Wasser

2 EL Milch

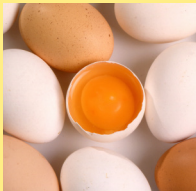
Salz und Pfeffer

80 g Bergkäse gerieben

1 Hand voll Bärlauch (geschnitten)

Thymian und Petersilie

(nach Geschmack)



Zubereitung

Eier, Milch, Wasser verquirlen. Danach Gewürze, Kräuter, Käse und Bärlauch unter die Eiermasse rühren. Das Gemisch für 4 Omeletts aufteilen, jedes davon auf beiden Seiten goldbraun durchbraten.

Tipp: Gerne können die Omeletts mit frischem Gemüse wie Paradeiser, Blattspinat, Zucchini, Champignons,... erweitert werden. Einfach nach Belieben unter die Eiermischung rühren oder extra anbraten und die Omeletts damit füllen.

Neue Praxis im GHZ Leonhofen

Haiderer Roswitha Elisabeth stellt sich vor

Praxis für Energieharmonisierung und Kinesiologie

Austestung mittels kinesiologischem Armlängenreflextest

- Harmonisierung und Balance im Energiefeld des Menschen
- Aufspüren von Stress, Blockaden und Störzonen auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene
- Wie kann am effizientesten Wohlbefinden gefördert und erlangt werden?
- Welche Übungen, Änderungen und Einstellungen helfen dabei?

Vitalfeldtechnologie

Mittels ausgetesteter Frequenzmuster kann man das Energiefeld eines jeden Lebewesens unterstützen und somit mehr Wohlbefinden, durch ankurbeln der körpereigenen Ressource forcieren. Daran bindet sich:

Global Diagnostics

Es ist ein bioenergetisches Messverfahren, mit dem man systemisch im Energiefeld des Menschen Harmonisierungen unterstützen kann.

Ausbildungen

Dipl. Kinesiologin, Dipl. Gesundheitsberaterin, Dipl. Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler (Antlitzanalyse), Dipl. Sehtrainerin, und viele energetische Ausbildungen, und vieles mehr.

*„Verantwortlich ist man nicht nur für das was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut!“
(Laotse)*

Die SINDELAR - METHODE

Beitrag von Dr. Susanne Tschiesner

Bei der Sindelar-Methode handelt es sich um einen Weg der spezifischen Diagnostik und Behandlung beeinträchtigter Basisfunktionen der Informationsverarbeitung, sog. Teilleistungsschwächen (nicht zu verwechseln mit Teilleistungsstörung!), der im Wesentlichen auf den Erkenntnissen der kognitiven Psychologie, der Entwicklungspsychologie und der Neuropsychologie basiert. Informationsverarbeitungsschwächen können die Grundlage von Lern- und Verhaltensstörungen darstellen, wie Legasthenie, Dyskalkulie, Konzentrationsschwächen, AD(H)S etc.

Univ.-Prof.in Dr.in Brigitte Sindelar ist klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Ihrer psychotherapeutischen Grundausbildung der Individualpsychologie entsprechend ist dabei die Individualität im Sinne der Unteilbarkeit von Körper und Seele, von Denken, Fühlen und sozialer Umgebung des Kindes Ausgangsbasis jeder Behandlung.

Nach eingehender Diagnostik wird für jedes Kind ein individueller Trainingsplan erstellt, bei Bedarf auch an Experten angrenzender Fachgebiete verwiesen und jedem Kind und Jugendlichen ein maßgeschneidertes Behandlungs- und Betreuungskonzept geboten.

Die Liste frei tätiger Trainer/innen, die die gesamte Weiterbildung nach der Sindelar-Methode absolviert und zur regelmäßigen Teilnahme an Updateseminaren verpflichtet sind findet man unter Sindelar-Trainer (trainer.sindelar.at)

Web: www.sindelar.at/teilleistungsschwaechen

Veranstungskalender

Fr, 24. März 2017, 10.45 Uhr
Mutter-Eltern-Beratung
Gesundheitszentrum Leonhofen

ab Mo, 27. März 2017, 19.30 Uhr
Klopfen Sie sich frei!
Klopftechnik von mir für mich
Gesundheitszentrum Leonhofen

ab Fr, 31. März 2017, 9.00 Uhr
Klopfen Sie sich frei!
Klopftechnik speziell für
junge Mamas und Papas
Gesundheitszentrum Leonhofen

Mi, 5. April 2017, 9.30 Uhr
Babytreff
Gesundheitszentrum Leonhofen

Do, 20. April 2017, 19.00 Uhr
KNEIPP-Vortrag
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
heilen und jünger werden
Gesundheitszentrum Leonhofen

Freitag, 28. April 2017, 10.45 Uhr
Mutter-Eltern-Beratung
Gesundheitszentrum Leonhofen

Freitag, 28. April 2017, 18.30 Uhr
Rücken - von Kopf bis Fuß
Gesundheitszentrum Leonhofen

Mittwoch, 5. Mai 2017, 9.30 Uhr
Babytreff
Gesundheitszentrum Leonhofen

Freitag, 26. Mai 2017, 10.45 Uhr
Mutter-Eltern-Beratung
Gesundheitszentrum Leonhofen

Mittwoch, 7. Juni 2017, 9.30 Uhr
Babytreff
Gesundheitszentrum Leonhofen

Die Zahngesundheitserzieherin
kommt zur *kostenlosen*
Beratung am Freitag, 26. Mai
2017 um 10.30 Uhr in die
Mutter-Eltern-Beratung!

GEBURTSVORBEREITUNG
jeden Dienstag um 19.30 Uhr
Gesundheitszentrum Leonhofen



Klopfen Sie sich frei!

Klopftechnik von mir für mich

Mit dieser Technik können Sie Ihre Sorgen, Ängste, Blockaden und Schmerzen einfach wegklopfen. Egal, welches Thema Sie auch beschäftigt – mit der Klopftechnik haben Sie die Möglichkeit sofort aktiv für Linderung zu sorgen! Sie können die Technik bereits ab dem ersten Abend für sich anwenden und gleichzeitig Ihre Selbst-Liebe und Ihren Selbst-Wert stärken!

Gesundheitszentrum Leonhofen
ab Mo. 27. März 2017 (3 Abende)
19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: € 45,- inkl. Kursunterlagen

Info und Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl)
bei Irene Kaiblinger-Pech - Tel. (02756) 24 52

Klopfen Sie sich frei!

Klopftechnik speziell für junge Mamas und Papas

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich selbst und besonders Ihre **Babys/Kinder von Schmerzen und Ängsten befreien.**

Egal, welches Thema Sie auch beschäftigt – mit der Klopftechnik haben Sie die Möglichkeit sofort aktiv für Linderung zu sorgen.

Sie können nicht nur für sich selbst und Ihre Kinder, sondern selbstverständlich auch für Ihren Partner und jede Person klopfen, die Sie kennen und die Ihre Unterstützung möchte. Auch ohne deren Anwesenheit.

Mit vielen Tipps von Mama zu Mama/Papa.

Gesundheitszentrum Leonhofen
ab Fr. 31. März 2017 (3 Vormittage)
9.00 – 11.00 Uhr

Kosten: € 45,- inkl. Kursunterlagen

Info und Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl)
bei Irene Kaiblinger-Pech - Tel. (02756) 24 52

<http://www.irenekp.at>

Hinweis: Babys sind herzlich willkommen!

»Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.

www.noetutgut.at



Rücken - von Kopf bis Fuß

**„einbaubare Übungen“ im Alltag +
Partnerbehandlung**

Fr. 28. April 2017

18.30 bis 21.30 Uhr

Gesundheitszentrum Leonhofen



Vorsorge - Diagnostik - Therapie - Beratung

Silvia Radlbauer

Dipl. Physiotherapeutin
Praxis für Physiotherapie + Osteopathie

Bequeme Kleidung + Polster + Decke mitnehmen

Kurskosten: € 35,-

Info und Anmeldung erbeten:

(0680) 13 14 745 oder (02756) 88 54

»Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.

www.noetutgut.at

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Marktgemeinde St. Leonhard am Forst,

Hauptplatz 1, A-3243 St. Leonhard am Forst

Redaktion: Marktgemeinde St. Leonhard am Forst,

(02756) 22 04. Web: www.st-leonhard-forst.gv.at,

E-Mail: office@st-leonhard-forst.gv.at

Fotos: privat, bilderbox.at

Druck: Marktgemeinde St. Leonhard am Forst