



Gesundheitsratgeber

pumperlxund - durchs Jahr in Linz

2. Auflage

Michael Raml
Gesundheitsstadtrat
der Landeshauptstadt Linz

LinZ
verändert



... rundum gut betreut! Bei L.BAAR

Orthopädie- und Bandagistentechnik - Prothetik
orthopädische Schuheinlagen - Fußanalyse
Elektrotherapiegeräte - Lymphpumpen
Stütz- und Kompressionsstrümpfe

Beratung zu Hause!

Wir stehen Ihnen mit
Rat & Tat zur Seite!
0732 77 28 41

alles für die Pflege zu Hause
Gehhilfen, Rollstühle & Scooter
Stoma- und Inkontinenzversorgung uvm.

Wir verrechnen mit allen Krankenkassen!

Zentrale : A-4020 Linz; Rudigierstraße 8a Tel. 0732 77 28 41-0 www.baar.at

Sanitätshäuser

A-4020 Linz; Rudigierstraße 8a Tel. 0732 77 28 41-0

A-4020 Linz; Reintalerweg 15 Tel. 0732 37 53 61

A-4020 Linz; Saporoshjesträße 3 Tel. 0732 30 72 20

A-4050 Traun; Hauptplatz 10 Tel/Fax. 07229 75 586

A-4060 Leonding; Ruffinger Straße 17 Tel. 0732 68 00 86

A-4210 Gallneukirchen; Hauptstraße 4 Tel. 07235 50 240

A-4400 Steyr; Färbergasse 3 Tel. 07252 52 577

Gesundheitsratgeber

pumperlxund - durchs Jahr in Linz

Gesundheitsressort der Stadt Linz
2. Auflage



Foto: Joachim Haslinger

Gesund bleiben in Linz – alle Anlaufstellen im Überblick

Der neue Gesundheitsratgeber der Landeshauptstadt Linz bietet in handlichem Format umfassende Informationen über die Gesundheitseinrichtungen und jene Stellen, an denen Gesundheitsdienstleistungen angeboten werden. Sämtliche Themen – von Impfungen über Lebensmittel-Hygiene bis zu Informationen zur e-Card und zu Versicherungen – sowie Kontaktdaten von Ärztinnen und Ärzten, Krankenhäusern, Notfallnummern und vieles mehr sind übersichtlich angeordnet.

Damit wird insbesondere für jene Menschen, die über keinen Internetzugang verfügen, die große Bandbreite an Angeboten im Gesundheitsbereich übersichtlich und kompakt zur Verfügung gestellt.

Die Politik hat den Auftrag, dafür zu sorgen, dass Gesundheitsleistungen für alle Menschen und auf hohem medizinischen Niveau zur Verfügung gestellt werden, aber auch, dass diese leistbar und finanzierbar bleiben. Dazu bekennen wir uns und arbeiten daher auch mit aller Kraft daran, das Gesundheitswesen in Oberösterreich für die Zukunft zu sichern.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Stelzer', with a stylized, flowing script.

Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Wegweiser im Gesundheitssystem

Gesundheitsförderung und Prävention sind in Oberösterreich besondere Schwerpunkte in der Gesundheitspolitik. Wir stellen die Menschen in den Mittelpunkt und wollen für jedes Lebensalter optimal abgestimmte Maßnahmen für eine gesunde Lebensgestaltung umzusetzen. Ziel ist es, nicht nur das Lebensalter zu erhöhen, sondern auch die Zahl der gesunden und selbstbestimmten Lebensjahre für alle Menschen in Oberösterreich. Jede und jeder Einzelne kann durch seine Lebensweise und durch eine vernünftige Inanspruchnahme der Leistungen des Gesundheitssystems seine Gesundheit fördern. Viele Infos gibt es im Internet auf www.gesundes-oberoesterreich.at.



Foto: Land OÖ.

Wenn mitten in der Nacht der Zahn pocht, am Sonntag der Bauch krampft oder am schönsten Nachmittag ein Insektenstich anschwillt, dann wissen Betroffene oft nicht was zu tun ist. Die telefonische Gesundheitsberatung „Wenn’s weh tut! 1450“ steht jetzt auch in Oberösterreich rund um die Uhr, sieben Tage die Woche als kostenloser Service zur Verfügung und wird zum Wegweiser durch das Gesundheitssystem. In vielen Fällen können die Symptome selbst behandelt werden – den Patientinnen und Patienten werden dadurch unnötige Besuche in Notfallambulanzen erspart. „Wenn’s weh tut! 1450“ hilft aber gleichermaßen dabei, gefährliche Symptome richtig zu interpretieren und die Bürgerinnen und Bürger an den jeweils besten Punkt der Gesundheitsversorgung zu verweisen.

Einen ausführlichen Überblick über das Gesundheitswesen der Landeshauptstadt Linz gibt der vorliegende Gesundheitsratgeber 2019. Er informiert über zahlreiche Themen zur Gesundheitsvorsorge und in kompakter und übersichtlicher Form über die Gesundheitseinrichtungen und jene Stellen, an denen Gesundheitsdienstleistungen angeboten werden.

LH-Stellvertreterin Christine Haberlander
Gesundheitsreferentin des Landes Oberösterreich



Foto: Robert Maybach

Lebensstadt Linz punktet auch mit hervorragendem Gesundheitssystem!

Die medizinische Versorgung in Linz braucht keinen nationalen und internationalen Vergleich zu scheuen. Fast 800 niedergelassene Ärztinnen und Ärzte, setzen sich für das Wohl ihrer Patientinnen und Patienten ein. Weitere 1.600 MedizinerInnen sowie 6.000 Personen des Pflegepersonals widmen sich den in den sechs Linzer Kliniken behandelten Menschen. In den vergangenen 25 Jahren investierten die Linzer Spitäler deutlich mehr als eine Milliarde Euro in Neubauten und Modernisierungen. Ein wesentlicher Teil dieser Summe entfiel auf Bauten, die heute Teil des Kepler Universitätsklinikums sind. 2018 startete mit der Errichtung der Lehr- und Forschungsgebäude für das Uni-Klinikum an der Krankenhausstraße ein weiteres Großprojekt. Bis 2021 fließen mehr als 100 Millionen Euro in dieses Bauvorhaben. 2018 begann auch die Modernisierung der Gebäude A und B des Med. Campus III, die aus den Jahren 1985 beziehungsweise 1987 stammen. Bis 2022 erhalten mit einem Aufwand von zirka 66 Millionen Euro die Bettenstationen, die Haustechnik sowie die Ambulanzen einen zeitgemäßen Standard.

Es geht jedoch nur darum, gute bauliche und medizintechnische Rahmenbedingungen zu schaffen. Zahlreiche Organisationen, Körperschaften und Institutionen wie die Krankenkassen, die Ärztekammer, aber auch Selbsthilfvereine bilden ein starkes Linzer Gesundheitsnetzwerk. Die Stadt Linz würdigt als Gründungsmitglied des Netzwerkes Gesunde Städte des Städtebundes alle zwei Jahre mit dem Gesundheitspreis herausragende Leistungen. 2019 werden diese Auszeichnungen zum zehnten Mal vergeben. Bei der Lektüre dieser Broschüre erfahren Sie vielerlei Wissenswertes über unser Gesundheitssystem.

Klaus Luger
Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz



Foto: Peter Mayr

Der Gesundheit zuliebe

Die Gesundheit ist für jeden Menschen ein wertvolles Gut. Deshalb müssen wir besonderen Wert darauf legen, unsere Gesundheit zu erhalten oder so rasch wie möglich wiederherzustellen. Der Linzer Gesundheitsratgeber bietet dafür eine gute Hilfestellung und stellt Ihnen alle relevanten Informationen übersichtlich bereit. Viele Inhalte dieses Ratgebers scheinen auf den ersten Blick logisch und selbstverständlich, doch leider sieht die Realität anders aus. Die Tatsache, dass ein gesunder Lebenswandel viele Risikofaktoren ausschalten kann, ist den Meisten zwar bewusst – gelebt und gehandelt wird aber oftmals nicht danach. Unser Ratgeber soll daher auch das Bewusstsein stärken, dass durch Vorsorge, Vorbeugung und Kontrolle viele Krankheiten bereits im Vorhinein verhindert oder besser behandelt werden können.

Nutzen wir daher mit diesem Heft die Möglichkeit, uns Informationen, die der Gesundheit dienlich sind, wieder in Erinnerung zu rufen und das eigene Wissen aufzufrischen. Das Motto „Vorsorge statt Nachsorge“ ist gerade beim Thema Gesundheit viel besser als die Binsenweisheit „nachher ist man immer gescheiter“.

Ich freue mich über Ihr Interesse an unserem Gesundheitsratgeber und wünsche Ihnen eine interessante Lektüre, die Ihnen bei gesundheitlichen Fragen eine wichtige Hilfestellung gibt. An dieser Stelle gilt mein besonderer Dank vor allem auch all jenen Menschen, die sich tagtäglich um unser Wohlergehen und um unsere Gesundheit kümmern. Gemeinsam sorgen sie für eine lebenswerte Heimatstadt Linz, in der wir gut aufgehoben sind.

Ihr,

Michael Raml
Gesundheitsstadtrat der Landeshauptstadt Linz

INHALT

Vorwort Thomas Stelzer – Landeshauptmann Oberösterreich	2
Vorwort Christine Haberlander – Landeshauptmann-Stellvertreterin	3
Vorwort Klaus Luger – Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz	4
Vorwort Michael Raml – Gesundheitsstadtrat der Landeshauptstadt Linz	5
Inhaltsverzeichnis / Impressum	6 – 8

Ratgeber

Ernährungspyramide	12 – 13
„Ratgeber Ernährung“ – Wissen von Allergenen bis Zöliakie	14 – 15
Pollenwarndienst	15
e-card: Schlüssel zum Gesundheitssystem	16
Befreiung von der Rezeptgebühr	17
Sozialversicherung	19
AUVA-Service für Ihre Sicherheit und Gesundheit	20
Lebensmittelintoleranz	22
Hautpflege im Winter	24
Zuviel des Guten	26 – 27
Die Vielseitigkeit der Haut	28 – 29
Mehr Bewegung für einen schmerzfreien Rücken	30
Mountainbiken – gesunder Actionspaß für Jung und Alt	32
Nordic Walking – Was ist dran am Nordic Walking	34 – 35
Nützliche links im Überblick	35
Fit für die Winterzeit	36
Anaphylaktischer Schock	38
Für Jäger und Sammler / Speisepilzberatung	40
Superfoods für den Herbst	41
Düfte, die uns verzaubern	42 – 43

Apotheken in Linz

Apotheken in Linz/Nacht – und Notdienst Apotheken	46 – 47
Medikamente, Rezept	48
7 Kräuter für einen gesunden Schlaf	49
Lavendel – steht hoch im Kurs	50

Krankenhäuser in Linz

Wann ist ein Besuch in der Krankenhaus-Ambulanz notwendig?	52
Aufenthalt im Krankenhaus	52 – 54
Krankenhäuser in Linz	55 – 56
Ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100 Prozent	58

Impfen

Impfservice in Linz	60
Fernreiseservice	61
Malariavorbeugung	62
Tipps für Tropenreisende	62 – 63
Hilfe gegen Reisekrankheit	64

Senioren/Pflege

Seniorenheime in Linz	66
Sozialberatungsstellen für SeniorInnen (Kompass)	68
Clubs Aktiv (Freizeit)	68 – 70
Tageszentren in Linz	70
Kurzzeitpflege	70
Übergangs- und Überleitungspflege	72
Seniorennotruf	72

Mobiles Hospiz	72
Neue Pflege-Hotline für Angehörige	72
24-Stunden Betreuung – Hauskrankenpflege – Pflege und Betreuung Zuhause	74
Angehörige aktiv entlasten – Mag. Dr.Viktoria Tischler, Fachgruppenobfrau	
Personenberatung und Personenbetreuung	75
Reinigungsdienste	76
Behindertenfahrdienst	76
Aktion Mittagstisch	76
Mobile Essensversorgung	76
Mobile Physiotherapie	76
Vorsorgeuntersuchung (OÖGKK)	77
Tipps für gepflegte Füße	78

Anlaufstellen in Linz

Begleitung und Beratung in psychischen Krisen.....	80–81
Familienberatungsstellen	81
Eltern- und Mutterberatung	82
Geburtenstationen	82
PROGES – Wir schaffen Gesundheit	84–85
Österreichische Krebshilfe OÖ –	
Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Krebs	86–88
Informationen Allgemein – Anlaufstellen in Linz	89–92
Selbsthilfegruppen in Linz (Auszug)	93–101
Mutter-Kind-Pass	102
Schulgesundheitsprojekte in Linz	102–103
Gesundheitspreis der Stadt Linz	103

Ärzte in Linz (Kassenärzte und Wahlärzte)

Niedergelassene Ärzte / Wann gehe ich zu welchem Arzt?	106–107
Allgemeinmediziner – Praktische Ärzte	108–112
Allgemeinmedizin, Anästhesiologie und Intensivmedizin	112
Allgemeinmedizin, Augenheilkunde und Optometrie	112
Allgemeinmedizin, Frauenheilkunde und Geburtshilfe	112
Allgemeinmedizin, Gerichtsmedizin	112
Allgemeinmedizin, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde	113
Allgemeinmedizin, Innere Medizin	113
Allgemeinmedizin, Innere Medizin und Kardiologie	113
Allgemeinmedizin, Kinder- und Jugendheilkunde	113
Allgemeinmedizin, Med. u. Chem. Labordiagnostik, (Transfusionsmed.)	113
Allgemeinmedizin, Neurologie	113–114
Allgemeinmedizin, Nuklearmedizin	114
Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Orthopädische Chirurgie	114
Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Ortho. Chiru. Orthopädie u. Traumatologie	114
Allgemeinmedizin, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation	114
Allgemeinmedizin, Physikalische Med. u. Allg. Rehabilitation in Ausbildung	114
Allgemeinmedizin, Psychiatrie	115
Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Neurologie	115
Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	115
Allgemeinmedizin, Radiologie	115
Allgemeinmedizin, Tropenmedizin und Spezifische Prophylaxe	115
Allgemeinmedizin, Strahlentherapie - Radioonkologie.....	115
Allgemeinmedizin, Unfallchirurgie	116
Allgemeinmedizin, Urologie	116
Anästhesiologie und Intensivmedizin	116
Allgemeinchirurgie (Chirurgie)	116–117
Augenheilkunde	117–118

Chirurgie.....	118
Frauenheilkunde und Geburtshilfe.....	118 – 119
Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Ohrenheilkunde	119
Haut- und Geschlechtskrankheiten	120
Herzchirurgie, Thoraxchirurgie in Ausbildung.....	120
Innere Medizin	120 – 121
Innere Medizin, Nuklearmedizin	122
Kinder- und Jugendheilkunde / Kinder- und Jugendheilkunde, Kinder- und Jugendpsychiatrie / Kinder- u. Jugendheilkunde, Neurologie / Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie und Neurologie	122
Kinderpsychiatrie	123
Klinische Pathologie und Molekularpathologie.....	123
Lungenkrankheiten	123
Neurochirurgie	123
Neurologie	124
Neurologie und Psychiatrie	124
Nuklearmedizin	124
Medizinisch-Diagnostische Laboratoriumsuntersuchungen gem. Abschnitt VII der Honorarordnung	125
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Zahnarzt	125
Orthopädie und Orthopädische Chirurgie	125 - 126
Orthopädie und Traumatologie / Orthopädie und Traumatologie, Unfallchirurgie	126
Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie	126
Psychiatrie / Psychiatrie und Neurologie / Psychiatrie und Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin / Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin.....	127
Psychiatrie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	128
Radiologie	128
Unfallchirurgie	128 – 129
Urologie	129
Zahnärzte (Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie)	130 – 132
Haustiere vor Hitze schützen	133
Gesundheitsexperte Konsiliarius Prof. Dr. Dr. Gerhard Lingg	134 – 135
Im Notfall	136

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber:

Stadtrat Mag. Dr. Michael Raml, Gesundheitsreferent der Stadt Linz

Anzeigenverwaltung:

Manfred Gerhart, Oberösterreichisches Medienbüro, Kopernikusstr. 22/1, 4020 Linz,
Mobil 0664/ 79 79 777, e-mail: kommunal@info-verlag.at.

Bildquellen:

Titelfoto: Shutterstock; *Fotos:* ÖÖ. Gebietskrankenkasse, Shutterstock, Easy Druck, privat, Bildmaterial von Betroffenen. (Größtenteils Symbolbilder, die zur anschaulichen Darstellung des dazugehörigen Artikels dienen).

Inhalt / Textquellen:

ÖÖ. Gebietskrankenkasse (www.oegkk.at), Magistrat Linz (www.linz.at), Apothekerkammer Oberösterreich.
Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und wir erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. (Rückmeldungen werden gerne entgegen genommen). Die angeführten Behandlungsvorschläge ersetzen keinesfalls die ärztliche Beratung. Ebenso gilt es die Grenzen der Selbstmedikation zu berücksichtigen. Für Inserate und PR-Artikel ist der Inserent verantwortlich.
Wir bitten um Verständnis, dass in manchen Passagen die Gendergleichstellung, eine geschlechtergerechte Formulierung nur in einer Form verwendet wird. Damit ist keine diskriminierende Bedeutung verbunden.
Links zu Webseiten wurden sorgfältig ausgewählt. Auf deren Inhalt haben wir keinen Einfluss und können daher keine Verantwortung übernehmen.
(Alle Rechte vorbehalten).

sozialministerium.at

Ich schütze euch – und mich gleich mit

Weil ich geimpft bin.

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Impfen rettet Leben! Impfungen sind nicht nur im Kindesalter ein Thema. Auch für Erwachsene ist ein Schutz gegen ansteckende Erkrankungen wichtig, die durch Impfungen vermeidbar sind. Informieren Sie sich über empfohlene Impfungen und deren Wirksamkeit ausführlich bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, in Ihrer Apotheke oder unter gesundheit.gv.at.



Rauchmelder retten Leben!

Wenn Sie schlafen, werden Sie das Feuer nicht sehen,
nicht schmecken oder riechen.

**Aber Sie können es hören! Rauchmelder retten Leben,
lauter Alarm statt stiller Tod.**

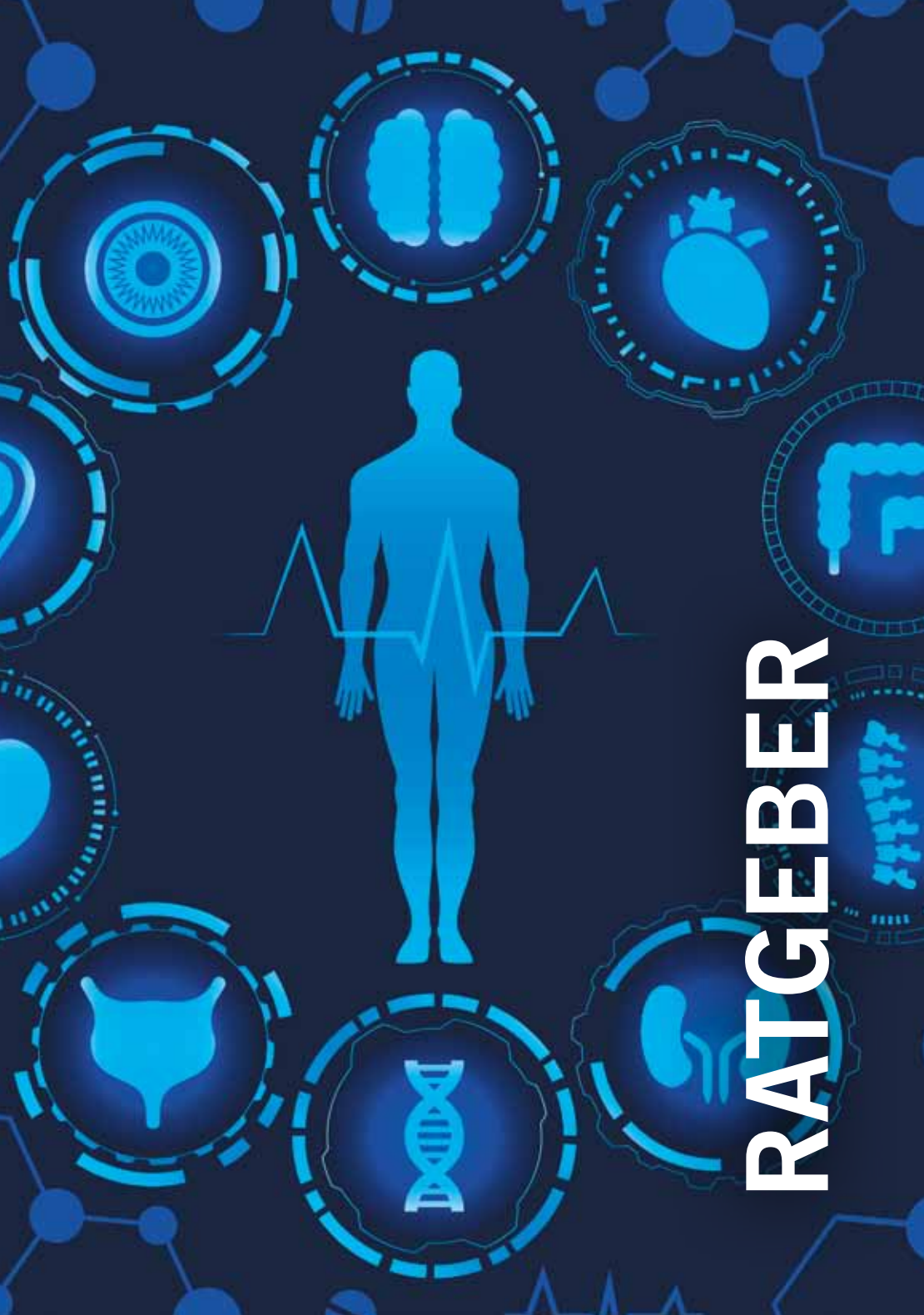
Mehr Information finden Sie unter: www.rauchmelder-ooe.at

Eine Initiative Ihres Sicherheitslandesrats.

www.sicherheitslandesrat.at



Sicherheit
Landesregierung
Oberösterreich



RATGEBER



Wenig:

Alkohol, Süßes, Gezuckertes, Fettiges

Mäßig:

Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerte Getränke

Öfter:

Fleisch, Wurst, Eier, Fisch

Häufig:

Milchprodukte:

Joghurt, Milch, Buttermilch, Frischkäse...)

Getreideprodukte:

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis

Obst, Gemüse:

Paprika, Gurken, Salat, Rotkraut, Brokkoli, Äpfel, Trauben, Orangen, Karotten, Avocados, Tomaten etc.

Ausreichend:

Ungezuckerte Flüssigkeiten wie z. B.:
Wasser, Tee, Säfte



Der menschliche Körper braucht Nahrung - ein **LEBENSMITTEL** als Treibstoff sozusagen. Ein Missbrauch am eigenen Körper kann späte Folgen haben, die oft nur schwierig oder gar nicht mehr zu beheben sind. Übergewicht, Eisenmangel, Anämie (Blutarmut), Diabetes, Karies etc. sind nur einige wenige negative Auswirkungen unserer modernen (Fehl-)Ernährung. Bei dieser unglaublichen Vielfalt an Lebensmitteln – die Qual der Wahl im Überfluss, lauern natürlich viele Verlockungen, die den eigentlichen Sinn der Nahrungsaufnahme völlig überdecken.

Essen hat sich zur Modeerscheinung entwickelt. Fastfood, Designerfood, Happy-Food, Slow-Food, No Food, Light-Food, Brain-Food, Vegetarisches und Veganer. Das Hungergefühl wird manipuliert und fällt den gefinkelt angepriesenen Verlockungen zum Opfer.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass für NeurodermitikerInnen ein anderer Speiseplan gilt als für an Zöliakie leidende, saisonale AllergikerInnen oder Personen mit Laktoseintoleranz.

Das Bestreben besteht darin, die Nahrungsaufnahme trotz aller Beeinträchtigungen und ohne Reue als Genuss erleben zu können.

Das Augenmerk liegt hier einmal mehr an der Hochwertigkeit der Lebensmittel und an der Vermeidung eventueller Mangelerscheinungen.

Der Körper soll gut arbeiten können und funktionieren, daher macht es durchaus einen Unterschied, was ihm zugeführt wird und wie nachhaltig diese Nahrung verwertet werden kann.

„Ratgeber Ernährung“ – Wissen von Allergenen bis Zöliakie

Soja boomt, Veganismus blüht, Unverträglichkeiten steigen: Spielen Ernährung und Gesundheit immer komplexer zusammen? Die neuen OÖGKK-Broschüren „Ratgeber Ernährung“ bringen Licht ins Dunkel: Kompakt erklären sie die Wirkung verschiedener Nährstoffe auf den Körper und geben Rat bei Unverträglichkeiten oder Erkrankungen, die – teilweise oder gänzlich – nahrungsbedingt sind.



Bluthochdruck

Bluthochdruck kann verschiedene Ursachen haben. Er ist entweder die Folge einer Grunderkrankung (Niere oder Herz) oder das Ergebnis von Bewegungsmangel, falscher Ernährung und Übergewicht. Der Ratgeber zeigt, welche Nährstoffe einen hohen Blutdruck begünstigen und zeigt Gegenstrategien durch richtiges Essen. Die wichtigsten Hebel sind: weniger Salz, Fett und Alkohol.

Erhöhter Harnsäurespiegel und Gicht

Gicht tritt als angeborener Stoffwechseldefekt auf, oder wird durch andere Erkrankungen oder Störungen verursacht. Bei Gicht produziert der Körper vermehrt Harnsäure bzw. hemmt deren Abgabe. Harnsäure entsteht als Abbauprodukt von Purinen (Eiweißbestandteilen) in der Nahrung. Eine wichtige Strategie für Gichterkrankte: Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Milch, Käse oder Fisch reduzieren. Der Ratgeber zeigt wie.

Fruchtzucker-Unverträglichkeit

Die Ursachen von Fruchtzucker-Unverträglichkeit sind (noch) nicht geklärt. Die Symptome: Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Zittern – bis zu Schwindel und Schock. Der Ratgeber bringt eine Art „Ernährungskompass“, um kritische Lebensmittel erkennen und vermeiden zu können.

Soja – pro und contra

Der Markt an Lebensmitteln ist in den letzten Jahrzehnten stark gewachsen. Entscheidend ist zu wissen, dass eine stark verarbeitete Sojabohne andere Wirkungen auf den Körper entfalten kann als in der Rohform. Der Ratgeber lotst Sie durch den Dschungel der vielen Soja-Erzeugnisse.

Sorbit-Unverträglichkeit

Sorbit ist ein natürlicher Zuckeraustauschstoff und dient auch als Süßungsmittel in der Nahrungsindustrie. Warum manche Sorbit nicht vertragen, ist (noch) nicht geklärt. Betroffene leiden unter möglichen Symptomen wie Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen oder Übelkeit. Der Ratgeber nimmt gängige Lebensmittel unter die Sorbit-Lupe und gibt Tipps.

Vegetarismus und Veganismus

Nach Schätzungen verzichtet jeder zehnte Österreicher auf Fleisch. Der Ratgeber beleuchtet das Für und Wider von Ernährungsweisen ohne Fleisch. Zudem erklärt er Unterschiede zwischen Vegetariern, Veganern, Flexitariern, Rohköstlern, Fructanern und „Pudding-Vegetariern“.

Zöliakie

Zöliakie eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut. Ursache ist die Unverträglichkeit von Gluten. Die einzige Behandlungsmöglichkeit ist die konsequente Vermeidung von glutenhaltigen Lebensmitteln. Der Ratgeber untersucht viele gängige Lebensmittel auf deren Glutengehalt und zeigt Alternativen.



Alle Ratgeber gratis – online und gedruckt

Die „Ratgeber Ernährung“ gibt es ab sofort online www.oegkk.at/Ernaehrung und als kostenlose Broschüren in jedem OÖGKK-Kundenservice. Überdies verlegt die OÖGKK ebenfalls kostenlos 15 Rezeptheft zu speziellen Ernährungsschwerpunkten.

Ziel: Gesund entscheiden

Die zahlreichen Ratgeber der OÖGKK sollen langfristig die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung verbessern. Oder anders gedacht: Jeder Versicherte soll befähigt werden, selbst gesunde Entscheidungen treffen zu können. Hinter jedem Ratgeber Ernährung stehen professionelle Ernährungswissenschaftler und Diätologen der OÖGKK.

Pollenwarndienst

Die Pollenwarndienste befinden sich im Kepler Universitätsklinikum und in den Landeskrankenhäusern Vöcklabruck und Freistadt.

Der Tonband-Pollenwarndienst ist unter folgenden Telefonnummern erreichbar:

Kepler Universitätsklinikum GmbH: **Tel. 050/768083-6919,**

Salzkammergut-Klinikum Landeskrankenhaus Vöcklabruck: Tel. **050/554714990**

Landeskrankenhaus Freistadt: **050/5547628400**

www.pollenwarndienst.at



e-card: Schlüssel zum Gesundheitssystem

Eine e-card erhalten fast alle Personen, die in Österreich gesetzlich krankenversichert sind. Die e-card ist der Schlüssel zu medizinischen Leistungen und zur Elektronischen Gesundheitsakte (ELGA). Sie ermöglicht außerdem, zahlreiche Verwaltungsabläufe im Gesundheitswesen elektronisch zu erledigen.



Mit der e-card können Sie bei Vertragspartnern bzw. in Vertragseinrichtungen Gesundheitsleistungen auf Rechnung Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung erhalten. Dazu gehört z. B. Krankenbehandlung beim Vertragsarzt/-ärztin (Kassenarzt/-ärztin) oder in den meisten Krankenhäusern.

Das sollten Sie noch über die e-card wissen:

- Mitversicherte Angehörige erhalten eine eigene e-card. Auch neugeborenen Babys wird über ihre Eltern eine persönliche e-card zugeschickt.
- Die e-card ersetzt keine ärztliche Überweisung.
- Die e-card ist gleichzeitig Ihre Europäische Krankenversicherungskarte, mit der Sie auf Reisen im europäischen Ausland Zugang zum Gesundheitssystem vor Ort haben.
- Für die e-card ist von den Versicherten einmal jährlich im Voraus ein e-card-Entgelt zu bezahlen, derzeit **EUR 11,70** (Wert 2019). Ausgenommen davon sind unter anderem mitversicherte Angehörige und von der Rezeptgebühr befreite Personen.
- Wenn Sie den/die Arbeitgeberin wechseln oder sich Ihr Versicherungsstatus ändert, bleibt Ihre e-card weiter gültig.
- Wenn Ihre e-card ausgetauscht wird, bitte die alte e-card zerschneiden und im Restmüll entsorgen.

Was tun bei Verlust oder Diebstahl?

Melden Sie den Verlust oder Diebstahl Ihrer e-card so rasch wie möglich bei der **OÖGKK unter 05/7807-0** oder unter der „e-card-Serviceline“ **050/1243311**. Die alte e-card wird gesperrt und eine neue innerhalb weniger Tage zugestellt. Eine Diebstahlanzeige ist nicht notwendig. Ein Arztbesuch ist auch ohne e-card möglich, oft wird aber eine Kautions verlangt, bis Sie Ihre e-card nachgereicht haben.

Was läuft über die e-card und welche Daten sind gespeichert?

Auf der e-card gespeichert sind Name, Geschlecht, Sozialversicherungsnummer und Geburtsdatum der versicherten Person, jedoch keine persönlichen medizinischen Daten. Bestimmte Daten können durch das Stecken der e-card abgerufen werden, sind aber nicht direkt darauf gespeichert. Dadurch ist die e-card der Schlüssel zu zahlreichen Informationen, die in der Gesundheitsverwaltung wichtig sind und die man

früher mühsam per Telefon oder Post zusammentragen musste. Beispiele sind die elektronische Gesundheitsakte (ELGA), die Abfrage von Versichertendaten, die automatische Anzeige der Rezeptgebührenbefreiung und Rezeptgebührenobergrenze, die elektronische Bewilligung von Arzneimitteln oder die Meldung eines Krankenstands.

Ab 1.1.2020 wird eine neue Generation von e-cards ausgegeben, die auch mit einem Foto des Versicherten ausgestattet ist. Zusätzlich zu den bereits am Chip vorhandenen elektronischen Signaturen erhält die neue e-card auch am Kartenkörper weitere Sicherheitsmerkmale.

Befreiung von der Rezeptgebühr (Stand 1/2019)

Unter bestimmten Voraussetzungen müssen Anspruchsberechtigte keine Rezeptgebühr bezahlen. Die Befreiung muss – mit Ausnahme der bereits gesetzlich geregelten Fälle – bei der Gebietskrankenkasse beantragt werden.

Auf Antrag bei der Krankenkasse werden befreit:

Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte folgende Grenzbeträge nicht übersteigen:

EUR 933,06 für Alleinstehende bzw.

EUR 1.398,97 für Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften

EUR 1.048,57 für alleinstehende Pensionsbezieher (mind. 360 Beitragsmonate der Pflichtversicherung in der Pensionsversicherung)

Personen, die infolge von Leiden oder Gebrechen überdurchschnittliche Ausgaben nachweisen und deren monatliche Nettoeinkünfte folgende Grenzbeträge nicht übersteigen:

EUR 1.073,02 für Alleinstehende bzw.

EUR 1.608,82 für Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften

EUR 1.205,86 für alleinstehende Pensionsbezieher (mind. 360 Beitragsmonate der Pflichtversicherung in der Pensionsversicherung)

Die angeführten Beträge erhöhen sich für jedes unversorgte Kind um **EUR 143,97**.

Ohne Antrag sind befreit:

Bezieher von Geldleistungen, bei denen schon anlässlich der Zuerkennung dieser Leistung die besondere soziale Schutzbedürftigkeit festgestellt wurde (z. B. Pension mit Ausgleichszulage).

Patienten/Patientinnen mit anzeigepflichtigen übertragbaren Krankheiten (die Befreiung gilt nur für Heilmittel zur Behandlung der anzeigepflichtigen Krankheit und nicht auch für die Behandlung von Folgeerkrankungen).

Zivildienstleistende und deren anspruchsberechtigte Angehörige.

Für weitere Auskünfte: Tel. 05/ 7807-103780, 103781 oder 103782 (DW)

PAULA GIBT GELD IM WEBSHOP AUS

PATRICK HOLT GELD VON SEINER KRANKENKASSE ZURÜCK

www.meineSV.at

Das geht jetzt online!

Das Serviceportal meiner Sozialversicherung:
Arztkontakte abrufen, Versicherungsdaten-
auszug ausdrucken, Pensionskonto einsehen:
Das und mehr funktioniert online von zu Hause
mit meineSV.at

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Meine SV

burgenland

KRAFT TANKEN
IM BURGENLAND

auszeit.burgenland-fo.ro

... in einer der schönsten Wellnesslandschaften Österreichs
AVITA Therme Bad Tatzmannsdorf

www.avita.at

Sozialversicherung

In Österreich unselbstständig oder selbstständig Erwerbstätige sind automatisch sozialversichert („pflichtversichert“).

Damit ist man grundsätzlich

■ krankenversichert ■ unfallversichert ■ pensionsversichert ■ arbeitslosenversichert

Mit dem ersten Tag der Beschäftigung besteht der volle Versicherungsschutz. Für Leistungen des Gesundheitssystems (z. B. ärztliche Behandlung, Krankenhausaufenthalt,...) übernimmt die Krankenversicherung die Kosten. Der/die Arbeitgeber(in) ist verpflichtet, die Bestätigung der Anmeldung bei der Sozialversicherung unverzüglich an den Arbeitnehmer weiterzuleiten. Wer diese Bestätigung trotz Aufforderung nicht erhält, sollte sich direkt an die Krankenkasse wenden.

Der volle Versicherungsschutz ist auch dann gegeben, wenn der/die Dienstgeberin den Arbeitnehmer nicht rechtzeitig bei der Sozialversicherung angemeldet hat. In diesem Fall kann es aber trotzdem zu Problemen kommen, beispielsweise weil die e-card beim Arzt keinen gültigen Krankenversicherungsschutz ausweist.

(Stand der Sozialversicherungen Juli 2019)

AllgemeineUnfallversicherungsanstalt (AUVA)

Garnisonstraße 5, 4010 Linz Tel. 05/9393-32000

Öffnungszeiten:

Mo bis Do 7:30 bis 16:00 Uhr, Fr 7:30 bis 15:15 Uhr

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK)

Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel. 05/7807-0

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 6:30 bis 16:00 Uhr, Freitag 6:00 bis 15:00 Uhr

Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (Landesstelle OÖ)

Mozartstraße 41, 4010 Linz, Tel. 050/808 808

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 7:30 bis 14:30 Uhr, Freitag 7:30 bis 13:30 Uhr

Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (GBZ Linz)

Bahnhofplatz 3 – 6, 4020 Linz, Tel. 050/2350-36900

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 7:30 bis 15:00 Uhr, Freitag 7:30 bis 13:00 Uhr

Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteter (BVA)

Hessenplatz 5, 4010 Linz, Tel. 05/0405

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 7:30 bis 14:00 Uhr, Freitag 7:30 bis 12:00 Uhr

AUVA-Service für Ihre Sicherheit und Gesundheit

In einer sich rasant verändernden Arbeitswelt sind Sicherheit und Gesundheit der Menschen am Arbeitsplatz und bei der Ausbildung besonders wichtig. Die AUVA bietet dafür als gesetzliche Unfallversicherung ein einzigartiges Service-Angebot: Vier Einzelleistungen, die ineinander greifen – Prävention, Unfallheilbehandlung, Rehabilitation und finanzielle Entschädigungen im Schadensfall. So schafft es die AUVA, Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten zu reduzieren, Arbeitgebern und Arbeitnehmern Sicherheit zu geben sowie eine qualitativ hochwertige Unfallversorgung und Rehabilitation anzubieten.



Die Führungsspitze der AUVA-Landesstelle Linz:
Vorsitzender Dr. Erhard Prugger und Direktorin Mag.
Marina Pree-Candido Foto: Tober

Ihr Anlaufpunkt bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten in Oberösterreich: AUVA-Landesstelle Linz, Garnisonstraße 5, 4010 Linz

Sie haben Fragen zur Unfallvermeidung oder zum Arbeitnehmerschutz?

Die Präventionsexperten der AUVA-Landesstelle Linz helfen mit ihrem Fachwissen aus den Bereichen (Maschinen-)Bau, Holz, Chemie, Elektrotechnik, Ergonomie, Sicherheitspädagogik, Arbeitsmedizin und -psychologie persönlich am Telefon, durch Messungen, Beratungen, Schulungen und Workshops vor Ort in den Betrieben, Schulen, Kindergärten und sie stellen Infos gedruckt oder digital zur Verfügung.

Unfallverhütungsdienst: 05 93 93-32701, LUV@auva.at

Immer Aufnahme für Verletzte

Im UKH Linz ist man auf die Behandlung von Schwer- und Schwerstverletzten nach Arbeitsunfällen spezialisiert. Bestens ausgebildete Ärzte und Pflegepersonen stehen 24 Stunden täglich und 7 Tage die Woche für die Akutversorgung bereit. Um die Unfallfolgen möglichst gering zu halten, startet die Reha meist schon im UKH und wird bei Bedarf in einem AUVA-Rehazentrum fortgesetzt.

Unfallkrankenhaus Linz: 05 93 93-42000, ULV@auva.at

Damit es nachher weitergeht

Mit Maßnahmen der beruflichen und sozialen Rehabilitation, wie zum Beispiel Umschulung auf einen neuen Beruf oder Adaptierung der Wohnung oder des Pkw, unterstützt die AUVA ihre Versicherten bei der Rückkehr in ihren Alltag und ins Berufsleben. Die finanziellen Entschädigungsleistungen spannen ein soziales Sicherheitsnetz, wenn Versicherte nicht mehr die volle Erwerbsfähigkeit erlangen oder in Betrieben Mitarbeiter längere Zeit ausfallen.

Leistungsabteilung: 05 93 93-32301, LLA@auva.at

PRÄVENTION

Wir tun alles, damit nichts passiert!



Entgeltliche Einschaltung

Die AUVA tut alles, damit Ihr Arbeitsumfeld noch sicherer wird und Sie sich wohl fühlen. Durch zahlreiche präventive Maßnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten konnte die Zahl der Arbeitsunfälle (ohne Wegunfälle) pro 1.000 unselbständig Erwerbstätige in den letzten fünf Jahren von 30,31 auf 28,06 gesenkt werden.



Prävention, Unfallheilbehandlung, Rehabilitation und finanzielle Entschädigung sind die Kernaufgaben der AUVA als gesetzliche Unfallversicherung.

Lebensmittelintoleranz

Eine Lebensmittelintoleranz kann ähnliche Symptome wie eine Nahrungsmittelallergie hervorrufen (inklusive Brechreiz, Durchfall und Magenkrämpfen), wobei das Immunsystem in diese Reaktionen nicht in gleicher Weise verwickelt ist. Wenn der Körper ein Nahrungsmittel oder einen Nahrungsmittelbestandteil nicht richtig verdauen kann entsteht eine Lebensmittelintoleranz.

Während Menschen mit einer wirklichen Lebensmittelallergie im Allgemeinen das unverträgliche Nahrungsmittel insgesamt eliminieren müssen, können mit einer Intoleranz häufig kleine Mengen eines Nahrungsmittels oder Nahrungsmittelbestandteils ohne Symptome gegessen werden. Ausnahmen davon sind jene Personen, die gluten- und sulfidempfindlich sind.

Beispiele an Nahrungsmittelintoleranzen sind:

Histaminintoleranz und Laktoseintoleranz

(Besonders histaminhaltige Lebensmittel sind solche mit einer langen Lagerung bzw. Reifezeit).



Salami

Rotwein (Alkohol hemmt das histaminabbauende Enzym Diaminoxidase), Käse, Fisch (neigt zu besonders raschem mikrobiellen Verderb unter reicher Histaminbildung), Gemüse (vor allem Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Avocados, Melanzani), Salami und Räucherwurst.

Das bei gesunden Menschen im Darm vorhandene Enzym Diaminoxidase, das zum Abbau von Histamin notwendig ist, kann man weder ersetzen noch stimulieren. Bei einem Mangel dieses Enzyms ist die Elimination von Histamin mittels histaminfreier Diät die Therapie der Wahl. Sie besteht vorrangig im Vermeiden histaminreicher Lebensmittel (**Eliminationsdiät**).

Bei mehr als der Hälfte der Betroffenen reicht diese Methode aus. Da Histamin aber nicht gänzlich aus dem Speiseplan verbannt werden kann, stehen diverse Medikamente zur Verfügung, sogenannte Antihistaminika, die die Wirkung des Histamins blockieren.

Das Vermeiden von histaminhaltigen Speisen und Getränken trägt maßgeblich dazu bei, dass beim Essen unliebsame Reaktionen wie Pulsrasen, Durchfall, laufende Nase, juckender Gaumen oder angeschwollene Augen ausbleiben.

Bei manchen Menschen kann eine **Histaminintoleranz** gar zu Langzeitsymptomen wie Ekzeme, Kopfschmerzen und Migräne sowie chronischer Erschöpfung und Stimmungsschwankungen führen.

Histamin ist hitze- und kältestabil und wird weder durch küchentechnische Methoden wie Einfrieren, Kochen, Backen oder Mikrowellenerhitzung zerstört.



GESUNDHEIT IST EIN UNBEZAHLBARER SCHATZ



Wenn Sie eine Impfung benötigen oder Fragen zu Lebensmitteln, Hygiene oder Umweltstoffen haben – kurzum, **wenn es um Ihre Gesundheit geht** – dann rufen Sie uns an!

Ihr städtisches Gesundheitsservice
Telefon 7070 / 2601

Gesundheitsstadtrat
Michael Raml



Hautpflege im Winter

Wind, Schnee, Eis und Kälte strapazieren unsere Haut in dieser Jahreszeit. Die Kälte entzieht Feuchtigkeit und raubt den Zellen wertvolle Energie. Auch die Wintersonne beansprucht die Haut und stellt den Selbstschutz auf eine harte Probe. Unterstützen sollen wir unsere Haut mit reichlich Feuchtigkeits- und Fettzufuhr.



Eisiger Wind, trockene Luft in den Wohnungen ist für die Strapazen unserer Haut verantwortlich. Pflegeprodukte auf Öl-Basis tun der Haut gut. Sie sorgen für die notwendige Elastizität der Haut.

Hautpflege von Kopf bis Fuß

- Vollbäder in dieser Jahreszeit sind besonders verlockend, jedoch sollten Duschbäder mit einem feuchtigkeitsspendenden Duschgel bevorzugt zum Einsatz kommen. Wärmende Vollbäder ja, aber diese sollten unbedingt mit Badezusätzen mit rückfettenden Pflegesubstanzen kominiert werden. Kleiner Tipp: je wärmer das Wasser, umso mehr trocknet es die Haut aus!



www.rehaservice.at

Wir nehmen uns Zeit für Ihre persönliche Beratung



- Reha-Technik
- Pflegehilfsmittel
- Elektrorollstühle
- Multifunktionsrollstühle
- Aufstehrollstühle
- Objekteinrichtung
- Verleih



Hauseigene Werkstätten

- Adaption
- Reparatur
- Service



REHA SERVICE GmbH

Hueb 9
A-4674 Altenhof a.H.
+43 7735 6631 - 66
office@rehaservice.at

Alte Straße 5
A-4210 Gallneukirchen
+43 7235 50126 - 0
office@rehaservice.at

www.rehaservice.at



Hilfen die helfen
REHA SERVICE

Zuviel des Guten

Wird die Haut einer für ihren Pigmentierungstyp zu hohen Bestrahlungsdosis von UVB-Licht ausgesetzt, kommt es zu einer Entzündungsreaktion, die einer Verbrennung gleicht, es entsteht ein Sonnenbrand.

Dieser beginnt drei bis 24 Stunden nach der Schädigung mit einer Rötung der Haut. Der Höhepunkt des Sonnenbrandes ist nach 24 bis 36 Stunden erreicht. Nach 48 bis 72 Stunden klingt er langsam ab, nach ein bis zwei Wochen ist er verschwunden.

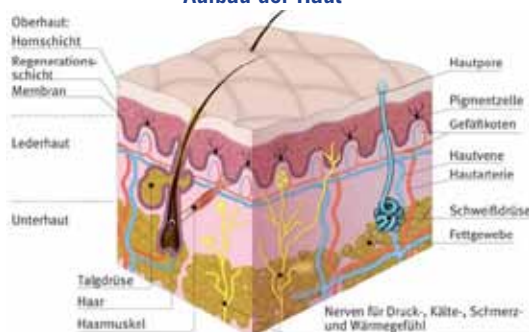


Symbolbild

Hat sich die Haut nicht abgelöst, bleiben eine Bräunung und eventuell Lichtschwierlen zurück. In der Folge treten Schwellungen und auch Schmerzen auf. Die Rötung wird durch geweitete Blutgefäße in der Haut hervorgerufen. Erhöhte Durchblutung ist das Anzeichen für eine gewöhnliche entzündliche Reaktion. Es werden vermehrt Botenstoffe (wie Histamin, Prostaglandine, Interleukine und Serotonin) freigesetzt, die durch Erweiterung der Blutgefäße eine Rötung und Schwellung der Haut sowie Jucken und Brennen auslösen. Bei einem schweren Sonnenbrand kann die Oberhaut im betroffenen Gebiet völlig zerstört werden.

Der betroffene Bereich wird besser mit Nährstoffen und Zellen des Immunsystems versorgt, die die Schäden in den Hautzellen wieder reparieren müssen. Besonders heimtückisch ist nebenbei die Tatsache, dass UVA-Strahlen im Gegensatz zu UVB-Strahlen problemlos Fensterglas durchdringen können. Die energiereichsten und somit gefährlichsten Anteile am UV-Licht sind UVC-Strahlen. Sie sind die wirksamsten Verursacher von Sonnenbrand. UVC-Strahlen kommen aber an der Erdoberfläche nicht vor, sondern werden von der Ozonschicht der Atmosphäre – dort, wo sie intakt ist – fast vollständig herausgefiltert.

Aufbau der Haut



Eine Sonnenallergie, auch „Mallorca Akne“ genannt, tritt in Form von nässendem Hautausschlag, verbunden mit starkem Juckreiz, auf. Es kommt zur Bildung von juckenden Pickeln und Knötchen. Eine medizinische Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, der Aufenthalt im Schatten und das Meiden der stärksten Sonnenstunden um die Mittagszeit sind ratsam.



Die Schwere des Sonnenbrands wird in drei Grade eingeteilt:

Grad 1: Rötung, Brennen und Juckreiz

Grad 2: zusätzlich Blasenbildung

Grad 3: weitgehende Zerstörung der Oberhaut der betroffenen Stellen, flächige Ablösung der Haut, oberflächliche Nekrose der Dermis (Absterben der Haut)

Hauttypenübersicht

MERKMAL	KINDERHAUT	HAUTTYP 1	HAUTTYP 2	HAUTTYP 3	HAUTTYP 4
Hautfarbe	sehr hell	sehr hell, blass	hell	hellbraun	braun
Augenfarbe	alle Aufgaben	meist blau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel
Haarfarbe	alle Haarfarben	rötlich	blond	dunkelblond	dunkel
Sonnenbrand	sehr schnell	sofort	schnell	selten	kaum
Eigenschutzzeit	maximal 10 Minuten	5 bis 10 Minuten	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten	20 bis 30 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor	30 oder höher	30 bis 50+	20 bis 50	15 bis 30	10 bis 15

Die Vielseitigkeit der Haut

Cellulitis, oder auch umgangssprachlich „Orangenhaut“ genannt, ist eine konstitutionell bedingte, nicht entzündliche Veränderung des subkutanen Fettgewebes im Oberschenkel- und Gesäßbereich. Die dellenförmige Hautoberfläche erinnert an die Oberfläche einer Orange. Die Cellulite kommt fast ausschließlich bei Frauen vor, da Männer eine maskuline Struktur des Bindegewebes besitzen. Begünstigt wird Cellulite von einem langsamen Stoffwechsel. Dieser behindert die Entsorgung der Stoffwechselschlacken und macht aus den Fettzellen eine Mülldeponie. Sind die Fettzellen ausreichend gefüllt, kann das Unterhautbindegewebe sie nicht mehr festhalten.

Bei Frauen lagern die Fettzellen sehr viel ein und dienen als Energiespeicher für Schwangerschaften, Stillzeiten und andere körperliche Notzeiten. Dabei können sie um das Hundertfache anwachsen. In Verbindung mit dem weiblichen Östrogen wird das Gewebe der Frauen weich und dehnungsfähig. Dadurch wird ein Enzym stimuliert, das die Produktion von Fett und die Einlagerung von Wasser noch zusätzlich fördert. Bei Übergewicht oder schwachem Bindegewebe kann diese Hauterscheinung schon in jungen Jahren auftreten, mit fortschreitendem Alter bekommen Cellulite in unterschiedlichem Ausmaß 80 bis 90 % der Frauen.



Osmose, im Volksmund „**Schrumpelhaul**“ genannt.

Aufgeweichte Finger sind unter Wasser ein Phänomen, das wir alle aus dem Alltag kennen, aber wissenschaftlich durchschaut ist es bis heute nicht ganz.

Die lange geltende Standarderklärung lautete: Die äußerste Hautschicht nimmt nach einiger Zeit Wasser auf und beginnt aufzuquellen. Dieser Mechanismus führt aber nicht direkt zu den typischen Hautfalten.

Dafür verantwortlich ist vielmehr die Reaktion des autonomen Nervensystems auf das Eindringen des Wassers in die obersten Hautschichten: Die Blutgefäße der Haut verengen sich, was das Volumen der Fingerspitzen reduziert und gerade nicht zum Aufquellen führt – Teile der Haut würden dadurch Richtung Körper gezogen. Erst dadurch erscheint die gesamte Oberfläche als schrumpelig.

Dehnungsstreifen oder Schwangerschaftsstreifen sind feine Risse im Unterhautgewebe, vorzugsweise in der Schwangerschaft. Deshalb werden sie auch häufig Schwangerschaftsstreifen genannt, in der Fachsprache Striae gravidarum. Diese Risse treten als bläulich oder rötlich verfärbte Streifen in Erscheinung, meist an bevorzugten Körperregionen wie Bauch, Hüften, Oberschenkel oder Brüsten. Mit der Zeit verblasst das vernarbte Gewebe oft zu silbrig glänzenden Streifen, gänzlich verschwindet es aber nicht mehr.

Neben einer Schwangerschaft gibt es auch noch andere Ursachen, z. B. starke Gewichtsschwankungen (Jo-Jo-Effekt nach Diäten), schnelles Wachstum oder Body-Building. Kortisonhaltige Medikamente, eine Bindegewebsschwäche oder krankhafte



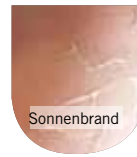
Fettige Haut



Gänsehaut



Hautoberfläche



Sonnenbrand



Geweberisse

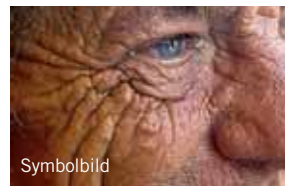
Hormonstörungen können das Auftreten von Dehnungsstreifen ebenfalls begünstigen. Da diese Streifen Narben sind, lassen sie sich leider nicht vollständig beseitigen. Durch eine Massage mit Gelen, Salben oder Cremes kann allerdings ein besseres Erscheinungsbild erreicht werden. Hier empfiehlt sich z. B. die Behandlung mit einem Narbengel. Die Inhaltsstoffe lockern das vernarbte Gewebe auf, sorgen für eine bessere Feuchtigkeitsbindung und lassen unschöne Verfärbungen verblassen.



Symbolbild

Mimikfältchen im Gesicht sind der erste sichtbare **Alterungsprozess** der Haut. Bei besonders stressvollem und ungesundem Lebensstil kann er schon ab Mitte 20 eintreten. Doch spätestens ab Mitte 30 kann sich keiner diesen ersten Altersmerkmalen der Haut entziehen. Dazu kommen noch die Verlangsamung des Stoffwechselprozesses und die Ergrauung der ersten Haare. Die Verringerung der Knochendichte und die Abnahme der Pigmentproduktion fangen ab dem 40. Lebensjahr an. Ab 50, wenn bei Frauen der Östrogenspiegel bereits tief ist, wird die Haut im Alter noch dünner und fahler. Immer mehr und tiefere Falten graben sich in das Gesicht ein.

Die weibliche Haut ist dünnwandiger als die männliche und damit viel weicher und sensibler, außerdem wird sie im Alter schneller brüchiger und faltiger. Doch dieser Unterschied ist in späteren Jahren nicht mehr sichtbar, wenn die männliche Haut ihre Fähigkeit verliert, das Wasser zu speichern und damit die Haut glatter erscheinen zu lassen. Die Hauptursachen hierfür sind unsere Hormone, die bei Mann und Frau unterschiedlich arbeiten. Wenn der **Alterungsprozess** einsetzt, verlangsamt sich die Geschwindigkeit der **Zellerneuerung**, die jede Nacht in unserem Körper stattfindet. Damit nimmt auch die Fähigkeit der Zellen ab, die Feuchtigkeit zu speichern und immer mehr Kollagen (Eiweiß, Bestandteil des Bindegewebes) wird in den tieferen Hautschichten abgebaut. Da sich auch noch die Fettproduktion der Zellen verringert, verliert die Haut im Alter an Elastizität, wird brüchiger und trockener. So entstehen immer tiefere Falten in der Haut, Einrisse und die Blutgefäße werden leicht sichtbar.



Symbolbild

Der genetisch bedingte Hautalterungsprozess macht nur rund 30 % aus und ist nicht beeinflussbar, die restlichen 70 % (!) sind auf Umwelteinflüsse und den eigenen Lebensstil zurückzuführen und können somit verändert werden. D. h. wir haben sehr wohl Einfluss auf Beginn, Verlauf und Intensität der Alterszeichen unserer Haut.

Mehr Bewegung für einen schmerzfreien Rücken

Eine schlechte Haltung, falsche Belastung und zu langes Sitzen oder Stehen können auf Dauer Rückenschmerzen verursachen. Zwei von Drei Österreichern sind mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen betroffen. Hier ist rasches Handeln wichtig, denn nur ein starker Rücken kann Belastungen gut standhalten.



Gezielte Bewegung lindert den Schmerz

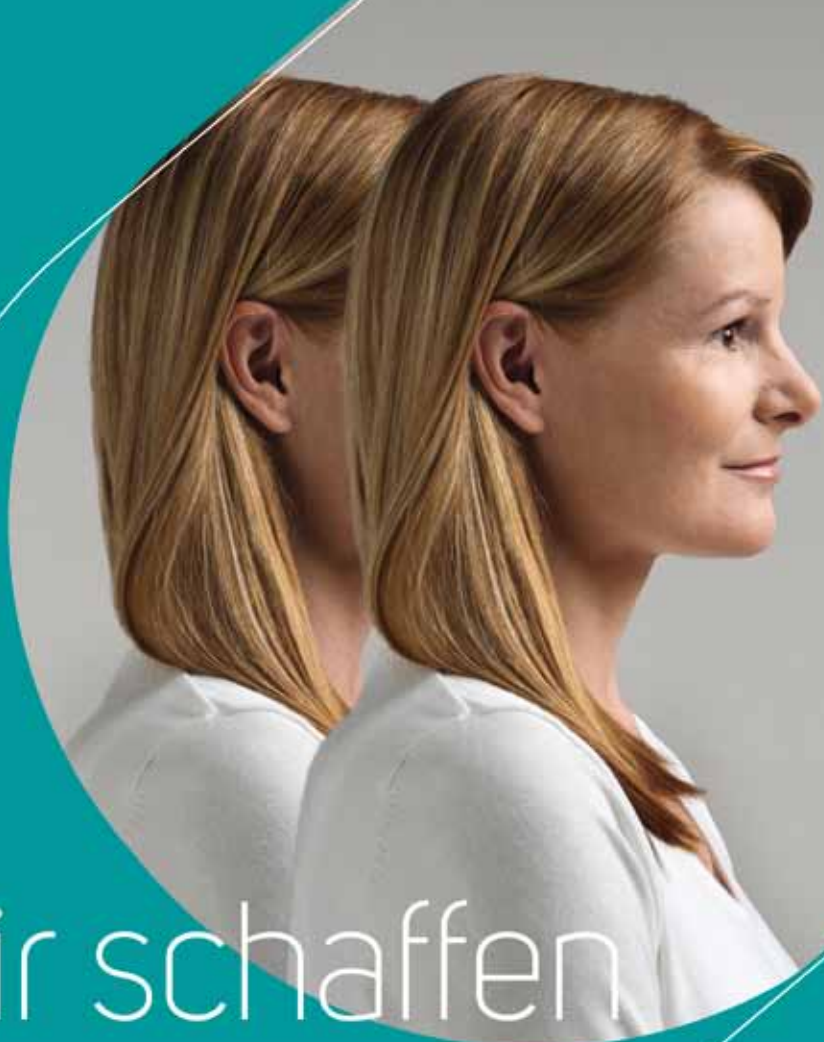
- Aktive und gezielte Bewegung kann sehr wirksam sein, um Rückenschmerzen zu lindern bzw. vorzubeugen. Denn oft wird eine Schonhaltung eingenommen, die bestimmte Muskelgruppen übermäßig beansprucht und so zu Verspannungen und noch mehr Schmerzen führt. Bei einem richtigen Rückentraining mit einem Physiotherapeut wird die Wirbelsäule vorsichtig mobilisiert, verkürzte Muskeln gedehnt und die Rumpfmuskulatur gekräftigt.

Tipps für Menschen in stehenden Berufen

Tragen Sie bequemes Schuhwerk und keine hohen Absätze.

Wenn möglich, sollte die Höhe der Arbeitsfläche angepasst sein, ansonsten können rutschfeste Trittbefehle unterstützen.

Stundenlanges Verharren in derselben Position ist eine sehr große Belastung für den Rücken. Zwischendurch sollte man die Position verändern, sich bewusst aufrichten, sowie hin und hergehen und sich zwischendurch hinsetzen.



Wir schaffen Gesundheit.

A-4020 Linz, Fabrikstraße 32

Tel. 05 / 77 20 - 0

E-Mail: office@proges.at

www.proges.at

PROGES

Mountainbiken – gesunder Actionspaß für Jung und Alt

Die herrliche Topografie mit ihrer enormen Vielfalt lässt Österreich zu einer der beliebtesten Mountainbike-Regionen in Europa werden. Die Strecken bieten einzigartige Naturerlebnisse für jedes Niveau und Altersklasse



Das perfekte Fitnesstraining

- Mountainbiken zählt mittlerweile zu einer der beliebtesten Natur- und Gesundheitssportarten der Österreicher. Dabei wird Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Dies fordert und fördert Herz und Kreislauf, den Gleichgewichtssinn und natürlich die Beinmuskulatur. Glückshormone und der entsprechende Adrenalinkick sind dabei auch inklusive.

Gut vorbereitet für die perfekte Tour

- Das Mountainbike sollte individuell auf Körper und Fitness-level angepasst sein. Ganz wichtig ist eine Probefahrt vor dem Kauf. Der richtige Schutz hilft, ernsthafte Verletzungen bei einem Sturz zu vermeiden. Helm, Handschuhe, Knie- und Ellenbogen-Schützer, sowie eine Brille sind Pflicht. Ein Erste-Hilfe-Pack gehört zur Grundausrüstung.

Auf die Energieversorgung achten

- Wichtig viel Wasser trinken! Ausreichend Energie zuzuführen. Dies z.B. in Form von Bananen, Trockenfrüchten oder Kohlenhydratriegel, die in kleinen Mengen zugeführt werden sollten.

Wir bauen die Neue Donaubrücke!



Ihr 
Markus Hein
Vizebürgermeister



Nordic Walking – Was ist dran am Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart mit Stockunterstützung -wird oft gleichgesetzt mit „Pensionistensport“. Am Stock zu gehen heißt für viele ganz einfach alt, wackelig und unsicher auf den Beinen zu sein.



„Möchtegernsportlerinnen“, die sich zu keiner „unbequemen“ schweißtreibenden Sportart aufraffen können, wählen zum Einstieg nicht selten „Nordic Walking“, um eine nicht vorhandene Kondition von Null auf „irgendwas Brauchbares“ zu steigern.

Der Gedanke ist gar nicht so verkehrt, Sport „light“ ist immer noch besser als gar keine Bewegung. Viele nutzen Nordic Walking als Einstieg in die Welt des Sports.

Rasanten Schrittes durch die Landschaft zu marschieren scheint die Trendsportart schlechthin für die fortgeschrittene Altersgruppe zu sein. Das stimmt natürlich nur bedingt, denn wie jede andere Sportart auch hat Nordic Walking seine Zielgruppen und Anhänger mittlerweile in jeder Altersklasse gefunden.

Wer gerne joggen möchte, aber Probleme mit den Knien hat, steigt auf die sanftere Variante des Nordic Walkings um. Personen mit eingeschränkter Bewegungs- oder Reaktionsfreiheit wählen eine gemäßigte und weniger aggressive Sportart, um sich trotz Handicap körperlich fit halten zu können.

Da man beim Walken nicht so leicht außer Atem kommt, kann zwischendurch auch geplaudert werden. Diese Sportart kann außerdem das ganze Jahr über ausgeübt werden, bedarf keiner festen Uhrzeiten oder Sporthallen, die Ausrüstung ist minimal und für jede(n) erschwinglich. Um beim Nordik Walking die maximale Effizienz zu erreichen sollten ein paar Richtlinien berücksichtigt werden:

Die richtige Gangart:

- Wer den Stock zu weit vor seinem Körper einsticht, bremst das Vorwärts kommen statt es zu unterstützen. Man ist dann nicht so locker und effektiv unterwegs wie jemand, der den Stock dort einsticht, wo die Ferse des gegenüberliegenden Fußes aufsetzt. EinsteigerInnen, die noch etwas langsamer gehen, setzen den Stock sogar etwas hinter der Ferse ein. Beim Einstich umschließt man den Stock fest mit allen Fingern und öffnet die Hand, wenn der Arm nach hinten schwingt. Wenn der Arm wieder locker nach vorne pendelt, schwingt der Stock durch die Halterung der Schlaufe mit (dadurch ergibt sich auch das typische Schleifgeräusch, an dem ein Nordic Walker relativ schnell erkannt wird) und wird kurz vor dem Einstich wieder von der Faust umschlossen.
- Bergauf verkürzt man den Schritt und neigt den Oberkörper etwas mehr nach vorne, durch den Stockeinsatz übernimmt die Muskulatur des Oberkörpers einen Teil der Arbeit der Beinmuskeln.
- Beim Bergabgehen macht man kürzere Schritte. Der Körperschwerpunkt wird etwas nach hinten verlagert, die Beine werden mit gebeugtem Knie aufgesetzt - gemeinsam mit dem Stockeinsatz kann das erhöhte Landegewicht weich abgefedert werden. Wer die Stöcke gekonnt diagonal zu seinen Schritten einsetzt, trainiert auch beim Bergabgehen die Ausdauer.

Das heißt im Klartext:

- Linker Fußⁿ vorne, rechter Arm mit Stock vorne, rechter Fußⁿ hinten, linker Arm mit Stock hinten.
Weitere häufige Fehler sind: Beim Bergabgehen werden die Stöcke oft nachgezogen oder lediglich zum Ausbalancieren eingesetzt.

Nützliche Links im Überblick:

www.sozialversicherung.at
www.gesund.co.at
www.gesundheit.gv.at
www.apotheker.or.at

www.forumgesundheit.at
www.tropeninstitut.at
www.tropencentersued.at
www.gesundheit.de

Fit für die Winterzeit

Wenn im Winter die Sonnenscheindauer abnimmt und das Winterwetter die Führung übernimmt stellen die meisten Leute aufgrund der zunehmenden Dunkelheit und des nasskalten Wetters ihre sportlichen Aktivitäten im Freien ein. Aber genau zu dieser Zeit sind wir durch die Witterung extrem anfällig für Krankheiten. Ein anstrengendes Training kann das, bedingt durch eine Schwächung des Immunsystems, noch erhöhen. Um gesund durch den Winter zu kommen, sollten Sie einige Dinge beachten, egal ob Sie sich sportlich betätigen, oder nicht.

Auf Bewegung sollten Sie keinesfalls verzichten, auch wenn das Wetter nicht danach ist. Gehen Sie viel in die Natur und atmen die frische Luft. Sehr gesundheitsfördernd sind Spaziergänge und Wanderungen, beim Joggen sollten Sie zu Beginn ein langsames Tempo wählen, um die Atmungsorgane an die kälter werdende Luft zu gewöhnen.

Jedes Jahr aufs Neue...

Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sind jene unliebsamen Begleiterscheinungen, die jedes Jahr während der nasskalten Jahreszeit gehäuft auftreten. Ursache sind überwiegend ein grippaler Infekt, betroffen sind im selben Maße Kinder, junge Erwachsene und Senioren. In Österreich geht die traditionelle Behandlungsstrategie tendenziell in Richtung Pflanzenmedizin nicht nur zur Linderung von Symptomen, sondern auch um vorbeugend das Immunsystem zu stärken.

Während Erkältungszeiten sollte man große Menschenansammlungen als auch den Kontakt mit bereits Erkrankten vermeiden. Empfehlenswert ist eine feuchte Raumluft eventuell durch Aufhängen von feuchten Handtüchern und das Verwenden eines Verdampfers. Auch durch ausreichendes Trinken kann das Austrocknen der Schleimhäute vermieden werden.

Außerdem gilt es, eine der Witterung angepasste Bekleidung zu wählen – am besten in mehreren Schichten (Zwiebellook).

Ebenso sollte man Temperaturunterschiede entschärfen und – etwa beim Betreten eines Kaufhauses – die Jacke ausziehen, auch bei den Kindern.

In der Winterzeit vor Viren schützen

- Vor einer Erkältung (Rhinitis) ist im Grunde niemand gefeit. Es existieren weit mehr als 200 unterschiedliche Erreger (Rhino-, Corona-, Adeno-, Echoviren etc.), die die Atemwege befallen können. Allein von den Rhinoviren sind mehr als 120 verschiedene Typen bekannt.
- Diese nur 20 bis 30 Millionstel Millimeter „großen“ Viren werden durch **Tröpfcheninfektion** (Schmierinfektion), zum Beispiel durch kontaminierte Hände, übertragen.

HELFE SIE IHRER LUNGE FREI DURCHZUATMEN & BLEIBEN SIE BIS ZU 4 MONATE BESCHWERDEFREI

mit der natürlichen Aerosol-Inhalations-Therapie an den
Krimmler Wasserfällen

GESUND URLAUBEN

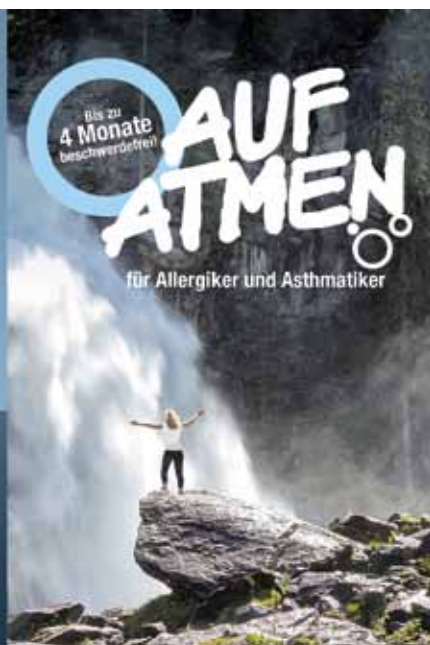
In einem zertifizierten allergikergerechten Hohe Tauern Health Partnerbetrieb mit ausgewählten Zusatzleistungen wie Atemschule, Entspannungstechniken, gesundheitspsychologischer- und sportwissenschaftlicher Beratung, interessanten Workshops zum Thema Allergie und Asthma sowie Eingangs- check mit Lungenfunktionsmessung und Verlaufskontrollen ab € 975,00 pro Person für 14 Tage inkl. Unterkunft und Therapiepaket.

HOHE TAUERN
HEALTH



Wir beraten Sie gerne persönlich

Hohe Tauern Health • T. +43 6564 72020
info@hohe-tauern-health.at
hohe-tauern-health.at • krimml.at



Wohlfühlen und Entspannen

in den Sauna- und Wellnessoasen
der LINZ AG BÄDER



LINZ AG
BÄDER

Unvergleichliche Wohlfühlerlebnisse: Badevergnügen, ein umfangreiches Fitnessangebot und exklusiver Sauna- und Wellnessgenuss in den LINZ AG BÄDERN. So wird Gesundheit zum Genuss – mitten in der Stadt. Nur einen Schritt entfernt: Wellnessoase Hummelhof, Familienoase Biesenfeld, Fitnessoase Parkbad, Erlebnis-oase Schörgenhub, Saunaoase Ebelsberg.

Informationen unter www.linzag.at/baeder

Anaphylaktischer Schock

Die Anaphylaxie ist eine akute krankhafte Reaktion des Immunsystems von Menschen und Tieren auf chemische Reize und betrifft den gesamten Organismus. Das Bild reicht von leichten Hautreaktionen über Störungen von Organfunktionen, Kreislaufschock mit Organversagen bis zum tödlichen Kreislaufversagen, dem anaphylaktischen Schock.

Ein anaphylaktischer Schock ist eine lebensbedrohliche Situation. Sie kann z. B. durch Insektengifte, Nahrungsmittel, Infusionen, Tierallergene, Pflanzen oder Medikamente ausgelöst werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße kommt es zu einem starken Blutdruckabfall, außerdem tritt Flüssigkeit aus den Gefäßen in das umliegende Gewebe aus. Aufgrund des Blutdruckabfalls kommt es zu einer verminderten Durchblutung lebenswichtiger Organe.



Biene

Typische Symptome eines solchen Schocks können sein: der Puls wird flach und schnell und die Bewusstlosigkeit kann eintreten. Auch Hautreaktionen, Niesen, tränende Nase, juckende tränende Augen, Magendrücken, Brechreiz, Gaumenjucken, Anschwellen der Schleimhäute, Atmungsprobleme, trockener Mund, Bildung von Quaddeln, Hautrötungen und Benommenheit können auftreten. Das Ausmaß der allergischen Reaktion kann stark variieren. Beim Bienenstich verbleibt oft der Giftstachel in der Haut, Wespen hingegen behalten sich meist den Stachel und können daher mehrmals zustechen.



Wespe

Eine **anaphylaktische Reaktion** läuft in **zwei Phasen** ab:

1.) Initialphase – innerhalb von Minuten bis Stunden: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Darmkoliken, Hauterscheinungen (lokal) und allergisches Asthma.

2.) Systemische Reaktion: Folgend entwickeln sich generalisierte Hauterscheinungen (Juckreiz, Gesichtsrötung, generelle entzündliche Hautrötung, sog. Erytheme), Nesselsucht, Atemwegsverengung durch Ödeme im Rachen- und Schlundbereich sowie Bronchospasmus und Lungenödem, Magen-Darm-Symptome mit Koliken, Erbrechen, Durchfall, Hämodynamische Veränderungen aufgrund von Flüssigkeitsverschiebungen und Gefäßerweiterung, die zum Schock führen können.

Im akuten Notfall muss man schnell reagieren. Schocklage einnehmen (Hinlegen und Beinhochlagerung), wenn möglich Entfernung des Allergieauslösers (Stachel des Insekts), Notarzt/Notärztin alarmieren. Die letzte ausreichend wirksame Sofortbehandlung ist der EPIPEN, ein Autoinjektor, den man sich selber verabreichen kann, mit einer vorgefertigten Adrenalinlösung, die den zusammensackenden Kreislauf wieder stabilisieren sollte. Diese Spritze ist verschreibungspflichtig, ein klärender Allergietest beim Arzt ist ratsam, um ein genaues Bild der Allergietendenzen zu erhalten. Trotz Verabreichung dieser Spritze ist unverzüglich der Notarzt/die Notärztin zu alarmieren.



EPIPEN

Gesund Leben.
Mit uns wird
es leichter.



Lies was G'scheits!

Sport braucht
starke Partner

*Gemeinsam
sicher ans Ziel!*

www.raiffeisen-doe.at
[f.com/raiffeisendoe](https://www.facebook.com/raiffeisendoe)

 **Raiffeisen
Meine Bank**

Für Jäger und Sammler

Zieht der Herbst ins Land schießen alljährlich unzählige Schwammerl aus dem Boden. Pilzesammler und solche, die es noch werden wollen, folgen mit ihrem untrüglichen Geruchssinn dem unverkennbaren Schwammerlduft und starten, bewaffnet mit Körben und Taschen, Richtung streng geheim gehaltener Waldplätze. Nach regenintensiven Tagen gepaart mit sommerschwüler Luft haben die Pilze das ideale Milieu zum Wachsen.

Eierschwammerl, Pfifferling, Schopt-Tintling oder Steinpilz (auch Herrenpilz genannt), um nur einige wenige zu nennen, warten darauf entdeckt und geerntet zu werden. Sie bestehen zu etwa 90% aus Wasser, 6% Kohlenhydrate, 3% Eiweiß und etwa 1% sonstiger Bestandteile. Die Mykologie (= Wissenschaft der Pilze) unterscheidet drei Gattungen von Pilzen: Röhrlinge (z.B. Herrenpilz), Schlauchpilze (z.B. Morchel) und Blätterpilze (z.B. Fliegenpilz). Zu den bekanntesten Giftpilzen zählen der Grüne und der Weiße Knollenblätterpilz, Fliegenpilz, Gifthäubling, Rauhkopt und Schirmling. Die beliebtesten Speisepilze sind Herrenpilz (= Steinpilz), Parasol (Achtung, roh giftig) und Eierschwammerl (Pfifferlinge). Der Trüffelpilz ist der teuerste Pilz und wächst, ähnlich wie das Eierschwammerl, in Symbiose mit bestimmten Bäumen.

Tipps zum richtigen Pilzepflücken

- Den Pilz vorsichtig aus dem Boden herausdrehen - nicht mit einem Messer abschneiden, da für die korrekte Bestimmung der ganze Pilz benötigt wird. Vor Ort grob mit einem feinen Bürstchen reinigen.
- Unbekannte oder gar giftige Pilze nie gemeinsam mit den essbaren transportieren. Damit vermieden wird, das eventuell „giftige Pilze“ versehentlich ins Pilzgericht geraten. Schon abgesplitterte Lamellen, zusammengeklebte Huthäute oder ausgestreute Sporen können zu Vergiftungen führen.
- Pilze in einem Stoffsackerl oder in einem Korb nebeneinander lagern, da sich in abgeschlossenen Plastiksackerl Giftstoffe entwickeln können.

Speisepilzberatung

Der **Verein Naturvermittlung Austria** (www.naturvermittlung-austria.at) führt für die Stadt Linz die Speisepilzberatung durch.

NEUE BERATUNGSZEITEN: (Keine Beratung: Dienstag, Mittwoch und Freitag)

Ab 1. Juli bis 28. Oktober jeden Montag von 7:30 – 8:30 Uhr
vom 19. August bis 3. Oktober jeden Donnerstag von 7:30 – 8:30 Uhr

Neues Rathaus, ZIMMER E091 (Beim Haupteingang im Erdgeschoß neben den Liften)

Für Notfälle Vergiftungsnotruf: Tel. 01/4064343

Giftpilze werden gegebenenfalls von der Mykologischen Arbeitsgemeinschaft im Biologiezentrum Linz begutachtet.



Superfoods für den Herbst

Kürbiskerne:

Als Mittel zur Vorbeugung gegen Prostatakrebs sind sie weithin bekannt. Ihre positive Wirkung auf Blase und Harnwege wird auch bei der Behandlung entsprechender Krankheiten, wie beispielsweise einer Reizblase, geschätzt. Kürbiskerne liefern reichlich Mineralstoffe wie Zink und Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Selen, Mangan und Phosphor. Zudem enthalten die Kerne Vitamin E, A, C und Vitamin D sowie die Vitamine B1, B2 und B6. Großer Beliebtheit erfreut sich auch das aus den Kernen gewonnene Kürbiskernöl.

Darin findet sich Linolsäure, eine zweifach ungesättigte Omega-6 Fettsäure, die als Bestandteil der Haut eine wichtige Barrierefunktion hat. Kürbiskerne schmecken leicht geröstet über den Salat oder eine Suppe gestreut.



Nährwerte pro 100g Kürbiskerne

(roh):

Eiweiß 35,00g

Fett: 46,30g

Kohlenhydrate: 2,70g

Ballaststoffe: 8,70g

Alkohol: 0,00g

Kalorien: 565 kcal / 2.364 KJ

Sauerkraut

Es enthält die Vitamine A, B, E, K und vor allem C und überdies kommt in Sauerkraut noch Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Jod und Zink vor. Eine echte Vitaminbombe und reich an Vitamin-C. Neben den Vitaminen und Spurenelementen enthält Sauerkraut vor allem Wasser und kaum Fett oder Zucker.

Da das Kraut reich an Ballaststoffen ist, sättigt das Kraut lange. Darüberhinaus regt das Sauerkraut die Darmaktivität an. Wird das Sauerkraut ungekocht gegessen, gelangen die Milchsäurebakterien in den Magen-Darm-Trakt und können dort als Probiotika wirken.



Nährwerte pro 100g Sauerkraut
(abgetropft frisch):

Eiweiß 1,50g

Fett: 0,30g

Kohlenhydrate: 1,00g

Ballaststoffe: 4,00g

Alkohol: 0,00g

Kalorien: 17 kcal / 71 KJ

Düfte, die uns verzaubern

Düfte sind überall um uns herum und beeinflussen unser Wohlbefinden. Sie können Erinnerungen an längst vergangene Tage zurückbringen und ganz unbewusst Emotionen in uns wecken. Düfte wirken direkt auf das limbische System, den ältesten Teil des menschlichen Gehirns. Dieses spielt eine wichtige Rolle beim Entstehen von Empfindungen und es lässt Assoziationen aufsteigen.



Fast jeder von uns kennt das Gefühl, wenn man sich bei dem Geruch von frischer Bettwäsche oder Kuchen, der gerade aus dem Ofen kommt, in seine Kindheit zurückversetzt fühlt. Da Düfte nicht vorverarbeitet und gefiltert werden, können sie ganz unbewusst Emotionen in uns auslösen, die der Verstand nicht kontrollieren kann.

Weniger ist mehr

Die Nase ist unser sensibelstes Sinnesorgan, daher sollten Düfte eher sparsam verwendet werden. Ein Duft ist optimal dosiert, wenn dieser dezent wahrnehmbar ist. Wenn Düfte in Räumen gezielt eingesetzt werden, ist es daher günstig, zwischendurch immer wieder zu lüften, damit sie nicht zu hoch konzentriert werden und ihre anregende, erfrischende oder beruhigende Wirkung optimal entfalten.

Im Arbeitszimmer

möchte man frisch und aktiv sein, Müdigkeit vermeiden und die Denkleistung möglichst optimal fördern. Menthol und Zitrus können hierbei helfen. Menthol aktiviert die Aufmerksamkeit und erhöht die Konzentrationsleistung, Zitrus regt an, hilft gegen Schläppheit und unterstützt das logische Denken.

Im Wohnzimmer

möchten wir eine angenehme und harmonische Atmosphäre, in der man gut entspannen und Gespräche führen kann, aber in der man nicht unbedingt zum Einschlafen verleitet wird. Hierfür sind Rosenholz und Vanille optimal, aber auch der Duft von Orange, der die Stimmung verbessert und entspannend wirkt.

Die Küche

ist meist auch ein geselliger Ort. Zur Küche passen gut der Geruch von Kaffee oder frisch geschnittenem Brot. Auch der Duft von grünem Tee wird häufig als positiv empfunden und mittlerweile oft auch in der Gastronomie eingesetzt. Grüner Tee ist ein wahres Wundermittel. Als Getränk kann er die Immunabwehr stärken, den Blutdruck senken und sogar der Hautalterung entgegenwirken. Der Duft hat eine positive Wirkung, er ist wohltuend und erfrischend.

Das Badezimmer

sollte zwei Funktionen erfüllen. Morgens braucht man Frische, um fit in den Tag zu starten und abends findet man dort Ruhe z.B. bei einem entspannenden Bad. Für Frische sorgen Düfte von Zitrone, Eukalyptus, auch Grüner Tee, zum Entspannen eignen sich Melisse und Schokoladenduft als Badezusatz oder für eine Gesichtsmaske.

Das Schlafzimmer

soll uns zur Ruhe kommen und einen erholsamen Schlaf finden lassen. Für diesen Raum eignet sich z.B. Lavendel. Der Duft wirkt beruhigend, angstlösend und schlaffördernd. Ein paar Tropfen auf dem Kopfkissen, können dabei helfen, schneller einzuschlafen.





Selbstverteidigung



Fitness



Waffenkunst



Kung Fu



Kinder/Jugend

www.fit-fight.at

FIT & LINZ
FUNCTIONAL INTENSIVE TRAINING



F.I.T.

Functional Training in der Gruppe mit personal Trainer

Jeden Mittwoch um 19:15 Uhr!

Kostenloses Probetraining mit professioneller Betreuung!

Fit&Fight Center Linz
Wiener Straße 221

Anmeldung: office@fit-fight.at oder unter 0699/ 17 14 16 49



APOTHEKEN IN LINZ

APOTHEKEN

Die Apotheke, als Teil des Gesundheitssystems, verfolgt die ordnungsgemäße Arzneimittelversorgung der Bevölkerung.



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERRKAMMER

4020 Linz:

Apotheke am Schillerplatz	Landstraße 70	0732 / 77 16 50
Apotheke Barmherzige Brüder	Herrenstraße 33	0732 / 77 41 90
Apotheke Bindermichl	Am Bindermichl 32	0732 / 34 14 76
Apotheke Bulgariplatz	Bulgariplatz 16	0732 / 66 00 47
Apotheke Wegscheid	Helmholtzstraße 15	0732 / 38 24 20
Apotheke Zum schwarzen Adler	Landstraße 16	0732 / 77 24 30
Apotheke am Volksgarten	Volksgartenstraße 26	0732 / 65 50 66
Bären Apotheke	Wegscheider Straße 3	0732 / 38 22 70
Central Apotheke	Mozartstraße 1	0732 / 77 17 83
City Apotheke	Bahnhofplatz 3 – 6	0732 / 60 01 50
Donau – Apotheke	Holzstraße 15	0732 / 78 34 84
Einhorn Apotheke	Wiener Straße 53	0732 / 65 20 17
emotion Apotheke	Einsteinstraße 3	0732 / 34 15 91
Froschberg Apotheke	Ziegeleistraße 70	0732 / 65 70 05
Hessenplatz – Apotheke	Schubertstraße 1	0732 / 77 92 59
Hofstätter Apotheke	Hauptplatz 29	0732 / 77 13 71
Linden – Apotheke	Unionstraße 96	0732 / 67 24 98
Museum – Apotheke	Elisabethstraße 1	0732 / 77 00 60
Neue Welt Apotheke	Wiener Straße 168	0732 / 34 10 24
nica Apotheke	Krankenhausstraße 1	0732 / 77 83 43
Prinz Eugen Apotheke	Prinz-Eugen-Straße 10b	0732 / 60 15 00
Schutzengel Apotheke	Herrenstraße 2	0732 / 77 82 27
Sonnen-Apotheke	Franckstraße 36	0732 / 65 50 54
St. Isidor Apotheke	Schiffmannstraße 7	0732 / 38 20 05
Wasser Apotheke	Hauptplatz 8	0732 / 77 58 80



4030 Linz:

Apotheke Ebelsberg	Wiener Straße 482	0732 / 30 77 99
Apotheke Ennsfeld	Ennsfeldstraße 11	0732 / 30 03 32
Apotheke solarCity	Lunaplatz 1	0732 / 32 08 55
Apotheke Zur hl. Hemma	Wüstenrotplatz 2 – 4	0732 / 30 30 96
Apotheke Kleinmünchen	Dauphinestraße 62	0732 / 30 37 13
Apotheke Zur Mariahilf	Wiener Straße 378B	0732 / 31 13 66
Columbus – Apotheke	Bauerstraße 15	0732 / 38 12 00
Quirinus Apotheke	Saporoshjestaße 3	0732 / 30 55 50

4040 Linz:

Apotheke Auhof	Altenberger Straße 40	0732 / 75 70 17
Apotheke im Pro	Lindengasse 16	0732 / 71 26 14
Apotheke Lentia	Hauptstraße 54	0732 / 73 22 12
Apotheke Rosenauer	Freistädter Straße 41	0732 / 73 11 69
Resch – Apotheke	Rudolfstraße 13	0732 / 73 11 21
Paracelsus Apotheke	Dornacher Straße 9	0732 / 24 30 42
St. Magdalena Apotheke	Haselgrabenweg 1	0732 / 24 40 00
St. Markus Apotheke	Leonfeldner Straße 133	0732 / 73 12 52
Stern – Apotheke	Knabenseminarstraße 4	0732 / 73 20 60

Nacht- und Notdienst Apotheken

Die Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln kennt keine Pause. Apotheken haben niemals wegen Urlaubs geschlossen. Vielmehr sorgt ein ausgeklügeltes System von Nacht- und Notdiensten dafür, dass zu jeder Tages- und Nachtzeit eine Apotheke in Ihrer Nähe erreichbar ist. Die sogenannten Bereitschaftsdienstapotheken sind auch an Sonn- und Feiertagen ganztägig dienstbereit.

Die Apothekendienste finden Sie auf der Website der Österreichischen Apothekerkammer www.apothekerkammer.at --> Apotheken (<https://www.apothekerkammer.at/internet/oak/Apotheken.nsf/webApothekenSuche!ReadForm>), über die Apotheken-App bzw. erhalten Sie Auskünfte beim Apothekenruf 1455.

Nachtdienstgebühr (Zusatzgebühr) bei Inanspruchnahme der Apotheke außerhalb der festgesetzten Zeiten

an Wochentagen ab 20:00 Uhr EUR 3,80 (inkl. USt)

an Sonn- und Feiertagen von 8:00 bis 20:00 Uhr EUR 1,30 (inkl. USt)

sowie ab 20:00 Uhr EUR 3,80 (inkl. USt).

(Mit der Nachtdienstgebühr/Zusatzgebühr ist die gesamte Inanspruchnahme der diensthabenden Apotheke abgegolten, unabhängig von der Anzahl der benötigten Arzneimittel).

Medikamente, Rezept

Falls die Ärztin oder der Arzt Medikamente verordnet, stellt sie/er ein Rezept aus. Es muss vollständig ausgefüllt sein. In einer Apotheke erhält man damit die notwendigen Medikamente. Es muss nicht der tatsächliche Preis bezahlt werden, der zum Teil sehr hoch sein kann, sondern nur die Rezeptgebühr von **EUR 6,10** (Wert 2019) pro Medikament.

Wichtiges zu Medikamenten

- In der Apotheke wird auf der Packung notiert, wie viel und wie oft das Medikament eingenommen werden muss: z. B. „(2/1/1)“ bedeutet, dass in der Früh zwei Tabletten, zu Mittag eine Tablette und am Abend eine Tablette einzunehmen sind.
- Auf jeden Fall sollte man sich genau an die vom Arzt/von der Ärztin verordnete Dosierung halten.
- Falls das Medikament nicht vertragen wird (Nebenwirkungen), bitte so rasch als möglich einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren oder in der Apotheke nachfragen.
- Die verordnete Dauer der Einnahme beachten – Medikamente dürfen nicht eigenständig abgesetzt werden.
- Manche Medikamente müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden – die Packungshinweise beachten.
- Falls ein Medikament verordnet wurde, das ständig eingenommen werden muss, daran denken, sich rechtzeitig vom Arzt/von der Ärztin ein neues Rezept ausstellen zu lassen.
- Bei Medikamenten, die man bereits zu Hause hat, auch immer auf das Ablaufdatum auf der Packung achten.
- Medikamente, die bereits abgelaufen sind, nicht in den Hausmüll werfen, sondern in einer Apotheke abgeben.
- Bei Unklarheiten in der Apotheke nachfragen.

Homöopathische Mittel

Homöopathische Arzneien sind auf rein natürlicher Basis zusammengesetzt und ebenfalls in der Apotheke erhältlich. Da die Wirksamkeit homöopathischer Mittel wissenschaftlich nicht belegt ist, übernimmt die Krankenkasse im Regelfall keine Kosten.

Nicht rezeptpflichtige Medikamente

Es gibt auch Arzneimittel, die ohne ärztliches Rezept in der Apotheke erhältlich sind (Schmerztabletten, Vitaminzubereitungen, Hustensäfte). Dazu gibt es in allen Apotheken jederzeit kostenlose Beratung. Auch bei nicht rezeptpflichtigen Medikamenten ist es wichtig, den Arzt/die Ärztin über die Einnahme zu informieren, wenn weitere Medikamente verschrieben werden. Es könnte zu Wechselwirkungen mit rezeptpflichtigen Medikamenten kommen.

7 Kräuter für einen gesunden Schlaf

Kräuter wirken positiv auf Ihr Wohlbefinden

Schlafstörungen sind für ein Drittel der österreichischen Bevölkerung eine Qual. Hierzu einige gute Alternativen für Körper und Geist. Greifen Sie nicht gleich zu pharmazeutischen Schlafmitteln, probieren Sie Kräuter der Natur aus.

1. Baldrian:

Eines der bekanntesten Kräuter, das für guten Schlaf sorgt, ist Baldrian. Als Tropfen, Dragees oder Tee erhältlich. Baldrian wirkt nach einer zweiwöchigen Kur und entfaltet dann seine schlaffördernde Wirkung. Gut kombinierbar mit anderen beruhigenden Kräutern, z.B. als Tee mit Melisse, Hopfen und Passionsblume.

2. Hopfen:

Aus Hopfenblüten lässt sich ein guter Tee zubereiten. Eine gute Wirkung in Kombination mit Baldrian und Melisse. Vor dem Schlafengehen trinken. Hopfen beruhigt, entspannt und hat eine positive Wirkung.

3. Johanniskraut:

Wirkt bei leichten Depressionen, aber auch bei Schlafproblemen. Das Kraut gibt es als Tee, Tropfen oder Dragees. Johanniskraut wirkt sich auf die Lichtempfindlichkeit der Haut und Augen aus und es kann die Wirksamkeit von hormonellen Verhütungsmitteln herabsetzen.

4. Kamille:

Ein fixer Bestandteil der „Kräuterapotheke“ ist Kamillentee. Hilft nicht nur bei Magen- und Darmbeschwerden, ist auch beruhigend. Auch ein heißes Bad mit 6 Tropfen ätherisches kamillenöl ist sehr hilfreich.

5. Lavendel:

Lavendelöl eignet sich gut als Badezusatz: 6 Tropfen sorgen bei maximal 15 Minuten Badezeit für Entspannung. Ein Kräuterkissen beruhigt und entspannt Ihren Körper.

6. Melisse:

Melisse hilft den Kopf von Stress und Überarbeitung zu befreien. 3 Mal täglich aus 2 Teelöffeln (frischen) Melissenblättern eine Tasse Tee zubereiten. 10 Min. Ziehzeit.

7. Passionsblume:

Hilft bei Stimmungsschwankungen, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Nervosität. Für einen schlaffördernden Tee wird ein Teelöffel getrocknetes Kraut mit einer Tasse heißem Wasser aufgebrüht.



Lavendel – steht hoch im Kurs

Der Lavendel ist eine geschätzte Pflanze in der Kosmetik sowie auch in der Heilkunde. Der Name Lavendel ist vom lateinischen lavare „waschen“ abgeleitet. Der herbsüße Duft beruhigt gestresste Nerven, lindert Kopfweh, lockert verspannte Muskeln hilft bei Magen-Darmproblemen und schenkt tiefen, erholsamen Schlaf.



Lavendelblütenbad - entspannend

- Für ein Vollbad braucht man 250 g der Blüten, übergießt sie mit fünf Litern kochendem Wasser, lässt das Ganze eine Viertelstunde ziehen, seiht dann ab und gibt die gewonnene Flüssigkeit ins Badewasser.

Hilfreich gegen Kopfweh ist Lavendeltee und -öl

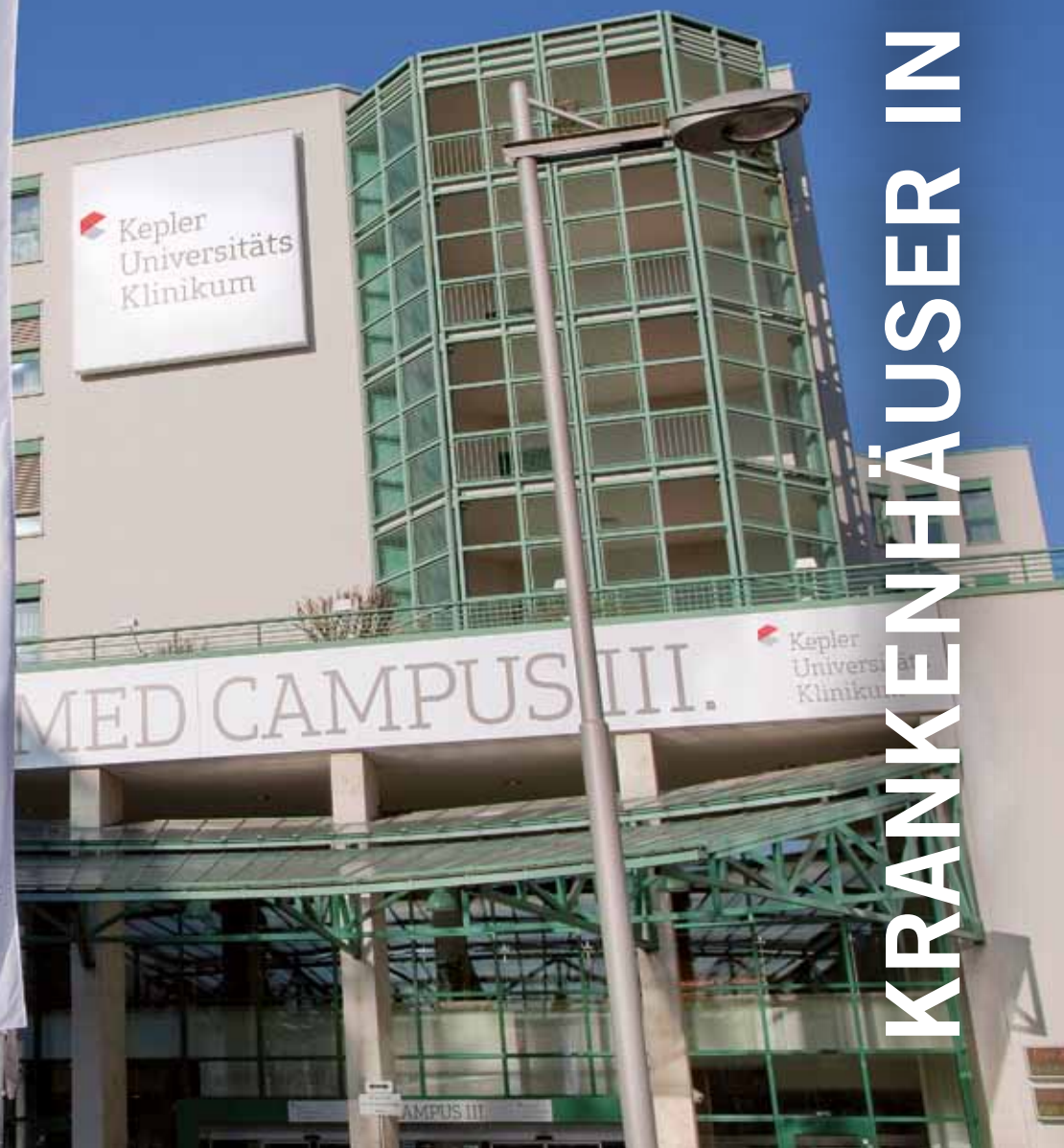
- Eine Tasse Lavendelblütentee hilft oft bei Stress und Kopfschmerzen. Einen Teelöffel der Blüten mit einem 1/4 l kochendem Wasser übergießen. 5 min. abgedeckt ziehen lassen.

Duft für die Wäsche und Hilfe gegen Motten

- Im Wäscheschrank verströmen diese einen guten Duft und gelten auch als Anti-Motten-Mittel. In Form von Duftsäckchen.

Lavendel als Würzkräut - sehr interessant

- Lavendel wird gewürzt zu Fleisch, Fisch und Süßspeisen. Nur in geringen und leicht dosierten Mengen verwenden, da der Geschmack des Lavendels für die Speisen ansonsten zu dominant werden kann.



KRANKENHÄUSER IN LINZ

Wann ist ein Besuch in der Krankenhaus-Ambulanz notwendig?

In den Krankenhäusern gibt es eigene Fachabteilungen (z. B. Unfall-Ambulanz, Hals-Nasen-Ohren-Ambulanz, Zahn-Ambulanz, ...), bei denen man nach der Behandlung wieder nach Hause gehen kann. Auch bei Kontrollterminen nach einem Krankenhaus-aufenthalt ist zumeist die Ambulanz aufzusuchen. Es kann sein, dass die Ärztin oder der Arzt zur weiteren Untersuchung in die Ambulanz eines Krankenhauses überweist. An Wochenenden und Feiertagen haben die Ambulanzen der Aufnahme-Krankenhäuser geöffnet. Für die Anmeldung braucht man die e-card.

Ein Besuch in der Krankenhausambulanz ist dann notwendig, wenn

- Erste Hilfe geleistet werden muss und sonst keine ärztliche Betreuung erreichbar ist.
- Die Nachbehandlung nach einer Erste-Hilfe-Leistung notwendig ist.
- Eine Behandlung fortgesetzt wird, die im betreffenden Spital stationär erfolgt ist, und
- Leistungen im Rahmen von Behandlungs- und Untersuchungsmethoden erforderlich sind, die anderswo nicht erbracht werden können.

Hinweis! Ambulanzen sollten keinesfalls als Ersatz für den Besuch beim Hausarzt oder der Hausärztin aufgesucht werden.

Aufenthalt im Krankenhaus

Für die Aufnahme im Krankenhaus braucht man die e-card und falls vorhanden den entsprechenden Überweisungsschein. SonderklassepatientInnen müssen zusätzlich die Polizzennummer der Zusatzversicherung bekannt geben und eine Verpflichtungserklärung unterschreiben.

Spitalsbehandlung/Leistungen für Versicherte

Die Spitalsbehandlung kann ambulant, tagesklinisch oder stationär erfolgen. Sie ist für Versicherte in der allgemeinen Gebührenklasse öffentlicher Spitäler eine Sachleistung.

Sie erhalten als Patient oder Patientin:

- Alle Behandlungen, die medizinisch notwendig sind bzw. ärztlich angeordnet wurden.
- Die notwendige Pflege.
- Bei stationären Aufenthalten: Unterbringung und Verköstigung in der allgemeinen Gebührenklasse.

Einweisung und Transport ins Spital

- Grundsätzlich brauchen Sie eine ärztliche Überweisung.
Im Notfall braucht man keine Überweisung (man sollte aber ins Aufnahmekrankenhaus fahren).
- Wenn Sie als Patient oder Patientin ohne Überweisung in Notfällen selbst eine Akut- oder Notfallambulanz aufsuchen, ist eine stationäre Aufnahme möglich, wenn dies medizinisch notwendig ist.
- Nehmen Sie unbedingt Ihre e-card ins Spital mit.
- Die Kosten für den Krankentransport ins Spital werden übernommen, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind (z. B. Gehunfähigkeit, Transportschein). Gehfähige Patienten können einen Ersatz für Reisekosten beantragen. Für Flugrettungstransporte und Freizeitunfälle am Berg gelten eigene Regeln.

Täglicher Kostenbeitrag als Selbstbehalt

Patienten und Patientinnen zahlen pro Behandlungstag einen Kostenbeitrag.

- Kostenbeitrag **2019: EUR 12,37** täglich an maximal 25 Tagen pro Kalenderjahr. Ab dem 26. Tag entfällt der Kostenbeitrag.
- Kostenbeitrag **2019** für mitversicherte Angehörige: zwischen **EUR 20,00** und **EUR 22,10** an maximal 28 Tagen pro Kalenderjahr. Ab dem 29. Tag entfällt der Kostenbeitrag.
- Wird ein Kind im Spital stationär aufgenommen, zahlt der begleitende Elternteil einen täglichen Kostenbeitrag von **EUR 5,35**. Die Spitalsleitung muss der Begleitung zustimmen. Für Babys im ersten Lebensjahr gelten eigene Regelungen.
- Bei stationären Aufenthalten für Kur, Erholung und Rehabilitation gilt ein eigener Kostenbeitrag pro Tag.

Ausnahmen vom täglichen Kostenbeitrag

- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.
- Mütter bei Geburt eines Kindes.
- Personen, die ein Organ spenden.
- Personen, die von der Rezeptgebühr befreit sind (ausgenommen Befreiung der Entrichtung der Rezeptgebühr bei Erreichen der Obergrenze). Diese Ausnahme gilt nicht für mitversicherte Angehörige.
- Patienten und Patientinnen der Sonderklasse (stattdessen sind Sondergebühren privat zu bezahlen).

Sonderklasse

Sondergebühren, die bei einer Unterbringung in der Sonderklasse anfallen, können erheblich sein und sind vom Patienten bzw. der Patientin privat zu bezahlen. Manche private Zusatzversicherungen übernehmen dafür die Kosten. Die Sonderklasse bezieht sich im Wesentlichen auf die Art der Unterbringung (z. B. Einzelzimmer, Verköstigung) und die freie Arztwahl. Bei den medizinischen Leistungen darf es keine Unterschiede geben.

Behandlung in Privatspitälern

Wenn Sie sich in einem Privatspital behandeln lassen möchten - egal, ob im Inland oder Ausland - kontaktieren Sie Ihre Versicherungsanstalt unbedingt vorher, um die Kostenfrage zu klären! Es können erhebliche Kosten auf Sie zukommen, die nicht automatisch übernommen werden. Fragen Sie welche Kostenzuschüsse möglich sind.

Bitte beachten Sie: Auch eine chefärztliche Bewilligung durch z. B. die OÖGKK bedeutet nicht, dass die Behandlungskosten in einem Privatspital zur Gänze getragen werden.

Spitalsbehandlung im Ausland bei Reisen bzw. im Urlaub

Wenn Sie bei einem Auslandsaufenthalt krank werden oder einen Unfall haben, müssen Sie die Behandlung, Medikamente etc. in der Regel zunächst selbst bezahlen. Über die Kostenerstattung z. B. der OÖGKK können Sie sich einen Teil des Geldes zurückholen. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung, die nicht gedeckte Kosten übernimmt.

In europäischen Ländern, in denen Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) gilt, werden die Kosten in der Regel direkt z. B. mit der OÖGKK abgerechnet, und Sie müssen nicht vor Ort bezahlen. Voraussetzung ist, dass es sich um ein Spital handelt, das mit der öffentlichen Krankenkasse des jeweiligen Landes einen Vertrag hat.

Welches Krankenhaus hat Aufnahme?

Informationen zu den Linzer Krankenhäusern, die jeweils Aufnahme haben, finden Sie in einer aktuellen Tageszeitung oder im Internet unter:

<https://www.kepleruniklinikum.at/services/fuer-patientinnen-und-patienten/aufnahme-kalender/>



#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at





Krankenhäuser in Linz

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus III. (ehem. AKh – Allg. Krankenhaus der Stadt Linz)

Krankenhausstraße 9, 4020 Linz Tel. 05/768083-0 www.kepleruniklinikum.at

Besuchszeit: täglich 13:30 bis 15:30 Uhr; 18 bis 19 Uhr; Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 10 bis 11 Uhr;
Die drei operativen Intensivstationen: täglich von 13:00 bis 14:00 Uhr und von 16:30 bis 17:30 Uhr;
Neuro Intensiv: täglich von 14:00 bis 15:00 Uhr und von 18:00 bis 19:00 Uhr; Interne Intensiv: täglich von 14:30 bis 16:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr; Kinderherz-Intensivstation: täglich von 10:00 bis 12:00 Uhr, von 13:00 bis 18:00 Uhr und von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kepler Universitätsklinikum, Neuromed Campus (ehem. LNK Wagner-Jauregg)

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz Tel. 05/768087-0 www.kepleruniklinikum.at

Besuchszeit: täglich 14:00 bis 15:30 Uhr; 18:00 bis 19:00 Uhr; Sonn- und Feiertage zusätzlich 9:30 bis 10:30 Uhr;
Intensivstationen: täglich von 14:30 bis 16:00 und von 19:00 bis 20:00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung; Station Akutnachsorge: Mo. bis Mi. von 16:00 bis 19:00 Uhr Do. bis So. und an Feiertagen von 14:00 bis 19:00 Uhr und nach Vereinbarung

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus IV. (ehem. Landes- Frauen- und Kinderklinik)

Krankenhausstr. 26-30, 4020 Linz Tel. 05/768084-0 www.kepleruniklinikum.at

Besuchszeit: täglich 13:30 bis 15:30 Uhr und 18:00 bis 19:00 Uhr; Ruhezeit: 11:30 bis 13:30 Uhr. Kinder- und Jugendheilkunde: Für die Eltern des Kindes gilt eine uneingeschränkte Besuchszeit. Allgemein: täglich von 14:00 bis 18:00 Uhr, Ruhezeit von 12:00 bis 14:00 Uhr. Interdisziplinäre Intensivstation: täglich von 9:00 bis 12:00 Uhr, von 14:00 bis 18:00 Uhr und von 19:15 bis 21:00 Uhr (nur für Eltern). Neonatologische Intensivstation: es gibt keine allgemeinen Besuchszeiten. Selbstverständlich können die Eltern ihr Kind rund um die Uhr nach Absprache mit dem Pflegepersonal besuchen.

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

Seilerstätte 2, 4020 Linz Tel. 0732/7897-0 www.bblinz.at

Besuchszeit: täglich 13:00 bis 15:00 Uhr und 18:00 bis 19:00 Uhr.

Sowie auf der Intensivstation von 14:00 bis 20:00 Uhr. Die Nachtruhe von 22:00 bis 06:00 Uhr muss auf jeden Fall eingehalten werden.

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern, Ordensklinikum Linz

Seilerstätte 4, 4020 Linz Tel. 0732/7677-0 www.bhslinz.at

Besuchszeit: täglich 13:00 bis 15:30 Uhr; 17:30 bis 19:00 Uhr, zusätzlich an Sonn- und Feiertagen: 10:00 bis 11:00 Uhr
Kinderabteilung: 13:30 bis 17:30 Uhr; für Eltern durchgehende Besuchszeit; Sonderklasse: täglich 7:00 bis 20:00 Uhr
Operative Intensivstation: täglich 14:00 bis 18:30 Uhr

Krankenhaus der Elisabethinen, Ordensklinikum Linz

Fadingerstraße 1, 4020 Linz Tel. 0732/7676-0 www.elisabethinen.or.at

Ruhezeiten Normalstation: 12:00 bis 14:00, 20:00 bis 7:00 Uhr; Interne Intensivstation: 14:30 bis 16:00 und 18:30 bis 19:30 Uhr; Respiratory Care Unit (RCU): 14:30 bis 16:00, 18:30 bis 19:30 Uhr; Anästhesie-Intensivstation: 14:00 bis 16:00 und 18:30 bis 19:30 Uhr

Unfallkrankenhaus

Garnisonstraße 7, 4020 Linz Tel. 05/9393-42000 www.ukhlinz.at

Besuchszeit: Bettenstationen 2 bis 6: täglich 13:00 Bis 20:00 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 9:00 bis 11:30 Uhr; Intermediate Care Unit: täglich von 14:00 bis 18:00 Uhr (außerhalb dieser Zeiten nur nach telefonischer Vereinbarung); Intensivbettenstation: täglich von 14:00 bis 15:00 Uhr sowie von 17:30 bis 18:30 Uhr (außerhalb dieser Zeiten nur nach telefonischer Vereinbarung)

Klinik Diakonissen Linz

Weißewolfstraße 15, 4020 Linz Tel. 0732/7675-0 www.linz.diakonissen.at

Besuchszeit: täglich 0:00 bis 24:00 Uhr



**DIE AIDSHILFE
OBERÖSTERREICH IST
EIN GEMEINNÜTZIGER
VEREIN. WIR BIETEN
PRÄVENTION UND
GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG IM
BEREICH HIV/AIDS
UND SEXUELLER
GESUNDHEIT:**

Für Menschen, die infiziert sind oder nicht wissen, ob sie infiziert sind.
Für Menschen, die HIV-positiv sind und deren Angehörige.

Lentia City
Zugang Geschäftspassage
4040 Linz, Blütenstr. 15, Block B, 2.Stock
Tel. 0732/21 70

www.aidshilfe-ooe.at

Spendenkonto:

Hypo Landesbank IBAN: AT34 5400 0001 0021 6183

Impressum: AIDSHILFE OBERÖSTERREICH Fot: Mag.a Brigitte Kiesenhofer

LANDESEKRETARIAT

Montag - Freitag 11-13 Uhr

BERATUNG UND TESTUNG

Montag 14-18 Uhr

Mittwoch 16-20 Uhr

Freitag 10-14 Uhr

TELEFONISCHE BERATUNG

Montag-Donnerstag 11-13 Uhr



**Testen Sie
unsere Umbauten!**

Jetzt unverbindlich Termin
anfragen unter +43 (0)7332 673465
oder www.zeko-mobility.at/
behinderten-fahrzeuge

SELBSTSTÄNDIG. BARRIEREFREI. MOBIL.

**Behindertenfahrzeuge
& Fahrzeugumbauten**

Die Zeko Mobility e.U. ist Spezialist für Fahrzeug-
umbauten jeglicher Art.

Gemeinsam mit unseren Kunden entwickeln wir
individuelle Lösungen für jedes Fahrzeug und
verfügen unseren Kunden so zu mehr Mobilität.

- Einstiegshilfen
- Rollstuhlhaltesysteme
- Aluböden und Verkleidungen
- Sicherungstools

zeko
mobility





Service - Karosserie - Reparatur aller Marken

Auto Kroiss

Wir halten Sie mobil

Traunuferstraße 110
4052 Ansfelden
Tel.: 07229/82700
office@autokroiss.at
www.autokroiss.at



- Klein- und Lackschäden
- Windschutzscheiben-
Steinschlag-Glasreparatur
- Klimatechnik
- KFZ-Technik
- Computerdiagnose
- Karosserie-Fachbetrieb
- Dellen- und Hagelschäden

Ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100 Prozent

In 99 Prozent der Fälle passiert nichts. In Erste-Hilfe-Kursen des ÖÖ. Roten Kreuzes kann jeder lernen, wie man im Ausnahmefall ein Leben retten kann.

Befragungen zufolge traut sich nur etwa ein Drittel der Bevölkerung zu, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten. Grund dafür ist oft, dass man nicht genau weiß, was zu tun ist.

Aus diesem Grund bietet das ÖÖ Rote Kreuz laufend Erste-Hilfe-Kurse an. „Diese geben Sicherheit und lohnen sich zu 100 Prozent“, erklärt ÖÖ. Rotkreuz-Präsident Dr. Aichinger Walter. Das komplette Kursangebot und alle Termine unter: www.erstehilfe.at

Hilfe zur Selbsthilfe geben die Mitarbeiter der Gesundheitsberatung unter der Telefonnummer 1450. Medizinisch besonders geschultes, diplomiertes Krankenpflegepersonal kümmert sich um Gesundheitsprobleme der Anrufer und gibt individuelle Empfehlungen ab. Das stärkt gleichzeitig die Gesundheits-Kompetenz der Bevölkerung. Aus Liebe zum Menschen.

Mehr: www.rotekreuz.at/ooe

ZU 99% IST DER HERD AUS.
Ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100%.
 Jetzt anmelden: erstehilfe.at

Aus Liebe zum Menschen.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

IMPFFEN



Impfservice in Linz

Impfungen gehören zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen der Medizin. Sie schützen vor schweren Infektionskrankheiten, die sogar tödlich verlaufen können. Vorrangiges Ziel ist es, Menschen vor lebensbedrohlichen Erkrankungen zu schützen.



Darüber hinaus sollen Infektionskrankheiten regional und in weiterer Folge auch weltweit ausgerottet werden. Das ist nur dann erreichbar, wenn möglichst viele Menschen gegen bestimmte Krankheitserreger geimpft sind.

Impfungen, die im Rahmen von Aktionen durchgeführt werden, werden in Presse und Rundfunk verlautbart.

Folgende Impfungen werden angeboten:

- Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Haemophilus influenza b (nur für Kinder)
- Poliomyelitis (Kinderlähmung) ■ Masern-Mumps-Röteln
- HPV-Humane Papillom Viren (nur bis zum vollendeten 15. Lebensjahr)
- FSME (im Rahmen der Impfkationen) ■ Grippe ■ Hepatitis B
- Pneumokokken ■ Meningokokken ■ Pertussis (Keuchhusten)

Die Impfkosten können **nicht mit Bankomatkarte oder Zahlschein** bezahlt werden! Eine persönliche Beratung ist zu den Öffnungszeiten möglich.

An schulfreien Tagen bzw. in den Schulferien sowie an Fenstertagen ist mit längeren Wartezeiten zu rechnen.

Formulare und Online-Dienste zu diesem Thema:

https://www.linz.at/serviceguide/viewchapter.php?chapter_id=121669#formulare

KONTAKT:

Geschäftsbereich Gesundheit und Sport

Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz

Tel.: 0732/7070 E-Mail: impfservice@mag.linz.at

ÖFFNUNGSZEITEN DER IMPFSTELLEN:

**Mo., Di., Donnerstag und Freitag 7:30 bis 11:30 Uhr,
Montag und Donnerstag 14:00 bis 15:30 Uhr
Jeden Mittwoch ist die Impfstelle geschlossen!**

Fernreiseservice

Die Stadt Linz bietet an:

Beratung über länderspezifische Hygieneempfehlungen und medikamentöse Malaria-prophylaxe sowie Erstellung eines persönlichen Impfplans. Impfungen gegen folgende Krankheiten werden angeboten:

- Gelbfieber ■ Diphtherie
- Tetanus (Wundstarrkrampf) ■ Typhus
- Poliomyelitis (Kinderlähmung) ■ Meningokokken-Meningitis
- Pertussis (Keuchhusten) ■ Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Tollwut ■ Hepatitis A und B

Empfehlung: circa sechs Wochen vor Reiseantritt mit den Impfungen beginnen.

Bringen Sie bitte Ihren Impfpass mit! *Keine Voranmeldung erforderlich.*

Die Impfkosten können nicht mit Bankomatkarte oder Zahlschein bezahlt werden!

An schulfreien Tagen bzw. in den Schulferien sowie an Feiertagen ist mit längeren Wartezeiten zu rechnen.

Impf-Ort: Neues Rathaus, Hauptstraße 1 – 5, 4040 Linz Gesundheitsservice, 1.Stock, Zim. 1054/1; Tel.: 0732/7070 E-Mail: impfservice@mag.linz.at

Impfzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 7:30 bis 11:30 Uhr
Montag und Donnerstag: 14:00 bis 15:30 Uhr



Malariavorbeugung

Malaria ist eine der am weitest verbreiteten, schweren Tropenkrankheiten. Sie wird durch Stechmücken, welche vor allem in der Dämmerung und nachts aktiv sind, übertragen. Das Krankheitsbild geht mit Fieberschüben einher und kann auch einen tödlichen Verlauf nehmen.

Expositionsprophylaxe = Schutz vor Moskitostichen

- Tragen Sie helle, weite, langärmelige Kleidung beim Aufenthalt im Freien, besonders in den Abend- und Nachtstunden.
- Verwenden Sie insektenabweisende Mittel (z. B. Autan, Nobite ...) an unbedeckten Hautstellen. Beachten Sie, dass die Wirkdauer dieser Mittel begrenzt ist.
- Schlafen Sie, wenn möglich, in klimatisierten oder durch Insektengitter abgeschirmten Räumen. Bringen Sie nachts um Ihr Bett Moskitonetze an. Achten Sie besonders darauf, dass das Netz sorgfältig unter der Matratze eingeschlagen ist und keine Lücken aufweist.

Chemoprophylaxe = Vorbeugende Einnahme von Medikamenten

- Welches Medikament eingenommen werden soll, hängt vom Reiseziel ab.
- Sollte es trotz dieser Maßnahmen zu einer Erkrankung kommen (Fieber, Schüttelfrost), suchen Sie bitte ehestmöglich einen Arzt auf!
- Sollten Sie nach der Rückkehr vom Urlaub (auch noch Monate danach!) Fieber oder unklare Krankheitserscheinungen bekommen, gehen Sie zum Arzt und informieren Sie ihn über Ihren Tropenaufenthalt.

Tipps für Tropenreisende

Schützen Sie Ihre Haut:

Vermeiden Sie besonders in den ersten Tagen einen längeren Aufenthalt in der Sonne. Nicht vergessen: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutzpräparate mit hohem Lichtschutzfaktor. Tragen Sie helle, leichte, luftdurchlässige Kleidung!

Insektenschutz:

Verwenden Sie zum Schutz gegen Malaria mückenvertreibende Mittel (Repellents) und nachts imprägnierte Moskitonetze.

Feste Schuhe schützen vor Hakenwurm-Infektionen, Schlangenbissen und Skorpionstichen.

Vorsicht beim Essen:

Meiden Sie rohe Milch, Salate, ungeschältes Obst und ungekochtes Gemüse. Fische, Krebse, Muscheln, Fleisch und andere Lebensmittel tierischer Herkunft müssen vollständig durchgebraten oder durchgekocht sein. Vor jeder Mahlzeit die Hände gründlich waschen!

Vorsicht beim Trinkwasser:

Trinken Sie nur abgekochtes Wasser. Meiden Sie Eiswürfel in Getränken, offene Limonaden und Speiseeis.

Tollwutgefahr:

Meiden Sie Kontakte mit freilaufenden Katzen und Hunden bzw. mit zutraulichen Wildtieren.

Reiseapotheke:

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über die wichtigsten Medikamente beraten. Nehmen Sie für etwaige medizinische Eingriffe sterile original-verpackte Nadeln und Spritzen mit.

Mehr Infos zur Reiseapotheke:

https://www.linz.at/serviceguide/viewchapter.php?chapter_id=122813

Meiden Sie ungeschützte sexuelle Kontakte:

Bei Krankheitserscheinungen nach der Rückkehr informieren Sie Ihren Arzt über den Tropenaufenthalt.



Das Beste aus der Region

über 2500 regionale Produkte
über 400 lokale Lieferanten
www.maximarkt.at

maxi markt



Rapso[®]
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schoend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

100% reines Rapsöl
Aus kontrolliertem Anbau

DMG
DIETETIC
MAGNIFICENT

www.rapso.at

Natürlich aus Österreich

Hilfe gegen Reisekrankheit

Als Reisekrankheit (Kinetose) bezeichnet man die Reaktion des Menschen auf ungewohnte Bewegungen und Beschleunigungen. Sie tritt vor allem im Auto, auf Schiffen oder im Flugzeug auf. Die häufigsten Symptome sind Schwindel, Übelkeit, Erbrechen.



Das Gehirn ist irritiert

- Beim Autofahren ist es z.B. so, dass die Nerven in den Muskeln keine Bewegung registrieren, die Augen melden dem Gehirn jedoch schnelle Fortbewegung, während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr Informationen über Steigungen, Kurven oder Beschleunigungen liefert. Diese widersprüchlichen Signale werden vom Gehirn als Gefahrensituation interpretiert. Dadurch werden Stresshormone ausgeschüttet, die dann Schwindel und/oder Übelkeit auslösen können.

Im Auto

- besser vorne als hinten sitzen. Entspannungsmusik bzw. -übungen wirken beruhigend, können die Beschwerden verringern.

Im Flugzeug

- sollte man, wenn man die Wahl hat, im vorderen Teil am Mittelgang sitzen. Im Zug am besten in Fahrtrichtung. Zwischendurch auf dem Gang auf- und ablaufen hat sich auch bewährt.

Auf dem Schiff

- schwankt es im Mittelteil am wenigsten. Frische Luft und eine Bewegung mit und nicht gegen das Schiff sind hier gute Tipps.

SENIOREN / PFLEGE



Seniorenheime in Linz

In Linz stehen SeniorInnen ca. 2.100 Pflegeplätze in den Stadtteilen zur Verfügung.

Einrichtungen der SZL Seniorenzentren Linz GmbH

Seniorenzentrum Dornach/Auhof	Sombartstraße 1 – 5	0732/2560-650
Seniorenzentrum Ebelsberg	Sennweg 4	0732/3408-35500
Seniorenzentrum Franckviertel	Ing.-Stern-Straße 15 – 17	0732/3408-40500
Seniorenzentrum Franz Hillinger	Kaarstraße 15 – 17	0732/3408-20500
Seniorenzentrum Keferfeld/Oed	Meggauerstraße 1 – 3	0732/99450-824
Seniorenzentrum Kleinmünchen	Dauphinstraße 94	0732/3408-30500
Seniorenzentrum Liebigstraße	Liebigstraße 26	0732/3408-50500
Seniorenzentrum Neue Heimat	Flötzerweg 93 – 95	0732/3408-60500
Seniorenzentrum Pichling	Falterweg 25	0732/3408-35500
Seniorenzentrum Spallerhof	Glimpfingerstraße 12	0732/3408-14000

Private Alten- und Pflegeheime

Seniorenwohnhaus Karl Borromäus	Bethlehemstr. 56 – 58	0732/771110-0
Haus für Senioren Linz	Körnerstraße 34	0732/774922-0
Seniorenheim Franziskusschwern	Losensteinerstraße 8	0732/6795-6001
Sonnhof Freinberg	Sonnenpromenade 50	0732/771341-0
Sonnenhof Lenaupark	Raimundstraße 23	0732/69469-700
Altenheim Rudigier	Stockhofstraße 6	0732/664871-2261
Seniorenwohnhaus St. Anna	Leondinger Straße 22	0732/772223

Bewerbung für die Aufnahme in Alten- und Pflegeheime:

- Kontaktaufnahme mit der zuständigen Mitarbeiterin/dem Mitarbeiter der Sozialberatungsstelle Kompass
- Im Zuge eines Hausbesuches wird die individuelle Situation abgeklärt. Die notwendigen Daten werden erhoben und die Voraussetzungen für eine Heimaufnahme geprüft.
- Darüber hinaus erfolgt eine Beratung über alternative Betreuungsformen.
- Auf Basis der erhobenen Daten wird über das Objektivierungsverfahren via EDV eine Reihung nach Dringlichkeit erstellt.
- Über den Zeitpunkt der Aufnahme entscheiden die jeweiligen HeimleiterInnen nach Maßgabe freier und geeigneter Pflegebetten.
- Bei Zuerkennung eines Heimplatzes wird in der „zuständigen Abteilung“ der individuelle Kostenbeitrag berechnet und ein Bescheid erstellt.

Wichtiger Hinweis: Informieren Sie sich bitte rechtzeitig über die einzelnen Seniorenzentren. Sie können die Häuser nach Terminabsprache auch gerne besichtigen. Bei der Auswahl des von Ihnen gewünschten Seniorenzentrums ersuchen wir Sie, ihre Entscheidung gut zu überdenken und sorgfältig zu treffen, da eine spätere Übersiedelung in ein anderes Haus leider nicht möglich ist.



... rundum gut betreut! Bei L.BAAR

Beratung zu Hause!

Wir stehen Ihnen mit
Rat & Tat zur Seite!
0732 77 28 41

Alles für die Pflege zu Hause - Zustellservice
Stoma- und Inkontinenzversorgung
Gehhilfen, Rollstühle & Scooter

Orthopädie- und Bandagistentechnik
Kompressionsstrümpfe - Schuheinlagen uvm.

Wir verrechnen mit allen Krankenkassen!



Zentrale A-4020 Linz; Rudigierstraße 8a Tel. 0732 77 28 41-0 www.baar.at

Sanitätshäuser

A-4020 Linz; Rudigierstraße 8a Tel. 0732 77 28 41-0
 A-4020 Linz; Reintalenweg 15 Tel. 0732 37 53 61
 A-4020 Linz; Saporoshjesträße 3 Tel. 0732 30 72 20

A-4050 Traun; Hauptplatz 10 Tel/Fax. 07229 75 586
 A-4060 Leonding; Ruffinger Straße 17 Tel. 0732 68 00 86
 A-4210 Gallneukirchen; Hauptstraße 4 Tel. 07235 50 240
 A-4400 Steyr; Färbergasse 3 Tel. 07252 52 577

Sozialberatungsstellen für SeniorInnen (Kompass)

Die Vermittlung von Heimbewerbungen und Mobilen Diensten erfolgt über die Sozialberatungsstellen der Stadt Linz.

Sozialberatungsstelle Kompass Nord Neues Rathaus, Hauptstraße 1 – 5

Tel. 0732/7070-2760, 2766 bis 2770

Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 16:30 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Ost Seniorenzentrum Franckviertel

Ing.-Stern-Straße 15 – 17, Tel. 0732/666272-20, 21, 22, 23 oder 24

Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 16:30 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Auwiesen Stadtteilzentrum Auwiesen, Volkshaus

Wüstenrotplatz 3, Tel. 0732/302731-19 oder 20

Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 16:30 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Süd Seniorenzentrum Neue Heimat, Flötzerweg 95 – 97

Tel. 0732/370170-12, 15 und 16 Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30 Uhr

Terminvereinbarungen sind auch außerhalb der Sprechstunden möglich.

Clubs Aktiv (Freizeit)

Im Alter aktiv bleiben, heißt mit Freundinnen und Freunden und Bekannten etwas zu unternehmen. In Linz gibt es viele Treffpunkte und Vereine, die gemeinsame Aktivitäten anbieten. (Clubs Aktiv der städtischen Seniorenzentren Linz GmbH.)

unterstützt Bewegung: • Fit und Gesund • Spaß durch Bewegung • Yoga, Qigong

• Seniorentanz, Volkstanz

fördert Kreativität: • Töpfern • Malen • Basteln • Handarbeiten

lebt Geselligkeit: • Singkreise • Spielrunden • Feste • Ausflüge

entdeckt Kultur: • Filme • Exkursionen • Lesungen • Diavorträge

Club Aktiv Sombartstraße Sombartstraße 1 – 5

Mo bis Fr 13:00 bis 17:00 Uhr

+ Fit ins Wochenende Sa 9:00 bis 13:00 Uhr, Tel. 0732/2560-635

Club Aktiv Im Bachlfeld Im Bachlfeld 31

Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20324936

Club Aktiv Linke Brückenstraße Linke Brückenstraße 34

Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20324568

Club Aktiv Khevenhüllerstraße Khevenhüllerstraße 4

Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20324148

Club Aktiv Ing.-Stern-Straße Ing.-Stern-Straße 15 – 17

Mo bis Do 12:30 bis 16:00 Uhr, Tel. 0732/602480

Club Aktiv Glimpfingerstraße Glimpfingerstraße 62

Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20325399

Darüber Reden hilft: Ein Leben mit Blasenschwäche

Laut einer aktuellen Studie* leiden rund 75% der österreichischen Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an einer Form von Blasenschwäche. Trotzdem gilt Harnverlust immer noch als Tabuthema.

Attends ist ein **österreichisches Unternehmen** mit Sitz in Linz und **spezialisiert auf Blasenschwäche- und Inkontinenzprodukte**. Seit über 35 Jahren ist Attends um Aufklärung bemüht und ermutigt Betroffene,

sich ihrem Arzt anzuvertrauen, um die genaue Ursache der Blasenschwäche bzw. Inkontinenz zu untersuchen und eine mögliche Therapie zu besprechen.

Gerne informiert das Team der Attends Österreich Marketingabteilung über Attends-Vertriebspartner in Ihrer Nähe unter **0732-772700** oder per **E-Mail** unter **beratung@attends.at**. Weitere Informationen: **www.attends.at**



Attends
Zuverlässig trocken



Erleben Sie
Trockenheit
und Diskretion

35
Jahre
Erfahrung

Reden wir darüber –
damit Blasenschwäche
kein Tabuthema mehr ist.

*Attends Österreich, 2017

www.attends.at

Club Aktiv Landwiedstraße	Landwiedstraße 65 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20328168
Club Aktiv Lunaplatz	Lunaplatz 4 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20327448
Club Aktiv Flötzerweg	Flötzerweg 95 – 97 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0732/3408-60800
Club Aktiv Wüstenrotplatz	Wüstenrotplatz 3 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20328508

Tageszentren in Linz

SeniorInnen, die zu Hause wohnen, können eines der drei städtischen Tageszentren besuchen. Zum Angebot zählt außer professioneller Betreuung durch FachsozialbetreuerInnen und DiplomsozialarbeiterInnen eine bunte Palette an Freizeit- und Unterhaltungsmöglichkeiten, die mehrmals wöchentlich in Anspruch genommen werden können. Weiters stehen zwei weitere private Einrichtungen zur Verfügung (Die Tarife erhalten Sie auf Anfrage in den jeweiligen Einrichtungen):

Tageszentrum Dornach/Auhof	im Seniorenzentrum Dornach/Auhof Sombartstraße 1 – 5, Tel. 0732/2560-686, 6871
Tageszentrum Elisabeth Stub'n	der Caritas Linz (speziell für Demenzerkrankte) Harachstraße 23, Tel. 0732/7610-2401
Tageszentrum Liebigstraße	im Seniorenzentrum Liebigstraße (speziell für Demenzerkrankte) Liebigstraße 26, Tel. 0732/3408-50651
Tageszentrum Regenbogen	der Volkshilfe Linz (speziell für Demenzerkrankte) Maderspergerstraße 11, Tel. 0732/3405-415
Tageszentrum Kleinmünchen	im Seniorenzentrum Kleinmünchen Dauphinestraße 94, Tel. 0732/3408-30651

Kurzzeitpflege

Ein besonderes Angebot für pflegende Angehörige ist die Kurzzeitpflege, die in folgenden Einrichtungen angeboten wird:

Seniorenzentrum Spallerhof, Sonnenhof Freinberg, Sonnenhof Lenaupark, Seniorenheim der Franziskusswestern und Haus für Senioren Linz. Dabei können pflegebedürftige SeniorInnen für einen vereinbarten Zeitraum von mindestens einer Woche bis zu drei Monaten professionell betreut werden.

In der Kurzzeitpflegebörse OÖ (www.kurzzeitpflegeboerse-ooe.at) können BürgerInnen nach freien Plätzen für eine Kurzzeitpflege in OÖ suchen und direkt eine Anfrage an das jeweilige Alten- und Pflegeheim senden. Es ist ersichtlich, ob ein Platz zum angefragten Zeitraum angeboten werden kann. Die Anfrage stellt keine Platzgarantie dar, da die endgültige Entscheidung beim Heim liegt.

Die Tarife erhalten Sie auf Anfrage in den jeweiligen Einrichtungen.

pflege leicht gemacht



Besuchen
Sie unseren
heindl-webshop.at
im
Internet!



Kompetente und individuelle Beratung in allen Filialen und ein großes Angebot an Qualitätsprodukten für die bestmögliche Pflege zu Hause.

Wie zum Beispiel Pflegebetten, Gehhilfen, Koch-, Ess- und Trinkhilfen, Greifzangen, Hilfen für Bad und WC, Anziehhilfen, u.v.m.



Symbolfoto

TOPRO Troja 2G
Rollator in unterschiedlichen Farben.

Duschhocker „Spa“
(mit oder ohne Lehne)
stabil & sicher, dreht
sich auf der Stelle.



Wohnraumrollator „Page“
Extrem wendig, sicher
& stabil. Vielseitig verwendbar.

Zentrale Linz (TGZ)
Sonnensteinstraße 1
T. 0732 73 83 16
25 x in OÖ
www.heindl-webshop.at



heindl
B A N D A G I S T

Übergangs- und Überleitungspflege

Während des Krankenhausaufenthaltes wird in Absprache mit den Betroffenen und deren Angehörigen abgeklärt, ob und welche unterstützenden Angebote nach der Entlassung notwendig sind.

<https://www.kepleruniklinikum.at/versorgung/gesundheits-und-krankenpflege/uebergangs-und-ueberleitungspflege/>

Seniorennotruf (Heimnotruf)

Mit dem Seniorennotruf können ältere – vor allem alleinstehende – Menschen bei Gefahr oder einem Sturz per Knopfdruck Hilfe herbeiholen. Über einen Sender, der wie eine Armbanduhr getragen wird und drahtlos mit dem Telefon verbunden ist, kann im Notfall Alarm ausgelöst werden. *(Gebühren beim jeweiligen Anbieter erfragen)*

Rotes Kreuz

Körnerstraße 28, 4010 Linz Tel. 0732/7644-182 www.rotekreuz.at/ooe

Samariterbund

Reindlstraße 24, 4040 Linz Tel. 0732/736466-810 www.asb.or.at

Mobiles Hospiz

Das Mobile Hospiz Palliative Care der Caritas bietet Menschen mit schweren, nicht heilbaren Erkrankungen und deren Angehörigen Hilfestellungen an, um bis zuletzt möglichst schmerzfrei und würdevoll leben zu können.

Die Versorgung orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen. Haupteinsatzort ist zu Hause bzw. in der vertrauten Umgebung der Betroffenen. Die speziell geschulten Hospiz-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen übernehmen keine routinemäßige Krankenpflege und keine Hausarbeit.

Das Mobile Hospiz Palliative Care ist rund um die Uhr erreichbar.

Das Mobile Hospiz Palliative Care der Caritas betreut Menschen mit jeglicher Nationalität, Konfession und unabhängig von deren finanzieller Situation. Den Patienten und Patientinnen und ihren Angehörigen entstehen keine Kosten.

Caritas - Mobiles Hospiz Palliative Care www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/hospiz/

Leondinger Str. 16, 4020 Linz Tel. 0676/87762486 **24h-Notruf 0732/7610-7910**

Neue Pflege-Hotline für Angehörige

Pflege-Hotline: Tel. 051/775775 Mo bis Do 9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr,
Fr 9:00 – 12:00 Uhr

Bethlehemstraße 56 - 58, 4020 Linz Tel. 0676/87762486 www.pflegeinfo-ooe.at



burgenland

**KRAFTTANKEN
IM BURGENLAND**

auszeit.burgenland.info

... in der Naturerlebnis-Therme
St. Martins Therme & Lodge

www.stmartins.at

Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

Wir bieten ambulante medizinische Rehabilitation für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, die im Arbeitsprozess stehen, sich in Langzeitkrankenstand befinden oder bereits von Arbeitslosigkeit betroffen sind.

Standort in Linz **MULDENSTRASSE**

0800 080 501 | www.bbrz-med.at

Zentren für seelische Gesundheit
BBRZMED




Perücken Sattler
Perücken | Toupetts | Haarfolie

- **Natürliche** Looks in Echthaar, Kunthaar oder Mischhaar
- **Unglaubliche** Auswahl mit dem größten Sortiment in OÖ
- **Moderne** und **hochwertige** Perücken nach den neuesten Trends in Sachen Farben und Frisuren
- Exklusive Headwear/Turbane für **jeden** Stil
- **Gratis** Parken während Ihres Besuches

**PERFEKTE QUALITÄT
BEIM ZWEITHAAR**
zum perfekten Preis

WIR SIND FÜR SIE DA:
Info-Hotline: (0732) 77 39 16
www.peruckens.at
perucken@aon.at

Stroßwackerstraße 8a, 4020 Linz

**INFO
(0732) 77 39 16
HOTLINE**

24-Stunden Betreuung

Hauskrankenpflege – Pflege und Betreuung Zuhause

Mit zunehmendem Alter sind die Tätigkeiten des alltäglichen Lebens immer schwieriger zu bewältigen. Ein Unfall oder eine plötzliche Krankheit können den gewohnten Alltag völlig durcheinanderbringen und es ist alleine nicht mehr möglich, diesen zu bewältigen. Angehörige sind oft nicht in der Lage, sich rund um die Uhr um eine plötzlich betreuungsbedürftige Person zu kümmern. Dafür gibt es die Berufsgruppe der Selbständigen Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Oberösterreich.

Diese machen es möglich, dass die Betroffenen in ihrem Zuhause bleiben können. Für 85 Prozent der betreuungsbedürftigen Personen in Oberösterreich sind die eigenen vier Wände maßgeblich für ein gesteigertes Wohlbefinden verantwortlich. Der/die PersonenbetreuerIn wohnt jeweils für zwei Wochen bei der betreuungsbedürftigen Person, um im Bedarfsfall zu jeder Tages- und Nachtzeit sofort Hilfe zu leisten. Nach einer durchgehenden Arbeitsphase folgt eine Erholungsphase in der gleichen Dauer. So wechseln zwei PersonenbetreuerInnen einander (meist im zwei-Wochen-Rhythmus) ab.

Mehr Infos rund um die 24-Stunden Betreuung finden Sie unter:

www.amliebstenzuhause.at sowie www.daheimbetreut.at

(Das vollständige und aktuelle Online-Firmenverzeichnis für Vermittlungsagenturen in Österreich)

Für Linz www.daheimbetreut.at/de/firmen-a-z?title=&location=linz&certs=

Kontakte (nur Auszug):

BetreuungsPerlen OG Kleine Strasse 7, 4060 Leonding
Tel. 0732/681100

www.betreuungperlen.at

Caritas für Betreuung und Pflege - Mobile Pflegedienste

Hafnerstraße 28, 4020 Linz
Tel. 0732/7610-2401

www.caritas-linz.at

Diakonie.mobil Linz Körnerstrasse 34, 4020 Linz

Tel. 0732/7749227750 www.diakoniewerk.at/diakoniemobil-linz

OÖ Hilfswerk

Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/775111-102

www.hilfswerk.at/oberoesterreich/

OÖ. Rotes Kreuz - Altern in Würde *(in allen Bezirksstellen des Roten Kreuz OÖ)*

Tel. 0800/22280 www.24hpflege.at/kooperation-mit-rotem-kreuz

Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH

Maderspergerstraße 11, 4020 Linz
Tel. 0732/3405

www.volkshilfe-ooe.at



Mag. Dr. Viktoria Tischler, Fachgruppenobfrau Personenberatung und Personenbetreuung

Foto: Werner Harrer

Angehörige aktiv entlasten

Ausgezeichnete Betreuung für Pflegebedürftige, Entlastung für die Familie: Wir haben mit der Berufsgruppensprecherin der Personenbetreuung der WKOÖ, Dr. Viktoria Tischler, über das Modell der 24h-Personenbetreuung gesprochen!

In unserer Gesellschaft bekommt das Thema Pflege eine immer größere Bedeutung. Welche Rolle spielt dabei dieses Betreuungsmodell?

Angebote wie die 24h-Personenbetreuung sind heute nicht mehr wegzudenken, denn viele alte und kranke Menschen wollen ihr gewohntes Zuhause nicht verlassen. Da die nächsten Verwandten durch Familie und Beruf zumeist vollständig ausgelastet sind, bleibt kein Platz mehr für eine permanente Betreuung eines geliebten Angehörigen. Genau hier helfen die 24h Personenbetreuerinnen und -betreuer, indem sich diese rund um die Uhr um Betreuungsbedürftige kümmern und so Angehörige aktiv entlasten.

Bei akutem Betreuungsbedarf, wie schnell ist mit Hilfe zu rechnen?

Im Großteil der Fälle kann nach nur zehn bis 14 Tagen eine passende Betreuungskraft vermittelt werden. Bei akutem Betreuungsbedarf besteht die Möglichkeit, die Zeit mit mobilen Pflegekräften zu überbrücken. Einen Überblick aller Vermittlungsagenturen finden Sie auf www.daheimbetreut.at

Wo und wie bekomme ich umfassende Informationen zur 24h Personenbetreuung?

Leider fangen die meisten Betroffenen erst dann zu recherchieren an, wenn der Betreuungsfall bereits gegeben ist. Uns als Berufsgruppe der Personenbetreuung der WKOÖ ist es daher sehr wichtig, eine flächendeckende Aufklärung zu diesem Betreuungsmodell zu gewährleisten.

Den Guide 2019 rund um die 24- Personenbetreuung kann man kostenlos unter pb@wkoee.at oder telefonisch unter **05/90 909-4145** anfordern.

Umfassende Infos zur Personenbetreuung findet man auch unter www.daheimbetreut.at.

Reinigungsdienste

Das OÖ Hilfswerk und die Volkshilfe bieten Reinigungsdienste an.

OÖ Hilfswerk Fröhlerweg 51, 4040 Linz Tel. 0732/757111-5

Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH

Maderspergerstraße 11, 4020 Linz Tel. 0732/3405-760

Behindertenfahrdienst

Für Menschen mit Beeinträchtigungen, die kein öffentliches Verkehrsmittel oder Taxi benützen können bzw. mit Invalidenausweis. Die Kosten betragen für eine Strecke innerhalb von Linz inklusive Begleitperson zur Unterstützung des Fahrgastes 9 Euro und von Linz in eine Umlandgemeinde 15 Euro.

Samariterbund

Reindlstraße 24, 4040 Linz, Tel. 0732/2127 (ab 07:00 Uhr)

Aktion Mittagstisch

In den städtischen Seniorenzentren erhalten Senioren in ausgewählten Einrichtungen ein volles Mittagsmenü zu einem günstigen Preis.

Die Aktion Mittagstisch gibt es in folgenden städtischen Seniorenzentren:

Dornach-Auhof, Franz Hillinger Urfahr, Liebigstraße, Franckviertel, Spallerhof, Keferfeld/Oed, Kleinmünchen, Neue Heimat, Ebelsberg und Pichling.

Mobile Essensversorgung

Abgestimmt auf den Gesundheitszustand wird ein tägliches Menü zugestellt.

Bei Bedarf werden auch Diätformen angeboten.

Essen auf Rädern

Den wöchentlichen Speiseplan finden Sie unter www.linz.at/essenaufraedern.asp
Onlinebestellung ist möglich.

Samariterbund Tel. 0732/736466-820

für das Gebiet nördlich der Donau

Rotes Kreuz Tel. 0732/7644-272

für das Gebiet südlich der Donau

Mahlzeit GmbH Tel. 0732/773344

www.mahlzeit.co.at

Mobile Physiotherapie

Mit Verordnungsschein kostenlos.

Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH

Maderspergerstraße 11, 4020 Linz Tel. 0732/3405-760

Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung)

Personen ab 18 Jahren können einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung) gehen.

Worum geht es bei der Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung)?

Im Mittelpunkt der Vorsorgeuntersuchung stehen die weit verbreiteten Volkskrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck. Risikofaktoren dafür sind z. B. Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen. Auch Zahngesundheit und bei älteren Patienten Hör- und Sehleistung sind Thema der Vorsorgeuntersuchung. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin informiert und berät Sie, wie Sie einen gesunden Lebensstil gestalten können. Ziel ist, Krankheiten zu verhindern oder, wenn sie schon bestehen, zumindest eine Verschlechterung zu bremsen. Außerdem können Sie sich zum Thema Krebs-Früherkennung informieren.

Wie komme ich zu einer Vorsorgeuntersuchung?

Die meisten Patienten wenden sich an ihren Allgemeinmediziner, also an den Hausarzt oder die Hausärztin. Auch manche Fachärzte und –ärztinnen für Innere Medizin bieten Vorsorgeuntersuchungen an. Fragen Sie in der jeweiligen Ordination nach. Die OÖGKK bietet darüber hinaus Vorsorgeuntersuchungen im Gesundheitszentrum Linz an.

Wie läuft eine Vorsorgeuntersuchung ab?

- Sie füllen einen Fragebogen aus, z. B. zu eigenen Vorerkrankungen, erblicher Vorbelastung, Bewegung, Alkoholkonsum etc...
- Erhebung bestimmter Körperwerte, darunter Größe, Gewicht, Hüftumfang, Blutdruck, Body-Mass-Index
- Blutabnahme zur Ermittlung von Blutzucker und Blutfettwerten

Mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin besprechen Sie die Ergebnisse und weitere Schritte im Sinne Ihrer Gesundheit.

Kosten für eine Vorsorgeuntersuchung

Die Vorsorgeuntersuchung (einmal jährlich) ist eine Sachleistung der OÖGKK, für die Sie als Versicherter nicht extra bezahlen müssen. Viele Wahlärzte und Wahlärztinnen haben einen so genannten „VU-Vertrag“ und rechnen Vorsorgeuntersuchungen direkt mit der OÖGKK ab. In diesem Fall sind Barzahlung und Kostenerstattung nicht notwendig.

Terminvereinbarung Vorsorgeuntersuchung im Gesundheitszentrum Linz: nur telefonisch unter 0800/501522 (wochentags 8.00 bis 18 Uhr) oder persönlich beim Anmelde-schalter im ersten Stock! 4020 Linz, Garnisonstraße 1a

Tipps für gepflegte Füße

Beginnend mit der Frühlingszeit dauert es auch nicht mehr lange, dass die Füße wieder mehr ins Blickfeld rücken. Mit der richtigen Pflege werden Ihre Füße geschmeidig und zart. Ein paar Tipps für die richtige Pflege.



Tipp 1: Trockene Haut - was hilft?

Damit Ihre Haut zart und weich bleibt und Infektionen erst gar keine Chance haben, verwenden Sie regelmäßig pflegende Hautsalben. Gut sind Pflegeprodukte mit wertvollen Inhaltsstoffen wie, Kokosöl und Harnstoff (Urea). Cremen die Harnstoff enthalten sind feuchtigkeitsbindend und antibakteriell.

TIPP: Essigbad, Zitronenpeeling mit Olivenöl, Salz und frischen Zitronensaft anwenden.

Tipp 2: Überschüssige Hornhaut entfernen

Nehmen Sie am besten 15-20 Minuten ein warmes Fußbad. Dadurch lässt sich die Hornhaut auf den Füßen mit einer speziellen Fußfeile leichter entfernen. Abschließend empfiehlt es sich noch eine spezielle Pflegecreme zu verwenden um den Fuß länger geschmeidig zu halten

Tipp 3: Richtige Nagelpflege

Mit der richtigen Nagelpflege sind Infektionen oder eingewachsene Nägel kein Thema. Fußnägel relativ kurz und gerade halten. Ecken leicht abrunden. Die Nägel mit einer Schere oder einem Nagelzwicker in Form bringen. Am besten auch feilen um Einreißen zu verhindern.

Tipp 4: Schweißfüße NEIN - DANKE!

Etwa 500 Schweißdrüsen sitzen auf einem Quadratzentimeter Haut. Diese sind für einen unangenehmen Geruch und Bakterien verantwortlich. Um Schweißfüße in der kommenden wärmeren Jahreszeit zu vermeiden ist es hilfreich das richtige Schuhwerk zu tragen. Gute Produkte wie Fußcremen oder Deos reduzieren den Schweiß- und die Geruchsbildung.

Tipp 5: Hilfe bei müden Füßen

Müdigkeitsgefühle in den Beinen? Schenken Sie Ihren Füßen aktive Aufmerksamkeit und bringen Sie Ihre Beine wieder in Schwung. Kräuterzusätze und ätherische Öle wie Rosmarin, Lavendel, Arnika oder Minze sind sehr hilfreich und erfrischend. Beleben Sie Ihre Füße durch tägliche kleinen Übungen wie z.B. auf Zehenspitzen stellen oder einen Tennisball unter Ihren Fußsohlen hin- und her rollen.

Tipp 6: Gute und richtige Fußpflege - besonders wichtig bei Diabetikern!

Diabetiker sollen ganz besonders auf ihre Fußpflege achten! Der erhöhte Blutzuckerspiegel macht Diabetiker anfälliger für Fußprobleme. Menschen die an Diabetes leiden verspüren Schmerz oder Druckgefühle weniger, daher ist besondere Pflege der Füße umso wichtiger. Häufig vorkommende Durchblutungsstörungen führen außerdem zu Hauttrockenheit.



ANLAUFSTELLEN IN LINZ

Begleitung und Beratung in psychischen Krisen

Schwerwiegende Ereignisse (Tod nahe stehender Menschen, Arbeitsplatzverlust, finanzielle Schwierigkeiten, Trennung) bedeuten gravierende Veränderungen im Leben. Wenn man völlig verzweifelt ist und nicht mehr weiß, wie es weitergehen soll, dann sollte man sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In Notfällen:

Psychosozialer Notdienst

Notruf bei psychischen Krisen, rund um die Uhr, kostenlos Tel. 0732/651015

Clearingstelle für Psychotherapie (PROGES und OÖGP)

beantwortet Fragen zum Thema Psychotherapie und unterstützt bei der Suche nach einem Psychotherapeuten. Sie ist auch für die Vergabe von kostenfreien Therapieplätzen zuständig. Tel. 0800/202533 (Montag und Mittwoch 08:00 bis 16:30 Uhr, Dienstag und Donnerstag 08:00 bis 17:30 Uhr, Freitag 08:00 bis 13:30 Uhr)

Krisenhilfe OÖ

Telefonische Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr für Anruferinnen/Anrufer aus ganz OÖ. Tel.: 0732/2177 (Notruf), täglich 0–24 Uhr

Online-Beratung möglich. Auch mobile Einsätze - Hilfe vor Ort. www.krisenhilfeooe.at.

Notruf Telefonseelsorge Tel. 142 – rund um die Uhr besetzt, gebührenfrei

Kepler Universitätsklinikum, Neuromed Campus, SPAZ (sozialpsych. Ambulanz)

bei psychischen Krisen; Montag bis Donnerstag 11.00 – 14.00 Uhr.

Die Inanspruchnahme des Angebots ist kostenlos und zeitlich begrenzt.

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz, Tel. 05/7680 87-23043

Psychosoziale Beratungsstelle Linz, Pro mente

Mo, Mi, Fr: 09.00 – 12.00 Uhr Di, Do: 13.00 – 16.00 Uhr (Termine nach Vereinbarung!)

Scharitzerstraße 6 – 8, 4. Stock, 4020 Linz, Tel. 0732/2178

Point, Beratungsstelle flr Suchtfragen, Pro mente

Figulystraße 32, 4020 Linz Tel. 0732/770895-0

Öffnungszeiten: Mo, Fr 10:00 bis 14:00 Uhr; Di, Do 13:00 – 17:00 Uhr

Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr, Exit sozial

Beratung, Krisenintervention, Psychotherapie Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

Tel. 0732/719719, Öffnungszeiten: Mo und Mi 8:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr, Di, Do und Fr. 8:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 16:00 Uhr

Sozialpsychiatrische Ambulanz, Exit sozial

Beratung und Behandlung außerhalb des Krankenhauses finden!

Wildbergstraße 10a, 4040 Linz; Tel. 0732/700595

Öffnungszeiten: Mo 9:00 – 15:00 Uhr, Di und Do. 14:00 – 18:00 Uhr, Mi 14:00 – 16:00 Uhr, Fr 9:00 – 13:00 Uhr

Mobile Betreuung, Exit sozial

Beratung und Begleitung in der eigenen Wohnung
 Ferihumerstraße 5, 4040 Linz, Tel. 0732/737052

BILY Jugend- Familien und Sexualberatungsstelle

Weißewolfstraße 17a, 4020 Linz Tel. 0732/770497
 Öffnungszeiten: Montag 15:00 bis 18:00 Uhr, Mittwoch 17:00 bis 20:00 Uhr,
 Donnerstag 12:00 bis 15:00 Uhr

Familienberatungsstellen

Institut für Familien- und Jugendberatung der Stadt Linz

Rudolfstraße 18/1, 4040 Linz, Tel. 0732/7070-2700

www.linz.at/soziales/fjb.php

Autistenhilfe OÖ - Familienberatungsstelle

Bulgaripplatz 7, 4020 Linz, Tel. 0732/657195

www.autistenhilfe-ooe.at

Beziehungleben -Familienberatungsstelle

Kapuzinerstraße 84/4, 4020 Linz, Tel. 0732/773676

www.beziehungleben.at

COURAGE Linz - Familienberatungsstelle

Paul-Hahnstraße 1 – 3, 4020 Linz, Tel. 0699/16616667

www.beziehungleben.at

Familienberatung direkt bei Gericht

Museumstraße 10 – 12, 4020 Linz, Tel. 05/7601-13754

Ferihumerstraße 1, 4040 Linz, Tel. 05/7601-2105416

www.ooe.familienbund.at

Familienberatung Linz

Leonfeldnerstraße 133, 4040 Linz, Tel. 0732/759753

www.ooe.familienbund.at

Familientherapie-Zentrum des Landes Oberösterreich

Figulystraße 27, 4020 Linz, Tel. 0732/666412,

www.familientherapie-zentrum.at

Miteinander GmbH, Familienberatungsstelle

Rechte Donaustraße 7, 4020 Linz, Tel. 0732/603533

www.miteinander.com

ZELLKERN - Familienberatungsstelle

Landstraße 35b, 4020 Linz, Tel. 0732/608560, www.zellkern.at

Eltern- und Mutterberatung

In den Mutterberatungen erhalten Sie als Eltern, eine kostenlose medizinische Untersuchung und Beratung über Entwicklung, Pflege und Ernährung Ihres Säuglings und Kleinkindes.

Eltern-, Mutterberatungsstelle Auwiesen

Allendeplatz 4, 4030 Linz Tel. 0732/311742

Eltern-, Mutterberatungsstelle Biesenfeld

Dornacher Straße 7, 4040 Linz Tel. 0732/243561

Eltern-, Mutterberatungsstelle Eltern-Kind-Zentrum der Stadt Linz Ebelsberg-Ennsfeld

Hofmannsthalweg 8, 4030 Linz Tel. 0732/301056-18

Eltern-, Mutterberatungsstelle Hessenplatz

Hessenplatz 12, 4020 Linz Tel. 0732/782548

Eltern-, Mutterberatungsstelle IGLU - Grüne Mitte

Grestenbergerstraße 32, 4020 Linz Tel.: 0732/654541

Eltern-, Mutterberatungsstelle Karl-Steiger-Straße

Karl-Steiger-Straße 2, 4030 Linz Tel. 0732/302071

Eltern-, Mutterberatungsstelle Leonfeldner Straße

Leonfeldner Straße 80, 4040 Linz Tel. 0732/731269

Eltern-, Mutterberatungsstelle Neue Heimat

Rohrmayrstraße 1, 4030 Linz Tel. 0732/382008

Eltern-, Mutterberatungsstelle Neues Rathaus

Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz Tel. 0732/7070-2660

Eltern-, Mutterberatungsstelle Oed

Schiffmannstraße 4b, 4020 Linz Tel. 0732/371375

Eltern-, Mutterberatungsstelle Pichling

Heliosallee 84, 4030 Linz Tel. 0732/320071-31

Eltern-, Mutterberatungsstelle Spallerhof

Glimpfingerstraße 10, 4020 Linz Tel. 0664/88302956

Geburtenstationen

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

Seilerstätte 2, Tel. 0732/7897-0 <https://www.barmherzige-brueder.at/site/linz/medizinpflege/abteilungeninstitute/frauenheilkdegeburtshilfe>

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus IV

Krankenhausstraße 26 – 30, Tel. 05/768084-0 <https://www.kepleruniklinikum.at/versorgung/kliniken/gynaekologie-geburtshilfe-und-gyn-endokrinologie/was-wir-tun/>

Das Beste aus der Region



über 2500 regionale Produkte

über 400 lokale Lieferanten

www.maximarkt.at

maxi markt

Rapso[®]

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

100% reines Rapsöl

Aus kontrolliertem Anbau

ÖKOLOGISCH

100% L

Österreich aus Österreich

www.rapso.at



usp
AUßEN WERBUNG

**WERBUNG,
DIE INS AUGE
STICHT.**

www.usp-aussenwerbung.at

Gabriele Honauer

Institut für Hatha Yoga

Methoden:

- > Hatha-Yoga nach Iyengar
- > Luna- & Hormon-Yoga
- > Yoga für Schwangere & Kinder




Stefan Fechterweg 1
4020 Linz
Tel 0664/97 52 639
Web www.honauer.at

PROGES – Wir schaffen Gesundheit

PROGES ist eine moderne, innovative Non-Profit-Organisation am österreichischen Gesundheitsmarkt mit langjähriger Erfahrung.

Wir bieten Dienstleistungen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie, sowie Aus- und Weiterbildung für Menschen in allen Lebenslagen.

Gesellschaftsrelevante Entwicklungen bilden die Basis für unsere bedarfsorientierten und leicht zugänglichen Gesundheits- und Präventionsprogramme.

Unsere Angebote werden nicht nur FÜR die Menschen entwickelt, sondern MIT ihnen.

Eine verschränkte Zusammenarbeit unserer Organisationsbereiche Prävention, Gesundheitsförderung, Therapie sowie Aus- und Weiterbildung macht PROGES zu einem kompetenten und verlässlichen Partner für Ihre Gesundheit.



PROGES

Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Tel. 05/ 7720-0

E-Mail: office@proges.at

www.proges.at | www.facebook.com/proges.at

UNSERE ANGEBOTE IN LINZ:

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wir aktivieren viele Wege.

Wir beraten und begleiten Institutionen, Gemeinden, Betriebe und andere Einrichtungen bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Programmen.

Wir sind davon überzeugt, dass eine wirksame Gesundheitsförderung für lokale Bedürfnisse gemeinsam mit den Betroffenen, also mit den Bewohnerinnen und Bewohnern entwickelt werden muss.

Wenn Sie Maßnahmen zur Gesundheitsförderung setzen wollen, melden Sie sich bei uns.

Wir konzipieren und realisieren passgenaue Projekte wie beispielsweise das Büro für kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen - „KOMM!“ im Stadtteil Franckviertel, das Raum und fachliche Begleitung für ein gesundes Miteinander bietet:

KOMM! Büro für kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen

Stieglbauernstraße 11, 4020 Linz

Öffnungszeiten: Di 10:00 bis 14:30 Uhr, Mi 13:00 bis 18:00 Uhr, Fr 8:30 bis 12:30 Uhr

Mobil: 0699/17141417 E-Mail: komm@proges.at www.proges.at

PRÄVENTION

Wir erweitern die Möglichkeiten.

Unsere Programme setzen schon früh an. Um die Gesundheitskompetenz von Kindesbeinen an zu fördern, entwickeln wir spezielle Präventionsangebote, die ganz konkrete Hilfestellungen für Kinder und Jugendliche zur Verfügung stellen und von

Schulen und Jugendeinrichtungen in Anspruch genommen werden können. Das Spektrum reicht von Mobile PsychologInnen im Kindergarten, über Projekte für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen oder Sexualpädagogische Aufklärung bis hin zur Zahngesundheit.

Ein Beispiel ist das Präventionsangebot zum Thema „Bodyshaming“, das wir für junge Frauen an Neuen Mittelschulen u. a. in Linz anbieten. Hier werden in der Zusammenarbeit mit PsychologInnen, Strategien zur Stärkung des eigenen Körperbildes und des Selbstbewusstseins vermittelt.

THERAPIE

Wir begleiten Schritt für Schritt.

In Linz und in über 40 psychotherapeutischen Ambulanzen oberösterreichweit sind wir für Sie da, wenn die Seele schmerzt. Wenn Sie Psychotherapie brauchen oder Hilfe benötigen, herauszufinden, was Ihnen in Ihrer Situation am besten helfen kann, wenden Sie sich gerne an die Clearingstelle.

Die „Clearingstelle für Psychotherapie“ ermöglicht eine zielsichere psychotherapeutische Behandlung ohne unnötige Wartezeit.

Anmeldung und Information: Fabrikstraße 32, 4020 Linz

Tel.: 0800/ 202533

Öffnungszeiten: Mo, Mi: 8:00 bis 16:30 Uhr, Di, Do: 8:00 bis 17:30 Uhr, Fr: 8:00 bis 13:30 Uhr

E-Mail: info@clearingstelle.net; www.proges.at

AKADEMIE

Wir stellen die Weichen auf Zukunft.

Mit einem vielfältigen, innovativen und qualitätsvollen Angebot in den Bereichen Gesundheit, Soziales und Pädagogik möchten wir Sie in der Entwicklung Ihrer ganz persönlichen oder Ihrer beruflichen Gesundheitskompetenz bestmöglich unterstützen. Wir legen höchsten Wert auf Professionalität, interdisziplinäre Zusammenarbeit und laufende Weiterentwicklung. Unsere Akademie trägt das Qualitätssiegel der OÖ. Erwachsenenbildung und ist Ö-Cert-Qualitätsanbieter.

Unsere BildungsmanagerInnen beraten Sie gerne!

PROGES Akademie – Infopoint, Fabrikstraße 32, 4020 Linz, Tel.: 05/7720-110

Mo bis Fr: 8:00 bis 16:00 Uhr, E-Mail: akademie@proges.at, www.proges.at

BERATUNG

Kompetenzzentrum Primärversorgung – Prozessbegleitung für ÄrztInnen von A bis Z

Bund, Länder und Sozialversicherung haben die Stärkung der Primärversorgung zum Ziel erklärt.

Wir bieten eine inhaltlich und fachlich fundierte Informations- und Begleitstruktur zur Entwicklung und Implementierung dieses neuen Versorgungskonzeptes.

ÄrztInnen, die an der Etablierung eines Primärversorgungszentrums bzw. -netzwerks oder an der Mitwirkung an einem solchen interessiert sind, werden in unserem Kompetenzzentrum bestens beraten. Eine unverbindliche Kontaktaufnahme ist hier jederzeit möglich.

Alle Informationen dazu finden Sie unter: www.proges.at/kompetenzzentrumpve/.

Österreichische Krebshilfe Oberösterreich – Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Krebs



Mag. Monika Hartl
Psychologin & Psychoonkologin
Beratungsstellensprecherin ÖÖ

Die Diagnose „Krebs“ ist für oftmals ein Schock. Auch wenn es gute Heilungschancen gibt, erleben die meisten PatientInnen eine unmittelbare Bedrohung des eigenen Lebens. Die Lebensqualität ist möglicherweise vorübergehend eingeschränkt und das macht zusätzlich Angst. Eine Krebserkrankung erfasst den Menschen in allen Lebensbereichen und kann körperliche, seelische und soziale Belastungen nach sich ziehen.

Angepasst an die persönliche Situation der PatientInnen soll ein besserer Umgang mit der Krankheit ermöglicht werden. Auch die Angehörigen werden aus ihrem gewohnten Leben gerissen und müssen mit ihren eigenen Ängsten zurechtkommen. Daher richtet sich das

psychoonkologische Beratungsangebot auch an Partner und Kinder.

Psychologische Begleitung:

In den Beratungsstellen können alle Fragen rund um Krebs zum Thema werden – anonym und kostenlos. Im Klima des Vertrauens zeigen sich Wege, mit der Krankheit umzugehen.

Offene PatientInnen-Gruppen:

In Linz, Braunau und Steyr treffen sich monatlich Gruppen. Die Themen werden gemeinsam erarbeitet. Oftmals verhilft die Gruppe in der schwierigen Situation zu einer positiveren Sichtweise.

Medizinische Fragen:

Bei Fragen zu Diagnose oder Therapie stehen Dr. G. Tschurtschenthaler, onkologische Internistin sowie die Experten aus dem Vorstand der Krebshilfe zur Verfügung.

Angehörigen-Workshop:

Dabei geht es um die allgemeine psychische Situation von Angehörigen, aber auch wie man Erkrankte mit einfachen äußeren Anwendungen, wie Einreibungen unterstützen kann.

Sexualberatung bei Krebs:

Für Männer und Frauen ist ein offenes Gespräch über Inkontinenz oder Intimität oftmals schwierig. Im geschützten Rahmen können alle Themen offen besprochen werden.

Mama/Papa hat Krebs:

Betroffene sollten mit ihren Kindern über die Krankheit reden. In der Beratungssituation werden für Eltern und Kinder Wege gefunden, wie diese Kommunikation erfolgreich gelingt.

Komplementäre Maßnahmen:

Patienten erhalten oftmals Tipps zu komplementären Maßnahmen. Dadurch entsteht große Unsicherheit, die im Gespräch mit Expertin Dr. Elisabeth Bräutigam genommen wird.

Sozialrechtliche Fragen:

Bei einer Krebserkrankung ergeben sich oftmals Fragen, wie es mit Berufstätigkeit und Finanzsituation weitergeht. Die Sozialrechts-Expertin Mag. Gabriele Grabmayr hilft dabei.

**Ernährungsberatung:**

Es werden Unverträglichkeiten aufgrund durch Krankheit und Behandlung besprochen und konkrete Anregungen für eine gesunde, kräftigende, verträgliche Ernährung erarbeitet.

Kostenlose Broschüren:

Die Krebshilfe hat eine Vielzahl von kostenlosen Broschüren, für Patienten und Angehörige und auch für Vorsorgeinteressierte mit wichtigen Früherkennungstipps - Informationen aus Expertenhand!

weiter auf Seite 88

Krebshilfe-Beratung in Oberösterreich

Die Diagnose Krebs trifft meist wie ein Blitz, löst eine Art Schockzustand aus. Bei den Beratungsgesprächen, im Klima des Vertrauens, zeigen sich Wege, mit der Krankheit besser umzugehen!

Bad Ischl	0660 / 45 30 441	Perg	0664 / 166 78 22
Braunau	0699 / 1284 7457	Ried/I	0664 / 446 63 34
Eferding	0664 / 166 78 22	Rohrbach	0699 / 1280 2068
Freistadt	0664 / 452 76 34	Schärding	0664 / 446 63 34
Gmunden	0660 / 45 30 432	Steyr	0664 / 911 10 29
Kirchdorf	0732 / 77 77 56	Vöcklabruck	0664 / 547 47 07
Linz	0732 / 77 77 56	Wels	0664 / 547 47 07



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstr. 13, www.krebshilfe-ooe.at
T: 0732/777756, IBAN: AT705400000000255968,
AT663400000001039890, AT772032000000117334



Maltherapeutische Gruppe:

Das Malen wird zum Werkzeug für den Selbstausdruck. Alles darf sein: selbstgeschaffene Zeichnungen sagen oft mehr als Worte, breit angelegte Farbfelder öffnen verengte Gefühlsräume.

Heilsames Singen:

Es werden kraftvolle, Vertrauen schaffende Lieder aus vielen Kulturen ohne Noten und leichten Texten gesungen. Gesang und rhythmische Bewegung fördert die Lebensfreude in der Gruppe.

Seminar- & Begegnungszentrum:

Ergänzend werden Veranstaltungen, wie Bewegungs- & Entspannungsgruppen, Beckenboden-Gymnastik umv. angeboten. Alle Termine werden auf der Homepage angekündigt.

Vorsorge- & Tastseminare:

Zusätzlich zu den wichtigsten Früherkennungs- und Vorsorgeinformationen lernen die Teilnehmerinnen das richtige Selbstabtasten der Brust an einem Brust-Modell, in dem Knoten integriert sind. Diese Seminare finden für Gemeinden, Schulen, Firmen und in Eigenorganisation statt.

Sonnenfeen on Tour:

Spielerisch und altersgerecht erarbeiten die Sonnenfeen mit den Kindern den richtigen Umgang mit der Sonne: im Schatten bleiben, eincremen und Leibchen und Kapperl tragen. Seit 2007 wurden 1.400 Kindergärten besucht und über 64.600 Kinder.

Dont smoke – Nichtraucher-vorträge: Seit 20 Jahren bietet die Krebshilfe den öö. Schulen Vorträge und Seminare für ein gesundes und vor allem rauchfreies Leben an – dieses Angebot gibt es auch für Erwachsene.

Kontakt-daten:

Österreichische Krebshilfe Oberösterreich, 4020 Linz, Harrachstr. 13, 0732 / 777756, office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at.

Spendenkonten:

AT70 5400 0000 0025 5968, AT66 3400 0000 0103 9890, AT77 2032 0000 0011 7334



Oberbank

Oberbank. Nicht wie jede Bank.

Informationen Allgemein

Alkoholberatungsstellen:

ABS, Sozialverein B37, Alkoholberatungsstelle

Blumauerstraße 29 | Schubertstraße 48, 4020 Linz, Tel. 0732/776767-370, 371
www.b37.at/de/unsere-angebote/abs

Öffnungszeiten: Montag 11:00 bis 13:00 Uhr, Dienstag 14:00 bis 16:00 Uhr,
 Mittwoch 8:00 bis 10:00 Uhr und nach Terminvereinbarung.

Alkoholberatung Land Oberösterreich - Zentrale Linz

Kärntnerstraße 1, 4020 Linz, Tel. 0664/60072-89563, E-Mail: alkoholberatung@ooe.gv.at

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do und Freitag 8:00 bis 12:30 Uhr

Anonyme Alkoholiker-AA, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

Seilerstätte 2, 4020 Linz, Tel. 0676/2072020, (Täglich von 18:00 bis 21:00 Uhr)

E-Mail: ooe@anonyme-alkoholiker.at, www.anonyme-alkoholiker.at

Ambulanz Jugendgesundheitsdienst:

Ein weiteres Angebot ist die Ambulanz im Neuen Rathaus. Hier werden Infektionsfreiheitsscheine nach Infektionserkrankungen und vor allem nach Lausbefall ausgestellt. Die Eltern erhalten auch eine ausführliche Beratung hinsichtlich Lausbekämpfung sowie Informationen zu Präventivmaßnahmen. Auch Kindergarten-Aufnahmeuntersuchungen sind möglich.

Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070-2666

Öffnungszeiten: Mo bis Do von 7:00 bis 8:30 Uhr (*geschlossen in den Sommerferien*).

Bakteriologisch-Serologische Untersuchungen:

AGES Linz Wieningerstraße 8, 4020 Linz, Tel. 050/555-41601

(Hier können Sie u. a. Ihr Trinkwasser testen lassen)

analyse BioLab Eisenhandstraße 4 – 6, 4020 Linz, Tel. 0732/781991

(Untersuchungen zum Thema HIV, Blut, Stuhl, Salmonellen, etc.)

Beratungs- und Testungstelle der Aidshilfe Oberösterreich:

Für Menschen, die infiziert sind oder nicht wissen, ob sie infiziert sind. Für Menschen, die HIV-positiv sind und deren Angehörige – kostenlos und anonym

Blütenstraße 15/2, 4040 Linz, Lentia City, Zugang Geschäftspassage Tel. 0732/2170
 E-Mail.: office@aidshilfe-ooe.at, www.aidshilfe-ooe.at

Beratung und Testung: Mo 14:00 bis 18:00 Uhr, Mi 16:00 bis 20:00 Uhr, Fr 10:00 bis 14:00 Uhr;
 Tel. Beratung: Mo bis Do 11:00 bis 13:00 Uhr

Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe Oberösterreich:

Beratungen und Begleitung für KrebspatientInnen und Angehörige werden von der Krebshilfe angeboten – kostenlos und anonym.

Harrachstraße 13, 4020 Linz, Tel. 0732/777756, Fax: 0732/777756-4

E-Mail.: office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at

Öffnungszeiten: Mo bis Do 9:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr, Fr 9:00 bis 13:00 Uhr

Blutspenden:

Freiwillige Spender können in der Rot-Kreuz-Blutzentrale im Kepler Universitätsklinikum Med Campus III (ehemals AKH) Blut spenden.

Blutzentrale des Roten Kreuzes Krankenhausstraße 7, 4020 Linz, Tel. 0732/777000

www.rotekreuz.at/ooe/blutspende/organisation/blutspenden-in-der-blutzentrale/

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7:00 bis 15:00 Uhr

Defibrillatoren - Standorte in Linz:

Rund um die Uhr zur Verfügung steht jeweils ein Defibrillator bei den PortierInnen im Alten und Neuen Rathaus. Tel. 0732/7644-532

Hier finden sie eine Übersicht der vorhandenen Defibrillatoren in Linz als PDF:

www.rotekreuz.at/fileadmin/user_upload/LV/Oberoesterreich/Dokumente/PDF/Defi-Standorte_2018/Defistandorte_Linz-Stadt.pdf *(Liste des RK hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit)*

Fernreiseservice: Siehe Seite 61 Impfservice: Siehe Seite 60

Hauskrankenpflege: *(Nur Auszug)*

Die Hauskrankenpflege ermöglicht die medizinische Betreuung zu Hause. Sie leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur Entlastung der stationären Bereiche. Die diplomierten Hauskrankenschwestern und -pfleger führen vorwiegend medizinische Maßnahmen nach ärztlicher Anordnung wie Injektionen, Verbände, Blutdruck- und Blutzuckerkontrollen durch. Fachkundige Beratung sowie Hilfestellung beim Organisieren von Heilbehelfen und Pflegematerial erleichtern den PatientInnen und deren Angehörigen die Betreuung zu Hause.

Caritas für Betreuung und Pflege

Leondinger Straße 16, 4020 Linz, Tel. 0732/7610-2424 www.caritas-linz.at

Diakonie.mobil Linz

Körnerstraße 34, 4020 Linz, Tel. 0732/774922-7750 www.diakonie.at

Miteinander GmbH

Zeppelinstraße 25, 4030 Linz, Tel. 0732/30404 www.miteinander.com

OÖ. Hilfswerk

Fröhlerweg 51, 4020 Linz, Tel. 0732/757111 www.hilfswerk.at

OÖ. Rotes Kreuz – Altern in Würde *(in allen Bezirksstellen des Roten Kreuz OÖ)*

Tel. 0800/222800, www.24hpflege.at/kooperation-mit-rottem-kreuz

Rotes Kreuz, Bezirksstelle Linz-Stadt, Körnerstraße 28, 4020 Linz Tel. 0732/7644-274

Samariterbund Reindlstraße 24, 4040 Linz, Tel. 0732/736466-830 www.asb.or.at

Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH

Glimpfingerstraße 48, 4020 Linz, Tel. 0732/3405 www.volkshilfe-ooe.at

BetreuungsPerlen OG

Gewerbegasse 19, 4060 Leonding, Tel. 0732/681100 www.betreuungperlen.at

Infektionsfreiheitsschein:

Ein Infektionsfreiheitsschein wird ausgestellt, wenn bei einem Kind nach einer Infektionskrankheit, z. B. Scharlach oder auch Kopfläuse, keine Ansteckungsgefahr im Kontakt mit anderen Kindern mehr besteht.

Geschäftsbereich Soziales, Jugend und Familie Hauptstr. 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 7:00 bis 8:30 Uhr

Institut für Sinnes- und Sprachneurologie: unterstützt Menschen mit Problemen in den Bereichen Kommunikation, Sprache, Hören und Lernen. All diese Menschen haben gemeinsam, dass sie in ihrer persönlichen Entwicklung durch die beeinträchtigte Kommunikationsfähigkeit eingeschränkt sind.

Bischofstraße 11, 4020 Linz, Tel. 0732/7897-24900 (Durchwahl der Ambulanz NLA: 23720)

Kontaktdaten der verschiedenen Abteilungen des Instituts unter:

www.barmherzige-brueder.at/unit/issn/home/kontaktabteilungen

Krankenhäuser: Siehe Seite 55

Lebensmittelaufsicht:

Der Geschäftsbereich Gesundheit und Sport der Stadt Linz führt Kontrollen nach dem Lebensmittelgesetz durch und bietet Informationen und Beratungen an.

Geschäftsbereich Gesundheit und Sport Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 7:30 bis 12:00 Uhr, Mo und Do 14:00 bis 17:00 Uhr

Lebensmitteluntersuchungen:

AGES - Institut für Lebensmittelsicherheit Linz

Wieningerstr. 8, 4020 Linz, Tel. 050/555-41701, www.ages.at

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK):

Die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse „Forum Gesundheit“ leistet in allen Fragen des Gesundheits- und Sozialwesens einen umfassenden Service.

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK) - Hauptstelle

Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel. 05/7807-0, Fax: 05/7807-109010

E-Mail.: ooegkk@ooegkk.at, www.ooegkk.at

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 6:30 bis 16:00 Uhr, Freitag 6:30 bis 15:00 Uhr
Karenzbetreuung/Babyservice: Montag bis Freitag 6:45 bis 15:00 Uhr

Gesundheitszentrum für physikalische Medizin und ambulante Rehabilitation (OÖGKK)

Garnisonstraße 1a., 4020 Linz, Tel. 05/78 07-503100, Fax: 05/78 07-503110

E-Mail.: rehamed.linz@ooegkk.at

Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:30 bis 18:00 Uhr, Freitag 6:30 bis 13:45 Uhr

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK) - Kleinmünchen

Zeppelinstraße 58, 4030 Linz

Tel. 05/7807-233700, Fax.: 05/7807-233710, E-Mail.: kleinmuenchen@ooegkk.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 6:45 bis 15:00 Uhr

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK) - Urfahr

Hauptstraße 16 – 18, 4040 Linz,

Tel. 05/7807-243900, Fax.: 05/7807-243910, E-Mail.: urfahr@oegkk.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 6:45 bis 15:00 Uhr

Zahngesundheitszentrum Linz (OÖGKK) - Derfflingerstraße

Derfflingerstraße 2a, 4040 Linz,

Tel. 05/7807-103300, Fax.: 05/7807-103310, E-Mail.: zahnmedizin.linz@oegkk.at

Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 14:15 Uhr, Fr 6:45 bis 14:00 (und nach Vereinbarung)

Zahngesundheitszentrum Linz (OÖGKK) - Voest

Servicezone, Stahlstraße 2-4, 4040 Linz,

Tel. 05/7807-253300, Fax.: 05/7807-253310, E-Mail.: zahnmedizin.voest@oegkk.at

Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 14:45 Uhr, Fr 7:00 bis 12:15 (und nach Vereinbarung)

Pollenwarndienst: Siehe Seite 15

Schulärztlicher Dienst: Einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit der Linzer Kinder und Jugendlichen leisten die SchulärztInnen. Zu ihren Hauptaufgaben zählen die Untersuchungen der SchülerInnen, die Beratung der Lehrpersonen in Fragen der Schulgesundheitspflege, eine ärztliche Begleitung in Krisen, aber auch Mitwirkung bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten.

Schulärztlicher Journdienst Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070-2666

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr.

Tuberkulose: Tuberkuloseuntersuchungen**Geschäftsbereich Gesundheit und Sport** Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070Öffnungszeiten: Mo bis Do 7:30 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr, Di, Mi 7:30 bis 12:00 Uhr, Fr 7:30 bis 11:00 Uhr. **Ärztliche Sprechstunden:** Mo und Do 15:00 bis 17:00 Uhr**Behandlungsfehler – OÖ Patienten- und Pflegevertretung**

Bahnhofplatz 1, 4020 Linz, Tel. 0732/7720-14215 Mo - Fr 8:00 bis 12:00 Uhr

(Termine nur nach telefonischer Vereinbarung) www.land-oberoesterreich.gv.at/38917.htm**Patienten-Schiedsstelle für Behandlungszwischenfälle bei der Ärztekammer OÖ**

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, Kontakt: Geschäftsstelle, Tel. 0732/778371-333

www.gesund-in-ooe.at/de/patienteninfo/ansprechpartner-bei-beschwerden/schiedsstelle-fuer-behandlungszwischenfaelle.html**Schlichtungsstelle der Landes Zahnärztekammer OÖ**

Marienstraße 9/1, 4020 Linz, Kontakt: Gabriele Allerstorfer, Tel. 050/511-4011

ooe.zahnärztekammer.at/patientinnen/infocenter/schlichtungsstelle/**Telefon Seelsorge OÖ**

Notruf 142 – ohne Vorwahl kostenlos und rund um die Uhr erreichbar.

Wir bieten Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen eine kostenlose, vertrauliche und an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbare Gesprächsmöglichkeit.

Selbsthilfegruppen Linz (Nur Auszug, Stand 2019)

Im Zuge eines Beratungsgesprächs verweisen die MitarbeiterInnen der Sozialverwaltung im Bedarfsfall an Selbsthilfegruppen.

In Selbsthilfegruppen können Betroffene und/oder deren Angehörige ihre Erfahrungen austauschen. Nähere Auskünfte dazu erteilt der Dachverband der oberösterreichischen Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen

Garnisonstr. 1a, 4020 Linz, Tel. 0732/797666, www.selbsthilfe-ooe.at

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9:00 bis 15:00 Uhr

SHG Adipositas Barmherzige Schwestern Linz – Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit

Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Adipositas KUK Med Campus III – Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit

KUK Med Campus III (AKH) – Treffpunkt Portier, Krankenhausstraße 9, 4020 Linz

Kontakt: Hermann Schmid, Tel. 0664/1019511 www.adipositas-shg.at

AA – Anonyme Alkoholiker

Kontakt: Tel. 0664/2072020 täglich 18:00 bis 21:00 Uhr

www.anonyme-alkoholiker.at/oberoesterreich

AA – Anonyme Alkoholiker – SHG Ebelsberg

Kontakt: Herr Fritz, Pfarrheim Linz–Ebelsberg, 4030 Linz, Fadingerplatz 7

Al-Anon Familiengruppe – Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholikern – Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien

Kontakt: Al-Anon, Tel. 0676/9388856 www.al-anon.at

Konventhospital Barmherzige Brüder, Seilerstätte 2/1/Zimmer 42, 4021 Linz und Pfarre St. Antonius/Neue Welt, Salzburger Straße 24, 4020 Linz

Blaues Kreuz Österreich – SHG für Alkoholranke und deren Angehörige

Kontakt: Simone Kindsthaler, Tel. 0660/2124621 [www.blaueskreuz.at/de/\(alkohol\)_sucht](http://www.blaueskreuz.at/de/(alkohol)_sucht)

OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

GEA Club – Gemeinschaft entwöhnter Alkoholkranker

Kontakt: Wolfgang Hraback, Tel. 0732/382092 www.geaclub.at

Clublokal, Grenzweg 2b, 4030 Linz

Moderierte Gruppen der Alkoholberatung des Landes OÖ

Kontakt: Alkoholberatung Land OÖ/Zentrale Linz, Tel. 0664/60072-89563

www.land-oberoesterreich.gv.at/32126.htm

Alleinerziehend – Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern

Kontakt: Tel. 0732/654270, Gstöttnerhofstraße 2/1/6, 4040 Linz

www.alleinerziehend.at/alleinerziehend/team

Moderierte SHG für Betroffene mit Angststörungen im Haus der Frau

Kontakt: Tel. 0732/667026, Volksgartenstr. 18, 4020 Linz

www.dioezese-linz.at/site/hausderfrau/bildungundbegegnung/programm

OÖ. Asthma-, Allergie- und COPD - SHG www.ordenssklinikum.at/selbsthilfe

Kontakt: 0732/7676-4203 oder Mag.^a Anna Hochgerner, Tel. 0732/7677-4580

Ordensklinikum Elisabethinen, Konferenzraum, B-Bau, EG, Fadingerstr. 1, 4020 Linz

Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung ADHS offener Elterntreff – begleitete SHG

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Eva Zieberman, Simone Puffer, BA, Tel. 0732/7897-14952

Konventhospital Barmherzige Brüder, Erdgeschoß, Sozialraum, Seilerstätte 2, 4020 Linz

E-Mail: eva.zieberman@bblinz.at

Autistenhilfe OÖ

Kontakt: Tel. 0732/657195, Bulgariplatz 7, 4020 Linz www.autistenhilfe-ooe.at

OÖ Zivilinvalidenverband – Interessensvertretung für Menschen mit Behinderungen in OÖ

Kontakt: GF DSA Michael Leitner, Tel. 0732/341146-16 www7.ooe-ziv.at/v07/

Bezirksgruppe Linz und Umgebung

Kontakt: Susanne Masilko/Konsulentin, Tel. 07234/87806

OÖZIV-Stammtisch, Blindenverband, Makartstraße 11, 4020 Linz

Kontakt: Leopold Masilko, Tel. 0676/4007533

BSV OÖ – Blinden und Sehbehindertenverband OÖ www.blindenverband-ooe.at

Kontakt: Sekretariat, Tel. 0732/652296-25 Makartstraße 11, 4020 Linz

IC Austria – SHG Interstitielle Zystitis OÖ (schmerzhaftes Blasensyndrom)

Kontakt: Christa Rammerstorfer, Tel. 0676/6760023 www.ica-austria.at

SHG für Menschen mit Borreliose

Kontakt: Bettina Gartlehner, Tel. 0664/9228276 www.shg-borreliose.jimdo.com

OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

SHG B.O.L.O. – Burn Out & Live On

Kontakt: Ralph Bartel, Tel. 0650/8809770 www.no-burnout.at/die-selbsthilfegruppe/

OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

Moderierte SHG für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige

Kontakt: Gina Obermüller, Tel. 0664/88869101, PROGES, Stieglbauernstr. 11, 4020 Linz

www.pro-homine.at/Aktivitaeten/Linzneu/

SHG Diabetes Typ 1 DiabetikerInnen < 40 Jahre

Kontakt: Christina Jachs & Sandra Urban, E-Mail: best-practice@gmx.at

Ordensklinikum Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz

ÖDV Kontaktperson für Typ 1 DiabetikerInnen in OÖ

Kontakt: Ing. Angelika Heißl, MSc., Tel. 0699/10235242, www.diabetes.or.at

Down-Syndrom – Sonnenkinder 21 – Elterninitiative www.sonnenkinder21.at

Kontakt: Gudrun Unterweger, Birgit Stifftinger-Schatz, Tel. 0699/11411351

SHG Dystonie – Schiefhals, Blinzelkrampf, Schreibkrampf und generalisierte Dystonie

Kontakt: Franz Weidlinger, Tel. 0680/1342 059 www.dystonie.at

Gruppentreffen: Dornacher Stub´n, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

SHG Ehlers Danlos Syndrom (EDS)

Kontakt: Katharina Sigl, Tel. 0660/3606780 www.daisy-day.com

Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2.Stock, 4020 Linz

SHG Epilepsie für Betroffene und Angehörige

Kontakt: Günther Miko: über die Selbsthilfe OÖ, Tel. 0732/797666

Johanna Heiligenbrunner Gruppentreffen: BBRZ, Grillparzerstr. 50/Zim. 1204, 4020 Linz

www.epilepsie-shg-ooe.at

OA–Overeaters Anonymous – SHG für Menschen mit Essproblemen

Kontakt: Tel. 0650/6863203 www.overeatersanonymous.at

Gruppentreffen: Pfarre St. Konrad/Froschberg, Händelstraße 28, 4020 Linz

SHG für Menschen mit angeborenen Gefäßfehlbildungen und deren Angehörige

Kontakt: Gabriela Stadlmann, Tel. 0664/1747976 www.blutbahn.at

Herzkinder Österreich www.herzkinder.at

Kontakt: Astrid Lang-Moitzi, Tel. 0664/4325656, Michaela Altendorfer, Tel. 0664/5200931

Österreichischer Herzverband Landesverband OÖ

Kontakt: MR Dr. Wolfgang Zillig, Tel. 0732/734185 www.herzverband-ooe.at

Österreichischer Herzverband Landesverband OÖ – Herzgruppe Linz

Kontakt: Dagmar Pötscher, Tel. 0650/4488480 www.herzverband-ooe.at

LVOÖ – Landesverband der Gehörlosenvereine OÖ – Bildungszentrum der Gebärdensprachgemeinschaft OÖ

Landesverband OÖ, Tel. 0732/651219 www.gehoerlos-ooe.at

SHG für Hörbeeinträchtigte

Kontakt: Angelika Nebl, Tel. 0676/847008334, Petra Kaiblinger, Tel. 0676 847008331

Gruppentreffen: TZL, Wiener Straße 131/2, 4020 Linz www.vonohrzuohr.or.at

SHG für Menschen mit Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

Kontakt: Rudolf Hopf, Tel. 07477/42550

Ordensklinikum Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz

www.glandula-online.de/wissenswertes/veranstaltungen/details/linz-oesterreich.html

Schutzverein für Impfgeschädigte in Österreich

Kontakt: 4020 Linz, Hertzstraße 23, Tel. 0732/331773

MKÖ – Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich

Kontakt: Landesstellenteam OÖ, Tel. Ortstarif: 0810 100 455 www.inkontinenz.at

SHG Beckenboden (Inkontinenz)

Kontakt: Team der Krebsakademie, Tel. 0732/7677-4339, Franz Roithmeier
Tel. 0732/7677-4336 Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern –
Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Kopfweg OÖ – Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerz

Kontakt: Christa Katerl, Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern –
Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz www.shgkopfweg.at

Österreichische Krebshilfe OÖ

Kontakt: Beratungszentrum, Tel. 0732/777756-0 www.krebshilfe-ooe.at

Angehörigencafé zum Thema Krebs

Kontakt: Mag. Johannes Hessler, Tel. 0732/7677-6770 Team der Krebsakademie,
Tel. 0732/7677-4339 Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern–
Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz
www.ordensklinikum.at/de/patienten/beratungs-und-therapieangebote/selbsthilfe/

OÖ. Kinder-Krebs-Hilfe Kontakt: Tel. 0732/600099 www.kinderkrebshilfe.or.at

Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

Kontakt: für OÖ: DI. Dr. techn. Reinhard Busch, Tel. 0677/61166436
Hermann & Eva Kronberger, Tel. 0650/8957728 www.multiplesmyelom.at
Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Myelom & Lymphomhilfe Österreich

Kontakt: Andreas Auer/Linz, Tel. 0664/8719222 www.myelom-lymphom.at

Selbsthilfe Prostatakrebs – SHG OÖ

Kontakt: August Thalhammer, Tel. 0650/8630783 www.prostatakrebse.at
Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Darmkrebs OÖ

Kontakt: Sonja Kitzmueller, Tel. 0664/73522037, Helga Thurnher, Tel. 0676/9340746
Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz
www.selbsthilfe-darmkrebs.at

SHG Lebe! Mit Diagnose Brustkrebs

Kontakt: Mag.^a Claudia Lebschy, Tel. 0699/10476841 www.lebemitbrustkrebs.at
Gruppentreffen: Frauengesundheitszentrum, Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz

SHG Unterleibskrebs

Kontakt: Brigitte Danielczyk, Tel. 0664/4248300 www.unterleibskrebs.at
Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Kehlkopfkrebs & Halsatmer

Kontakt: Helga Spath, Tel. 0732/946209 E-Mail: selbsthilfe.bhs@ordensklinikum.at
 Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Pankreaskarzinom – Bauchspeicheldrüsenkrebs

Kontakt: Roswitha Käferböck, Gruppenkoordinatorin OÖ, Tel. 0664/5001303
 Mag.^a Michaela Hartenstein, Tel. 0664/4664592 www.selbsthilfe-pankreaskarzinom.at
 Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Leber OÖ

Kontakt: Hubert Kehrer, Tel. 0664/1816441
 Heike Hauser (Lebertransplantierte), Tel. 0699/11670922 www.shgleber-ooe.at

OOELL – Oberösterreichischer Landesverband Legasthenie www.ooell.at/content/**ÖLL-Österreichische Lymph-Liga – Landesstelle OÖ**

Kontakt: Heidelinde Hirtenlehner, Tel. 0732/301005
 Susan Schlums/Landesvorsitzende, Tel. 0650/4003279 www.lymphoedem.at

Begleitete SHG für Messies

Kontakt: Exit-sozial, PSZ Beratung, Tel. 0732/719719
 Exit-Sozial, PSZ, Gruppenraum, Wildbergstraße 10 a, 4040 Linz
www.exitsozial.at/eine-nachhaltige-hilfe-fuer-messies-gemeinsam-einen-ausweg-finden/

Mobbing

Mo von 17:00–20:00 Uhr, Tel. 0732/7610 3641 www.mobbingtelefon.at

Morbus Bechterew – ÖVMB Landesstelle OÖ – Therapiegruppe Linz

Kontakt: Eva Worschitz, Tel. 07229/83184 www.bechterew.at
 Therapieturnen: Paul-Hahn-HTL, Turnsaal, Paul-Hahn-Straße 4, 4020 Linz

Multiple Sklerose – OÖ. MS-Gesellschaft

Kontakt: Mag. Daniela Mayr (Sekretariat), Tel. 0680/2057748 www.ms-ges-ooe.at

OÖ. MS-Gesellschaft – MS Regionalclub für Linz und Umgebung

Kontakt: Ferdinand Keindl, Tel. 0699/10124336, Maria Keindl, Tel. 0699/10503465
 Gruppentreffen: Gasthaus Keferfeld, Landwiedstraße 65, 4020 Linz,
 MS–Turnen: KUK Med Campus III Bau E 2. Unter- bzw Therapiageschoss
www.ms-ges-ooe.at/index.php?view=veranstaltungen

OÖ. MS-Gesellschaft – Neu- und Jungerkrankte

Kontakt: Edith Pusch, Tel. 0650/2291995 www.ms-ges-ooe.at
 Fachvorträgen im KUK Neuromed Campus, ansonsten im Gasthaus Breitwieserhof,
 Brucknerstraße 38, 4020 Linz. (Anmeldung erbeten unter 0680/2057748)

Verein 1000 Gesichter – Multiple Sklerose für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Kontakt: Bianca Böcksteiner, Tel. 0699/19542859, Markus Böcksteiner, Tel. 0650/ 2719072
 MS-Stammtisch: Volkshaus Solar City, Lunaplatz 4, 4030 Linz www.1000-gesichter.at

Marathon – Verein von Eltern und Angehörigen gegen Muskelerkrankungen bei Kindern

Kontakt: Brigitte Oberleitner, Tel. 0699/15550505,
Dipl.-Ing. Bernd Scholler, Tel. 0676/846300510 www.verein-marathon.at

SHG für Muskelkranke OÖ

Kontakt: Wilfried Bayer, Tel. 07674/64446 www.muskelkrank.at
Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Kleinmünchen oder Pichling (Infos siehe Homepage)

NF Kinder Österreich – Patientenorganisation für Menschen mit Neurofibromatose

Kontakt: für OÖ: Irmgard Lechner, Tel. 0650/5706012
Ing. Claas Röhl Bakk. phil., Tel. 0699/16624548 www.nfkinder.at

Verein Niere OÖ – Stammtisch Linz

Kontakt: Elisabeth Arbeitshuber, Tel. 0732/719714, Christian Deimel, Tel. 0676/7610 813
Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Dornacherstub'n, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

SHG – Osteoporose Selbsthilfegruppe Linz www.osteoporose-selbsthilfe.org

Kontakt: OÄ Dr.ⁱⁿ Margit Hatzl, Tel. 0664/4451772, Cornelia Feilmayr, Tel. 0699 /11603902
Gruppentreffen: Volkshaus Ebelsberg, Kremsmünstererstraße 1 – 3, 4030 Linz

Parkinson Selbsthilfe OÖ – Ortsgruppe Linz

Kontakt: Gabriele Bauer/Sekretariat, Tel. 0680/1279891
www.parkinson-oesterreich.at/landesverbände/oberoesterreich/
Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

Caritas Gesprächsgruppen – Treffpunkte für Pflegende Angehörige

Kontakt: Caritas Servicestelle für Pflegende Angehörige Tel. 0676/8776-2440
www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/service-fuer-pflegende-angehoerige/treffpunkte/

Linz-Frankviertel

Kontakt: Mag. Martin Eilmannsberger, Tel. 0676/87762441, Petra Bohamilizky
Gesprächsgruppe: Seniorentageszentrum Frankviertel, Ing. Stern-Str. 15 – 17, 4020 Linz

Linz-Ebelsberg

Kontakt: Regina Haidinger, Tel. 0680/1112510
Gesprächsgruppe: Pfarrheim Ebelsberg, Fadingerplatz 7, 4030 Linz

Linz-Kleinmünchen

Kontakt: Mag.^a Johanna Messmer, Tel. 0676/87762447
Gesprächsgruppe: Seniorentageszentrum Kleinmünchen, Dauphinestraße 94, 4030 Linz

Linz-Stadt

Kontakt: Mag.^a Johanna Messmer, Tel. 0676/87762447
Gesprächsgruppe: Seniorenwohnhaus Borromäus im Tageszentrum Elisabeth-Stub'n, Harrachstraße 23, 4020 Linz

Linz-Urfahr

Kontakt: Mag.^a Johanna Messmer, Tel. 0676/87762447
Gesprächsgruppe: Seniorentageszentrum Dornach, Sombartstraße 1 – 5, 4040 Linz

Netzwerk Gesunde Gemeinde Land OÖ – Stammtische für Pflegende Angehörige

Kontakt: Mag.^a Doris Kasberger, Tel. 0732/7720-14918

www.gesundes-oberoesterreich.at/4657_DEU_HTML.htm

Stammtisch für Pflegende Angehörige – Linz-Neuromed Campus

Kontakt: Auskünfte unter Tel. 0732/7680-1350

Treffpunkt: Eingangshalle, Neuromed Campus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Ordensklínikum Elisabethinen – Stammtisch für Pflegende Angehörige

Kontakt: DGKP Astrid Pillmair, Tel. 0732/76762237

Stammtischtreffen: Ordensklínikum Elisabethinen (Treffpunkt Rezeption),

Fadingerstraße 1, 4020 Linz www.ordensklínikum.at/de/veranstaltungen/

HPE Verein OÖ – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Kontakt: Vereinsbüro, Tel. 0732/784162, Martha Affenzeller, Tel. 0650/7366834

Angehörigengruppe: HPE-Vereinslokal, Volksfeststraße 17, 4020 Linz

www.hpe.at/bundeslaender/oberoesterreich/selbsthilfe-gruppen.html

EXIT-sozial – Verein für psychosoziale Dienste Linz-Urfahr

Kontakt: Tel. 0732/719200 www.exitsozial.at

Krisenhilfe OÖ

Kontakt: Tel. 0732/2177 Rat und Hilfe bei psychischen Krisen – rund um die Uhr!

www.krisenhilfeooe.at

pro mente OÖ – Psychosoziale Beratungsstelle Linz

Kontakt: Tel. 0732/2178 www.pmoee.at/unser-angebot/psychosoziale-beratungsstellen/

pro mente OÖ – Begleitete SHG für Menschen mit schwierigen Kindheitserfahrungen

Kontakt: Christian Puttinger, Tel. 0681/20613889

Gruppentreffen: Clubhaus pro people, Scharitzerstraße 6 – 8/3. Stock, 4020 Linz

Recovery – SHG für Menschen die von psychosozialen Beeinträchtigungen genesen

Kontakt: Naima Hattmannsdorfer, Tel. 0664/8456271

Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

Raucherentwöhnung Linz - NR-Stammtisch

Kontakt: Helmuth Weillinger, Tel. 0664/3588583, Wolfgang Raab, Tel. 0699/10028016

Gruppentreffen: Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstr. 2, 4040 Linz www.nr-stammtisch.com

SHG Restless Legs OÖ – die unruhigen Beine www.restless-legs.at

Kontakt: Johann Langthallner, Tel. 0699/12293315, Anna Zeiner, Tel. 0664/73473404

SHG für Menschen mit Rheumatoider Arthritis

Kontakt: Christine Stickler, Tel. 0732/719750 und 0676/3903086

Dagmar Herzog, Tel. 0664/8190784 Gruppentreffen: KUK Med Campus III, Bau A, EG-Mehrzwecksaal, Krankenhausstr. 9, 4020 Linz

relaunch.rheumaliga.at/oberoesterreich/ueber-uns/

SHG Schilddrüsenerkrankungen

Kontakt: Martha Schaffer – über die Selbsthilfe OÖ, Tel. 0732/797666
 Gruppentreffen: Ordensklinikum Elisabethinen, Fadingerstraße 1, 4020 Linz

SHG Schlafapnoe Österreich – Gruppe OÖ

Kontakt: Josef Hoza, Tel. 0664/1508627 www.schlafapnoe-shg.at
 Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

SHG Schlaganfall OÖ

Kontakt: Rudolf Kienberger, Tel. 0664/4737437, Dr. Wolfgang Oertl, Tel. 0677/61176879
 Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4040 Linz gehirnschlag.at

Spuren im Leben – für Frauen vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch

Kontakt: Karin Lamplmair, Tel. 0664/8143 611, Birgit Hermanutz, Tel. 0650/6036770
 Treffen nur nach telefonischer Voranmeldung: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz www.spuren-im-leben.at

SHG Sklerodermie OÖ

Kontakt: Adolf Brandstätter, Tel. 0699/19773636 ruhigatmen.at/lungenhochdruck/sklerodermie/
 Gruppentreffen: Hotel-Restaurant Zur Lokomotive, Weingartshofstraße 40, 4020 Linz

SHG für Skoliose & Kyphose

Kontakt: Laura Einheller und Katharina Berndl – über die Selbsthilfe OÖ, Tel. 0732/797666
 Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2, 4020 Linz

Skolioseforum.at – Selbsthilfegruppe - Internetforum

Kontakt: Martin Wiesler, Tel. 0699/12760717 www.skolioseforum.at

Moderierte SHG für Menschen die Stimmen hören

Kontakt: Tel. 0699/17188480 www.stimmenhoeren.at
 Gruppentreffen: PSZ Linz, EXIT-sozial, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

SHG Stoma OÖ

Kontakt: Gerhard und Christa E-Mail: office@stoma-ooe.at, www.stoma-ooe.at
 Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

ÖSIS – Österr. Selbsthilfe Initiative Stottern – SHG Linz www.oesis.at/index.php?main=kontaktadressen

Kontakt: Thomas Kupetz, Tel. 0699/10081093, Andrea Grubitsch, Tel. 0664/2840558
 Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

CoDA – SHG für Anonyme Co-Abhängige und Beziehungssüchtige www.coda-deutschland.de

Kontakt: Martin, Tel. 0688/8135884, Michaela, Tel. 0650/4841984
 Treffen: KHG – Katholische Hochschulgemeinde, Mengerstraße 23, 4040 Linz

Ambulanz für Spielsucht der pro mente OÖ am Neuromed Campus

Kontakt: Tel. 05/768087-39 571 www.spielsuchtambulanz.at

Institut Suchtprävention Kontakt: Tel. 0732/778936-0 www.praevention.at

POINT – Beratungsstelle für Suchtfragen

Leitung: Michael Silly, Tel. 0732/770895-0, Figulystraße 32, 4020 Linz
www.sucht-promenteooe.at/standorte/beratungsstellen/point-linz/

Substanz – Verein für suchtbegleitende Hilfe

Kontakt: Tel. 0732/772778 oder 0699/10172313 www.substanz.at/allgemeine-angebote/

NA–Narcotics Anonymous – SHG für Süchtige von illegalen und legalen Drogen

Kontakt: Rainer, Tel. 0681/10774710

Treffen: Konventhospital Barmherzige Brüder, Seilerstätte 2/1/Zimmer 42, 4020 Linz

Begleitete SHG für Personen mit problematischem Glücksspielverhalten / Spielsucht

Kontakt: Mag. (FH) Wulf Struck, Tel. 0732/777734 www.spielsuchtberatung.at

Gruppentreffen: Schuldnerhilfe OÖ, Stockhofstraße 9/4. Stock, 4020 Linz

Interessensgruppe Syring Österreich – Kontakt OÖ E-Mail: sabine.auberger@liwest.at

Kontakt: Sabine Auberger, Tel. 0699/10030959, Brigitte Mayr, Tel. 0676/5443075

Tinnitus Treff – SHG für Tinnitusbetroffene

Kontakt: Jolanda Mayr, Tel. 0650/4490181, Petra Kaiblinger, Tel. 0732/700833

Gruppentreffen: Verein VonOHRzuOHR, Wienerstraße 131, 4020 Linz

www.vonohrzuohr.or.at/index.php/selbsthilfegruppen

Transplantforum OÖ

Kontakt: Hubert Kehr, Tel. 0664/1816441

www.transplantforum-ooe.at/organspende

SHG für Knochenmarktransplantierte

Kontakt: Johanna Anleitner, Tel. 0660/6222 213 www.dioezese-linz.at/hausderfrau

Gruppentermine: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Moderierte SHG für Trauernde

Kontakt: Haus der Frau/Sekretariat, Tel. 0732/667026 E-Mail: hdf@dioezese-linz.at

Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Gute Hoffnung – jähes Ende! Moderierte Trauergruppe für Frauen und Männer

Kontakt: Michaela Kaiser, Tel. 0732/778300 www.zoe.at/?page_id=384

ZOE – Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Gruberstraße 15, 4020 Linz

SHG für Eltern nach dem Suizid eines Kindes

Kontakt: Christine Buchberger, Tel. 0680/1342382, Martha Gayer, Tel. 0699/10809470

Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz www.trauernde-eltern.at

SHG für Trauernde Eltern und Geschwister

Kontakt: Mag.^a Andrea Steinbauer-Schütz, Tel. 0699/11990719

Josefine Mülleder, Tel. 07215/3502 und 0664/73562193

Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz www.trauernde-eltern.at

Leben mit Zwängen – moderierte SHG

Exit-sozial, PSZ Beratung, Tel. 0732/719719

E-Mail: pszlinz.beratung@exitsozial.at

Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

Mutter-Kind-Pass

Der Mutter-Kind-Pass dient der gesundheitlichen Vorsorge für Schwangere und Kleinkinder bis zum fünften Lebensjahr. Insgesamt sind 18 Untersuchungen für Mutter und Kind vorgesehen.

Mutter-Kind-Pass: Welche Ärzte sind zuständig?

Sie erhalten den Mutter-Kind-Pass in der Regel von Ihrem Facharzt bzw. Ihrer Fachärztin für Gynäkologie (Frauenheilkunde), Fachärztin/Facharzt für Allgemeinmedizin, in den Fachambulatorien der Gebietskrankenkassen und in den Ambulanzen von Krankenanstalten mit geburtshilflicher Abteilung und in den Schwangerschafts- bzw. Familienberatungsstellen.

Eine Übersicht über alle Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen bietet das Gesundheitsministerium unter: https://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Eltern_und_Kind/Mutter_Kind_Pass

Schulgesundheitsprojekte in Linz

Fit im Schulalltag

Richtige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wesentliche Eckpfeiler jeder Prävention. Das Fundament einer gesundheitsbezogenen Lebensweise wird in der Kindheit gelegt. Hier werden Gewohnheiten erworben und Erfahrungen gemacht, die uns oft ein Leben lang prägen. Dies zeigt, wie wichtig es ist, bereits in der Kindheit gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu erwerben sowie entsprechende Handlungskompetenzen zu entwickeln.

Aus diesem Grunde wurde 1998 am Magistrat Linz, die Idee entwickelt, durch eine Zusammenarbeit mit Fachkräften aus den Bereichen Ernährung und Sport, die Lehrkräfte bei diesen Bestrebungen zu unterstützen.

Dieses Expertenteam, bestehend aus SportwissenschaftlerInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen, gestaltet mit den SchülerInnen aller Linzer Hauptschulen Unterricht zu den verschiedenen aktuellen Themenschwerpunkten.

Eine enge Zusammenarbeit mit den Schulärzten, die im Sinne einer sekundär präventiven Früherfassung, bereits bestehende Ernährungsprobleme und Störungen im Bewegungsapparat eruieren, ermöglichen eine individuelle Betreuung der Schüler.

Kinder- und Jugendgesundestage

Die Stadt Linz bietet für die dritten Klassen der Volksschulen eigene Kindergesundheitstage an. In drei speziell für die Bedürfnisse der Schulen gestalteten Workshops wird der Schwerpunkt auf Erfahrungslernen gelegt. Die Themen reichen vom Umgang mit Smartphone und Internet, Spaß an Bewegung bis hin zum praxisbegleiteten Umgang mit Tieren, speziell mit Hunden.

„Die schlaue Ernährungsmaus“

In den Linzer Volksschulen wird von einer Diätologin das Programm „Gesunde Ernährung“ präsentiert, mit dem Ziel die Richtlinien einer gesunden Ernährungsweise an die SchülerInnen weiterzugeben.

Die Vorstellung des Ernährungsprogrammes erfolgt in zwei Teilen, einerseits in einem theoretischen Vortrag und andererseits in einer praktischen Übung, wo mit den SchülerInnen gemeinsam eine gesunde Schuljause zubereitet wird. Als Unterrichtsbehelf dienen eine „Ernährungsmappe“ für LehrerInnen und die Broschüre „Die schlaue Ernährungsmaus“, welche an die SchülerInnen verteilt wird.

Mit diesem Programm soll ein wichtiger erster Schritt gesetzt werden, den Schulkindern Informationen über gesunde Nahrungsmittel zu vermitteln.

Um die Eltern über eine gesunde Ernährungsweise ihrer Kinder zu informieren, werden auch Elternabende in den Schulen von der Diätologin gestaltet.

Gesundheitspreis der Stadt Linz

Der Gesundheitspreis der Stadt Linz, der seit 2015 biennial vergeben wird, will herausragende Leistungen im Gesundheitswesen würdigen, die Motivation aller im Gesundheitsbereich Tätigen fördern und neue Anregungen bzw. Antworten auf die Probleme des Gesundheitswesens finden.

Eine unabhängige Fachjury entscheidet über die Zuerkennung der Preise. Die ausgezeichneten Projekte werden im Rahmen eines Festaktes im Alten Rathaus präsentiert.

Die Kriterien für den Gesundheitspreis sind:

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Stärkung der Autonomie und Selbstbestimmung der Patienten
- Verbesserung der Zusammenarbeit innerhalb der Gesundheitsberufe und Gesundheitssektoren
- Verstärkung der Kommunikation und Information
- Sicherung von Qualität und Wirtschaftlichkeit
- Innovation und Neuartigkeit
- Praktische Umsetzung – das Projekt soll zumindest im Ansatz bereits verwirklicht sein

Zur Teilnahme eingeladen sind:

- Im Linzer Gesundheitswesen Tätige
- Initiativen und Gruppen, die sich mit Fragen der Gesundheit beschäftigen
- Schulen, Selbsthilfegruppen, Vereine, Interessenvertretungen
- Betriebe und Medien mit Linzer Wohn- bzw. Betriebsadresse oder Vereinssitz Linz, die Gesundheitsaktivitäten setzen und deren Einreichungen einen unmittelbaren Linz-Bezug aufweisen.

Kontakt: Gesundheit und Sport Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz
Tel. 0732/7070-2601 Fax: 0732/7070/2619 [E-Mail: gs@mag.linz.at](mailto:gs@mag.linz.at)

Gesundheit to go: gesund-in-ooe.at



Ein Besuch auf dem Gesundheitsportal der Ärztekammer für Oberösterreich www.gesund-in-ooe.at lohnt sich – nicht nur für Ihre Gesundheit. Denn Ärztinnen und Ärzte aus Oberösterreich geben Gesundheitstipps und informieren über Neuigkeiten. Mit dem Ärztefinder können Sie auch die passende Medizinerin oder den passenden Mediziner in Ihrer Nähe finden.

Alle Gesundheitseinrichtungen in Oberösterreich auf einen Blick, aktuelle Meldungen rund um das Thema Gesundheit und Informationen für Patientinnen und Patienten – das alles und noch viel mehr ist im Gesundheitsportal der Ärztekammer für Oberösterreich zu finden.

Hilfreiche Gesundheitstipps

Egal ob Tipps gegen Demenz, Kräuterkunde, oder auch Infos zur Prävention vieler Krankheiten: Die Gesundheitstipps geben Ihnen wertvolle Hinweise für einen gesünderen Lebensstil oder helfen mit einfachen Hausmitteln bei alltäglichen Gesundheitsproblemen wie Husten & Co.

Der Ärzteblog

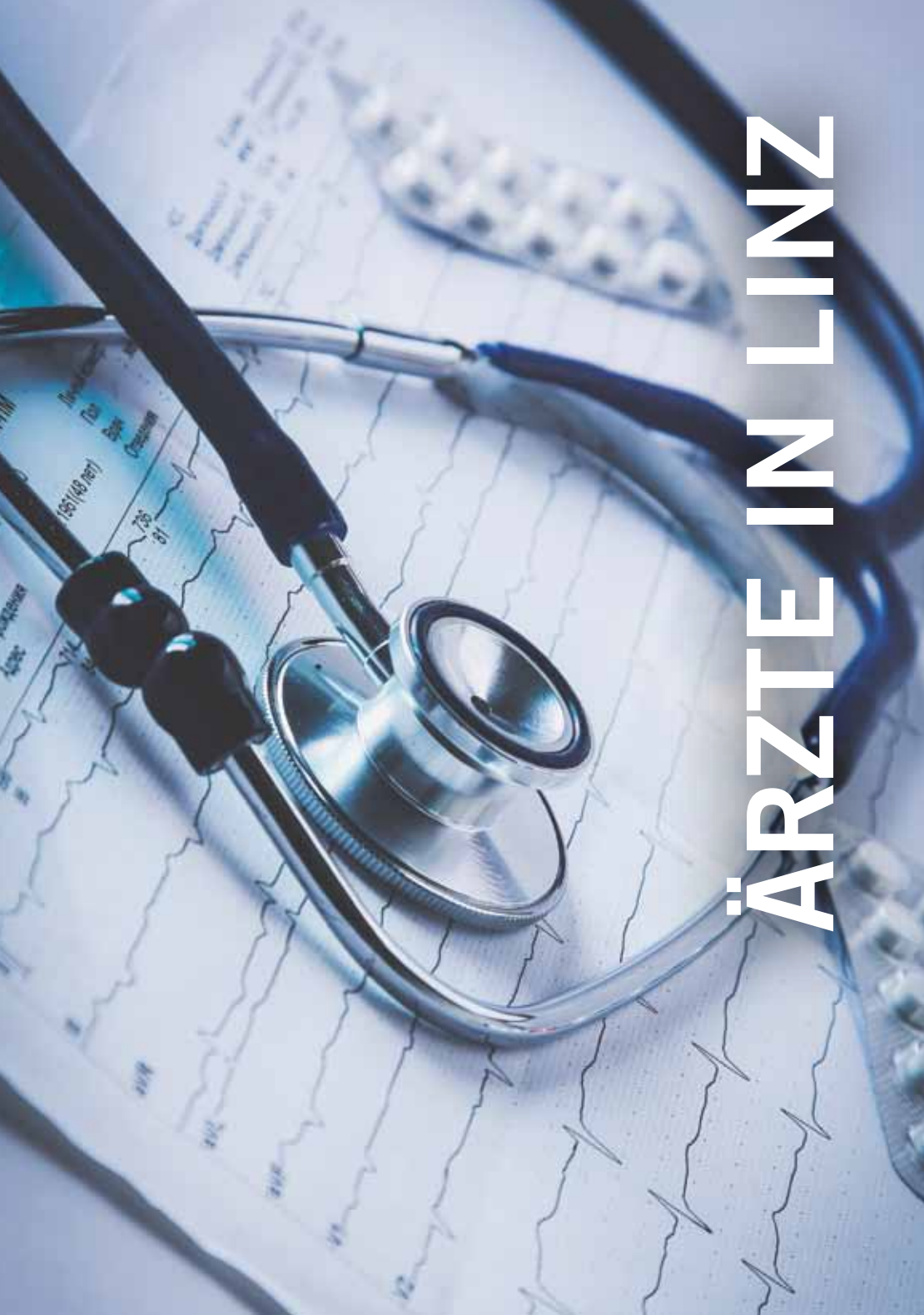
Am Ärzteblog erfahren Sie von Ärztinnen und Ärzten alles rund um medizinische Neuheiten – so sind Sie aus erster Hand informiert!

Informiert bleiben:

Das oberösterreichische Gesundheitsmagazin human & Newsletter

Zudem können Sie auf gesund-in-ooe.at auch das oberösterreichische Gesundheitsmagazin **human** lesen, durch vergangene Ausgaben stöbern oder sich ein Gratis-Abo des Magazins sichern. Abonnieren Sie zusätzlich unseren Newsletter um auf dem neuesten Stand zu bleiben!

ÄRZTE IN LINZ



Niedergelassene Ärzte

Damit man bei der Ärztin oder beim Arzt nicht allzu lange warten muss, ist es meist notwendig, vorher einen Termin zu vereinbaren. Es kann sein, dass Notfälle trotz Termin vorgezogen werden. Falls ein Termin doch nicht wahrgenommen werden kann, sollte eine Absage erfolgen

Freie Wahl der Ärztin/des Arztes

Grundsätzlich können PatientInnen ihren Arzt/ ihre Ärztin frei wählen.

Vertragsärzte/Vertragsärztinnen:

Der jeweiligen Krankenkasse (das sind ÄrztInnen, die mit der Krankenkasse, z. B. mit der OÖ Gebietskrankenkasse, einen Vertrag abgeschlossen haben) sind berechtigt, das Behandlungshonorar direkt mit der Krankenkasse abzurechnen. Das bedeutet, dass man als Patient/Patientin, bei diesen ÄrztInnen nichts selbst bezahlen muss.

In folgenden Fällen kann es sein, dass Sie bei einem Vertragsarzt Leistungen trotzdem selbst bezahlen müssen: Leistungen, die nicht als Krankenbehandlung gelten, z. B. Sport- oder Führerscheinuntersuchungen; Behandlungen, für die kein medizinischer Wirkungsbereich vorliegt; rein kosmetische Behandlungen etc. In der Regel (außer in Notfällen) ist es nicht möglich innerhalb eines Quartals die Leistungen mehrerer VertragsärztInnen derselben Fachrichtung (z. B. mehrere AllgemeinmedizinerInnen oder AugenärztInnen) in Anspruch zu nehmen.

Wahlärzte/Wahlärztinnen:

Es besteht auch die Möglichkeit, Wahlärzte/Wahlärztinnen aufzusuchen. Diese können nur privat, das heißt nur gegen private Bezahlung des Honorars, in Anspruch genommen werden. Nach Vorlage der bezahlten Rechnung erhält man von der Krankenversicherung den jeweils vorgesehenen Kostenersatz. Das sind in aller Regel 80 Prozent des Honorars, das ein Vertragsarzt/eine Vertragsärztin dieser Krankenkasse für eine vergleichbare Leistung erhalten hätte. Da WahlärztInnen ihr Honorar frei bestimmen, kann es sein, dass der Kostenersatz der Krankenkasse die tatsächlichen Behandlungskosten nur zu einem kleinen Teil deckt. Die Differenz kann erheblich sein. Daher sollte man sich unbedingt vor dem Behandlungsbeginn über die Höhe der Kosten informieren.

Wann gehe ich zu welchem Arzt?

Bei gesundheitlichen Problemen führt der erste Weg zum Hausarzt/zur Hausärztin (Arzt/Ärztin für Allgemeinmedizin). Diese/r betrachtet dabei nicht allein Ihre Erkrankung, sondern auch die Arbeitssituation und das familiäre Umfeld und ist auch Ansprechperson für die Gesundheitsvorsorge. Zudem lotst der Hausarzt/die Hausärztin durch das Gesundheitssystem, wenn gesundheitliche Probleme auftreten, die in der hausärztlichen Praxis nicht behandelt werden können, oder wenn eine andere als eine ärztliche Behandlung erforderlich ist (z. B. Pflege, Physiotherapie etc.). Fachärzte/Fachärztinnen verfügen über eine Ausbildung in einer bestimmten medizinischen Fachrichtung: z. B. innere Medizin, Augenheilkunde, Gynäkologie etc. Dafür haben sie nach ihrem Studium eine Ausbildung zum

Facharzt/Fachärztin absolviert. Es ist sinnvoll, sich vor jedem Fachärztebesuch eine Überweisung vom Hausarzt/von der Hausärztin zu holen.

Außerhalb der Öffnungszeiten in den Ordinationen gibt es den hausärztlichen Notdienst, der eine Akutversorgung in den Ordinationsräumen des Roten Kreuzes beziehungsweise als Visite bei der/dem Erkrankten vornimmt.

Hausärztlicher Notdienst Linz

Körnerstraße 28, 4020 Linz **Rufnummer: 141**

Ordinationszeiten: Samstag, Sonn- und Feiertag von 8:00 bis 20:00 Uhr

Visiten: Samstag, Sonn- und Feiertag von 7:00 bis 7:00 Uhr des nächsten Tages

Im Bereich der Stadt Linz besteht ein ärztlicher Bereitschaftsdienst für mobile Visiten auch wochentags zwischen 19:00 und 7:00 Uhr (KEIN Ordinationsbetrieb).

PAULA GIBT GELD IM WEBSHOP AUS

PATRICK HOLT GELD VON SEINER KRANKENKASSE ZURÜCK

www.meineSV.at

Das geht jetzt online!

Das Serviceportal meiner Sozialversicherung:
Arztkontakte abrufen, Versicherungsdaten-
auszug ausdrucken, Pensionskonto einsehen:
Das und mehr funktioniert online von zu Hause
mit meineSV.at

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Meine SV

Allgemein Mediziner - Praktische Ärzte in Linz

K = Kassenarzt W = Wahlarzt

4020 Linz:

Dr. Mathias	Apfalter	Mozartstr. 24	K	0732 / 77 14 13
Dr. Peter	Bayer	Stadlerstr. 5	K	0732 / 34 73 39
Dr. Hedwig	Bostl-Scheuringer	Elisabethstr. 1	K	0732 / 77 58 09
Dr. Ursula M.	Dallamassl	Langgasse 11	K	0732 / 22 66 22
Dr. Anton	Dreer	Leibnizstr. 43 – 45	K	0732 / 78 20 91
Dr. Ingrid	Eder	Edbacherstr. 14	K	0732 / 65 22 18
Dr. Florian	Emhofer	Landstr. 76	K	0732 / 66 46 80
Dr. Katrin	Füreder-Ebner	Nietzschestr. 25	K	0732 / 77 63 26
Dr. Hiltrud	Furtner	Herrenstr. 2	K	0732 / 77 76 88
Dr. Claudius	Gürtler	Stockhofstr. 15	K	0732 / 66 34 95
Dr. Andrea	Gussner-Langl	Hamerlingstr. 32	K	0732 / 65 14 63
Dr. Maria	Hager-Kirchwegger	Langgasse 11	K	0732 / 22 66 22
Dr. Bernhard	Hanke	Glimpfingerstr. 107	K	0732 / 34 24 85
Dr. Dietmar	Kabelka	Hugo-Wolf-Str. 29	K	0732 / 65 35 73
Dr. Ingrid	Kaspar	Bulgariplatz 7	K	0732 / 65 30 30
Dr. Klemens	Kern	Stadlerstr. 6c	K	0732 / 34 40 90
Dr. Melanie	Lindorfer	Scharitzerstr. 12	K	0732 / 66 01 40
Dr. Herwig	Marckhgott	Glimpfingerstr. 107	K	0732 / 34 24 85
Dr. Wolfgang	Nagele	Wiener Str. 38	K	0732 / 66 10 78
Dr. Elisabeth	Öttl	Hafenstr. 68	K	0732 / 77 93 87
Dr. Georg	Pfau	Franckstr. 23	K	0732 / 60 38 31
Dr. Siegfried	Pichelmann	Melicharstr. 15	K	0732 / 65 20 01
Dr. Peter	Poschusta	Ziegeleistr. 74	K	0732 / 65 71 26
Dr. Otto	Sailer	Hauptplatz 15 – 16	K	0732 / 77 72 90
Dr. Ina	Salzer	Kopernikusstr. 22	K	0732 / 34 15 06
Dr. Marlene	Samhaber	Kefergutstr. 1	K	0732 / 67 21 07
Dr. Lieselotte	Schneiderbauer-Doppler	Kokoschkastr. 17	K	0732 / 38 44 63
Dr. Elke	Schreiner	Ramsauerstr. 28	K	0732 / 34 26 70
Dr. Clemens	Sigart	Rainerstr. 15	K	0732 / 66 26 67
Dr. Susanne	Steiner	Lunaplatz 2	K	0732 / 32 13 14
Dr. Marion	Stelzl	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 36 86
Dr. Doris C.	Wallner-Janko	Spaunstr. 36	K	0732 / 34 24 55
Dr. Helga	Wartinger-Sassmann	Eisenwerkstr. 8	K	0732 / 34 20 89
Dr. Margit	Wayand-Armellini	Starhembergstr. 20	K	0732 / 77 13 21
Dr. Alexandra	Weidinger	Karl-Wiser-Str. 7	K	0732 / 66 40 46
Dr. Evelyn	Weilheim-Koits	Zeppenfeldstr. 6	K	0732 / 66 03 77
Dr. Rosemarie	Weißgerber	Am Bindermichl 24	K	0732 / 34 83 51
Dr. Eva Maria	Würzl	Volksfeststr. 5	K	0732 / 78 10 85



Dr. Alexandra Weidinger (Allgemeinmedizin)
4020 Linz, Karl-Wiser-Str 7/I Tel.: **0732 / 66 40 46**

Öffnungszeiten: Mon: 7.30 - 11.00 und 16.30 - 18.30, Mit: 15.30 - 19.30 Uhr
 Dienstag, Donnerstag und Freitag: 7.30 - 11.00 Uhr

Dr.	Sonja	Abdouraman-Viertauer	Weingartshofstr. 24	W	0732 / 65 88 65
Dr.	Iris	Aicher-Ardelt	Landstraße 59 – 61	W	0732 / 78 57 82
Dr.	Johanna	Bartussek	Museumstraße 31a	W	0676/441 89 80
Dr.	Maria	Baumgartner	Figulystraße 32	W	Keine Angabe
Dr.	Martina	Berg	Fadingerstraße 1	W	Keine Angabe
Dr.	Claudia	Böck-Gilligsberger	Göllerichstraße 9	W	0664/173 86 28
Dr.	Nina	Bödl	Unionstraße 3	W	0677 /62847796
Dr.	Tina	Bräutigam	Schillerstraße 8	W	0676/607 96 00
Dr.	Peter	Brunner	Untere Donaulände 11	W	0676/918 10 09
Dr.	Rosemarie	Brunthaler-Tscherteu	Industriezeile 4	W	0732 / 77 70 15
Dr.	Chenbei	Chen	Novaragasse 4	W	0732 / 66 54 61
Dr.	Martina Doris	Edinger	Ziegeleistraße 74	W	0664/242 38 88
Dr.	Verena	Eicher	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77
Dr.	Sonja	Fischer-Schiefer	Coulinstraße 21	W	0660/289 73 01
Dr.	Johannes	Gerlinger	Hirschgasse 80	W	0732 / 67 15 07
Dr.	Julia Miriam	Gleirscher	Sankt-Peter-Str. 25	W	0732 / 10025825
Dr.	Wolfgang	Gleirscher	Sankt-Peter-Str. 25	W	Keine Angabe
Dr.	Walter	Gockner	Landstraße 59 – 61	W	0732 / 78 57 82
Dr.	Birgit	Haberler	Franckstraße 51	W	0732 / 34 26 70
Dr.	Margot Maria	Hackl	Weingartshofstr. 24	W	0732/658 86 50
Dr.	Daniela	Hartl	Museumstraße 18	W	0732 / 77 56 06
Dr.	Philipp	Hinterdorfer	Landstraße 70	W	0650/822 29 79
Dr.	Renate	Hinterhölzl	Ellbognerstraße 24	W	Keine Angabe
Dr.	Andrea	Hofer	Steingasse 4	W	0680/110 05 38
Dr.	Julian	Hoflehner	Südtirolerstraße 16	W	0732 / 66 18 40
Dr.	Wolfgang	Holzleitner	Sonnenpromenade 50	W	0732 / 77 13 41
Dr.	Sabine	Kellermayr	Khevenhüllerstr. 23	W	0676/676 73 40
Dr.	Peter	Kiehas	Tegetthoffstr. 10	W	0732 / 65 61 59
Dr.	Birgit Nora	Klinger-Hofreiter	Sankt-Peter-Str. 25	W	0664/235 93 15
Dr.	Wolfgang	Koits	Zeppenfeldstraße 6	W	0732 / 66 03 77
Dr.	Lucia Karin	Kraml	Bethlehemstraße 1	W	0732 / 78 14 53
Dr.	Michaela	Kurz	Stelzerstraße 19	W	0650/677 12 70
Dr.	Thomas	Kühn	Mozartstraße 43	W	0732 / 79 52 92
Dr.	Enzo Heinz L.	Lauber-Aschauer	Khevenhüllerstr. 23	W	0650 / 9990079
Dr.	Sigrid	Leroy-Wagner	Landstraße 32	W	0732 / 78 38 48
Dr.	Ngoc	Levan	Bischofstraße 5	W	0650/707 06 60
Dr.	Kuan-Ling	Lin	Landstraße 45	W	0660/777 98 73
Dr.	Manfred	Lindorfer	Sankt-Peter-Str. 25	W	0732 / 69142222
Dr.	Ingrid	Loidl	Magazingasse 5	W	0664/207 70 49
Dr.	Dunja	Lukan	Figulystraße 32	W	Keine Angabe
Dr.	Elfriede	Magerl	Schubertstraße 6	W	0732 / 77 41 30
Dr.	Stefan	Mayer	Khevenhüllerstr. 23	W	0677 / 62695031
Dr.	Andrea	Mayrhofer	Khevenhüllerstr. 23	W	0732 / 66 36 56
Dr.	Helmuth J.	Ocenasek	Untere Donaulände 21 – 25	W	0732 / 79 77 79
Dr.	Martina	Pichler	Elisabethstraße 1	W	Keine Angabe
Dr.	Martina	Pickl-Zogholy	Herrenstraße 2	W	0732 /26 499
Dr.	Karl Peter	Pischläger	Hafenstraße 68	W	0732 / 77 93 87
Dr.	Wolfgang	Plakolm	Ziegeleistraße 74	W	0660/516 47 02
Dr.	Elisabeth	Preuer	Garnisonstraße 7	W	0667 /61192830

Dr.	Gerald Franz	Primetshofer	Waldeggsstraße 54	W	0732 / 99 56 07
Dr.	Josef	Ramaseder	Promenade 10	W	0732 / 79 21 94
Dr.	Ilse	Rathke-Valencak	Museumstraße 11	W	0732 / 77 77 59
Dr.	Alice	Regensburger-Gruber	Südtirolerstraße 16	W	0732 / 66 51 70
Dr.	Martina U. C.	Reichhart	Untere Donaulände 21-25	W	Keine Angabe
Dr.	Judith	Riede	Sankt-Peter-Str. 25	W	0732/69142222
Dr.	Elisabeth	Riedler	Keimstraße 5	W	Keine Angabe
Dr.	Sandra	Riener-Konopa	Museumstraße 7	W	0680/217 28 66
Dr.	Andreas	Rosensteiner	Regerstraße 23	W	0732 / 60 86 08
Dr.	Gerhard	Samhaber	Europaplatz 7	W	Keine Angabe
DDr.	Nikolaus	Schausberger	Museumstraße 11	W	0664/384 11 38
Dr.	Renate	Schimetta	Europaplatz 7	W	Keine Angabe
Dr.	Paul	Schimmerl	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0660/187 73 67
Dr.	Georg	Schmidbauer	Europaplatz 7	W	Keine Angabe
Dr.	Günter M.	Schmoller	Glimpfingerstr. 107	W	07234 / 85 262
Dr.	Günther	Schönhuber	Coulinstraße 21	W	0732 / 99 70 36
Dr.	Peter	Sedlacek	Jörgerstraße 29	W	0732 / 68 30 85
Dr.	Michaela	Sendlhofer	Promenade 6	W	0732 / 78 26 32
Dr.	Gertrude	Smat	Bethlehemstraße 23	W	Keine Angabe
Dr.	Petra	Söllinger	Stockhofstraße 5	W	0699/12263862
Dr.	Martin	Spinka	Friedensplatz 1	W	01 / 712 84 29
Dr.	Helmut G.	Stadlbauer	Sankt-Peter-Str. 25	W	0732/69112222
Dr.	Rudolf Oliver	Steiner	Karl-Wiser-Straße 1	W	0732 / 79 71 77
Dr.	Katharina	Strand-Khaldoun	Bürgerstraße 2	W	Keine Angabe
Dr.	Andreas	Stumptner	Sankt-Peter-Str. 25	W	0732 / 78 44 58
Dr.	Birgitta	Tiefenthaler	Anzengruberstr. 6 – 8	W	0664/187 33 23
Dr.	Ulrike	Waldenberger-Lindner	Volksfeststraße 5	W	0664/160 63 64
Dr.	Wolfgang	Weidinger	Unionstraße 96	W	0664/790 63 60
Dr.	Christian	Weismann	Edbacherstraße 14	W	0732 / 65 22 18
Dr.	Sabine	Wied-Baumgartner	Taubenmarkt 1	W	0732 / 77 15 79
Dr.	Ewa Barbara	Wojtowicz	Volksgartenstraße 7	W	0732 / 22 31 88
Dr.	Blanca Maria	Ziebermayr	Kaplanhofstraße 1	W	0650 / 489 46 33

4030 Linz:

Dr.	Andrea	Aschauer	Dauphinestr. 89	K	0732 / 30 16 71
Dr.	Wolfgang	Auer	Torbergweg 3	K	0732 / 31 64 66
DDr.	Eva-Maria	Baar	Denkstr. 27	K	0732 / 30 13 69
Dr.	Andreas	Dallamassl	Hartheimerstr. 24	K	0732 / 31 27 48
Dr.	Robert	Edler	Siemensstr. 2	K	0732 / 38 26 43
Dr.	Christa	Egger	Fadingerplatz 13	K	0732 / 30 16 75
Dr.	Maria	Forster	Hallestr. 17	K	0732 / 30 20 56
Dr.	Eva Maria	Gattringer	Dauphinestr. 62	K	0732 / 30 54 94
Dr.	Martina	Huber	Wiener Str. 416	K	0732 / 31 06 25
Dr.	Claudia	Klaffensteiner	Denkstr. 27	K	0732 / 30 13 69
Dr.	Manfred	Klar	Vogelfängerweg 15	K	0732 / 37 01 25
Dr.	Hermann	Langwieser	Fraunhoferweg 15	K	0732 / 38 51 50
Dr.	Holger	Liedl	Lunaplatz 4	K	0732 / 32 0417
Dr.	Johanna	Mendel	Zechmeisterstr. 1	K	0732 / 38 40 28
Dr.	Markus	Mendel	Zechmeisterstr. 1	K	0732 / 38 40 28

Dr. Barbara	Nöstlinger	Dauphinestr. 62	K	0732 / 30 54 94
Dr. Hermann	Schmidl	Wiener Str. 332	K	0732 / 30 27 54
Dr. Bettina	Smejkal	Dauphinestr. 62	K	0732 / 30 37 71
Dr. Rainer	Stark	Schottweg 3	K	0732 / 38 02 11
Dr. Alexia	Wagner	Dauphinestr. 89	K	0732 / 30 16 71
Dr. Hubert	Weishäupl	Sommerstr. 3	K	0732 / 30 29 87
Dr. Miriam	Witzany	Wiener Str. 482	K	0732 / 30 16 45
Dr. Gerald	Wolfschütz	Hillerstr. 10	K	0732 / 30 53 76
Dr. Karin	Anzinger	Biberweg 24	W	0732 / 32 01 80
Dr. Matthias	Kirchmayr	Torbergweg 3	W	0677/62434982
Dr. Bettina	Klar	Vogelfängerweg 15	W	0732 / 37 01 25
Dr. Almut	Puchner	Marktmühlgasse 2	W	0699/11321001

4040 Linz:

Dr. Alexandra	Fiechtl	Mannheimstr. 5	K	0732 / 24 35 49
Dr. Michael	Firmoetz	Blütenstr. 3	K	0732 / 73 21 80
Dr. Viktor	Gruber	Commendastr. 10	K	0732 / 24 30 86
Dr. Franz	Hohensinn	Leonfeldner Str. 24c	K	0732 / 73 97 68
Dr. Gottfried	Jetschgo	Pulvermühlstr. 23	K	0732 / 25 41 21
Dr. Kurt	Kellermair	Freistädter Str. 41	K	0732 / 73 05 95
Dr. Josef	Kimeswenger	Flussgasse 13	K	0732 / 73 26 31
Dr. Wolfgang	Landerl	Leonfeldner Str. 158	K	0732 / 25 46 22
Dr. Joachim	Leisch	Kaarstr. 5	K	0732 / 73 10 96
Dr. Christian	Merz	Hauptstr. 33	K	0732 / 73 26 61
Dr. Dieter	Mojzischek	Streimlingweg 3	K	0732 / 25 16 00
Dr. Bernd	Moser	Jägerstr. 11	K	0732 / 73 73 63
Dr. Winfried	Mrazcansky	Altenberger Str. 43	K	0732 / 24 56 55
Dr. Christoph	Müllner	Hohe Strasse 193	K	0732 / 73 11 70
Dr. Karl	Pötscher	Hauserstr. 12	K	0732 / 71 77 71
Dr. Eduard	Sadjed	Knabenseminarstr. 4	K	0732 / 73 72 19
Dr. Emil	Schmöllner	Rudolfstr. 23	K	0732 / 71 15 11
Dr. Astrid	Schulz	Freistädter Str. 285	K	0732 / 24 49 37
Dr. Christina	Wödlinger	Freistädter Str. 285	K	0732 / 24 49 37
Dr. Alrune B.	Amstler	Ruckerbauerweg 1	W	07472 / 23 336
Dr. Brigitta	Boleloucky-Bolen	Reisingerweg 8	W	0676 / 3380348
Dr. Thomas	Edtstadler	Leonfeldner Str. 75a	W	0664 / 4136612
Dr. Robert R.	Eibl	Hauserstraße 12	W	0660 / 20 07 99
Dr. Andreas J.	Faux	Schmiedegasse 14	W	0664/976 31 99
Dr. Hossein T.	Ghamarian	Plesching 35	W	0732 / 75 08 75
Dr. Marietta	Ghamarian	Plesching 35	W	0732 / 75 08 75
Dr. Walter	Grunt	Schmiedegasse 1	W	keine Angabe
Dr. Cornelia	Grunt-Göschl	Schmiedegasse 1	W	0650/830 53 83
Dr. Peter	Haidenthaler	Obermüllnerweg 12	W	0660/734 62 20
Dr. Gudrun	Hofmann	Breinbauerweg 26	W	0664 / 44 33 89
Dr. Regina	Hubmann	Hauptstraße 54	W	0732 / 73 30 00
Dr. Michael	Kesztele	Leonfeldner Str. 328	W	0732 / 78 22 42
Dr. Christof W.	Klitsch	Leonfeldner Str. 73	W	0650/716 34 01
Dr. Hana	Mayrhofer	In der Aichwiesen 4	W	0732 / 73 03 90
Dr. Claudia	Moshammer	Schwarzstraße 5	W	0650 / 5119608

Dr. Gerda	Nagl	Hausengutweg 3a	W	0664 / 222 75 54
Dr. Beate Anna	Nowak	Mittelgasse 10	W	0650 / 888 04 43
Dr. Eva	Pastl	Hagenstraße 10a	W	0699 / 12340468
Dr. Katharina	Rass-Viehböck	Wischerstraße 7	W	0664 / 73226457
Dr. Andrea	Rotheneder	Reindlstraße 14	W	0664 / 75004056
Mag. Dr. Sigrun	Schönfelder	Mittelgasse 10	W	0650 / 551 21 23
Dr. Anke	Swoboda	Rosenauerstraße 2	W	0688 / 814 14 97
Dr. Irene	Übelhör	Berggasse 53	W	0676 / 625 91 81
Dr. Renate	Zambarloukos	Ferdinand-Markl-Str. 39	W	0732 / 250 48 40

Allgemeinmedizin, Anästhesiologie und Intensivmedizin

4020 Linz:

Dr. Kornelia	Brunsteiner	Spaunstraße 79a	W	0732 / 78 29 82
Dr. Josef	Macher	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 7675-1304
Dr. Theodora	Tauber	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 76 75 0

4040 Linz:

Dr. Monika	Steller	Riesenederfeld 1	W	0732 / 60 54 50
Dr. Wolfgang L.	Stelzer	Johann-W.-Klein-Str. 18	W	0732 / 77 19 46

Allgemeinmedizin, Augenheilkunde und Optometrie

4020 Linz:

Dr. Markus Karl	Feichtinger	Rainerstraße 15	W	0732 / 77 56 26
------------------------	--------------------	-----------------	---	-----------------

Allgemeinmedizin, Frauenheilkunde und Geburtshilfe

4020 Linz:

Dr. Wolfgang	Arzt	Herrenstraße 20	W	0732 / 77 77 71
Dr. Thomas	Bohaumilitzky	Rudigierstraße 1	W	0732 / 77 25 11
Dr. Gerald	Bräutigam	Schillerstraße 8	W	0650 / 950 25 80
Dr. Evelyn	Düsing	Lederergasse 44	W	07242 / 909090410
Dr. Sarah	Fuchs	Blumauerstraße 3 – 5	W	Keine Angabe

4030 Linz:

Dr. Gunda	Zegermacher	Schumannstr. 120	W	0732 / 33 18 10
------------------	--------------------	------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Elisabeth	Schadensteiner	Ferihumerstraße 5	W	0732 / 73 70 67
Dr. Christina	Scheuba-Polgar	Ferihumerstraße 5	W	keine Angabe

Allgemeinmedizin, Gerichtsmedizin

4030 Linz:

Dr. Robert	Lambrecht	Oidener Straße 60	W	keine Angabe
-------------------	------------------	-------------------	---	--------------

Allgemeinmedizin, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

4020 Linz:

Dr. Klaudia	Fiedler	Südtirolerstraße 33	W	0732 / 60 05 60
Dr. Maximilian	Hartl	Museumstraße 18	W	0732 / 77 56 06
Dr. Andreas	Strobl	Unionstraße 96	W	0660/507 14 14
Dr. Daniella	Winter	Khevenhüllerstr. 23	W	0650/540 20 29

4040 Linz:

Dr. Gabriele	Schachtner	Ferihumerstraße 44	W	0664/150 14 15
Dr. Brigitte	Zahel	Hauptstr. 83 – 85	W	0664 / 3323157

Allgemeinmedizin, Innere Medizin

4020 Linz:

Dr. Andrea	Bachl	Coulinstraße 15	W	0664 / 1505195
Dr. Axel	Hiebinger	Museumstraße 31	W	0677/618 51072
Dr. Andreas F.	Maieron	Dametzstraße 1 – 5	W	0732 / 71 05 80
Dr. Gelareh	Schardt Müller	Museumstraße 21	W	0732 / 78 19 78
Dr. Julia	Voglmayr	Dametzstraße 1 – 5	W	0732 / 77 23 40

Allgemeinmedizin, Innere Medizin und Kardiologie

4020 Linz:

Dr. Adrian	Mirtl	Khevenhüllerstr. 23	W	0676 / 676 73 40
------------	-------	---------------------	---	------------------

Allgemeinmedizin, Kinder- und Jugendheilkunde

4020 Linz:

Dr. Evelyn	Lechner	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 60 33 52
Dr. Selma	Wallner	Steingasse 4	W	0664/158 20 00

Allgemeinmedizin, Medizinische und Chemische Labordiagnostik, (Transfusionsmedizin)

4020 Linz:

Dr. Petra Maria	Hochgatterer-Rechberger	Hausleitnerweg 1	W	0676/950 80 68
-----------------	-------------------------	------------------	---	----------------

Allgemeinmedizin, Neurologie

4020 Linz:

Dr. Josef	Kaar	Bahrgasse 8	W	0664/152 29 00
-----------	------	-------------	---	----------------

Dr. Karl Markus Stieglbauer	Pillweinstraße 25	W	0664 / 73610215
Dr. Kambiz Yazdi	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76751305

Allgemeinmedizin, Nuklearmedizin

4020 Linz:

Dr. Larisa Imamovic	Steingasse 4	W	0699 / 108 60150
Dr. Markus Klinger	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76751370
Dr. Roland Lengauer	Robert-Stolz-Str. 12	W	0732 / 6642320
DDr. Robert Pichler	Hasnerstraße 2	W	050/55466-26101

Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Orthopädische Chirurgie

4040 Linz:

Dr. Herbert K. Schäffer	Schulstraße 9	W	0732 / 71 13 33
--------------------------------	---------------	---	-----------------

Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Orthopädische Chirurgie Orthopädie und Traumatologie

4020 Linz:

Mag. Dr. Rainer Hochgatterer	Untere Donaulände 21 – 25	W	0676 / 480 21 00
Dr. Johannes Mayrhofer	Margarethenweg 5	W	0676 / 676 73 40

Allgemeinmedizin, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation

4020 Linz:

Dr. Daniela Gattringer	Lortzinggasse 8	W	0664 / 621 86 34
Dr. Winfried Habelsberger	Eisenhandstraße 4-6	W	0732 77 52 33
Dr. Alexander Mayrhofer	Khevenhüllerstr. 23	W	0732 / 66 36 56
Dr. Elisabeth Murhammer	Volksfeststraße 2	W	0660 / 603 69 11
Dr. Maria Oschepp	Khevenhüllerstr. 23	W	0650 / 974 02 19

4040 Linz:

MUDr. Simona Bystrianska	Kaarstraße 2	W	0732 / 73 72 80
---------------------------------	--------------	---	-----------------

Allgemeinmedizin, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation in Ausbildung

4020 Linz:

Dr. Isabella Ziehesberger	Landstraße 28	W	0676 / 945 64 26
----------------------------------	---------------	---	------------------

Allgemeinmedizin, Psychiatrie

4020 Linz:

Dr. Philipp	Mayr	Reischekstraße 39	W	0676 / 975 55 81
Dr. Thomas	Ginsel	Gruberstraße 13	W	0699 / 17220771
Dr. Claudia	Hanl-Royer	Pochestraße 9	W	Keine Angabe
Dr. Sabine	Holzinger	Gruberstr. 13	W	0664 / 110 07 07
Dr. Brigitte	Lindenbauer	Unionstraße 3	W	0676 / 524 79 35
Dr. Thomas M.	Zaunmüller	Klammstraße 12	W	0677 / 61463403

Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Neurologie

4020 Linz:

Dr. Bernhard	Lindenbauer	Unionstraße 3	W	0676 / 524 79 35
Dr. Heinrich	Wolfmayr	Steingasse 18a	W	Keine Angabe

Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

Dr. Ellena	Karner-Ikonomu	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77
Dr. Norbert	Leber	Anzengruberstr. 3	W	0664 / 73485148
Dr. Gudrun	Piribauer-Döberl	Gruberstraße 13	W	0650 / 838 62 37
DDr. Peter Paul	Spatt	Europaplatz 4	W	0732 / 77 99 77
Dr. Maria	Oschepp	Khevenhüllerstr. 23	W	0650 / 974 02 19

Allgemeinmedizin, Radiologie

4020 Linz:

Dr. Jens-Peter G.	Jülg	Garnisonstraße 5	W	0677 / 62863864
Dr. Peter	Pichler	Schiffmannstraße 7	W	07240 / 20 999

Allgemeinmedizin, Tropenmedizin und Spezifische Prophylaxe

4020 Linz:

Dr. Bernhard M.	Haberfellner	Johann-K.-Vogel-Str. 6	W	0732 / 77 29 80
-----------------	--------------	------------------------	---	-----------------

Allgemeinmedizin, Strahlentherapie - Radioonkologie

4020 Linz:

Mag. Dr. Elisabeth	Bräutigam	Steingasse 4	W	0664 / 659 20 45
--------------------	-----------	--------------	---	------------------

Allgemeinmedizin, Unfallchirurgie

4020 Linz:

Dr. Helmut	Csillag	Ziegeleistr. 74	W	07226 / 2465
Dr. Florian	Haselsteiner	Bürgerstraße 6	W	0650 / 898 98 89
Dr. Arnold	Schulz	Mozartstraße 49	W	0732/29060010

Allgemeinmedizin, Urologie

4020 Linz:

Dr. Josef	Oswald	Steingasse 4	W	0676 / 720 72 19
Dr. Reinhard	Wimhofer	Gesellenhausstr. 21	W	0680/332 88 62
Dr. Martin	Wohlmuth	Weißewolfstr. 13	W	0650/412 59 46

Anästhesiologie und Intensivmedizin

4020 Linz:

Dr. Johann	Blasl	Gesellenhausstr. 21	W	Keine Angabe
Dr. Walter	Bostl	Bethlehemstr. 56 – 58	W	0650 / 2821294
Dr. Karoline	Haidinger-Smat	Bethlehemstraße 23	W	Keine Angabe
Dr. Michael	Kellermayr	Khevenhüllerstr. 23	W	0676/676 73 40
Dr. Herwig	Kloimstein	Hessenplatz 7	W	0681/81680339
Dr. Christian	Kuplinger	Untere Donaulände 21-25	W	Keine Angabe
Dr. Andrea	Marek	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 7675-1304
Dr. Lia	Sekyrova	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0650 / 7060077
Dr. Christian	Söser	Weißewolfstr. 15	W	0732 / 7675-604

4040 Linz:

Dr. Norbert	Bauer	Hauptstraße 33	W	0732 / 73 26 61
-------------	-------	----------------	---	-----------------

Allgemeinchirurgie (Chirurgie)

4020 Linz:

Dr. Christoph	Achleitner	Schillerstraße 5	W	0732 / 60 41 55
Dr. Michael J.	Aigner	Auf der Gugl 30	W	0732/7720-76160
Dr. Seyed M.	Alavian	Dinghoferstraße 38	W	0676/604 41 06
Dr. Johann	Berenberg-Goßler	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Johannes	Demmer	Volksfeststraße 2	W	0676 / 53 15 72
Dr. Ulrike	Enkner	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Wolfgang	Forstner	Bismarckstraße 3	W	0732 / 78 41 23
Dr. Dominik	Hackl	Schillerstraße 5	W	0677 / 62735450
Dr. Franz	Hinterreiter	Rudigierstraße 10a	W	0732 / 77 89 89
Dr. Elke	Huber	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 73 12 52

Dr. Klaus Katzensteiner	Garnisonstraße 7	W	05 /9393-42299
Dr. Reinhold J. Klug	Gesellenhausstr. 21	W	0732 / 94 76 55
Dr. Gernot Köhler	Steingasse 4	W	0664/371 54 54
Dr. Christoph W. Kopf	Landstraße 32	W	0664/462 66 60
Dr. Franz Kurz	Mozartstraße 9	W	0664/407 09 14
Dr. Edith Kurz-Maresch	Mozartstraße 9	W	0732 / 66 08 20
Dr. Andreas Pentsch	Volksfeststraße 12	W	0676/667 03 36
Dr. Sabine Maria Pöstlberger	Krankenhausstr. 1	W	0650/777 49 33
Dr. Gerd Preßl	Schillerstraße 5	W	0732 / 60 41 55
Dr. Herbert Ruhdorfer	Landstraße 70	W	0732 / 79 72 99
Dr. Andreas Shamiyeh	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 77575750
Dr. Peter Schrenk	Landstraße 32	W	0664/382 59 00
Dr. Hanna Sheu	Figulystraße 34	W	0660/359 43 56
Dr. Michael Wacha	Volksfeststraße 12	W	0676/616 60 33
Dr. Peter Wamser	Reuchlinstraße 26	W	0699/14436223
Dr. Rudolf Woisetschläger	Landstraße 68	W	0732 / 78 79 00
Dr. Wolfgang Zaglmair	Gesellenhausstr. 21	W	0732 / 94 76 55

4040 Linz:

Dr. Werner Haidinger	Reindlstraße 14	W	0699 /12640862
Dr. Wolfgang R. Lange	Reindlstraße 14	W	0676 / 5158674
Dr. Clemens Reichl	Friedrichstraße 14	W	0732 / 71 11 17
Dr. Friedrich Schmöllner	Rudolfstraße 23	W	0732 / 71 15 11

Augenheilkunde

4020 Linz:

Dr. Josef Hoeller	Weingartshofstr. 27	K	0732 / 78 16 00
Dr. Annemarie Klein	Einsteinstr. 3	K	0732 / 33 22 22
Dr. Elisabeth Kramar	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 02 18
Dr. Florian Pickl	Kommunalstr. 15	K	0732 / 33 66 33
Dr. Erich Podlaha	Gesellenhausstr. 15	K	0732 / 66 70 66
Dr. Andreas Redlberger	Scharitzerstr. 3	K	0732 / 65 82 98
Dr. Gernot Stark	Landstr. 13	K	0732 / 77 24 76
Dr. Harald Waser	Landstr. 35b	K	0732 / 77 78 45
Dr. Bernhard Wienerroither	Promenade 7 – 9	K	0732 / 79 45 75
Dr. Matthias Bolz	Landstraße 35b	W	0676 /814287655
Dr. Martin Dirisamer	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 77575771
Dr. Markus Grasl	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 79 69 40
DDr. Balazs Gyöngyössi	Bürgerstraße 20	W	0677 /62695400
Dr. Karl Haas	Bürgerstraße 20	W	0664 /73399915
Dr. Manuel Haider	Weißerwolffstr. 13	W	keine Angabe
Dr. Peter Hammer	Harrachstraße 10	W	0732 / 77 82 60
Dr. Marietheres E. Jirak	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 21 69 04
Dr. Paul Josef Jirak	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 21 69 04
Dr. Peter Laubichler	Landstraße 35	W	0732 / 77784525
Dr. Ulrike Nesser	Ellbognerstraße 24	W	0732 / 38 02 18

Dr. Barbara M.	Neudorfer	Ziegeleistraße 74	W	0732 / 60 03 86
Dr. Susanne K. T.	Pedak	Bürgerstraße 20	W	keine Angabe
Dr. Helmut	Prieschl	Gruberstraße 94	W	0732 / 76 86 30
Dr. Siegfried Georg	Priglinger	Weißewolffstr. 13	W	0732/77575771
Dr. Ulrich	Schönherr	Bürgerstraße 20	W	0732 / 78 14 82

4030 Linz:

Dr. Andreas	Cramer	Hartheimerstr. 31	K	0732 / 31 20 00
Dr. Christian	Ebner	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 64 50
Dr. Carl-Christian	Holzinger	Wiener Str. 486	K	0732 / 31 50 80

4040 Linz:

Dr. Bernhard	Stückler	Freistädterstr. 21	K	0732 / 73 12 54
Dr. Karin	Zauner	Rudolfstr. 6	K	0732 / 70 13 30
Dr. Michael	Brandecker	Hauptstraße 75	W	0732 / 71 11 12
Dr. Thomas	Eidherr	Streimlingweg 1	W	0732 / 25 25 26
Dr. Peter	Reinelt	Ferdinand-Markl-Str. 33	W	0720 / 34 60 83
Dr. Walter	Steinmair	Rudolfstraße 6	W	0732 / 71 94 00

Chirurgie

4020 Linz:

Dr. Rainald	Schildberger	Mozartstr. 35	K	0732 / 78 26 66
Dr. Markus	Schreiner	Museumstr. 31	K	0732 / 78 37 37
Dr. Damian	Urban	Lessingstr. 4	K	0732 / 71 04 11

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

4020 Linz:

Dr. Markus	Aigner	Mozartstr. 5	K	0732 / 77 18 10
Dr. Ursula	Baumann	Blumauerstr. 3 – 5	K	0732 / 66 22 77
Dr. Othmar	Brandl	Scharitzstr. 9	K	0732 / 65 60 57
Dr. Michael	Bsteh	Unionstr. 3	K	0732 / 65 23 13
Dr. Astrid	Duller-Dichtl	Weißewolffstr. 1	K	0732 / 77 71 77
Dr. Thomas	Fiedler	Landstr. 38	K	0732 / 77 50 60
Dr. Gerald	Fischerlehner	Landstraße 76	K	0732 / 66 02 50
Dr. Alwin M.	Habelsberger	Hasnerstr. 9	K	0732 / 65 15 49
Dr. Dorothea	Käferböck	Lustenauer Str. 11	K	0732 / 77 65 76
Dr. Gerhard	Ruschitzka	Landstr. 70	K	0732 / 78 18 17
Dr. Lucian	Steininger	Rainerstr. 14	K	0732 / 65 03 00
Dr. Angela	Stelzer	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 18 20
Dr. Arthur	Vogl	Hauptplatz 29	K	0732 / 77 13 30
Dr. Christian G.	Altdorfer	Rudigierstraße 10a	W	0676/363 48 50
Dr. Lukas	Angleitner-Boubenizek	Johann-K.-Vogel-Str. 7-9a	W	0699/10601234
Dr. Johannes	Hartl	Lederergasse 44	W	0732 / 78 59 50
Dr. Karin	Haselsteiner	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0650/898 98 89

Dr. Lukas	Heffler	Magazingasse 5	W	0676 / 580 15 65
Dr. Doris	John	Europaplatz 7	W	0732 / 65 56 00
Dr. Notburga	Krahwinkler	Lederergasse 44	W	0664 / 242 93 61
Dr. Rudolf	Leikermoser	Donatusgasse 4	W	0732 / 77 30 82
Dr. Leonhard	Loimer	Hafferlstraße 5	W	0699 / 17224466
Dr. Richard B.	Mayer	Fadingerstraße 17	W	0732/29060040
Dr. Anja	Oppelt	Schillerstraße 7	W	0732 / 66 71 61
Dr. Peter	Oppelt	Schillerstraße 7	W	0732 / 66 71 61
Dr. Joachim	Pömer	Johann-K.-Vogel-Str. 7 – 9	W	0664/262 74 70
Dr. Markus	Schnabel	Einsteinstraße 3	W	0732 / 34 63 96
Dr. Imre	Szilagyi	Fadingerstraße 17	W	0732/29060030
Dr. Gernot	Tews	Lederergasse 44	W	0732 / 78 59 50
Dr. Cemil	Yaman	Bockgasse 2b	W	0664 / 421 96 00

4030 Linz:

Dr. Maria	Dines	Dauphinestr. 62	K	0732 / 30 37 76
Dr. Helmut	Nopp	Vogelfängerweg 27	K	0732/37 60 700
Dr. Doris	Steiger-Bauer	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 34 82
Dr. Dietmar	Wagner	Lunaplatz 8	K	0732 / 32 05 91

4040 Linz:

Dr. Judith	Imhof	Altenberger Str. 35	K	0732 / 24 60 09
Dr. Elisabeth	Kapshammer	Magdalenastr. 2	K	0732 / 25 44 25
Dr. Regina	Kesztele	Gerstnerstr. 6	K	0732 / 70 10 88
Dr. Eva	Mair	Reindlstr. 3	K	0732 / 73 80 35
Dr. Gerhard	Mursch-Edlmayr	Knabenseminarstr. 4	K	0732 / 73 31 29

Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Ohrenheilkunde

4020 Linz:

Dr. Hans-Georg	Breitwieser	Wiener Str. 55	K	0732 / 66 86 51
Dr. Kristina	Krumpholz	Mozartstraße 5	K	0732 / 77 58 90
Dr. Klaus	Mally	Landstr. 32	K	0732 / 77 28 70
Dr. Michael	Moser	Stockhofstr.1	K	0732 / 66 40 91
Dr. Bernd	Schopper	Schubertstr. 15	K	0732 / 66 20 44
Dr. Klaudia	Waser	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 45 44
Dr. Anette	Wenzel	Mozartstr. 5	K	0732 / 77 58 90
Dr. Martin	Burian	Seilerstätte 4	W	0732 / 7677-7340
Dr. Reinhard	Dengg	Rudigierstraße 8a	W	0732 / 77 36 78
Dr. Michaela M.	Draxler	Unionstraße 96	W	0732 / 67 11 12
Dr. Magdalena	Margoc	Unionstraße 96	W	0650/407 00 68
Dr. Wolfgang J.	Schneidinger	Unionstraße 96	W	0732 / 67 11 12
Dr. Rolf	Sembo	Ziegeleistraße 74	W	0732 / 27 27 10

4030 Linz:

Dr. Wolfgang	Straka	Dauphinestr. 58	K	0732 / 31 24 77
--------------	--------	-----------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Michael	Jemc	Hauptstr. 61	K	0732 / 73 42 22
Dr. Walter	Povysil	Ecklweg 4	K	0732 / 75 98 76

Haut- und Geschlechtskrankheiten

4020 Linz:

Dr. Franz	Balouschek	Landwiedstr. 140	K	0732 / 37 71 00
Dr. Reinhard	Höfner	Taubenmarkt 1	K	0732 / 78 40 09
Dr. Elisabeth	Kowald	Blumauerstr. 7	K	0732 / 65 14 52
Dr. Johannes	Neuhofer	Wiener Str. 57	K	0732 / 65 20 77
Dr. Rudolf	Wolf	Mozartstr. 3	K	0732 / 78 22 00
Dr. Martin	Barsch	Starhembergstr. 12	W	0732 / 79 76 56
Dr. Evelyn	Durnig	Scharitzerstraße 3	W	0677 / 61200206
Dr. Michaela	Heindl-Doppelbauer	Weißewolfstr. 15	W	0732 / 7675-1304
Dr. Georg	Klein	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr. Matthias	Sandhofer	Starhembergstr. 12	W	0732 / 79 76 33
Dr. Ruth	Sandhofer	Starhembergstr. 12	W	0732 / 79 46 33
Dr. Sonja	Schweighofer	Stockhofstraße 3	W	0732 / 65 80 30
Dr. Norbert	Sepp	Volksfeststraße 2	W	0680 / 2228522

4030 Linz:

Dr. Reinhold	Kaisergruber	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 40 00
--------------	--------------	------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Karin	Dunst-Huemer	Rosenauerstr. 2	K	0732 / 73 21 27
Dr. Franz	Wimmer	Ferdinand Markl Str. 39	K	0732 / 25 20 64
Dr. Martina	Hörschläger	Freistädter Str. 283	W	0660 / 7440063
Dr. Karin	Lindtner	Hauptstraße 77	W	0732 / 73 05 73
Dr. Martina	Sandhofer	Leonfeldner Str. 133	W	0732 / 75 07 90

Herzchirurgie, Thoraxchirurgie in Ausbildung

4020 Linz:

Dr. Martin	Pinsl	Untere Donaulände 21 – 25	W	0680 / 309 05 09
------------	-------	---------------------------	---	------------------

Innere Medizin

4020 Linz:

Dr. Richard	Janetschko	Hebenstreitstr. 3	K	0732 / 67 33 67
Dr. Manfred	Linkesch	Mozartstr. 6	K	0732 / 77 35 46
Dr. Gerhard	Mitter	Mozartstr. 10	K	0732 / 77 35 46
Dr. Ewald	Moser	Elisabethstr. 1	K	0732 / 77 30 70
Dr. Hartwig	Bailer	Rainerstraße 18a	W	0732 / 94 22 20
Dr. Peter	Bettelheim	Europaplatz 8	W	0732 / 66 65 66
Dr. Michael	Binder	Harrachstraße 10	W	0699 / 10445061
Dr. Martin	Bischof	Fadingerstraße 1	W	Keine Angabe
Dr. Martin	Clodi	Honauerstraße 29	W	01/401801660

Dr. Christian W.	Ebner	Volksfeststraße 2	W	0732 / 71 65 11
Dr. Peter	Grafinger	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr. Avida	Hayat-Khayyati	Weißerwolffstr. 13	W	0732 76 75 410
Dr. Angelika M.	Hengstschläger	Weißerwolffstr. 15	W	0732/77 80 890
Dr. Maximilian	Hinterreiter	Weißerwolffstr. 15	W	0681/81788681
Dr. Kurt	Höllinger	Landstraße 76	W	0699 /12752621
Dr. Otmar	Janko	Landstraße 35b	W	0732/77 80 890
Dr. Christoph	Jocher	Dametzstraße 1 – 5	W	0732 / 77 23 40
Dr. Jürgen	Kammner	Landstraße 76	W	0664/126 16 67
Dr. Christine	Kapral	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Kurt	Lenz	Weingartshofstr. 24	W	0676/922 45 54
Dr. Karl Wilhelm	Mayr	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr. Hans J.	Nesser	Elisabethstraße 3	W	0664 / 5300265
Dr. Arnold	Panzenböck	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr. Andreas	Petzer	Gesellenhausstr. 21	W	0732/7677-7345
Dr. Judith M.	Petz-Prager	Gärtnerstraße 15	W	0732 / 65 16 73
Dr. Herwig	Pieringer	Weißerwolffstr. 13	W	0732 /7675-410
Dr. Günter	Schneider	Volksfeststraße 2	W	0680/222 85 22
Dr. Rainer	Schöfl	Elisabethstraße 3 – 7	W	0732 /7676-4441
Dr. Elisabeth	Sigmund	Auf der Gugl 30	W	0676/708 86 37
Dr. Kurt	Sihorsch	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr. Peter	Siostrzonek	Landstraße 70	W	0732/76779630
Dr. Thomas	Steinmaurer	Harrachstraße 10	W	0699 /10361190
Dr. Clemens A.	Steinwender	Weißerwolffstr. 13	W	05/768083-6220
Dr. Regina Anna	Steringer-Mascherbauer	Volksfeststraße 2	W	0680/222 85 22
Dr. Andrea	Trenkler	Volksfeststraße 2	W	0680/222 85 22
Dr. Josef	Walchshofer	Bismarckstraße 7	W	keine Angabe
Dr. Friedrich	Wewalka	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Andreas	Winter	Landstraße 76	W	0732 / 66 20 32
Dr. Siegmund	Winter	Volksfeststraße 2	W	0680/222 85 22
Dr. Eduard	Zeindlhofer	Landstraße 76	W	0732 / 66 20 32

4030 Linz:

Dr. Michael	Felbermayer	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 20 18
Dr. Wilhelm	Kaiser	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 11 22
Dr. Wilhelm	Schützenberger	Saporoshjestr. 3	W	0664/641 42 83

4040 Linz:

Dr. Johannes	Foechterle	Rudolfstr. 8	K	0732 / 73 22 29
Dr. Thomas	Honsig	Hauptstr. 83 – 85	K	0732 / 71 65 11
Dr. Simon	Hönig	Hauptstr. 83 – 85	K	0732 / 71 65 11
Dr. Rainer	Hubmann	Hauptstr. 54	K	0732 / 73 30 00
Dr. Gerd	Bodlaj	Schwagerweg 2	W	0680/500 81 50
Dr. Gabriela	Eichbauer-Sturm	Freistädter Straße 16	W	0732 / 71 60 60
Dr. Franz	Mayrhofer	In der Aichwiesen 4	W	0732 / 73 03 90
Dr. Bernhard	Robl	Rudolfstraße 8	W	0732 / 73 22 29

Innere Medizin, Nuklearmedizin

4020 Linz:

Dr. Siegfried Bachmayr Elisabethstraße 3 –7 K 0732 / 70 01 20

Kinder- und Jugendheilkunde

4020 Linz:

Dr. Clemens	Gumpenberger	Robert-Stolz-Str. 12	K	0732 / 65 73 88
Dr. Ulrike	Holz Müller	Franckstr. 47	K	0732 / 65 03 49
Dr. Peter	Kahr	Eisenhandstr. 46	K	0732 / 77 16 99
Dr. Brigitte	Marzy-Brandstetter	Glimpfingerstr. 96	K	0732 / 33 08 80
Dr. Michael	Wimmer	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 22 77
Dr. Barbara	Bednar	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 66 04 17
Dr. Ursula	Haller	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77
Dr. Martin	Henkel	Landstraße 70	W	0699 / 10119901
Dr. Gabriela V.	Pilshofer	Steingasse 4	W	0680 / 148 14 79
Dr. Gerald	Tulzer	Herrenstraße 20	W	0732 / 77 77 71

4030 Linz:

Dr. Ingrid	Ettinger	Lunaplatz 2	K	0732 / 32 09 91
Dr. Armin	Kröswagn	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 37 27

4040 Linz:

Dr. Kornelia	Schwendtner	Freistädter Str. 290	K	0732 / 25 00 94
Dr. Doris	Sonnberger	Freistädter Str. 16	W	0732 / 71 21 41

Kinder- und Jugendheilkunde, Kinder- und Jugendpsychiatrie

4020 Linz:

Dr. Eva-Maria Ziebermayr Landstraße 32 W 0676 / 945 64 26

Kinder- und Jugendheilkunde, Neurologie

4020 Linz:

Dr. Ulrike Rossegg Steingasse 4 W 0664 / 953 21 37

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie und Neurologie

4040 Linz:

Dr. Till Preissler Gerstnerstraße 12 W Keine Angabe

Kinderpsychiatrie

4020 Linz:

Dr. Martin Klinglmair Starhembergstr. 10 K 0732 / 77 64 34

4040 Linz:

Dr. Doris Koubek Blütenstr. 15 K 0650/272 21 22

Klinische Pathologie und Molekularpathologie

4020 Linz:

Dr. Edith Beck Hopfengasse 3 W 0732 / 78 50 73

Lungenkrankheiten

4020 Linz:

Dr. Helmut	Aichberger	Wienerstr. 57	K	0732 / 60 37 00
Dr. Franz	Lafleur	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 38 41
Dr. Karl	Sailer	Bürgerstr. 66	K	0732 / 66 28 80
Dr. Martin	Wiesenberger	Eisenhandstr. 3	K	0732 / 77 72 00
Dr. Josef	Würtz	Landstr. 70	K	0732 / 77 51 60
Dr. Michael	Würtz	Landstr. 70	K	0732 / 77 51 60
Dr. Klaus	Weiglein	Bismarckstraße 3	W	0664 / 3050593

4030 Linz:

Dr. Michael Achatz Saporoshjestr. 3 K 0732 / 31 00 20

4040 Linz:

Dr. Wolfgang	Höller	Mannheimstr. 9	K	0732 / 75 06 66
Dr. Michael	Riedler	Hauptstr. 75	K	0732 / 73 14 00

Neurochirurgie

4020 Linz:

Dr. Johannes	Fischer	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0660/28 97 301
Dr. Stephan M.	Gmeiner	Volksfeststraße 2	W	0664/54 39 129
Dr. Michael	Lehner	Weißewolfstr. 13	W	0732/76751358
Dr. Tomas	Narovec	Landstraße 70	W	0732 / 78 11 40
Dr. Babak	Parsaei	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76751358

4040 Linz:

Dr. Kurt	Holl	Gerstnerstraße 12	W	0732 / 73 05 80
Dr. Wolfgang	Thomae	Gerstnerstraße 12	W	0732 /73058016
Dr. Berndt C.	Tomancok	Hauptstraße 54	W	0677/99027222
Dr. Gabriele	Wurm	Gerstnerstraße 12	W	0732 / 73 05 80

Neurologie

4020 Linz:

Dr. Bernhard	Bauchinger	Landstr. 32	K	0732 / 61 16 16
Dr. Herbert	Sailer	Landwiedstr. 8	K	0732 / 67 20 01
Dr. Dieter	Zeiner	Landstr. 35b	K	0732 / 66 48 52
Dr. Sigrid	Döttl	Hessenplatz 13	W	0732 / 77 27 28
Dr. Claudia J.	Engleder	Marienstraße 12	W	0732 / 27 37 10
Dr. Andreas	Kaindlstorfer	Volksfeststraße 12	W	0699/10931984
Dr. Roland Josef	Resch	Rainerstraße 15	W	0660 / 7277030
Dr. Tim	Von Oertzen	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0732/77606111

4030 Linz:

Dr. Alexander	Zerbs	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 04 63
---------------	-------	------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Gerald	Huber	Hauptstraße 75	K	0732 / 73 95 87
Dr. Claudia	Dorninger	Freistädter Str. 285	W	keine Angabe
Dr. Christian	Eggers	Hagenstraße 33b	W	0676/420 23 44
Dr. Christoph R.	Röper	Im Neubruch 6	W	0650/921 01 02

Neurologie und Psychiatrie

4020 Linz:

Dr. Norbert	Albrecht	Rainerstraße 15	W	0732 / 67 27 74
Dr. Dietmar	Bibl	Hopfengasse 23	W	07235 / 66 1 30
Dr. Werner Josef	Grabmair	Rainerstraße 15	W	0732 /7677-4901
Dr. Christian J.	Lampl	Rudigierstraße 10a	W	0650 / 6858489
Dr. Christine	Mraczansky	Scharitzerstraße 2	W	0732 / 66 36 63
Dr. Gerhard	Ransmayr	Rainerstraße 14	W	057/680836811
Dr. Horace	Sampson	Goethestraße 12	W	0732 / 66 70 35

4040 Linz:

Dr. Marianne	Peichl	Peuerbachstraße 3	W	0732 / 73 73 84
--------------	--------	-------------------	---	-----------------

Nuklearmedizin

4020 Linz:

Dr. Silke Maria	Haim	Rainerstraße 6 – 8	W	0664 / 9491095
Dr. Lutz Christof	Jörg	Rainerstraße 6 – 8	W	0676 / 7883813
Dr. Wolfgang	Köhler	Schillerstraße 5	W	0664 /73148835

Medizinisch-Diagnostische Laboratoriumsuntersuchungen gem. Abschnitt VII der Honorarordnung

4020 Linz:

Dr. Ahmad	Hamwi	Wachrenergasse 8	K	0732 / 66 28 98
Dr. Susanne	Leisch	Waltherstr. 5	K	0732 / 77 86 88
Dr. Tassilo	Trubrig	Europaplatz 7	K	0732 / 66 65 66

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Zahnarzt

4020 Linz:

DDr. Alexander	Bednar	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
DDr. Johannes	Brücke	Spittelwiese 6	W	0732 / 79 39 79
Dr. Armin	Binder	Dametzstraße 47	W	0732 / 77 14 14
DDr. Stefan	Hunger	Semmelweisstr. 34	W	0732 / 77 45 49
DDr. Michael	Malek	Bockgasse 2c	W	0677/62249660
DDr. Hubert	Ofner	Schillerstraße 12	W	0732 / 77 56 16

4040 Linz:

DDr. Daniel	Schadenböck	Hauptstraße 4	W	0732 / 79 39 79
-------------	-------------	---------------	---	-----------------

Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

4020 Linz:

Dr. Peter	Eckmayr	Untere Donaulände 21 – 25	K	0732 / 27 27 02
Dr. Paul	Edlmayr	Untere Donaulände 21 – 25	K	0732 / 27 27 02
Dr. Albert	Handlbauer	Haferlstr. 9	K	0732 / 77 37 33
Dr. Winrik	Heinze	Schiffmannstr. 7	K	0732/38 44 900
Dr. Marcus	Hinz	Dametzstr. 27	K	0732 / 77 13 28
Dr. Haymo	Hochreiter	Harrachstr. 20	K	0732 / 79 02 22
Dr. Manuel	Schauer	Hauptplatz 29	K	0732 / 77 78 32
Dr. Conrad	Anderl	Museumstraße 18	W	0732 / 78 35 28
Dr. Dieter Karl	Anderle	Hopfengasse 23	W	0732 / 94 66 33
Dr. Christian	Döttl	Hessenplatz 13	W	0732 / 77 27 28
Dr. Helmut	Fließer	Weißerwolffstr. 13	W	0732/76751358
Dr. Heribert I.	Heuberer	Dametzstraße 47	W	0732 / 77 81 12
Dr. Josef	Hochreiter	Magazingasse 5	W	0732 / 78 22 80
Dr. Horst	Jakubek	Huemerstraße 6	W	0732 / 77 88 53
Dr. Markus W.	Jakubek	Huemerstraße 6	W	0732 / 77 88 53
Dr. Ulrike	Koller	Scharitzerstr. 6-8	W	0732 / 60 54 50
Dr. Matthias C. M.	Klotz	Untere Donaulände 21 – 25	W	0650/967 84 00
Dr. Gerlinde	Luch	Untere Donaulände 21 – 25	W	0732 /90101010
Dr. Dietmar	Mattausch	Landstraße 76	W	0664/393 89 10
Dr. Michael J.	Siegl	Krankenhausstr. 1	W	0650/334 30 26
Dr. Hans Michael	Söser	Krankenhausstr. 1	W	0664/454 63 90
Dr. Michael	Stöbich	Untere Donaulände 21 – 25	W	0676/480 21 00
Dr. Georg F.	Weber	Landstraße 70	W	0732 / 77 74 23

4030 Linz:

Dr. Michael	Schardtmüller	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 34 88
Dr. Vinzenz	Auersperg	Fadingerplatz 13	W	0699/11192868
Dr. Wolfgang	Ostheimer	Wiener Straße 481	W	0732 / 30 24 54

4040 Linz:

Dr. Arnold	Bruckner	Sonnensteinstr. 1	K	0732 / 73 69 00
Dr. Wilhelm	Andree	Kaarstraße 2	W	0732 / 73 72 80
Dr. Klaus Peter	Pastl	Hagenstraße 10a	W	0699 /12340468
Dr. Reiner	Puchegger	Peuerbachstraße 2	W	0650 / 2113763

Orthopädie und Traumatologie

4020 Linz:

Dr. Tobias	Gotterbarm	Promenade 1	W	0732/77606121
Dr. Matthias C. M.	Klotz	Untere Donaulände 21 – 25	W	0650/967 84 00
Dr. Reinhold H.	Ortmaier	Haferlstr. 7	K	keine Angabe

Orthopädie und Traumatologie, Unfallchirurgie

4040 Linz:

Dr. Manfred F.	Behawy	Blütenstraße 3	W	0677/61463553
Dr. Richard	Schnelzer	Johann-W.-Klein-Str. 18	W	0732 / 77 19 46

Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

4020 Linz:

Dr. Josef	Haslinger	Untere Donaulände 21 – 25	W	0650 / 6104555
Dr. Thomas	Hintringer	Rainerstraße 10	W	0732 / 60 22 37
Dr. Georg M.	Huemer	Weißewolfstr. 13	W	07242/909090480
Dr. Klaudia	Knerl	Harrachstraße 20	W	0664/214 75 47
Dr. Markus	Merkel	Untere Donaulände 11	W	0680/20 98 229
Dr. Andrea	Ossberger	Rudigierstraße 10a	W	0650/661 14 48
Dr. Sebastian	Pilz	Landstraße 66	W	0732 / 78 37 83
Dr. Manfred	Schmidt	Johann-K.-Vogel-Str. 7 – 9	W	0650/501 76 63
Dr. Alexander	Siegl	Untere Donaulände 21 – 25	W	01 / 890 10 50

4040 Linz:

Dr. Zofia Ewa	Nowak	Hauptstraße 61	W	0660/922 89 27
---------------	-------	----------------	---	----------------

Intelligentes Bauen verbindet Menschen.

porr-group.com

PORR

Psychiatrie

4020 Linz:

Dr. Jakub	Krawczyk	Scharitzerstr. 5	K	0732 / 65 33 33
Dr. Isabella	Merl	Elisabethstr. 1	K	0732 / 66 04 370
Dr. Gerold	Willinger	Hasnerstr. 9	K	0732 / 61 13 00
Dr. Elmar	Kainz	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0732 / 99 70 33
Dr. Michaela	Kos	Klammstraße 12	W	050/5546222347
Dr. Petra	Reisinger	Wiener Straße 168	W	0660 / 6620214
Dr. Jasmina	Sahinovic	Schiffmannstraße 7	W	0732 / 38 36 37

4040 Linz:

Dr. Claudia	Zachhuber	Hauptstr. 71	K	0732 / 60 01 21
-------------	-----------	--------------	---	-----------------

Psychiatrie und Neurologie

4020 Linz:

Dr. Thalia-Anti	Abatzi	Landstraße 70	W	0660/450 84 99
Dr. Friedrich	Leblhuber	Schillerstraße 25	W	0732 / 66 20 76
Dr. Theresia	Nenning-Kemetmüller	Goethestraße 32	W	0732 / 60 13 73
Dr. Margarethe	Pischläger-Blamberger	Pillweinstraße 27	W	0732/ 66 17 77
Dr. Waltraud M.	Rosenthaler	Bismarckstraße 9	W	0732 / 77 31 11
Dr. Klaus	Schauflinger	Rainerstraße 20	W	0732 / 60 14 06
Dr. Johannes	Walli	Andreas-Hofer-Str. 3	W	0732 / 60 28 96

Psychiatrie und Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4040 Linz:

Dr. Felix	Fischer	Peuerbachstraße 2	W	0664/345 06 99
-----------	---------	-------------------	---	----------------

Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

Dr. Michaela	De Comtes	Klammstraße 12	W	0677/99015100
Dr. Christian K.	Foff	Eisenhandstraße 46	W	05/768087-26501
Dr. Robert	Frühwirth	Lessingstraße 31	W	050/55462-29017
Dr. Nikolas	Gerstgrasser	Figulystraße 32	W	05/768087-29571
Dr. Ulrike	Hemetsberger	Rainerstraße 18	W	0660 / 471 44 40
Dr. Andrea Maria	Lehner	Andreas-Hofer-Str. 3	W	0732 / 31 63 30
Dr. David	Oberreiter	Pfarrgasse 4	W	keine Angabe
Dr. Peter Franz	Pertschy	Südtirolerstraße 16	W	0677/61232258
Dr. Petra	Puster	Ederstraße 7	W	0699/12152656
Dr. Werner	Schöny	Johann-K.-Vogel-Str. 13	W	0732 / 77 94 22
Dr. Thomas	Schützenhofer	Hauptplatz 14	W	0699/10747986
Dr. Gebhard	Werl	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77

Psychiatrie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

Dr. Hans Rittmannsberger Andreas-Hofer-Str. 3 W 0676 / 372 55 41

Radiologie

4020 Linz:

Dr. Gerhard	Haudum	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 40 47
Dr. Rainer	Hofmann	Rainerstraße 6 – 8	K	0732 / 66 40 99
Dr. Ebrahim	Rachinger	Dametzstr. 27	K	0732 / 78 55 78
Dr. Harald	Huber	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Mag. DI Dr. Josef	Kramer	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Dr. Anna	Scheurecker	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Dr. Ernst	Wandl	Blumauerstraße 7	W	0664 / 181 31 07

4030 Linz:

Dr. Gerhard Schwarzl Saporoshjestr. 3 K 0732 / 31 34 80

4040 Linz:

Dr. Franz	Ebner	Hauptstr. 16 – 18	K	0732 / 73 31 23
Dr. Edwin	Danzer	Hauptstr. 16 – 18	W	0732 / 73 31 23

Unfallchirurgie

4020 Linz:

Dr. Rudolf	Magerl	Mozartstr. 49	K	0732 / 77 41 30
Dr. Gernot	Aitzetmüller	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 7675-13 58
Dr. Jürgen	Barthofer	Garnisonstraße 5	W	0664/75038894
Dr. Milan	Capousek	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0664/142 04 20
Dr. Robert	Dirnberger	Reischekstraße 39	W	0699/106 76 202
Dr. Josef	Gerner	Landstraße 70	W	0732 / 79 72 99
Dr. Michael	Gerschpacher	Garnisonstraße 7	W	0664/222 58 52
Dr. Günther	Grasl	Stifterstraße 31	W	0732 / 78 56 28
Dr. Klaus J.	Humer	Krankenhausstr. 1	W	0732 / 78 49 99
Dr. Andreas	Kastner	Taubenmarkt 1/Domg	W	0732 / 77 15 79
Dr. Werner	Kleschpis	Langgasse 11	W	0664/311 34 11
Dr. Sabine	Nerad-Dorninger	Losensteinerstraße 6	W	07252 / 43 8 37
Dr. Robert S.	Schmidhammer	Krankenhausstr. 1	W	0650/444 40 50
Dr. Günther	Straub	Untere Donaulände 21 – 25	W	0732 / 90101090
Dr. Milan	Toljan	Europaplatz 6	W	0732 / 65 40 40
Dr. Franz	Unger	Weißerwolffstr. 13	W	0732 / 7675-13 58
Dr. Wolfgang	Werner-Tutschku	Scharitzerstraße 6 – 8	W	0732 / 60 54 50
Dr. Markus	Wipplinger	Weißerwolffstr. 13	W	0732/7675-1359

4030 Linz:

Dr. Rolf	Fröhlich	Pegasusweg 13	W	0664 / 164 07 24
Dr. Bettina	Pintzinger	Salzburger Straße 205	W	0676 / 661 70 77

4040 Linz:

Dr. Jörg	Breitwieser	Hauptstr. 83 – 85	K	0732 / 71 15 00
Dr. Dietmar	Hager	Jahnstraße 10	W	0664/88602798
Dr. Udo	Wasenbelz	Zappestraße 24	W	0732 / 25 03 37

Urologie

4020 Linz:

Dr. Markus	Pernegger	Andreas-Hofer-Platz 6	K	0732 / 65 31 32
Dr. Andreas	Sommerhuber	Mozartstr. 5	K	0732 / 77 01 70
Dr. Volkmar	Tauber	Hessenplatz 7	K	0732 / 77 34 00
Dr. Paul	Teiche	Landstr. 15a	K	0732 / 77 16 00
Dr. Siegfried	Überreiter	Hessenplatz 7	K	0732 / 77 34 00
Dr. Tanja	Becker	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 60 33 52
Dr. Johannes	Buchegger	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0664 / 3133126
Dr. Rudolf	Demel	Gruberstraße 94	W	0664 / 4122124
Dr. Mark	Koen	Steingasse 4	W	0676 / 7207219
Dr. Frens Steffen	Krause	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 775757- 10
Dr. Karl Johann	Leeb	Volksfeststraße 2	W	0680 / 2228522
Dr. Wolfgang C.	Loidl	Magazingasse 5	W	0664 / 2077049

4030 Linz:

Dr. Markus	Wenninger	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 49 00
------------	-----------	------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Andreas	Nader	Kaarstr. 2	K	0732 / 73 21 19
-------------	-------	------------	---	-----------------



Zahnärzte

4020 Linz:

Prim. MR Dr. Reinhard	Bauer	Blumauerstraße 7	K	0732 / 65 75 57
DDr. Alexander	Bednar	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
Dr. Armin	Binder	Dametzstraße 47	K	0732 / 77 14 14
Dr. Hedwig	Bruckner	Bürgerstraße 31	K	0732 / 78 14 77
DI Dr. Madalina-Iulia	Dirlea	Stelzerstraße 5	K	0732 / 77 45 58
Dr. Elena-Madalina	Chis Mircan	Wiener Straße 168	K	0732 / 33 09 24
Dr. Klara	Dragicevic	Mozartstraße 11	K	0732 / 77 31 37
Dr. Barbara	Erben	Rainerstraße 12	K	0732 / 66 06 90
Dr. Lukas	Ettel	Herrenstraße 52	K	0732 / 77 81 20
Dr. Martin	Gitsch	Mozartstraße 1	K	0732 / 77 18 14
Dr. Ulrike	Grassner	Volksfeststraße 12	K	0732 / 77 06 78
Dr. Ursula	Grassner	Volksfeststraße 12	K	0732 / 77 06 78
DDr. Petronella	Gsellmann	Landstraße 49	K	0732 / 79 03 91
Dr. Helmut	Hager	Kudlichstraße 16	K	0732 / 65 43 40
Dr. Harald	Hiesmayr	Stadlerstraße 6c	K	0732 / 34 22 55
Dr. Christian	Hoffmann	Schillerstraße 12	K	0732 / 60 05 53
Dr. Barbara	Holdziewicz	Bethlehemstraße 9	K	0732 / 77 01 55
Dr. Anton	Hüttmayr	Landstraße 109	K	0732 / 65 00 89
Dr. Suzana	Ilic	Wiener Straße 63	K	0732 / 65 15 14
Dr. Irma	Jung	Herrenstraße 23	K	0732 / 77 41 44
Dr. Hannsmichael	Kammler	Römerstraße 80	K	0732 / 77 61 62
Dr. Thomas	Klose	Ziegeleistraße 81	K	0732 / 65 73 97
Dr. Karl-Heinz	Kolndorffer	Tummelplatz 17	K	0732 / 77 76 76
MR Dr. Rudolf	Matheis, MDSc	Landstraße 70	K	0732 / 78 18 18
Dr. Giselher	Mayr	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 12 70
Dr. Ingrid	Mayr	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 12 70
Dr. Ingo	Moosbauer	Gesellenhausstr. 19	K	0732 / 66 24 71
Dr. Johannes	Mühlbacher	Boschweg 2b	K	0732 / 65 01 23
Dr. Nadja	Mujic-Dizdarevic	Unionstraße 39	K	0732 / 66 77 88
Dr. Angela	Mursch-Edlmayr	Wimhölzlstraße 22	K	0732 / 65 51 46
Prof DDr. Heinz	Müßig	Garnisonstraße 17	K	0732 / 79 00 11
Dr. Julia V. Ch.	Penz-Wöss	Unionstraße 96	K	0732 / 67 25 24
Dr. Konstantin	Pischel, MSc	Mozartstraße 24	K	0732 / 65 22 24
Dr. Andrada-E.	Pop	Hamerlingstraße 44	K	0732 / 60 34 27
Dr. Gerhard	Prem	Einsteinstraße 3	K	0732 / 34 24 81
Dr. Viktor M.	Ribisch	Untere Donaulände 21 – 25	K	0732 / 9010220
Dr. Ute	Rintelen	Melicharstraße 1	K	0732 / 65 33 40
Dr. Ewald Chris.	Sacher, MDSc	Tegetthoffstraße 15	K	0732 / 65 13 30
Dr. Karin Christi.	Schmitt-Wietzorrek	Landstraße 35b	K	0732 / 77 03 65
Dr. Hans	Schrangl	Museumstraße 36	K	0732 / 77 94 04
Dr. Peter	Sinissbichler	Landstraße 37	K	0732 / 77 40 62
Dr. Jennifer	Stefanits	Ziegeleistraße 72	K	0732 / 66 10 21
Dr. Christoph	Steiblmlüllner	Volksfeststraße 13	K	0732 / 77 70 84
Dr. Angelika	Steinbach-Aichhorn	Rudigierstraße 1	K	0732 / 77 24 65

Prim. Dr. Elisabeth	Stephan	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
Dr. Klaus	Strasser	Goethestraße 50	K	0732 / 66 83 20
Dr. Christian	Taglieber	Fabrikstraße 2	K	0732 / 77 28 09
Dr. Gabriele	Tkalec-Hofreiter	Sophiengutstraße 18	K	0732/ 77 24 24
Dr. Ewa	Wais	Marienstraße 13	K	0732 / 77 10 89
DDr. Roland	Waitz	Harrachstraße 14	K	0732 / 78 14 76
Dr. Carina	Wick	Landstraße 70	K	0732 / 77 28 48
DDr. Klaus	Wild	Franckstraße 28	K	0732 / 65 52 48
Dr. Catalin-S.	Wilson	Schillerstraße 12	K	0732 / 60 05 53
Dr. Wilfried	Wolkerstorfer	Froschberg 19	K	0732 / 65 70 96
DDr. Johannes	Brücke	Spittelwiese 6	W	0732 / 79 39 79
Prim. OMR Dr. Josef	Bukal	Weißewolfstraße 1	W	0732 / 77 66 97
Dr. Bodo	Dimanski	Landstraße 15	W	0732 / 77 48 67
DDr. Heidemarie	Furtlehner	Promenade 3	W	0732 / 78 17 77
Dr. Wolfgang	Furtlehner	Hauptplatz 13	W	0732 / 23 25 22
Dr. Nawar	Ghazal	AmWinterhafen 13	W	0732 / 77 66170
DDr. Stefan	Hunger	Semmelweisstr. 34	W	0732 / 77 45 49
Dr. Lejla	Lacevic	Schillerstraße 12	W	0732 / 24 51 23
DDr. Michael	Malek	Bockgasse 2c	W	0677/62249660
DDr. Michael	Marko, MSc	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90
Dr. Bernhard	Mayr	Schiffmannstraße 7	W	0732 / 38 12 70
Dr. Burghild	Mayr	Schiffmannstraße 7	W	0732 / 38 12 70
Prim. Dr. Josef	Mühlehner	Krempelstraße 5	W	0732 / 34 54 54
Dr. Arzu	Müßig	Garnisonstraße 17	W	0732 / 79 00 11
Dr. Tomasz	Obolewski	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0676 / 3436965
DDr. Hubert	Ofner	Schillerstraße 12	W	0732 / 77 56 16
DDr. Kirsten	Pammer	Landstraße 80	W	0732 / 61 16 22
Prim. Katrin	Pertold	Fabrikstraße 2	W	0677/61289534
ZA Christoph	Prem	Einsteinstraße 3	W	0732 / 34 24 81
Prim. Dr. Zoltan	Recsey	Weißewolfstraße 1	W	0732 / 77 68 63
Dr. Maximilian	Reek	AmWinterhafen 13	W	0732 / 77 66170
DDr. Christoph Lukas	Sacher	Tegetthoffstraße 15	W	0732 / 65 13 30
Dr. Roland	Schuster	Ziegeleistraße 72	W	0732 / 66 10 21
Dr. Walther	Thaler	Landstrasse 3 – 5	W	0732 / 77 31 78
Dr. Maria	Unger	Am Winterhafen 13	W	0732 / 7766 170
Dr. Karin	Weinberger	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90
Dr. Thomas	Weinberger, MSc	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90

4030 Linz:

Lic. Olivier-Sebas.	Barsa	Wiener Straße 493	K	0732 / 31 85 00
Dr. Rudolf	Füederer	Salzburger Str. 261	K	0732 / 38 75 38
Dr. Peter	Jauker	Gabesstraße 19	K	0732 / 30 52 47
Dr. Michael	Mathe	Fadingerplatz 9	K	0732 / 30 94 59
Dr. Dieter Heinz	Müller, PhD	Dauphinestraße 89	K	0732 / 30 20 66
Dr. Mihaela	Radu	Daimlerstraße 16	K	0732 / 38 22 88
Dr. Georg	Ranftl	Lunaplatz 2	K	0732 / 32 13 33
Dr. Johann	Stadler	Denkstraße 27	K	0732 / 30 13 49
Dr. Andrea	Steinkellner	Schörgenhubstr. 41	K	0732 / 30 08 35
DDr. Michael	Stelzl	Dauphinestraße 62	K	0732 / 31 37 37

Lic.	Florentina	Barsa	Wiener Straße 493	W	0732 / 31 85 00
Dr.	Vincent	Gruber	Dieselstraße 24	W	0732 / 38 18 18
Dr.	Gerhard	Gugler	Lunaplatz 2	W	0732 / 77 12 40

4040 Linz:

Dr.	Viktor	Angelov	Hauptstraße 33	K	0732 / 71 69 25
Dr.	Klara	Cerwenak	Leonfeldnerstr. 133	K	0732 / 25 01 68
Dr.	Mani	Goharkhay	Pulvermühlstraße 17	K	0732 / 25 07 25
Dr.	Ulrike	Janisch	Dr.K.Renner-Str. 3	K	0732 / 24 59 66
Dr.	Aleksandar	Joldzic, MSc	Hauptstraße 4-10	K	0732 / 70 02 89
DDr.	Christina	Penzl	Dornacher Straße 9	K	0732 / 24 39 87
Dr.	Clemens	Pichler	Ferdinand-Markl-Str. 39	K	0732 / 25 43 53
Dr.	Lisa	Pichler	Ferihumerstraße 14	K	0732 / 73 26 06
Dr.	Titus	Romcea	Rosenauerstraße 2	K	0732 / 70 09 82
Dr.	Martha	Schneider	Leonfeldner Str. 152	K	0732 / 25 22 77
Dr.	Margareta	Strasser	Hauptstraße 72	K	0732 / 70 06 68
Dr.	Alexander	Streif	Mannheimstraße 7	K	0732 / 24 30 71
Dr.	Christian	Weissenböck	Wildbergstraße 10A	K	0732 / 73 71 34
Dr.	Susanne	Weninger	Hauptstraße 77	K	0732 / 73 11 24
Dr.	Heinz	Wiesinger	Ferihumerstraße 14	K	0732 / 73 26 06
Dr.	Leo	Zöchbauer	Hauptstraße 41	K	0732 / 73 69 48
Dr.	Gerhard	Bold	Kaarstraße 1	W	0732 / 73 73 20
Dr.	Ulrich	Guserl	Hauptstraße 33	W	0732 / 71 69 25
Dr.	Ingeborg	Kröll	Freistädterstraße 16	W	0732 / 70 01 10
Dr.	Stefan	Obstfelder	Hauptstraße 54	W	0732 / 73 16 20
Dr.	Claudia	Pernegger, MSc	Hauptstraße 28	W	0732 / 22 09 94
DDr.	Daniel	Schadenböck	Hauptstraße 44	W	0676 / 5850090
Dr.	Jaroslav	Wilson	Hauptstr. 83 – 85	W	0732 / 91 97 26
DDr.	Bernhard	Zöchbauer	Hauptstraße 41	W	0732 / 73 69 48

*Wir können leider keine Garantie auf die Vollständigkeit bzw. Richtigkeit der Ärzteliste von Seite 108 bis Seite 132 geben.
Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung ist ausgeschlossen. Stand ist 7/2019*

Haustiere vor Hitze schützen



Insbesondere bei Hunden kann eine starke Hitzebelastung zu Herz-Kreislaufstörungen und Sonnenbrand auf unbehaarten Körperstellen wie Nase und Ohrmuscheln führen.

Infos zum Veterinärwesen in Linz:

<https://www.linz.at/gesundheit/5081.php>

Deshalb sollte Folgendes beachtet werden:

- „Gassirunden“ oder sportliche Aktivitäten in den kühleren Morgen- und Abendstunden abhalten.
- Diese unterbrechen sobald erste Erschöpfungszeichen eintreten. Auf keinen Fall gegen den Willen des Tieres fortsetzen.
- Generell schattige Wege wählen.
- Längere Fahrten ohne Klimaanlage im Auto möglichst in die Morgen- und Abendstunden legen. Tiere niemals alleine im Auto lassen
- Katzen suchen sich in der Regel selbst schattige Plätze.
- Generell soll Heimtieren immer frisches Trinkwasser zur Verfügung stehen. Die Futterreste sollen schnell entfernt werden, da sie durch Hitze besonders leicht verderben oder von Fliegen infiziert werden können.
- Tiere in Freigehegen brauchen ausreichend Unterschlupfmöglichkeiten.

Im Notfall:

Tierrettung Oberösterreich (TROÖ) Tel. 0664/3220404; www.tierrettung-ooe.at

Bei jeder Tierklinik telefonisch ankündigen!

Tierklinik Sattledt

Notrufnummer: 07244/8924

Tierklinik Wels

Notrufnummer: 0699/17171808

Tierklinik Neuhofen a.d.Krems

Notrufnummer: 07227/4207

TIERORDINATION

URFAHR *Dr. Ernest Kramberger-Kaplan*
und Assistententeam

**Facharzt für
Kleintiere**



Ordination:

Mo. - Sa. 09.00 - 11.00

Mo., Mi., Fr. 14.00 - 18.00

Di., Do. 15.00 - 19.00

Ab Herbst Son. u. Feiertag
(vormittags)

A-4040 Linz, Ferihumerstraße 58

tel 0732/732117 fax 0732/733314

tierordination-urfahr@inode.at

www.tierordination-urfahr.at

Notfallnummer: 0699/111 01 303

GESUNDHEITSEXPERTE Konsiliarium Prof. Dr. Dr. Gerhard Lingg



Allergien – Eine Volkskrankheit

Pflanzliche Entzündungshemmer gegen Allergien

Pflanzliche Stoffe, die in der so genannten Phytotherapie zum Einsatz kommen, müssen sehr sorgfältig ausgewählt werden. Denn einige von ihnen enthalten Pflanzenextrakte, auf die der Patient allergisch reagieren könnte. Dies muss natürlich unbedingt vermieden werden. Diese Tatsache verbietet natürlich auch, dass Allergiker versuchen, sich mit pflanzlichen Präparaten selbst zu behandeln. Denn nur mit

genug Sachkenntnis kann ausgeschlossen werden, dass es zu einer bedrohlichen allergischen Reaktion kommt.

Pflanzliche Präparate, die bei der Allergiebehandlung verwendet werden, sind zum Beispiel der Augentrost. Diese, gerne als Tropfen verschriebene Pflanze hilft den Juckreiz, sowie das Brennen und Röten der Augen zu verhindern. Dies kann vor allem Patienten mit Heuschnupfen den Alltag erheblich erleichtern. Eine der Wirkungen von Schwarzkümmelöl ist es, die Immunreaktionen zu dämpfen. Das bedeutet für den Patienten, dass er weniger mit den Symptomen der Allergie zu kämpfen hat.

Andere hilfreiche Pflanzen-Präparate:

Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmelöl hat sich in der Behandlung allergischer Erkrankungen sehr bewährt, da es entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Es stärkt das Immunsystem, entkrampft die Bronchialmuskulatur bei allergischem Asthma und wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze.

Pestwurz gegen Heuschnupfen

Pestwurz hat sich in verschiedenen Studien als wirksam bei allergischen Beschwerden der Atemwege, wie etwa bei Heuschnupfen, erwiesen. Dabei war ein Pestwurz-Extrakt genauso wirksam wie herkömmliche Antihistaminika, jedoch ohne deren Nebenwirkungen. Bitte wenden Sie Pestwurz nicht als Tee an, denn die Wurzel enthält leberschädigende Pyrrolizidinalkaloide. Bei Kapseln aus der Apotheke sind diese Alkaloide entfernt worden.

Indisches Lungenkraut (*Adhatoda vasica*)

Wirkt antiallergisch und antientzündlich, entkrampft die Bronchien, bewährt gegen Heuschnupfen und allergischen Husten. In Tropfen, Pflanzenfluid mit Destillat von Lungenkraut hergestellt. (Eventuell auch in homöopathischen Zubereitungen aus der Apotheke).

Augentrost (*Euphrasia officinalis*)

Lindert Heuschnupfen und allergische Bindehautentzündung. Trinken Sie 3-mal täglich eine Tasse Tee aus Augentrostkraut, Augentropfen 3x täglich.

Ysop (*Hyssopus officinalis*) Auch Ysop wirkt gegen Heuschnupfen. Trinken Sie 3-mal täglich eine Tasse Tee aus Ysopkraut, jedoch nicht in der Schwangerschaft! Auch in Tropfenform erhältlich!

Brennnessel (*Urtica urens*)

Kann mancherlei akute allergische Beschwerden lindern. Trinken Sie bei Bedarf eine Tasse Brennnesselblätter-Tee.

Täglich Ihre Nase mit Salzwasser spülen, sodass die Pollen förmlich „ausgewaschen“ werden. Geben Sie hierzu 9 Gramm natürliches Salz auf einen Liter abgekochtes Wasser und füllen Sie die Salzlösung in ein Nasenspülkännchen oder eine Nasendusche (aus der Apotheke).

Antioxidantien hemmen Entzündungsprozesse:

Eine konzentrierte Zufuhr hochwirksamer Antioxidantien entlastet Ihr Immunsystem und gibt Ihrem Gewebe zugleich die Möglichkeit, sich schnellstmöglich zu regenerieren.

OPC (Oligomere Proanthocyanidine)

OPC zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind z. B. in den Kernen und der Haut von blauen Trauben enthalten. In konzentrierter Form, als Nahrungsergänzungsmittel, verfügen OPC über eine etwa 20-mal stärkere antioxidative Wirkung als Vitamin C.

Astaxanthin

Das Super-Antioxidans: Astaxanthin ist das stärkste bisher bekannte Antioxidans. Daher unterstützt es den Körper effektiv in seinem Kampf gegen chronische Entzündungsherde.

Organischer Schwefel – MSM

Die Wirkung beruht darauf, dass es bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe, sogenannte proinflammatorische Zytokine, in ihrer Aktivität gehemmt werden. So verbessert es die Darmfunktion, sorgt für ein gesundes Darmmilieu, unterstützt den Körper bei der Entgiftung.

Kurkuma (Gelbwurz)

Ist ein Gewürz, das zu den wirksamsten Lebensmitteln zur Erhaltung oder Wiederherstellung einer gesunden Leber zählt. Kurkuma schützt durch das enthaltene Curcumin die Leber vor Giftstoffen und fördert ihre Regeneration. Gleichzeitig wirkt es entzündungsfördernd, fängt freie Radikale ab und schützt so vor oxidativem Stress. Dadurch wirkt es zusätzlich antiallergisch und antiasthmatisch.

Kurkuma in Kapsel-Form: Den Kapseln wird Piperin (ein Extrakt aus schwarzem Pfeffer) zugesetzt, der die Bioverfügbarkeit von Kurkuma um etwa 2000 Prozent verbessert.

Im Notfall

Bei der Meldung eines Notfalls bitte immer folgende Angaben machen:

Wo ist es passiert?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte/Erkrankte gibt es?

Feuerwehr 112

Polizei 133

Rettung 144

Euro-Notruf 112

(Gebührenfrei aus jedem Netz auch ohne eingelegte Simkarte oder ohne Pin-Code)

Fernwärme-Notruf:	Tel. 0732/3400 3609
Frauen-Helpline gegen Gewalt:	Tel. 0800/222 555
Gas-Notruf bei Gasgeruch:	Tel. 128
Hotline für vermisste Kinder:	Tel. 116 000 (rund um die Uhr)
Kinderschutzzentrum:	Tel. 0732/78 16 66
Kinderschutzhotline:	Tel. 0800/20 20 50
Krisenhilfe ÖÖ, Pro mente ÖÖ:	Tel. 0732/2177 (rund um die Uhr)
Kuratorium für Verkehrssicherheit:	Tel. 05/77 0 77 2400
Notruf für vergewaltigte Frauen:	Tel. 0732/60 22 00
Ö3 Kummernummer:	Tel. 0800/600 607 Mo-So 16:00 bis 24:00 Uhr
Opfer-Notruf:	Tel. 0800/112 112
Rat auf Draht:	Tel. 147 (rund um die Uhr)
Rotes Kreuz – Rettungsleitzentrale	Tel. 0732/2144
Stromausfall-Notruf:	Tel. 0732/3400 oder Kurzruf 3409
Telefonseelsorge-Notruf:	Tel. 142 (rund um die Uhr)
Tierrettung Oberösterreich (TROÖ):	Tel. 0664/322 04 04
Vergiftungsnotruf:	Tel. 01/406 43 43
Wasserrettung:	Tel. 0800/23 01 44
Wasserrohrbruch:	Tel. 0732/3400 6222



NATURSCHUTZ IST LEBENSGRUNDLAGE

Wir entscheiden heute, wie wir morgen leben werden.
Der sorgsame Umgang mit natürlichen Ressourcen,
der Schutz des Artenreichtums und Erholungswertes
unserer Landschaften sichern eine lebenswerte Zukunft
für uns alle.

Ihr Naturschutz-Landesrat

LH-Stv. Dr. Manfred Haimbuchner



Pflege und Betreuung Zuhause.

Den Alltag neu erleben mit einer fürsorglichen Begleitung.
Für viele tägliche Probleme haben wir eine passende Lösung:



- ✓ Liebevoller 24 Stunden Betreuung
- ✓ Mobile Betreuung stundenweise
- ✓ Besuchsdienst
- ✓ Hilfe für ältere Menschen
- ✓ Begleitung im Alltag
- ✓ Förderung von Selbstständigkeit
- ✓ Individuelle Zuwendung
wie Spaziergänge, Gespräche,
Vorlesen etc.
- ✓ Pflege in gewohnter Umgebung
- ✓ Betreuung bei Krankheit
- ✓ Haushaltshilfe

Olga Neundlinger

Wenn Sie Hilfe benötigen, sind wir für Sie persönlich da

BetreuungsPerlen

0732/ 68 11 00

Mo-Fr 9-18 Uhr

Gewerbegasse 19 | 4060 Leonding

info@betreuungsperlen.at | www.betreuungsperlen.at