



Gesundheitsratgeber

Gesund durchs Jahr in Linz

3. Auflage

Dr. Michael Raml
Gesundheitsstadtrat
der Landeshauptstadt Linz

L_nz



... 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

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; Stadtplatz 46 Tel. 07252 52 577

NEU! A-4840 Vöcklabruck; Linzer Straße 59 Tel. 07672 22 792

Gesundheitsratgeber

Gesund durchs Jahr in Linz

Gesundheitsressort der Stadt Linz
3. Auflage



Foto: Land OÖ.

Die Gesundheit ist das höchste Gut eines jeden Menschen

Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für Wohlbefinden und Zufriedenheit, sie ist das höchste Gut eines jeden Menschen. Daher sind Prävention und Gesundheitsförderung das Gebot der Stunde. Im besten Fall sollte man schon ansetzen, bevor die ersten Beschwerden auftreten.

Genau an dieser Stelle kommt der Gesundheitsratgeber der Landeshauptstadt unterstützend ins Spiel. Auf mehr als 100 Seiten bietet er für die Linzer Bevölkerung Wissenswertes über die Gesundheitseinrichtungen und jene Stellen, an denen Gesundheitsdienstleistungen angeboten werden. Aber auch wichtige Themen, wie Impfangebote, Informationen zur e-Card bis hin zu Kontaktdaten von Ärztinnen und Ärzten, Krankenhäusern, Apotheken und vieles mehr finden in diesem handlichen Nachschlagwerk ihren Platz.

Ich freue mich, dass dieser gelungene Ratgeber in seiner aktualisierten Fassung zur Verfügung steht und bei gesundheitlichen Fragen wichtige Infos und Unterstützung gibt.

Schauen Sie gut auf sich und bleiben Sie gesund!

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Stelzer', written in a cursive style.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Orientierung im Gesundheitssystem

Wir arbeiten im Gesundheitsland Oberösterreich für ein großes Ziel, dafür, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können - heute und bis ins hohe Alter. In Oberösterreich gibt es viele qualitativ hochwertige und breit aufgestellte medizinische Angebote. Da kann es schwierig sein, sich zurechtzufinden und die jeweils passende Anlaufstelle für sich herauszufinden. Wir wollen Hilfestellung anbieten und übersichtlichere Wege aufzeigen, die Kommunikation verbessern und dadurch Sicherheit geben. Wenn wir den Menschen die richtige Hilfe zur richtigen Zeit am richtigen Ort zukommen lassen, hilft das auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Gesundheitswesen, es bleibt mehr Zeit für jene, die sie dringend brauchen. Die Internetseite www.wobinichrichtig.at bietet Orientierung im Gesundheitssystem und gibt Tipps, wie man sich bei Beschwerden selbst helfen kann und wie und wo man seriöse Gesundheitsinfos findet.



Foto: teamfotokerschi

Gerade weil wir wissen, dass immer mehr Menschen immer älter werden, arbeiten wir für eine gute und starke Gesundheitsversorgung in Oberösterreich. Die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher sollen auch in Zukunft durch eine Kombination aus einer eigenständigen Vorsorge und den Einrichtungen des Landes bestmöglich versorgt sein. Für eine hohe Lebensqualität auch im Alter ist eine gute Gesundheit ganz entscheidend. Wir wollen mit unserer Strategie zur Gesundheitsförderung bei der Vorsorge und Verbesserung der eigenen Lebensqualität unterstützen. Denn Versorgung durch das Land und Vorsorge durch jeden von uns gehören in Oberösterreich zusammen. Viele Infos gibt es im Internet auf www.gesundes-oberoesterreich.at.

Einen ausführlichen Überblick über das Gesundheitswesen der Landeshauptstadt Linz gibt der vorliegende Gesundheitsratgeber 2022. Er informiert über zahlreiche Themen zur Gesundheitsvorsorge und in kompakter und übersichtlicher Form über die Gesundheitseinrichtungen und jene Stellen, an denen Gesundheitsdienstleistungen angeboten werden.

C. Haberlander

LH-Stellvertreterin Mag.a Christine Haberlander
Gesundheitsreferentin des Landes Oberösterreich



Foto: Robert Maybach TFL

Lebensstadt Linz punktet mit hervorragendem Gesundheitssystem!

Ein stabiles Gesundheitssystem bedeutet Sicherheit für unsere Bürger*innen. In Linz legen wir besonderen Wert darauf, die medizinische Versorgung auf höchstem Niveau zu halten. Über 860 niedergelassene Ärzt*innen setzen sich für das Wohl ihrer Patient*innen ein. Weitere beinahe 1.700 MedizinerInnen sowie über 6.400 Personen des Pflegepersonals widmen sich in den Linzer Kliniken den behandelnden Menschen. Mit der Fertigstellung der Medizinischen Universität entwickelt sich Linz zu einem Standort der medizinischen Aus- und Weiterbildungen sowie Forschungszentren. Mehr als 230 Millionen Euro fließen dabei in die Modernisierung des Gesundheitswesens.

Bis 2022 erhalten mit einem Aufwand von zirka 66 Millionen Euro die Bettenstationen, die Haustechnik sowie die Ambulanzen einen zeitgemäßen Standard. Damit sind gute bauliche und medizintechnische Rahmenbedingungen geschaffen. Durch hervorragende Kooperationen der zahlreichen Organisationen, Institutionen und Körperschaften, wie die Gesundheitskassa, die Ärztekammer, Selbsthilfevereine sowie präventive Aktivitäten durch Vereine etabliert sich in Linz ein starkes Gesundheitsnetzwerk.

Nicht zuletzt hielt uns die Covid-19-Krise vor Augen, wie wichtig eine solche übergreifende Zusammenarbeit ist. Nur durch das Engagement zahlreicher Mitarbeiter*innen und Freiwilliger konnten Bürger*innen unterstützt und bestens medizinisch versorgt werden. Daher gilt mein großer Dank all jenen Menschen, die vor allem in Krisen-situationen mit Tatkraft ihr Bestes geben. Bei der Lektüre dieser Broschüre erfahren Sie vielerlei Wissenswertes über unser Gesundheitssystem.

Klaus Luger
Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz

*Foto: Peter Mayr*

Vorsorgen schützt vor Sorgen!

Die vergangenen Jahre haben uns deutlich gezeigt, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist. Wir alle sollten die bestmögliche Vorsorge treffen, um unser höchstes Gut, die eigene Gesundheit, zu erhalten. Der Linzer Gesundheitsratgeber bietet Ihnen alle Informationen über die zahlreichen hervorragenden Vorsorge-Angebote in unserer Stadt. Ein gesunder und bewusster Lebensstil kann viele Risikofaktoren ausschalten. Das ist den Meisten bewusst – gelebt und gehandelt wird aber leider 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.

Sollte es bereits zu einer Erkrankung gekommen sein, ist dieser Gesundheitsratgeber auch ein umfassender Ratgeber für geeignete Anlaufstellen. Heilungs-Angebote aller Art sind auf den kommenden Seiten zu finden und bereiten Ihnen die nötigen Informationen.

Ich freue mich über Ihr Interesse am wichtigen Thema Gesundheit und wünsche Ihnen eine interessante Lektüre, die Ihnen bei gesundheitlichen Fragen eine wichtige Hilfestellung gibt. Abschließend 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 und gesund aufgehoben sind.

Ihr,

Dr. Michael Raml
Gesundheitsstadtrat der Landeshauptstadt Linz

INHALT

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

Ratgeber

Ernährungspyramide 12 – 13
 „Ratgeber Gesunde Ernährung“ – Nahrungsmittel-Unverträglichkeit 14 – 15
 e-card: Schlüssel zum Gesundheitssystem 16 - 17
 Pollenwarndienst 17
 Rezeptgebühr und Rezeptgebührenbefreiung 18 - 19
 e-Rezept – Meine ÖGK: Ein wichtiger Schritt zur Digitalisierung der Österreichischen Gesundheitskasse 20
 Sozialversicherung 22
 Neues BFI OÖ-Magazin: HautNah 24
 Hilfe gegen Reisekrankheit 26
 Hilfe mit Salbei bei starkem Schwitzen 28
 Zuviel des Guten 30 – 31
 Die Vielseitigkeit der Haut 32 – 33
 Mehr Bewegung für einen schmerzfreien Rücken 34
 Voller Energie – Das Ganze Jahr über 36 – 37
 Nordic Walking – Was ist dran am Nordic Walking 38 – 39
 Nützliche links im Überblick 39
 Anaphylaktischer Schock 40
 Natürliche Raumbefugung für Gesundheit und Wohlbefinden 42 – 43

Apotheken in Linz

Apotheken in Linz/Nacht – und Notdienst Apotheken 46 – 47
 Wann ist ein Besuch in der Krankenhaus-Ambulanz notwendig? 50
 Aufenthalt im Krankenhaus 50 – 51
 Ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100 Prozent 52
 Krankenhäuser in Linz 53 – 54
 Speiseplanberatung 54

Impfen

Impfservice in Linz 58
 Fernreiseservice 59
 Malariaavorbeugung 60
 Tipps für Tropenreisende 60 – 61
 Wadenkrämpfe können ein Zeichen für Mineralstoffmangel sein 62

Senioren/Pflege

Seniorenheime in Linz 64
 Sozialberatungsstellen für SeniorInnen (Kompass) 66
 Clubs Aktiv (Freizeit) 66 + 68
 „Trittsicher & aktiv“ Stürze vermeiden 67
 Tageszentren in Linz 68
 Kurzzeitpflege 68
 Übergangs- und Überleitungspflege 70
 Heimnotruf (Rufhilfe) 70
 Mobile Hospiz- und Palliativbetreuung 70
 Pflege-Hotline für Angehörige 70

24-Stunden Betreuung Hauskrankenpflege – Pflege und Betreuung Zuhause72
 Reinigungsdienste 73
 Behindertenfahrdienst 73
 Aktion Mittagstisch 73
 Mobile Essensversorgung 73
 Mobile Physiotherapie 73
 Hula-Hoop: Gesunder Trainingsspaß 74
 Vitamin E – Schützer unserer Zellen 75
 Schmerzhaftem Venenstau mit Naturheilkunde vorbeugen 76

Anlaufstellen in Linz

Begleitung und Beratung in psychischen Krisen78 – 79
 Familienberatungsstellen 79
 Eltern- und Mutterberatung 80
 Geburtenstationen 80
 PROGES – Wir schaffen Gesundheit 82 – 83
 Österreichische Krebshilfe OÖ – Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Krebs 84 – 86
 Informationen Allgemein – Anlaufstellen in Linz 87 – 90
 Selbsthilfegruppen in Linz (Auszug) 91 – 99
 Mutter-Kind-Pass 100
 Schulgesundheitsprojekte in Linz 100 – 101
 Gesundheitspreis der Stadt Linz 101

Ärzte in Linz (Kassenärzte und Wahlärzte)

Niedergelassene Ärzte 104
 Der Gesundheits-Check (Vorsorgeuntersuchung) 105
 Allgemeinmediziner – Praktische Ärzte 106 – 110
 Allgemeinchirurgie und Gefäßchirurgie 110
 Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie 110 – 111
 Allgemeinmedizin, Anästhesiologie und Intensivmedizin 111
 Allgemeinmedizin, Augenheilkunde und Optometrie 111
 Allgemeinmedizin, Frauenheilkunde und Geburtshilfe 111 – 112
 Allgemeinmedizin, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde 112
 Allgemeinmedizin, Herz Chirurgie 112
 Allgemeinmedizin, Innere Medizin 112
 Allgemeinmedizin, Kinder- und Jugendheilkunde 112
 Allgemeinmedizin, Klinische Pathologie und Molekularpathologie 112
 Allgemeinmedizin, Neurologie 112 – 113
 Allgemeinmedizin, Nuklearmedizin 113
 Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Orthopädische Chirurgie 113
 Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Traumatologie 113
 Allgemeinmedizin, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation 113
 Allgemeinmedizin, Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie 113
 Allgemeinmedizin, Psychiatrie..... 114
 Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Neurologie 114
 Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin 114
 Allgemeinmedizin, Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin 114
 Allgemeinmedizin, Strahlentherapie - Radioonkologie..... 114
 Allgemeinmedizin, Unfallchirurgie 114 – 115
 Allgemeinmedizin, Urologie 115
 Allgemeinmedizin, Zahnarzt 115
 Anästhesiologie und Intensivmedizin 115
 Augenheilkunde 115 – 116
 Frauenheilkunde und Geburtshilfe..... 117
 Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Ohrenheilkunde 118
 Haut- und Geschlechtskrankheiten 118 – 119
 Herzchirurgie..... 119

Innere Medizin	119 – 120
Innere Medizin und Kardiologie	120
Kinder- und Jugendheilkunde.....	121
Kinder- und Jugendchirurgie	121
Kinder- und Jugendpsychiatrie	121
Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin.....	121
Klinische Pathologie und Molekularpathologie.....	122
Lungenkrankheiten	122
Medizinisch und Chemische Labordiagnostik	122
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Zahnarzt	122
Neurochirurgie	123
Neurologie	123
Neurologie und Psychiatrie.....	123
Nuklearmedizin	124
Orthopädie und Orthopädische Chirurgie	124
Orthopädie und Traumatologie.....	125
Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation	125
Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie	125
Psychiatrie	126
Psychiatrie und Neurologie.....	126
Psychiatrie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin	126 - 127
Radiologie	127
Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin	127
Strahlentherapie - Radioonkologie	127
Thoraxchirurgie	127
Unfallchirurgie	128
Urologie	128 - 129
Zahnarzt.....	129 – 130
Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde	131
Aluminiumhaltige Deos – eine Gefahr für die Gesundheit?	132
Cholesterin natürlich senken	133
Work-Life-Balance: Den richtigen Ausgleich finden	134
Haustiere vor Hitze schützen	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.com; Fotos: ÖGK, Shutterstock.com, Easy Druck, privat: D. Weber, Bildmaterial von Be-
troffenen. (Größtenteils Symbolbilder, die zur anschaulichen Darstellung des dazugehörigen Artikels dienen).

Inhalt / Textquellen: ÖGK (www.gesundheitskasse.at) (Seite 14-20, 67, 105), Magistrat Linz (www.linz.at),
Apothekerkammer Oberösterreich und Ärztekammer Oberösterreich (Seite 108-131).

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 Genderngleichstellung, 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).

Eine kostenlose Hörmessung – UNSERE VORSORGE FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT!

Gleich einen Termin
vereinbaren - Tel. 05 0277
faszination@waldstein.at



JETZT Website
besuchen und
INFORMIEREN!

4020 Linz
Mozartstr. 7 · ATRIUM City-Center

4020 Linz
Am Bindermichl 56

4201 Gramastetten
Marktstr. 32

Tel. 05 0277
faszination@waldstein.at
faszination-hoeren.at

Scan mich! www.faszination-hoeren.at
Besuchen Sie uns auch auf
Facebook & Instagram



waldstein

Faszination Hören

Schwerhörige müssen Hören und Verstehen neu erlernen, bevor sie vollständig von ihrer Hörhilfe profitieren können.

Schon von uns gehört?

Beratung

Hören
Schwerhörigkeit
Umgang mit Schwerhörigen
Technische Hilfsmittel
Gehörschutz
Tinnitus

Logopädie

Logopädische Erstberatung
Persönliches Audiogramm
Therapieberatung
Entspannungsübungen
Benaudirberatung
Verleih Fachliteratur
Beratung zum Thema
implantierbare Hörsysteme

Wohlfühl Angebote

Klangschale
Strömen
Biopton
Lichtmassagen
Gespräche zum Wohlbefinden
„Liebevoller Zwiesprache“

**Jetzt
neu**

Prävention

Hörscreenings in Firmen
und Institutionen
Vorträge
Schulungen
Gesundheitsmessen



RATGEBER



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. Fast-food, 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 - Gesunde Ernährung

(Stand 3/2022)

Wie ernähre ich mich richtig? Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten: Man findet massenhaft Informationen, die einander manchmal widersprechen.



Nicht selten stehen dahinter gewinnorientierte Unternehmen. Gleichzeitig kommt man dem Übermaß an verlockenden Lebensmitteln kaum aus. Umso wichtiger ist ein solides Basiswissen rund um die Ernährung. Ein kompetentes Ernährungsteam der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) unterstützt Sie dabei. Unsere Informationsangebote, Rezepte und Kurse sind von Fachleuten entwickelt und großteils kostenlos. Für Kurse ist in der Regel ein maßvoller Beitrag zu zahlen. Hier finden Sie einen Überblick.

Webinar für „ESSperten“! In unseren Onlinevorträgen erhalten Sie Infos und Tipps, wie Sie sich im Dschungel von Ernährungsinformation zurechtfinden.

Alltagstaugliche **Praxistipps zur Ernährung**: kurz und bündig, einfach schnell ausdrucken.

Gesund kochen: **Rezeptvorschläge** und Menüs für die Familie, für Singles, mit Vollwertprodukten etc.

Vegetarische bzw. vegane Ernährung und Soja.

Wer an einer **chronischen Erkrankung** leidet oder **Beschwerden** hat, muss beim Essen oft eine Reihe von Grundsätzen beachten.

Ernährungsumstellung und Bewegung statt Crash-Diät:
Abnehmprogramme für Erwachsene

Informationen zu allen Tipps zur gesunden Ernährung unter:

www.gesundheitskasse.at/gesundheit

Pfad: Lebensstil > Oberösterreich > Gesunde Ernährung

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit

Bei manchen Menschen hat der Körper Probleme, bestimmte Bestandteile der Nahrung zu verarbeiten. Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Bauchkrämpfe und andere Symptome können die Folge sein. Um eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit zweifelsfrei festzustellen, sind eine ärztliche Abklärung und entsprechende Tests notwendig. In unseren Ratgebern zum Download erfahren Sie mehr über die am weitesten verbreiteten Unverträglichkeiten.

Wer von einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit betroffen ist, sollte sich informieren, wo die Stoffe, die nicht vertragen werden enthalten sind, wie man sie am besten vermeidet und was es für Alternativen gibt. Eine Umstellung der Ernährung kann sich positiv auf den Verlauf der Beschwerden auswirken.

Fruchtzucker-Unverträglichkeit

Unverträglichkeit von Fructose, die nicht nur in Obst enthalten ist, sondern z. B. auch in vielen Fertigprodukten, Limonaden und alkoholischen Getränken.

Laktose-Intoleranz

Unverträglichkeit von Milchzucker, der in Milch und Milchprodukten aller Tierarten enthalten ist

Sorbit-Unverträglichkeit Unverträglichkeit des Zucker-Austauschstoffes Sorbit, der z. B. in vielen kalorienreduzierten, industriell hergestellten Lebensmitteln enthalten ist

Zöliakie

Unverträglichkeit des in vielen Getreidesorten enthaltenen Klebeeiweiß Gluten

Ärztliche Abklärung und fachliche Beratung sind notwendig

Die ersten Ansprechpartner bei Verdacht auf eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit sind Hausärzte bzw. Hausärztinnen. Bei Bedarf leiten diese zum Facharzt weiter. Zuständig sind z. B. Fachärzte und Fachärztinnen für Innere Medizin (Schwerpunkt Gastroenterologie), für Kinder- und Jugendheilkunde bzw. Ärzte mit einer Zusatzqualifikation in Allergologie.

Für Personen, die einen Diätologen oder eine Diätologin für eine Ernährungsberatung brauchen, steht die Online-Suchedes Diätologenverbandes zur Verfügung. Eine Kostenerstattung der ÖGK für eine Ernährungsberatung ist nicht möglich. In den Kundenservicestellen der ÖGK werden auch keine Ernährungsberatungen für Einzelpersonen durchgeführt.

Alle Ratgeber gratis – online als kostenloser Download

Die „Ratgeber Ernährung“ gibt es online unter:

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878494&portal=oegkportal



e-card: Schlüssel zum Gesundheitssystem

(Stand 5/2022)

Mit wenigen Ausnahmen erhalten alle bei der ÖGK versicherten und mitversicherten Personen mit Wohnsitz in Österreich eine e-card. Auch Neugeborene erhalten automatisch eine e-card ausgestellt, diese wird per Post zugeschickt.

Bei Inlandsadressen wird die e-card automatisch an die gemeldete Adresse gesendet.

Bei Auslandsadressen wenden Sie sich bitte an Ihre nächste Kundenservicestelle. Die e-card ist ein wichtiges elektronisches Dokument, das fast alle in Österreich krankenversicherten Personen erhalten. Auf der Rückseite der e-card befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK). Mit dieser erhalten Sie in den meisten europäischen Ländern medizinische Leistungen.



Das sollten Sie noch über die e-card wissen:

- 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 Service-Entgelt zu bezahlen, derzeit EUR 12,70 (Wert 2022). Das Service-Entgelt wird vom Dienstgeber, vom Arbeitsmarktservice oder von der ÖGK eingehoben. Manche Personengruppen (etwa mitversicherte Angehörige, Pensionistinnen und Pensionisten) müssen kein Service-Entgelt bezahlen.
- Einen Dienstgeber- oder Versicherungswechsel müssen Sie nicht mitteilen. Die e-card wird in diesen Fällen nicht ausgetauscht.
- Wenn Ihre e-card ausgetauscht wird, bitte die alte e-card zerschneiden und im Restmüll entsorgen.

Verlust, Diebstahl oder Beschädigung

Melden Sie den Verlust, den Diebstahl oder die Beschädigung Ihrer e-card möglichst rasch. Eine polizeiliche Diebstahlsanzeige ist nicht notwendig.

Sie haben dazu folgende Möglichkeiten:

e-card Servicecenter unter der Nummer 050/ 1243311

Formular e-card Bestellung: Kundenservice der ÖGK unter:

www.gesundheitskasse.at/ecard

Die alte Karte wird gesperrt. Die neue Karte wird innerhalb weniger Tage zugestellt. Ist während dieser Zeit ein Arztbesuch erforderlich, kann Sie die Ärztin bzw. der Arzt trotzdem behandeln. Wichtig ist, dass Sie Ihre Versicherungsnummer wissen. Die e-card muss jedenfalls nachgebracht werden. Eine neuerliche Ausstellung einer e-card ist grundsätzlich kostenlos.

Ihre Daten auf der e-card

Auf der Vorderseite der e-card sind folgende persönliche Daten aufgedruckt: Name, Titel, Sozialversicherungsnummer, Kartenfolgenummer, Symbol für Near Field Communication (NFC), Buchstaben „SV“ für Sozialversicherung in Blindenschrift, Telefonnummern der e-card Serviceline und der Telefonischen Gesundheitsberatung, Foto (ausgenommen gesetzliche Ausnahmen).

Diese Daten sowie das Geschlecht und das Geburtsdatum sind zusätzlich auf der e-card am Chip gespeichert.

Persönliche medizinische Daten sind **nicht** auf der e-card gespeichert.

Bestimmte Daten können beim Einlesen der e-card in der Arztordination bzw. in der Behandlungsstelle über gesicherte Datenleitungen abgerufen werden zum Beispiel eine Rezeptgebührenbefreiung oder Daten aus der elektronischen Gesundheitsakte (ELGA).

Foto auf der e-card

Bis 31.12.2023 werden alle alten e-cards gegen neue e-cards mit Foto ausgetauscht, wenn keine Ausnahme zutrifft.

Rund 85 Prozent aller Karteninhaberinnen und Karteninhaber bekommen automatisch eine neue e-card mit Foto, ohne etwas dafür tun zu müssen. Die Sozialversicherung erhält die Fotos aus bestehenden Registern, sofern ein Foto vorhanden ist (zum Beispiel Reisepass, Führerschein).

Personen, von denen kein Foto gespeichert ist, müssen ein aktuelles Foto (Passbild-Standard) zu einer Registrierungsstelle bringen. Wir benötigen das Foto spätestens drei bis vier Monate, bevor die e-card abläuft. Das Ablaufdatum steht auf der Rückseite der e-card.

Personen mit österreichischer Staatsbürgerschaft können die Fotoregistrierung auch in einer Kundenservicestelle der ÖGK machen. Für ausländische Staatsbürgerinnen und Staatsbürger erfolgt die Registrierung über die Landespolizeidirektionen. Mehr Informationen sowie die Überprüfung, ob bereits ein Foto vorhanden ist, finden Sie unter: www.chipkarte.at/foto

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: **Tel. 050/5547628400** www.pollenwarndienst.at



Rezeptgebühr und Rezeptgebührenbefreiung

(Stand 5/2022)

Für jedes von einer Vertragsärztin oder einem Vertragsarzt auf Rezept verordnete Medikament ist pro Packung eine Rezeptgebühr direkt in der Apotheke zu bezahlen. Nach Erreichen einer Rezeptgebührenobergrenze zahlen Sie keine Rezeptgebühr mehr. Diese Gebühr entfällt auch für Personen, die von der Rezeptgebühr befreit sind.

Auf einem Rezept verschreibt Ihre Vertragsärztin oder Ihr Vertragsarzt eines oder mehrere Medikamente. Die Verschreibung erfolgt elektronisch oder auf Papier. Sie bezahlen bei der Abholung in der Apotheke nur die Rezeptgebühr. Bestimmte Personen sind **automatisch** von der Bezahlung der Rezeptgebühr befreit. Man kann sich unter **bestimmten Voraussetzungen** auch per Antrag befreien lassen.

Rezeptgebühr

Um gesund zu werden, brauchen Sie in vielen Fällen Medikamente wie zum Beispiel Tabletten oder Salben. Diese verschreibt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auf einem Rezept. Sie bezahlen bei Erhalt der Medikamente nur einen Selbstbehalt in Höhe der Rezeptgebühr (pro Packung), die restlichen Kosten übernimmt die ÖGK. Hier findet man Infos zu Medikamenten, Rezeptgebühr, Rezeptgebührenbefreiung, Rezeptgebührenobergrenze: www.gesundheitskasse.at/medikamente Die Rezeptgebühr müssen Sie direkt in der Apotheke oder Hausapotheke der

Im Jahr 2023 beträgt die Rezeptgebühr **EUR 6,85** pro Packung.

Ärztin bzw. des Arztes bezahlen. Ist das Medikament **günstiger** als die Rezeptgebühr, zahlen Sie natürlich nur diesen **günstigeren Preis**. In bestimmten Fällen können Versicherte von der **Rezeptgebühr befreit** werden.

Rezeptgebührenbefreiung

Für **rezeptgebührenbefreite Personen** übernimmt die **ÖGK die Kosten aller auf einem Rezept verschriebenen Medikamente** zur Gänze (außer Privatrezepte und rezeptfreie Heilmittel). Manche Personengruppen sind **automatisch per Gesetz** von der Rezeptgebühr befreit, andere können unter bestimmten Voraussetzungen **per Antrag** befreit werden.

Folgende Personengruppen sind automatisch von der Rezeptgebühr befreit:

Bezieher*innen einer Ausgleichszulage; Zivildienere; Bezieher*innen und von Sozialhilfe; Asylwerber*innen; Selbstversicherte Personen, die sich der Pflege eines behinderten Kindes widmen; Teilnehmer*innen des Freiwilligen Sozial- bzw. des Freiwilligen Umweltschutzjahres; Personen mit anzeigepflichtigen übertragbaren Krankheiten (diese Befreiung gilt nur für einzelne Medikamente, die zur Behandlung von anzeigepflichtigen Krankheiten dienen); Personen, die der ÖGK nach dem Kriegsoferversorgungsgesetz, Heeresversorgungsgesetz bzw. dem Opferfürsorgegesetz zugeteilt sind.

Voraussetzungen zur Befreiung per Antrag:

Wenn Ihr monatliches Nettoeinkommen folgende Richtsätze nicht übersteigt, können Sie einen Antrag auf Befreiung von der Rezeptgebühr stellen:

EUR 1.030,49 für Alleinstehende

EUR 1.398,97 für Ehepaare, Lebensgemeinschaften u. eingetragene Partnerschaften

Wenn Sie einen erhöhten Bedarf an Medikamenten aufgrund einer Krankheit oder eines Gebrechens haben, gelten folgende Richtsätze für Sie:

EUR 1.185,06 für Alleinstehende bzw.

EUR 1.869,57 für Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften

Für jedes mitversicherte Kind erhöht sich der Richtsatz um **EUR 159,00**, sofern das Nettoeinkommen des Kindes den Grenzbetrag von **EUR 379,02** nicht erreicht.

Wir berücksichtigen dabei Ihr Einkommen und das Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners zu 100 Prozent. Das Einkommen aller anderen Personen, die im selben Haushalt leben, rechnen wir mit 12,5 Prozent an.

Rezeptgebührenobergrenze (REGO)

Versicherte Personen, die nicht automatisch oder per Antrag von der Rezeptgebühr befreit sind, müssen Rezeptgebühren nur bis zu bestimmten Grenzen bezahlen. Sie sind von der Rezeptgebühr befreit, wenn:

- Sie pro Kalenderjahr zumindest **38** Rezeptgebühren bezahlen und
- pro Kalenderjahr in Summe mindestens 2 Prozent Ihres Jahres-Nettoeinkommens für die Rezeptgebühren ausgeben.

Sie können den aktuellen Status der bezahlten Rezeptgebühren über das Online-Services in www.meineoegk.at abfragen.

Die Rezeptgebührenbefreiung beginnt ab dem Zeitpunkt der Überschreitung dieser Grenzen.

Die Befreiungen im Rahmen der Rezeptgebührenobergrenze enden grundsätzlich immer mit 31. Dezember eines Kalenderjahres. Daher müssen Sie ab 1. Jänner des folgenden Kalenderjahres die Rezeptgebühren wiederum bis zum Erreichen der Rezeptgebührenobergrenze bezahlen!

Rezeptgebühren, die entrichtet wurden, obwohl die Obergrenze bereits überschritten war, werden im nächsten Kalenderjahr angerechnet und verringern die zu zahlenden Rezeptgebühren bis die Befreiung wieder in Kraft tritt.

Informationen zur Rezeptgebühr-Befreiung bei sozialer Schutzbedürftigkeit (Infoblatt)

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.765321&version=1647326780

Informationsbroschüre zum Thema Rezeptgebührenbefreiung (Broschüre Rezeptgebühren Befreiung und Obergrenze (800.4 KB)

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.765420&version=1651570957

e-Rezept – Meine ÖGK: Ein wichtiger Schritt zur Digitalisierung der Österr. Gesundheitskasse

Schluss mit der Zettelwirtschaft! Die ärztliche Verordnung Ihres Kassenrezepts erfolgt nun elektronisch und ist künftig ganz einfach in Ihrer Apotheke einzulösen: wahlweise per e-Card, über die die zwölfstellige Rezept-ID oder mit Ihrem Smartphone über die neue „Meine ÖGK-App“.

Schrittweise stellen alle Ordinationen und Apotheken auf e-Rezept um. Macht Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt bereits mit, kann Ihr e-Rezept kontaktlos ausgestellt und elektronisch gespeichert werden.

Sie brauchen den Papiausdruck nicht mehr: Alle notwendigen Informationen liegen elektronisch vor und sind über Ihre e-Card, über die zwölfstellige Rezept-ID oder via QR-Code in der „Meine ÖGK-App“ auf Ihrem Mobiltelefon abrufbar. Damit können auch von Ihnen bestimmte Personen Ihre Medikamente von der Apotheke abholen.



So funktioniert e-Rezept

- Ihre Ärztin bzw. ihr Arzt erstellt und speichert das e-Rezept im e-Card System. Die Möglichkeit zur kontaktlosen Verordnung von Medikamenten, die sich in Pandemiezeiten gut bewährt hat, bleibt damit erhalten.
- Beim Stecken der e-Card in der Apotheke ist die Liste der e-Rezepte aus dem e-Card System abrufbar. Anders als bei der e-Medikation, steht dieses Service bei e-Rezept nun auch jenen Versicherten zur Verfügung, die nicht Teilnehmerinnen oder Teilnehmer bei ELGA sind.
- Alternativ ermöglicht die zwölfstellige Rezept ID die händische Eingabe in der Apotheke. Eine weitere Möglichkeit bietet die „Meine ÖGK-App“ als innovatives Servicetool: Nach der Anmeldung sehen Sie alle offenen Rezepte auf einen Blick - auch die der mitversicherten Kinder bis 14: Jederzeit abrufbar und fälschungssicher! Ein QR-Code erlaubt den Scan des jeweiligen Rezepts direkt vom Handy. Papierbelege können verloren gehen oder unleserlich sein. Das passiert Ihnen mit e-Rezept nicht mehr!

Rezeptgebührenbefreiung rasch und unbürokratisch

Ein wesentlicher Vorteil von e-Rezept: Das elektronische System ermöglicht die tagesaktuelle Ermittlung der bezahlten Rezeptgebühren. Dadurch sind Versicherte schon einen Tag nach Überschreiten der Rezeptgebührenobergrenze von den Rezeptgebühren befreit.

Mit der bundesweiten Anwendung von „e-Rezept“ setzen wir einen weiteren erfolgreichen Schritt zur Digitalisierung der Österreichischen Gesundheitskasse. Das e-Rezept gewährleistet eine schnelle Versorgung sowie eine reibungslose Zusammenarbeit zwischen Ärztinnen bzw. Ärzten, Apotheken, den Versicherten und der ÖGK.

(Stand 5/2022)

» Mein großer Dank all jenen Menschen, die vor allem in Krisensituationen stets ihr Bestes geben! «

BÜRGERMEISTER KLAUS LUGER



Foto: Robert Mayrhofer

Sozialversicherung

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

Damit ist man grundsätzlich (Abhängig ob Voll- oder Teiversichert)

- **krankenversichert** - **unfallversichert** - **pensionsversichert** - **arbeitslosenversichert**

Pflichtversicherung bedeutet, dass das Gesetz automatisch die Menschen zu einer Versicherungsgemeinschaft zusammenschließt, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen. Es ist kein Antrag notwendig.

Leistungen werden vorwiegend als Sachleistungen erbracht. Das heißt, Sie werden beim Arzt oder im Spital behandelt, erhalten Medikamente oder Heilbehelfe und vieles mehr. Diese Leistungen sind für alle Versicherten gleich (Solidaritätsprinzip). Geldleistungen (zum Beispiel Pensionen, Krankengeld) sind hingegen von Ihrem Einkommen abhängig.

Für die einzelnen Versicherungszweige sind oft unterschiedliche Versicherungsträger zuständig, (Sie können sich den Versicherungsträger nicht selbst aussuchen).

(Stand der Sozialversicherungen Mai 2022)

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)

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

Öffnungszeiten:

Die AUVA-Kundendienststellen sind nach telefonischer Terminvereinbarung und unter Einhaltung der erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen geöffnet.

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)

Hessenplatz 14 und Bahnhofplatz 3-6, 4020 Linz, Tel. 050/405-24700

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8:00 bis 14:00 Uhr, Freitag 8:00 bis 13:00 Uhr

Österreichische Gesundheitskasse Oberösterreich (ÖGK)

Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel. 050/766-14

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 7:00 bis 16:00 Uhr (werktags).

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)

Bahnhofplatz 8, Terminal Tower, 4020 Linz, Tel. 050303

Öffnungszeiten:

Das Kundencenter ist für vorab vereinbarte Vorsprachen geöffnet.

Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)

Mozartstraße 41, 4010 Linz, Tel. 050/808808

Öffnungszeiten:

Ausschließlich mit Terminvereinbarung.



Wir schaffen
Gesundheit.

www.proges.at

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Neues BFI OÖ-Magazin: HautNah



Das neue BFI OÖ-Magazin „HautNah“ ist ein informativer Begleiter, der viele Berufsmöglichkeiten, Aus- und Weiterbildungen des „Kompetenzzentrums Gesundheits- und Sozialberufe“ des BFI OÖ in sich vereint. „HautNah“ deshalb, weil all diese Berufe eines gemeinsam haben, sie sind nah am Menschen und stellen ihn in den Mittelpunkt der beruflichen Verwirklichung.

Berufe stellen sich vor

Viele Berufsbilder, den jeweiligen Ausbildungsweg und die späteren beruflichen Möglichkeiten sind im HautNah-Magazin ebenfalls aufbereitet. Und zwar anhand von beispielhaften Berufspräsentationen.

Alle Infos zum Magazin: www.bfi-ooe.at/hautnah

NACHHALTIGE BILDUNG

STARTET VOR KURSBEGINN

bfi-ooe.at/freifahrt



Jetzt am BFI Linz Aus- oder Weiterbildung
buchen und mit einem kostenlosen Ticket
der LINZ AG LINIEN stressfrei zum Kurs



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.

BETREUTE REISEN
in kleinen Gruppen

Sei dabei!



FORUM ERLEBEN
Reisen GmbH

Reiseveranstalter Nr.: 2014/0038

Wir sind ein österreichischer Reiseveranstalter, der sich auf betreute Reisen - im Sinne von **REISEN für ALLE - spezialisiert hat.**

Ob zu den schönsten Plätzen Österreichs, in faszinierende Städte und Länder in ganz Europa oder an traumhafte Strände in fernen Ländern - mit uns sind Sie immer gut unterwegs!

FORUM ERLEBEN Reisen GmbH

Finsterau 55, A-4814 Altmünster b. Neuk.
mobil: 0043 (0) 664 / 522 7201
mail: info@forum-erleben.at

www.forum-erleben.at

Hilfe mit Salbei bei starkem Schwitzen

Der Sommer kommt und damit auch die Zeit des vermehrten Schwitzens. Dies ist nicht nur normal, sondern sogar lebenswichtig, da sonst unser Körper überhitzen würde.



Vererbbares Leiden

Wenn es aber zu übermäßigem Schwitzen kommt (mehr als 100mg Schweiß pro 5 Minuten), kann dies Anzeichen einer Krankheit sein, der Hyperhidrose. Auch der Nacht- und der Fußschweiß sind eine verbreitete Form des übermäßigen und sehr unangenehmen Schwitzens, das sogar vererbbar sein kann.

Hilfe in der Apotheke

Die dunklen Flecken in der Achselhöhle, die Schweißperlen auf der Stirn, die nass-kalten Hände – Betroffene können so sehr unter der Hyperhidrose leiden, dass sie sich aus Scham sozial isolieren.

Es gibt jedoch Abhilfe:

- eine Kapsel mit Salbeiextrakt (*Salvia officinalis*). Wirkstoff ist vor allem der Gerbstoff der Salbeiblätter. Die Kapseln sind in der Apotheke erhältlich, die Wirkung setzt bereits nach 2 Stunden ein und soll über mindestens 6 Stunden andauern. Das Präparat reduziert übermäßige Schweißabsonderung und ist ohne Nebenwirkungen.



www.rehaservice.at

Pflege zu Hause ...immer gut versorgt



- Hand-, Elektro- und Aufstehrollstühle
- Sitzschalen und Sonderbau
- Gehhilfen
- Sanitärhilfsmittel
- Pflegebetten und Zubehör
- Hebe- und Umsetzhilfen
- Inkontinenzversorgung
- Pflegehilfsmittel
- Objekteinrichtung



Hauseigene Werkstätten

- Adaption
- Reparatur
- Service
- Verleih

Liefer- und Abholservice

Fordern Sie kostenlos unsere
Kataloge an.

Sie finden viele nützliche
Hilfsmittel zur Erleichterung
des Alltags.



Wir nehmen uns Zeit für Ihre persönliche Beratung, gerne auch bei Ihnen Zuhause!

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.

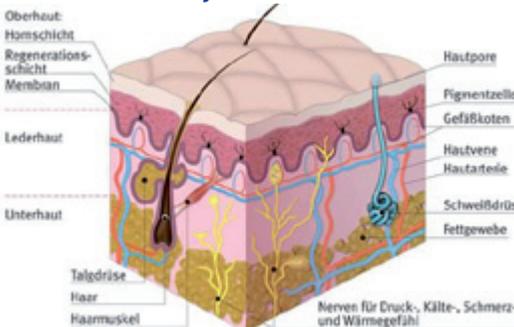


Symbolbild

Hat sich die Haut nicht abgelöst, bleiben eine Bräunung und eventuell Lichtschwielen 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 „Mal-lorka Akne“ genannt, tritt in Form von nässendem Hautaus-schlag, verbunden mit starkem Juckreiz, auf. Es kommt zur Bil-dung von juckenden Pickeln und Knötchen. Eine medizinische Sonnencreme mit hohem Licht-schutzfaktor, 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



ROSA ZEITEN FÜR IHRE GESUND HEIT



health
medizinisches training.
die elisabethinen linz.

health: Wir sind eine Fitness-einrichtung mit medizinischer Betreuung. Die Besonderheit unseres Angebotes ist die Kombination aus medizinischer Kompetenz und Sicherheit mit professioneller Betreuung im Training.

BIS ZU 100 EUR RABATT FÜR DIE STÄRKUNG IHRES IMMUNSYSTEMS!

Sparen Sie beim Abschluss einer

- 12-Monats-Mitgliedschaft **100 EUR**
- 4-Monats-Mitgliedschaft **50 EUR**

health | medizinisches training
4020 Linz | Museumstraße 31
office@health-mt.at | www.health-mt.at
0732/777355

Gültig für Neumitglieder bis 30. Juni 2023. Rechtsweg u. Barablässe ausgeschlossen.

WUSSTEN SIE, DASS UNS MUSKELTRAINING VOR KRANKHEITEN SCHÜTZEN KANN UND UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKT?

Menschen, die fit sind und regelmäßig im Fitnessstudio trainieren, können besser mit der Abwehr von Krankheiten umgehen. Beim Muskeltraining werden spezielle Botenstoffe, sogenannte Myokine, produziert, die unser Immunsystem stärken.

Ihr starkes Immunsystem ist uns bis zu **500 Euro** wert!

health bewegt - ein Leben lang.

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 „*Schrumpelohaut*“ 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 Hormonstörungen können das Auftreten von Dehnungstreifen 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.



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 Alterungsmerkmalen 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.



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 Schonung 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 Trittbehelfe 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.

BLACK OUT

Eine reale Gefahr

Wichtige Verhaltens- und
Vorsorgeregeln für den Fall
eines Blackouts



- Wasser sowie Lebensmittelvorrat für zehn Tage
- Ersatzkochgelegenheit: Gaskocher oder Campingkocher
- Ersatzbeleuchtung: am besten mit Kurbel
- Hygieneartikel: Zahnpasta, Seife, Shampoo, Müllbeutel, usw.
- Erste Hilfe: Zivilschutzapotheke
- Alternative Heizmöglichkeiten: Petroleum- oder Gasheizgeräte

Selbstschutz ist die beste Vorsorge.

A stylized, handwritten signature in white ink on a dark blue background.

Dr. Michael Raml
Sicherheits- und Gesundheitsstadtrat

L_nz

Voller Energie – Das Ganze Jahr über



Gesund und kraftvoll durchs Leben gehen – mit Achtsamkeit und Sorgfalt.

Energetik hilft

Die Methoden und die berufliche Sorgfalt dazu liefern die OÖ Energetiker*innen. Mit ihrem Angebot „FINDE DEINE ENERGIE“ arbeiten sie in den Bereichen Mensch, Tier und Raum und – wie der Name schon sagt – immer auf der energetischen Ebene. Dort findet sich viel gedankliche und gefühlte Kapazität. Ist der Energiefluss blockiert, schlummert so manches Potential vor sich hin – es kann sich nicht frei entfalten. Und Blockaden entstehen schneller, als sich manch einer vorstellen kann. Es ist, als würde man zuhause mitten im Gang plötzlich ein Hindernis aufstellen. Jedes Mal, wenn man dort entlangläuft, gerät man ins Stolpern oder muss ausweichen. Sämtliche Abläufe für alle Bewohner werden gestört. So geht es der feinstofflichen Ebene mit Blockaden im Energiesystem. Sie machen das Leben komplizierter, nichts geht mehr leicht und ungehemmt.

Klarheit durch Qualitätsmanagement

Das Programm „berufliche Sorgfalt“ mit dem damit verbundenen Qualitätssiegel schafft Klarheit und Sicherheit für Klient*innen, welche die vielfältigen Methoden der Energetiker*innen in Anspruch nehmen wollen.

Der Anspruch der OÖ Energetiker*innen an sich selbst ist hoch. Das möchten sie entsprechend nach außen kommunizieren. Daher stellen sie sich gerne einem umfangreichen Zertifizierungsverfahren, das ihre Professionalität und Sorgfalt in einem Qualitätssiegel ausdrückt.



Umfangreiche Auswahl

Kinesiologie, Cranio Sacral Balancing, Aura-Readings, Chakrenarbeit, Klänge, Düfte, und den gezielten (und spezifisch getesteten) Einsatz von Bachblüten und ähnlichen Essenzen, Biofeedback, Bioresonanz, Radionik.

Das Spektrum der energetischen Arbeit zur Harmonisierung der Lebensenergie reicht von traditionellen - teilweise seit Jahrtausenden praktizierten - intuitiven Methoden bis hin zu modernen, EDV-unterstützten Analysemethoden.



Auf allen Ebenen kraftvoll

Die Energetiker*innen arbeiten ausschließlich auf der feinstofflichen Ebene. Von dort aus kann sich die wohltuende Wirkung der Methoden auf das gesamte Sein ausbreiten. Um zum Bild vom Anfang zurückzukehren: Ist das Hindernis im Gang erst einmal entfernt, nimmt das tägliche Leben an Fahrt auf. Vieles geht leichter und unkomplizierter - der Ablauf (die Energie) ist im freien Fluss.

Wohlbefinden und Gesundheit gehen gern Hand in Hand. Ein kongeniales Paar für ein langes und glückliches Leben. Wie schon Arthur Schopenhauer sagte: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Mehr Infos auf www.beruflichesorgfalt.at, www.energetik-ooe.at



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 aufrufen 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 Fuß vorne, rechter Arm mit Stock vorne, rechter Fuß 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.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus

www.meinegesundheits.at
www.tropeninstitut.at
www.apotheker.or.at

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.



Wespe

Beim Bienenstich verbleibt oft der Giftstachel in der Haut, Wespen hingegen behalten sich meist den Stachel und können daher mehrmals zustechen.

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 Adrenalindosis, 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. Nach Verabreichung dieser Spritze ist unverzüglich der Notarzt/die Notärztin zu alarmieren.



EPIPEN

Lesen Sie sich fit.

Jetzt
lesen



Lesen Sie sich gesund: Wir versorgen Sie regelmäßig mit praktischen Tipps rund um Sport, Ernährung und Wohlbefinden – online auf nachrichten.at/gesundheit und jeden Mittwoch als Beilage in den OÖNachrichten.



Lies was G'scheitst!

Erlebenswert echt.
oberösterreich.at



Raiffeisenlandesbank
Oberösterreich



SPORT BRAUCHT STARKE PARTNER

Raiffeisen OÖ ist Partner der größten Radevents im Land, unterstützt zahlreiche Vereine, fördert junge Talente und engagiert sich für den Breitensport.

raiffeisen-ooe.at/radfahren

Natürliche Raumbeduftung für Gesundheit und Wohlbefinden

Naturreine ätherische Öle werden aus Pflanzen gewonnen und können bei fachgerechter Anwendung die Erhaltung von Gesundheit und Vitalität unterstützen. Naturreine Öle können als Raumduft oder als Körperpflegeprodukt angewendet werden, denn sie gelangen sowohl über die Nase und Atemwege als auch über die Haut in den Körper und entfalten dort ihre breit gefächerte Wirkung.



Da so gut wie alle ätherischen Öle eine antibakterielle Wirkung haben, können diese ideal zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt werden. In Kombination mit antiviral wirksamen Ölen bieten Sie die perfekte Grundlage für eine gesunde, vitale Winterzeit.

INFOBOX: Achten Sie beim Kauf ätherischer Öle immer auf eine ausgezeichnete Qualität! Wichtig sind die Bezeichnung „100% naturreines ätherisches Öl“ sowie die Angabe des botanischen Namens der Pflanze in Latein.

Was kann eine Raumbeduftung mit naturreinen ätherischen Ölen?

- Wohlbefinden steigern, für eine entspannte Atmosphäre sorgen
- Zitrusnoten vermitteln Sauberkeit, Reinheit und Fröhlichkeit
- Neutralisation störender Gerüche wie zB. Küchenabluft, Zigarettenrauch
- Antiseptische Wirkung naturreiner Öle hemmt die Verbreitung von Viren und Bakterien
- Stressreduktion auf natürliche Weise
- Stimmungserhellende Düfte sind Balsam für die Seele auf emotionaler Ebene
- Konzentrationsfördernde Öle schaffen eine optimale Lern- und Arbeitsumgebung

Naturreine ätherische Öle zur Raumbeduftung bei Erkältung

Bei Erkältungskrankheiten werden vor allem naturreine ätherische Öle verwendet, die schleimlösend und befreiend auf die Atemwege wirken. Durch die antibakterielle Wirkung der Öle wird die Raumluft desinfiziert und so der Verbreitung von Keimen entgegengewirkt. Besonders beliebte ätherische Öle während der Erkältungszeit:

Eukalyptusöl staigeriana bio (lat. *Eucalyptus staigeriana*): Der sanfte, leicht zitronig duftende Eukalyptus *staigeriana* befreit die Atemwege auf milde Weise und ist auch für Kindernasen bestens geeignet. Er wirkt antibakteriell, schleimlösend und erfrischend.

Niaouliöl bio (lat. *Melaleuca viridiflora*): Ätherisches Niaouliöl wirkt stark antiseptisch und antiviral. Der Duft ist medizinisch und intensiv, doch das Öl ist sehr mild und ideal zur Schleimlösung verstopfter Nasen geeignet.

Lorbeeröl bio (lat. *Laurus nobilis*): Ätherisches Lorbeeröl wirkt keimtötend, schleimlösend und schmerzlindernd. Lorbeer kann also als mildes Erkältungs-Öl genutzt werden. Auf seelischer Ebene wirkt der würzige Duft erheiternd, stabilisierend und schützend.

Wenn Sie die angegebenen ätherischen Öle zur Raumbelüftung nutzen wollen, so kann dies mittels Aromalampe oder elektrischem Raumbelüftungsgerät geschehen. Der Vorteil von Aromalampen ist das schöne Kerzenlicht und die heimelige Atmosphäre. Mit Kleinkindern im Haus oder bei der Arbeit im Büro bietet sich die Anwendung von Raumbelüftungsgeräten an. Der feeling Light Scent Aromavernebler ist ein multifunktionales Raumbelüftungsgerät für Ihren Wohlbereich. Wasser und ätherische Öle werden durch Ultraschall-Zerstäubung auf besonders sanfte Weise im Raum verteilt.

Aroma-Tipp Inhalation: Die angegebenen ätherischen Öle können sowohl zur Raumbelüftung, als auch zur Inhalation verwendet werden. Für eine Feuchtinhalation mischen Sie 1 Tropfen des gewünschten Öls mit 1-2 EL Meersalz. Diese Mischung lösen Sie in einer großen Schüssel mit 1-2 Liter heißem Wasser auf, beugen sich darüber und inhalieren die aufsteigenden Dämpfe. Die feucht-warme Luft befreit und reinigt die Atemwege und bringt die ätherischen Öle tief in die Bronchien. Bei einer Erkältung sollte eine Inhalation 3x täglich für ca. 15 Minuten durchgeführt werden.

Aroma-Tipp Erkältungsbad: Ist eine Erkältung im Anflug, wir fühlen uns unbehaglich und frieren am ganzen Körper. Da kann ein warmes, wohltuendes Ölbad mit stärkenden ätherischen Ölen genau das Richtige sein! Lassen Sie sich ein angenehm temperiertes Vollbad ein, geben Sie 5-10 Tropfen eines ätherisches Öls gemischt mit 1 EL nativem Pflanzenöl (Mandelöl oder auch Olivenöl aus der Küche) in die Badewanne und verteilen Sie das Öl mit der Brause. Legen Sie sich in die Badewanne und genießen Sie die Kraft der naturreinen Öle, die sowohl über die Atmung wie auch über die Haut aufgenommen werden. Nach dem Bad steigen Sie aus der Wanne, tupfen sich lediglich ab und die Haut ist bereits fein gepflegt. Anschließend warm einpacken, hinlegen und mindestens eine halbe Stunde ausruhen.

(Bezahlt PR)

feeling – Zauber der Düfte | 6824 Schlins | feeling@feeling.at | www.feeling.at





ERSTANLAUFSTELLE BEI GESUNDHEITSFRAGEN

#aufnummersicher

WIR APOTHEKER:INNEN UMS
ECK SIND IMMER FÜR SIE DA.

www.auf-nummer-sicher.at

A IHRE APOTHEKERIN.
IHR APOTHEKER.



Finanz
dich

SPARKASSE
Oberösterreich

#glaubandich

Jetzt
aktuelle
Angebote
sichern

Was für einen gesunden Körper gilt, gilt auch
fürs Geld: Aktiv bleiben und rechtzeitig für die
Pension vorsorgen. #miteinanderfinanzfit

www.sparkasse-ooe.at





APOTHEKEN IN LINZ

APOTHEKEN

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



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 Grüne Mitte	Lastenstraße 23	0732 / 89 02 14
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
Forum Apotheke Oed	Schiffmannstraße 7	0732 / 38 20 05
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
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	Saporoshjestraße 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 ganztätig dienstbereit.

Die Apothekendienste finden Sie auf der Website der Österreichischen Apothekerkammer www.apothekerkammer.at --> Apothekensuche (www.apothekerkammer.at/apothekensuche), und über die telefonische Gesundheitsberatung 1450 rund um die Uhr.

Die Nacht- Sonn- und Feiertagsdienste werden ausschließlich von Apotheker*innen geleistet. Ihr Beitrag dazu beträgt bei Inanspruchnahme einer dienstbereiten Apotheke zwischen **20:00 Uhr und 8:00 Uhr EUR 3,80 (inkl. USt)** und an Sonn- und Feiertagen von **8:00 Uhr bis 20:00 Uhr EUR 1,30 (inkl. USt)**.

Bei entsprechendem Vermerk durch den verschreibenden Arzt auf dem Kassenrezept wird die Bezahlung Ihres Beitrages von den Krankenkassen übernommen.

Hol dir deine Energie!

In der Sport- und Gesundheitswelt der LINZ AG BÄDER



wow!
World of Workout

**LINZ AG
BÄDER**

WOW – World of Workout der LINZ AG BÄDER bietet ein umfassendes Fitness- und Gesundheitsangebot: Beim Ausdauertraining abschalten, das eigene Wohlbefinden steigern, Spaß und Entspannung mit Trendsport erleben – ganz ohne Bindung.

Willkommen in der World of Workout!
www.linzag.at/wow

ALLES RUND UM DEN DRUCK

- >> **Produktfolder**
- >> **Firmendrucksorten**
- >> **Massensendungen**
- >> **Werbemittel**
- >> **uvm...**

Wir beraten Sie gerne!



Ihr Easy Druck Team

EASY | Druck, Verlag und Werbe GmbH & Co KG

Kopernikusstraße 22, 1. OG • A-4020 Linz
Telefon: +43 (0)732 / 78 44 60 • Fax: DW-20
office@easy-druck.at • www.easy-druck.at



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 Krankenhausaufenthalt 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.

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.

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 ÖGK können Sie sich einen Teil des Geldes zurückholen. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung, die nicht gedeckte Kosten übernimmt. Bitte achten Sie darauf, dass auch Krankenrücktransporte aus dem Ausland inkludiert sind, da Rückholkosten (zum Beispiel Hubschrauber, Ambulanz-Jet oder Rettungswagen) nicht von uns übernommen werden.

In europäischen Ländern, in denen Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) gilt, werden die Kosten in der Regel direkt z. B. mit der ÖGK 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.

Infos unter Ärztliche Behandlung im Urlaub PDF (570.1 KB):

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.765418&version=1647851201

Ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100 Prozent

In 99 Prozent der Fälle passiert nichts. In Erste-Hilfe-Kursen des OÖ. 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 OÖ Rote Kreuz laufend Erste-Hilfe-Kurse an. „Diese geben Sicherheit und lohnen sich zu 100 Prozent“, erklärt OÖ. 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

Krankenhäuser in Linz

Zur Zeit mit Stand Juni 2022 gelten folgende CORONAVIRUS-Regeln in allen Krankenanstalten:
FFP2-Maskenpflicht und 3-G-Regel.

Aktuell gilt auch die Besuchsregelung: eine Patientin/ein Patient darf 1x pro Tag von einer Person für eine Stunde Besuch erhalten.

Ausnahmen: 1 Person zur Geburtsbegleitung; Besucher/-innen und Begleitpersonen minderjähriger Patient/-innen (max. 2 Personen pro Tag); Besuche im Rahmen der Palliativ- und Hospizbegleitung, Seelsorge sowie zur Begleitung bei kritischen Lebensereignissen. Auf Intensivstationen kann es abweichende Besuchsregelungen geben. Es ist direkt mit der jeweiligen Intensivstation abzuklären, ob hier Besuch empfangen werden kann oder nicht. (Genauere Informationen über Besuchszeiten und Coronamaßnahmen, erhalten Sie auf den Internetseiten der jeweiligen Krankenanstalt oder auch über telefonische Auskunft).

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus III. (ehem. AKh – Allg. Krankenhaus der Stadt Linz)
 Krankenhausstraße 9, 4020 Linz Tel. 05/768083-0 www.kepleruniklinikum.at

Besuchszeit: (auf Grund von Corona geänderten Besuchszeiten)

täglich 14:00 bis 18:00 Uhr.

Kepler Universitätsklinikum, Neuromed Campus €(ehem. LNK Wagner-Jauregg)
 Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz Tel. 05/768087-0 www.kepleruniklinikum.at

Besuchszeit: (auf Grund von Corona geänderten Besuchszeiten)

täglich 14:00 bis 18:00 Uhr.

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus IV. (ehem. Landes- Frauen- und Kinderklinik)
 Krankenhausstr. 26-30, 4020 Linz Tel. 05/768084-0 www.kepleruniklinikum.at

Besuchszeit: (auf Grund von Corona geänderten Besuchszeiten)

täglich 14:00 bis 18:00 Uhr.

Barmherzige Brüder Konventhospital Linz
 Seilerstätte 2, 4020 Linz Tel. 0732/7897-0 www.barmherzige-brueder.at

Besuchszeit: täglich 13:00 bis 16:00 Uhr.

Ordensklinikum Linz Barmherzigen Schwestern
 Seilerstätte 4, 4020 Linz Tel. 0732/7677-0 www.ordensklinikum.at

Besuchszeit: (auf Grund von Corona geänderten Besuchszeiten):

Montag - Freitag: 13:00 bis 16:00 Uhr Wochenende und Feiertage: 12:00 bis 16:00 Uhr

Ordensklinikum Linz Elisabethinen
 Fadingerstraße 1, 4020 Linz Tel. 0732/7676-0 www.ordensklinikum.at

Besuchszeit: (auf Grund von Corona geänderten Besuchszeiten):

Montag - Freitag: 13:00 bis 16:00 Uhr Wochenende und Feiertage: 12:00 bis 16:00 Uhr

AUVA - Unfallkrankenhaus

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

www.ukhlinz.at

Besuchszeit: täglich 13:00 bis 19:00 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 10:00 bis 11:30 Uhr.

Für Intensivstation und Intermediate Care gelten gesonderte Besuchszeiten.

Klinik Diakonissen Linz

Weißewolfstraße 15, 4020 Linz Tel. 0732/7675-0

www.linz.diakonissen.at

Besuchszeit: täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Auf der Intensivstation sind leider auch weiterhin keine Besuche möglich.

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/aufnahmekalender/>



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.





Testen Sie
unsere Umbauten!

Jetzt unverbindlich Termin
erfragen unter +43 (0)732 673585
oder [www.zeko-mobility.at/
behinderten-fahrzeuge](http://www.zeko-mobility.at/behinderten-fahrzeuge)

SELBSTSTÄNDIG. BARRIEREFREI. MOBIL.

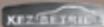
Behindertenfahrzeuge
& Fahrzeugumbauten

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

Gemeinsam mit unseren Kunden entwickeln wir
individuelle Lösungen für jedes Fahrzeug und
verheilen 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

Die wohltuende Kraft, die Abhilfe schafft: Bio CBD Salbe.



kühlend,
lindernd &
regenerierend

BioBloom
VERTRAU DEINER NATUR

Tut gut bei „tut weh“.

Bio CBD-, Hanf- und Naturprodukte erhältlich auf biobloom.at und telefonisch unter +43 664 88 74 77 10.

Finanz dich

SPARKASSE
Oberösterreich

#glaubandich

FFIT

Jetzt
aktuelle
Angebote
sichern

Was für einen gesunden Körper gilt, gilt auch fürs Geld: Aktiv bleiben und rechtzeitig für die Pension vorsorgen. #miteinanderfinanzfit

www.sparkasse-ooe.at





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 nach vorgehender Terminvereinbarung angeboten:

- Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Haemophilus influenza b (nur für Kinder) - COVID-19
- Poliomyelitis (Kinderlähmung) - Masern-Mumps-Röteln
- HPV-Humane Papillom Viren (nur bis zum vollendeten 18. Lebensjahr)
- FSME (im Rahmen der Impfkationen) - Grippe - Hepatitis A und B
- Pneumokokken - Meningokokken - Pertussis (Keuchhusten)

Die Stadt Linz bietet kostenlose Möglichkeiten für eine Covid-19-Schutzimpfung:

Information unter:

www.linz.at/corona-impfung.php

Aktuelle Impftermine in Linz:

www.linz.at/db/impftermine/

und Corona Info OÖ.:

corona.ooe.gv.at/ooe-impft.htm

Im Rahmen der persönlichen Impf-Beratung werden folgende Punkte abgeklärt:

Eine Impf-Beratung ist ausschließlich persönlich nach vorhergehender Terminvereinbarung möglich!

- Ob bzw. welche Impfungen entsprechend dem österreichischen Impfplan empfohlen werden.
- Ob Gründe bestehen, die gegen eine Impfung sprechen (z.B. Allergien gegen Impfstoff-Inhaltsstoffe).
- Bei Reise-Impfungen die Art der Reise (Hotel, Camping, Stadt, ländliche Region, etc.).

Impfangebot im Impfservice der Stadt Linz (PDF, 228 kB)

<https://www.linz.at/serviceguide/brochure.php?id=518>

Formulare und Online-Dienste zu diesem Themen:

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

KONTAKT:

Geschäftsbereich Gesundheit und Sport
Vorplatz des Neuen Rathauses (ehemalige Hypo-Bank)
Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz
Tel.: 0732/7070 E-Mail: impfservice@mag.linz.at

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

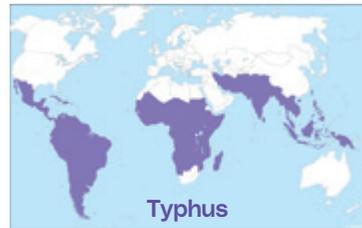
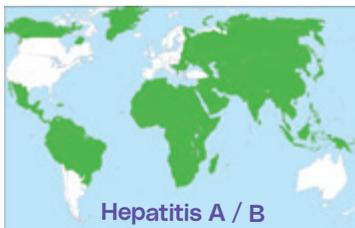
Empfehlung: circa sechs Wochen vor Reiseantritt mit den Impfungen beginnen. Bringen Sie bitte Ihren Impfpass bzw. Impfkarte mit. Die Impfkosten können Bar oder mit Bankomatkarte bezahlt werden.

Impf-Ort: Vorplatz des neuen Rathauses (ehemalige Hypo-Bank)
Neues Rathaus, Hauptstraße 1 – 5, 4040 Linz

Internationaler Impfpass und elektronischer Impfpass Infos unter:

www.linz.at/serviceguide/viewchapter.php?chapter_id=121681

Allgemeine und länderspezifische reisemedizinische Informationen sind auch im Internet zu finden, z.B. www.fit-for-travel.de oder www.crm.de



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 (Repelents) 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: (PDF, 311 kB)

<https://www.linz.at/serviceguide/brochure.php?id=511>

Meiden Sie ungeschützte sexuelle Kontakte:

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

Reisen in Choleragebiete (Empfehlungen der WHO)

- Trinken Sie nur Wasser, welches abgekocht bzw. mit Chlor oder Jod desinfiziert wurde. Mittel zur Wasserdesinfektion sind gewöhnlich in Apotheken erhältlich. Getränke wie heißen Tee oder Kaffee, Wein, Bier, Mineralwasser oder Soft-Drinks, sowie in Flaschen oder Tetrapack abgefüllte Fruchtsäfte sind normalerweise unbedenkliche Getränke.
- Vermeiden Sie den Genuss von Speiseeis, außer Sie sind sicher, dass es aus unbedenklichem Wasser erzeugt wurde.
- Essen Sie nur Nahrungsmittel, die gründlich gekocht wurden, und die in noch heißem Zustand serviert werden. Gekochte Lebensmittel, welche über mehrere Stunden bei Zimmertemperatur aufbewahrt wurden und serviert werden ohne vorher neuerlich erhitzt worden zu sein, können eine beachtliche Infektionsquelle darstellen.
- Vermeiden Sie den Genuss von rohen Meeresfrüchten und anderen rohen Lebensmitteln, außer Obst und Gemüse, welches Sie selbst geschält haben. Beachte: Koche es, schäle es oder lasse es stehen
- Kochen Sie nicht-pasteurisierte Milch vor dem Trinken ab.
- Speiseeis von unverlässlichen Herstellern ist häufig kontaminiert und eine häufige Infektionsquelle. Meiden Sie Speiseeis, wenn auch nur geringste Zweifel bestehen.
- Vergewissern Sie sich, dass Speisen, die Sie bei Straßenverkäufern kaufen, in Ihrer Gegenwart gründlich gekocht wurden und keine ungekochten Lebensmittel enthalten.
- Achten Sie während der Reise darauf, dass Ihre Familienmitglieder bzw. Mitreisenden ebenfalls diese Vorsichtsmaßnahmen beachten. Bei Kindern unter sechs Monaten, die gestillt werden und keine anderen Nahrungsmittel oder Getränke bekommen, besteht nur ein geringes Infektiosrisiko.

Wadenkrämpfe können ein Zeichen für Mineralstoffmangel sein

Wenn man mitten in der Nacht von schmerzhaftem Ziehen in der Wade geweckt wird, hilft kurzfristig sanftes Dehnen. Doch treten die Krämpfe häufiger auf, sollte man der Ursache nachgehen.



Ursachen für die Krämpfe

Wadenkrämpfe können sowohl durch Überforderung, wie auch durch Unterforderung oder Fehlbelastungen entstehen. Zu typischen Auslösern gehören zudem u.a. vorübergehender Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel, etwa bedingt durch starke Durchfälle oder Erbrechen.

Die Muskeln brauchen Magnesium und Kalium

Damit sich die Muskelfasern nach jedem Zusammenziehen wieder entspannen können, brauchen sie insbesondere Magnesium und Kalium. Fehlen diese Mineralstoffe, kommt es zu der schmerzhaften Verhärtung.

Mit der Ernährung Gutes tun

Nicht nur körperliche Anstrengung oder starkes Schwitzen, auch Stress ist ein Magnesium-Räuber. Mit der Ernährung kann man aber schon viel Gutes tun. Kalium ist z.B. in Obst, Trockenobst, Kartoffeln, Nüssen und Fleisch enthalten. Magnesium u.a. in Vollkornprodukten, grünem Gemüse, Nüssen, Bohnen, Trockenobst, Bananen, sowie Quell- und Mineralwasser.

- Nicht zu verwechseln sind Wadenkrämpfe mit dem Restless-Legs-Syndrom. Die Muskeln verkrampfen sich dabei nicht, die Missempfindungen können aber trotzdem zu nachhaltigen Schlafstörungen führen.



SENIOREN/PFLEGE

Seniorenheime in Linz

In Linz stehen SeniorInnen ca. 2.000 Pflegeplätze in den Stadtteilen zur Verfügung.

Einrichtungen der SZL Seniorenzentren Linz GmbH

Seniorenzentrum Dornach/Auhof	Sombartstraße 1 – 5	0732/3408-25500
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	0732/3408-70502
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 Franziskusschwester	Losensteinerstraße 8	0732/6795-6008
Sonnenhof Freinberg	Sonnenpromenade 50	0732/771341-0
Sonnenhof Lenaupark	Raimundstraße 23	0732/69469-700
Wohnen mit Pflege 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 Abteilung Alten- und Pflegeheime 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

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

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

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; Stadtplatz 46 Tel. 07252 52 577

NEU! A-4840 Vöcklabruck; Linzer Straße 59 Tel. 07672 22 792

Sozialberatungsstellen für SeniorInnen (Kompass)

Die Vermittlung von Mobilen Diensten - Heimbewerbungen - Unterstützung bei finanziellen Angelegenheiten und Hilfe bei Krisen und Konfliktregelung erfolgt über die Sozialberatungsstellen.

Sozialberatungsstelle Kompass Nord Neues Rathaus, Hauptstraße 1 – 5
Tel. 0732/7070-2760, 2766 bis 2770

Öffnungszeiten: Dienstag: 8:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 17:00 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Ost Seniorenzentrum Franckviertel
Ing.-Stern-Straße 15 – 17, Tel. 0732/666272-111, 112, 113, 115 oder 116

Öffnungszeiten: Dienstag: 8:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 17:00 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Auwiesen Stadtteilzentrum Auwiesen, Volkshaus
Wüstenrotplatz 3, Tel. 0732/302731-19 oder 20

Öffnungszeiten: Dienstag: 8:00 bis 12:30

Sozialberatungsstelle Kompass Süd Seniorenzentrum Neue Heimat,
Flötzerweg 95 – 97, Tel. 0732/370170-12, 13, 15 und 16

Öffnungszeiten: Dienstag: 8:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 17:00 Uhr

Terminvereinbarungen sind auch außerhalb der Sprechstunden möglich. Sie finden Ihre zuständige Sozial- arbeiterin unter Angabe Ihrer Wohnadresse über das Internet, www.linz.at/services/sozialberatung oder nach telefonischer Auskunft über das Bürgerservice 0732 / 7070-0.

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

Bei den Öffnungszeiten und Angeboten kann es aufgrund der Corona Pandemie zu Einschränkungen kommen.

Club Aktiv Sombartstraße Sombartstraße 1 – 5 Tel. 0732/2560-635
Mo bis Fr 13:00 bis 17:00 Uhr **Fit ins Wochenende** Sa 9:00 bis 13:00 Uhr

Club Aktiv Im Bachfeld Im Bachfeld 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
Kontakt über das Stadtteilzentrum Franckviertel, Tel. 0732/602480

Club Aktiv Glimpfingerstraße Glimpfingerstraße 62
Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20325399

weiter auf Seite 68 

„Trittsicher & aktiv“ Stürze vermeiden

Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen. Mit dem neuen Programm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gewinnen Betroffene an Sicherheit.

Was ist „Trittsicher & aktiv“

Stürze passieren plötzlich und unerwartet: Man stolpert über den Teppichrand, rutscht in der Dusche aus oder schätzt die eigene Kraft falsch ein.

Die Folgen – nicht selten Knochenbrüche oder Kopfverletzungen – können dauerhaft beeinträchtigen. Dazu bleibt die Angst vor weiteren Stürzen ständiger Begleiter im Alltag.

Acht jederzeit abrufbare Videos bieten Tests und Übungen für das tägliche Leben. Dazu gibt es zahlreiche Tipps von einem Sportwissenschaftler, einer Ergotherapeutin und einer Ärztin.

Alle Informationen gibt es auch zum Nachlesen unter:

www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Trainingsplan

Stellen Sie sich Ihren eigenen Trainingsplan zusammen: Kombinieren Sie Balance- und Koordinations-Übungen mit Kraftübungen.

Wählen Sie dabei jene Variante, die für Sie herausfordernd, aber gut machbar ist.

Starten Sie Ihre Trainings immer mit einer kurzen Mobilisation und enden Sie mit Dehnübungen.

In unserem umfassenden Ratgeber, den Sie auch bestellen können, finden Sie alle Übungen und Tipps zum Nachlesen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Ihre Vorteile

- Acht Videos mit vielen praktischen Beispielen und Informationen von Profis rund um das Thema Sturzvorbeugung
- Tests und Übungen zum Kraftaufbau, für mehr Gleichgewicht und Koordination (Videos 1 bis 5)
- Tipps für die Anpassung der eigenen Wohnung: Wie entschärfe ich zum Beispiel Stolperfallen oder Rutschgefahren? Welche Hilfsmittel beugen Stürzen vor und unterstützen im Alltag? (Video 6)
- Eine Ärztin gibt Auskunft zu Medikamenten, die das Sturzrisiko erhöhen können (Video 7)
- Kein Fan von Online-Videos? Bestellen Sie einen umfassenden Ratgeber mit allen wesentlichen Inhalten der Videos in Wort und Bild.
- Oder Sie entscheiden sich für die Videos auf DVD oder USB-Stick – hier geht's zum Bestellservice unter:

www.gesundheitskasse.at/trittsicher



Club Aktiv Landwiedstraße	Landwiedstraße 65 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20328168
Club Aktiv Lunaplatz	Lunaplatz 4 Tel. 0681/20327448 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Fr 9.00 bis 13.00 Uhr
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 Fachsozialbetreuer*innen 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):

Bei den Öffnungszeiten und Angeboten kann es aufgrund der Corona Pandemie zu Einschränkungen kommen.

Tageszentrum Dornach/Auhof	im Seniorenzentrum Dornach/Auhof Sombartstraße 1 – 5, Tel.0732/3408-25885
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. 0676/87341505
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 Franziskusschwester und Haus für Senioren Linz. Dabei können pflegebedürftige SeniorInnen für einen vereinbarten Zeitraum von mindestens einer Woche bis zu drei Monaten professionell betreut werden. Vom Land OÖ. gibt es einen Zuschuss. Ersetzt werden **max. 30 Euro für jeden begonnenen Kurzzeitpflegetag**. Der Zuschuss wird für höchstens 21 Kurzzeitpflegetage pro Kalenderjahr gewährt. Informationen unter www.land-oberoesterreich.gv.at/247048.htm 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.

ihr partner für mobilität und sicherheit im alltag



Neue
Modelle



ANDERSEN Shopper
praktisch & chic



Patienten-Lifter einfacher
Transfer vom Rollstuhl ins Bett



Ess- und Trinkhilfen
ergonomisch & robust



TENA Produkte
große Auswahl!



TENA Pants
für sie & ihn



Leichtgewichtsrollatoren
wendig & sicher

Sanitätshäuser in Linz

Zentrale TGZ – Sonnensteinstr. 1, T. 0732 73 83 16
Hafferlstr. 7, T. 0732 77 50 46
Garnisonstr. 5 (UKH), T. 0732 77 08 40
Oed, Europastr. 10, T. 0732 37 15 55
Ebelsberg – Wiener Str. 481, T. 0732 30 33 34

Orthopädietechnisches Zentrum Linz
Garnisonstr. 3 (UKH), T. 0732 77 50 48



heindl
B A N D A G I S T

Infos & Web-Shop www.heindl-bandagist.at

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.

www.kepleruniklinikum.at/versorgung/gesundheits-und-krankenpflege/uebergangs-und-ueberleitungspflege/

Heimnotruf (Rufhilfe)

Mit dem 24-Stunden-Notruf 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

Mobile Hospiz- und Palliativbetreuung

Das kostenlose Angebot bietet Menschen mit unheilbaren, weit fortgeschrittenen Erkrankungen sowie deren Bezugspersonen eine umfassende Betreuung und Begleitung in der gewohnten, häuslichen Umgebung. Das Angebot umfasst: Information und Beratung in Fragen der Betreuung und Pflege zu Hause, Linderung durch Palliativpflege und -medizin, Unterstützung bei der Schmerztherapie und Linderung belastender Symptome, psychosoziale Begleitung und Besuche nach individueller Absprache zur Entlastung der Angehörigen, Begleitung in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer.

Sicherheit rund um die Uhr durch 24 Stunden Rufbereitschaft.

Caritas - Mobiles Hospiz Palliative Care

Leondinger Str. 16, 4020 Linz
24h-Notruf 0732/7610-7910

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



Keine Angst
vor Treppen,
mit dem
**LIFTKAR PT
Uni 130**

E-Rollstuhl
mit Power:
der **Alber
e-motion**



Mobilitätsservice
Rehatechnik Rammer

Zirking 19
A-4310 Mauthausen
Tel. 07238 / 29344
office@mobilitaetsservice.at

Unser Sortiment finden Sie auf
www.mobilitaetsservice.at

(E-) ROLLSTÜHLE & ZUBEHÖR | THERAPIEPRODUKTE | SONDERANFERTIGUNGEN

ÖSTERREICHISCHES IMKEREIZENTRUM

Kurse: Imkerei, Verarbeitung von
Bienenprodukten & Vermarktung

**Verkauf von Imkereibedarf, Honig &
Bienenprodukten**

Der Bienenladen. Ihr starker und kompetenter Partner.

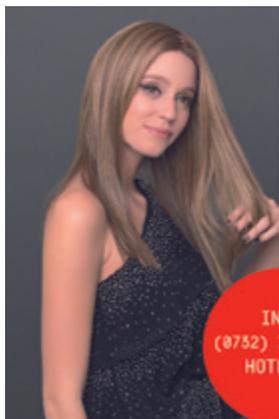
Pachmayrstr. 57, 4040 Linz
Tel: 0732-73 20 70 30

www.imkereizentrum.at
www.bienenladen.at

Österreichisches
Imkereizentrum



OÖ LANDES
VERBAND
für Bienenzucht



INFO
(0732) 77 39 18
HOTLINE

Perücken Sattler
Perücken | Toupetts | Haarfarbe



- **Natürliche** Looks in Echthaar, Kunsthaar 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 18
www.peruecken.co.at
peruecken@son.at
Bismarckstraße 8a, 4020 Linz

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.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 | Gewerbegasse 19, 4060 Leonding
Tel. 0732/681100 | www.betreuungspieren.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. 0732/774922-37750 | www.diakoniewerk.at |
| OÖ Hilfswerk | Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/775111 | www.hilfswerk.at |
| OÖ. Rotes Kreuz - Altern in Würde <i>(in allen Bezirksstellen des Roten Kreuz OÖ)</i> | Tel. 0800/22280 www.24hpflge.at/kooperation-mit-rotem-kreuz | |
| Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH | Glimpfingerstraße 48, 4020 Linz
Tel. 0732/3405 | www.volkshilfe-ooe.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

(Tarife beim jeweiligen Anbieter erfragen).

Behindertenfahrdienst

Für Menschen mit Beeinträchtigungen, die kein öffentliches Verkehrsmittel oder Taxi benützen können bzw. mit Behindertenpass. Bei Gehunfähigkeit/mangelnder Mobilität - vorab beim Hausarzt einen Transportschein besorgen. Der Ausweis ist bei der ersten Fahrt mitzunehmen. 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. 0732/736466-520

Aktion Mittagstisch

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

Aufgrund der Corona Pandemie ist derzeit nur eine Abholung des Mittagessens möglich.

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 und vegetarische Kost 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 Vertriebsges.m.b.H Tel. 0732/773344 www.mahlzeit.co.at

Mobile Physiotherapie

Mit Verordnungsschein kostenlos. Liste von PhysiotherapeutInnen unter (Mobil anfragen)
www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.870222&portal=oegkportal

OÖ Hilfswerk Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/775111

www.hilfswerk.at

Hula-Hoop: Gesunder Trainingsspaß

Mit Hula-Hoop-Reifen kann man das Home-Workout spielerisch und effektiv ergänzen. Es ist gelenkschonend, trainiert die Muskeln und stärkt Rücken, Bauch sowie die Taille. Das Training fördert zudem die Koordination, das Rhythmus- und Körpergefühl und es regt den Stoffwechsel an.



So machen Sie es richtig

Mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden stehen. Der Reifen wird auf Höhe des unteren Rückens über dem Gesäß platziert und durch den Einsatz der Hüfte nach links und rechts geschwungen. Wer zu Beginn Probleme hat, kann die Hüftbewegung zunächst auch ohne Reifen üben.

Blaue Flecken vermeiden

Besonders am Anfang können durch die ständigen ungewohnten Impulse des Reifens gegen den Oberkörper blaue Flecken entstehen. Um diese zu vermeiden, sollte die Intensität und Dauer des Trainings langsam gesteigert werden.

Intensiveres Training durch Abwechslung

Diese Übungen sorgen für ein abwechslungsreiches Workout:

- Drehrichtung des Reifens wechseln
- Reifen an verschiedenen Körperteilen (einzelnes Bein, Arm drehen)
Reifenwinkel ändern
- Langsam nach vorne und hinten gehen
- Um die eigene Achse drehen

Auch verschiedene Hula-Hoop-Reifen oder Gewichtsklassen können beim Training für Abwechslung sorgen – je schwerer der Reifen, desto höher der Trainings-Effekt.

Vitamin E – Schützer unserer Zellen

Das essentielle Vitamin E (Tocopherol) gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und bremst vor allem sogenannte Radikale beim Abbau von Körperzellen. Es unterstützt das Immunsystem, fördert die Wundheilung und sorgt für einen geregelten Stoffwechsel. Zudem ist es wichtig für die reibungslose Funktion von Muskeln und Nervenzellen und ist für die Fortpflanzungsorgane wie auch in der Schwangerschaft unverzichtbar.



Auswirkungen eines Mangels

Ein Mangel an Vitamin E kann zu einer Störung der Nerven führen, er ist aber sehr selten. Meist sind Menschen mit einer chronischen Lebererkrankung oder zystischer Fibrose betroffen. Ein Mangel kann auch mit einer Glutenunverträglichkeit einhergehen.

Dunkle und kühle Lagerung bevorzugt

Vitamin E ist reichhaltig in dunkelgrünem Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Zucchini vorhanden, wie auch in verschiedenen Pflanzenölen, hier vorrangig im Weizenkeimöl, Distelöl und Olivenöl. Auch Sonnenblumenkerne und Nüsse eignen sich als guter Vitamin-E-Lieferant.

Da es sehr licht-, hitze- und sauerstoffempfindlich ist, sollten die Lebensmittel dunkel und kühl gelagert werden, um einen Vitaminverlust möglichst gering zu halten.

Schmerzhaftem Venenstau mit Naturheilkunde vorbeugen

Die warme Jahreszeit ist eine echte Stresszeit für die Venen. Der oft sehr schmerzhafteste Venenstau betrifft vor allem weibliche Patientinnen über 50. Er zeigt sich u.a. durch ein Schweregefühl in den Beinen, geschwollene Unterschenkel und entzündete Krampfadern.



So stärken Sie die Venen

Täglich 20 Minuten Spazieren gehen, sowie zwischendurch kleine Gymnastikübungen können bereits viel bewirken. Regelmäßige Massagen der Füße (z.B. mit der Fußsohle auf einem Noppenball vor, zurück und zur Seite rollen) regen die Durchblutung an und die Fußmuskeln werden gekräftigt.

Barfuß gehen und Beine hochlagern

Wann es immer es möglich ist, sollten Sie barfuß gehen und generell hohe Absätze vermeiden. Beim Sitzen sollten die Beine nicht übereinander geschlagen werden. Bei längeren Reisen empfiehlt sich, die Beine hoch zu lagern.

Schöpfen Sie aus der Kraft der Natur

Kalte Unterschenkelwickel, Tautreten, Knie- und Schenkelguss nach Pfarrer Kneipp können wahre Wunder bewirken. Unterstützend kann man sich auch aus der Pflanzenheilkunde bedienen. So können z.B. Rosskastaniensamen oder Buchweizenkraut Linderung bringen. Für die äußerliche Anwendung empfehlen sich Arnikablüten als Creme oder ein Rosskastanien-Gel.



**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:

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

Clearingstelle für Psychotherapie (PROGES, OÖGP und pro mente)

Bieten Hilfe bei psychischen Problemen und Erkrankungen (Psychotherapie über e-card) an. Die Kosten dafür übernehmen meistens die Krankenversicherungsträger. Für eine Inanspruchnahme ist im Vorfeld ein telefonisches Gespräch und eine Anmeldung notwendig. Tel. 0800/202533 (Montag bis Donnerstag 08:00 bis 17:00 Uhr, Freitag 08:00 bis 13:00 Uhr). Auch über Online- Formular rund um die Uhr unter: www.proges.at/anfrage-clearingstelle/klientin

Kepler Universitätsklinikum, Neuromed Campus, SPAZ (Sozialpsych. Ambulanzzentrum) bei psychischen Krisen.

Erstkontakt: Pflegerische Ambulanzleitung: Tel. 05/7680 87-23092
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz, Tel. 05/7680 87-23090

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 für 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
Persönliche Termine sind nur nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Sozialpsychiatrische Ambulanz, Exit sozial

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
Persönliche Termine sind nur nach telefonischer Vereinbarung möglich!

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

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

Beziehungleben -Familienberatungsstelle

Kapuzinerstraße 84/4, 4020 Linz, Tel. 0732/773676; 0732/7610-3511
www.beziehungleben.at

COURAGE Linz - Familien- und Sexualberatungsstelle

Weißewolfstraße 17a /1.OG, 4020 Linz, Tel. 0699/16616667
www.courage-beratung.at

Familienberatung direkt bei Gericht

Fadingerstraße 2, 4020 Linz, Tel. 05/7601 21 - 12300
 jeden Dienstag 08:00 bis 13:00 Uhr, 1. Stock, Raum 168

Familienberatung Linz

Rosenauerstraße 2, 4040 Linz, Tel. 0676/9555186
www.ooe.familienbund.at

Miteinander GmbH, Familienberatungsstelle

Rechte Donaustraße 7, 4020 Linz, Tel. 0732/782000
www.miteinander.com

ZELLKERN - Familienberatungsstelle

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

Zentrum für Familientherapie und Männerberatung des Landes Oberösterreich

Bürgerstraße 6, 4020 Linz, Tel. 0732/7720-53300
www.zentrum-fm.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 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 8, 4020 Linz Tel. 0664/88302956

Geburtenstationen

Konventhospital der Barmherzigen Brüder

Seilerstätte 2, Tel. 0732/7897-23500

www.barmherzige-brueder.at/portal/linz/medizinpflege/gynaekologieundgeburtshilfe

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus IV

Krankenhausstraße 26 – 30, Tel. 05/768084-0

www.kepleruniklinikum.at/versorgung/kliniken/gynaekologie-geburtshilfe-und-gyn-endokrinologie/was-wir-tun/

usp
AUSSEN WERBUNG

**WERBUNG,
DIE INS AUGE
STICHT.**

www.usp-aussenwerbung.at

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

OHNE
BLEICH-
MITTEL
OHNE
ANTIOXIDANTEN

0,75 L

www.rapso.at

Natürlich aus Österreich

REIFENLAND
KREMSMÜNSTER

**Reifenservice PKW
& Motorrad**

- Kundendepot (Einlagerung)
- Spureneinstellung
- TÜV bzw. Typisierung

Standort Linz/Leonding
Wegscheiderstraße 17
4060 Leonding
Tel.: 0699/ 10 56 77 90
E-Mail: office@reifenland-krm.at

Zentrale Kremsmünster: Hauptstrasse 29
4550 Kremsmünster; Tel.: 07583/7711

Oberbank
Nicht wie jede Bank

**Anders, weil:
wir Bewegung
auch ins Leben
bringen.**

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 ANGBOTE IN LINZ:

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Machen wir uns gemeinsam für unsere Gesundheit stark!

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 Ideen zu Verbesserungen rund um die Gesundheit haben, 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

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, sorgen wir vor!

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 mobilen Psycholog*innen im Kindergarten und Hort, über Projekte für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen oder Sexualpädagogische Aufklärung bis hin zur Zahngesundheit.

Für Neue Mittelschulen in Linz bieten wir für junge Frauen Präventionsworkshops zum Phänomen des „Bodyshaming“ an. Hier werden in der Zusammenarbeit mit Psycholog*innen Strategien zur Stärkung des eigenen Körperbildes und des Selbstbewusstseins vermittelt.

THERAPIE

Psychotherapie – wenn die Seele Hilfe braucht!

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, oder herausfinden wollen, 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

Aus- und Weiterbildung – im Perspektivenwechsel liegen die besten Chancen!

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 Bildungsmanager*innen 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 Ärzt*innen von A bis Z
Bund, Länder und Sozialversicherung haben die Stärkung der Primärversorgung zum Ziel erklärt. Wir bieten eine objektive, inhaltlich und fachlich fundierte Informations- und Begleitstruktur zur Entwicklung und Implementierung dieses neuen Versorgungskonzeptes in Oberösterreich.

Ärzt*innen, die an der Etablierung oder Mitwirkung eines Primärversorgungszentrums bzw. -netzwerks interessiert sind, werden in unserem Kompetenzzentrum bestens beraten.



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



*Mag. Monika Hartl
Psychologin & Psychoonkologin
Beratungsstellensprecherin OÖ*

Die Diagnose „Krebs“ ist für oftmals ein Schock. Auch wenn es gute Heilungschancen gibt, erleben die meisten Patient:innen 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 Patient*innen 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 Betreuungsangebot auch an Angehörige.

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

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.

Onkologische Pflege

Dabei können Patient*innen und Angehörige unterstützende Pflegemaßnahmen wie Wickel, Auflagen und Einreibungen erlernen.

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 der 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 Patient*innen und Angehörige und auch für Vorsorgeinteressierte mit wichtigen Früherkennungstipps - Informationen aus Expertenhand!

Gruppenangebote für Patient*innen und Angehörige

Es besteht ein vielfältiges Angebot an Workshops, Seminaren und Veranstaltungen, das die Betroffenen dabei unterstützt sich zu bewegen, kreativ auszudrücken und sich zu diversen krebsbezogenen Themen zu informieren und auszutauschen.

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter www.krebshilfe-ooe.at

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 / 4530 441		Linz	0732 / 7777 56
Braunau	0699 / 1284 7457		Perg	0660 / 927 33 81
Eferding	0664 / 166 78 22		Ried i. I.	0660 / 9744406
Freistadt	0664 / 452 76 34		Rohrbach	0664 / 1667822
Gmunden	0660 / 45 30 432		Schärding	0664 / 44 66 334
Kirchdorf	0732 / 7777 56		Vöcklabruck	0664 / 547 47 07
Steyr	0664 / 91 11 029		Wels	0660 / 50 98 550

**Österreichische Krebshilfe Oberösterreich**

Harrachstraße 15, 4020 Linz | www.krebshilfe-ooe.at
 office@krebshilfe-ooe.at | +43 732 77 77 56-0 | @Krebshilfeooe
 Spenden unter IBAN: AT70 5400 0000 0025 5968

Maltherapeutische Gruppe:

Das Malen wird zum Werkzeug für den Selbstaussdruck. 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.

Gesundheitsvorsorge - 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.

Kontaktdaten:

Österreichische Krebshilfe Oberösterreich, 4020 Linz, Harrachstr. 15, 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



Informationen Allgemein

Alkoholberatungsstellen:

ABS, Sozialverein B37, Alkoholberatungsstelle

Blumauerstraße 29 | Schubertstraße 48, 4020 Linz, Tel. 0732/776767-370

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.

www.b37.at/de/unsere-angebote/abs

Alkoholberatung Land Oberösterreich - Zentrale Linz

Kärntnerstraße 1, 4020 Linz, Tel. 0664/60072-89563

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

E-Mail: alkoholberatung@ooe.gv.at

Anonyme Alkoholiker-AA, Konventhospital der Barmherzigen Brüder

Seilerstätte 2, 4020 Linz, Tel. 0664/2072020, (Täglich von 09:00 bis 20:00 Uhr)

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

Bakteriologisch-Serologische Untersuchungen:

AGES Linz Wieningerstraße 8, 4020 Linz, Tel. 050/555-41111

(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 und die HIV-positiv sind und deren Angehörige – kostenlos und anonym

Blütenstraße 15/2, 4040 Linz, Lentia City, Zugang Geschäftspassage Tel. 0732/2170

Beratung und Testung: Mo 14:00 bis 17:00 Uhr, Mi 16:00 bis 19:00 Uhr, Fr 11:00 bis 14:00 Uhr

Terminvereinbarung ist notwendig E-Mail: office@aidshilfe-ooe.at, www.aidshilfe-ooe.at

Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe Oberösterreich:

Beratungen und Begleitung für KrebspatientInnen und Angehörige werden von der Krebshilfe angeboten – kostenlos und anonym. Auch mobile Beratung möglich.

Harrachstraße 13, 4020 Linz, Tel. 0732/777756, Mobil: 0664/3445408

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

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, 4010 Linz, Tel. 0732/777000

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

www.rotekreuz.at/oberoesterreich/ich-will-helfen/ich-will-blutspenden

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: (Stand 1/2021)
www.linz.at/serviceguide/brochure.php?id=463 (Liste des hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Fernreiseservice: Siehe Seite 59

Impfservice: Siehe Seite 58

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 Patient*innen und deren Angehörigen die Betreuung zu Hause.

Caritas Mobile Pflegedienste Linz-Stadt

Leondinger Straße 16, 4020 Linz, Tel. 0732/7610-2424

www.caritas-linz.at

Diakonie.mobil Linz

Körnerstraße 34, 4020 Linz, Tel. 0732/774922-37750

www.diakonie.at

Miteinander GmbH

Zeppelinstraße 25, 4030 Linz, Tel. 0732/304044

www.miteinander.com

OÖ. Hilfswerk

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

www.hilfswerk.at

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

Tel. 0800/222800

www.24hpflege.at/kooperation-mit-rotem-kreuz

Rotes Kreuz, Bezirksstelle Linz-Stadt Körnerstr. 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.betreuungsperlen.at

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

Kontaktdaten der verschiedenen Abteilungen des Instituts unter:

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

Krankenhäuser: Siehe Seite 53

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 8:00 bis 12:30 Uhr u. 14.00 bis 18 Uhr, Di bis Fr 08:00 bis 12:30 Uhr

Österreichische Gesundheitskasse - Hauptstelle Linz (OGK):

Kundenservice: Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel. 050/766-14

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8:00 bis 16:00 Uhr

E-Mail: office-o@oegk.at, www.gesundheitskasse.at

Medizinischer Dienst: Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel. 050/766-14102900

Öffnungszeiten: Mo bis Do 7:00 bis 14:15 Uhr, Fr 7:00 bis 14:00 Uhr

E-Mail: md-14@oegk.at

Mein Gesundheitszentrum: Garnisonstraße 1a., 4020 Linz, Tel. 050/766-14503100

Öffnungszeiten: Mo bis Mi 6:45 bis 13:00 Uhr, Do bis Fr 8:00 bis 13:00 Uhr

Vereinbaren Sie bitte auf jeden Fall telefonisch einen Termin. E-Mail: physmed-linz@oegk.at

Vorsorgeuntersuchung: Tel. 0800/501522 (wochentags von 8:00 bis 18:00 Uhr)

Psychotherapie: Tel. 050/766-14103141

Mein Gesundheitszentrum für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Garnisonstraße 1a., 4020 Linz, Tel. 050/766-14503100

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

Vereinbaren Sie bitte auf jeden Fall telefonisch einen Ersttermin. E-Mail: physmed-linz@oegk.at

Kundenservice Linz Kleinmünchen (OGK)

Zeppelinstraße 60, 4030 Linz, Tel. 050/766-14233700

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

E-Mail: kleinmuenchen@oegk.at

Medizinischer Dienst: Zeppelinstraße 60, 4030 Linz, Tel. 050/766-14232900

E-Mail: kleinmuenchen.chefarzt@oegk.at

Öffnungszeiten: Mo bis Do 7:00 bis 14:15 Uhr, Fr 7:00 bis 14:00 Uhr

Mein Zahngesundheitszentrum Linz Kleinmünchen: Zeppelinstraße 60, 4030 Linz

Tel. 050/766-14233300,

E-Mail: zahnmedizin-kleinmuenchen@oegk.at

Öffnungszeiten: Mo bis Do 7:00 bis 15:00 Uhr, Fr 7:00 bis 12:15 Uhr

Vereinbaren Sie bitte auf jeden Fall telefonisch einen Termin

Kundenservice Linz Urfahr (OGK)

Hauptstraße 16 – 18, 4040 Linz, Tel. 050/766-14243900,

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

E-Mail: urfahr@oegk.at

Medizinischer Dienst: Hauptstraße 16 – 18, 4040 Linz

Tel. 050/766-14242900,

E-Mail: urfahr.chefarzt@oegk.at

Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 14:15 Uhr, Fr 6:45 bis 14:00 Uhr

Mein Zahngesundheitszentrum (OGK)

Derfflingerstraße 2a, 4020 Linz, Tel. 050/766-14103300

Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 14:15 Uhr, Fr 6:45 bis 14:00

E-Mail: zahnmedizin-linz@oegk.at

Mein Zahngesundheitszentrum für Kinder und Jugendliche Linz – KIDZ (OGK)

Garnisonstraße 1a, 4020 Linz, Tel. 050/766-14103400

Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 17:45 Uhr, Fr 6:45 bis 14:00

E-Mail: zahnmedizin-kids-linz@oegk.at

Mein Zahngesundheitszentrum Voest (OGK)

Stahlstraße 2-4, Servicezone, 4040 Linz, Tel. 050/766-14253300

Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 14:45 Uhr, Fr 7:00 bis 12:15

E-Mail: zahnmedizin-linz-voest@oegk.at

Pollenwarndienst: Siehe Seite 17

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.

Hauptstr. 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070-2667

Öffnungszeiten: Mo bis Fr von 8:30 bis 12:00 Uhr.

Tuberkulose:

Tuberkuloseuntersuchungen

Geschäftsbereich Gesundheit und Sport Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070

Öffnungszeiten: Mo bis Do 7:30 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr,

Di, Mi und Do 7:30 bis 13:00 Uhr, Fr geschlossen.

E-Mail: tbc.gs@mag.linz.at

Behandlungsfehler – OÖ Patienten- und Pflegevertretung (ELGA-Ombudsstelle)

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/33462.htm

Patienten-Schiedsstelle für Behandlungszwischenfälle bei der Ärztekammer OÖ

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, Kontakt: Schiedsstelle, Tel. 0732/778371-310

www.aekooe.at/patienten/schiedsstelle

Schlichtungsstelle der Landes Zahnärztekammer OÖ

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

E-Mail: allerstorfer@ooe.zahnaerztekammer.at

ooe.zahnaerztekammer.at/patientinnen/infocenter/schlichtungsstelle

Selbsthilfegruppen Linz

(Nur Auszug, Stand 5/2022)

Im Zuge eines Beratungsgespräches 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

Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Adipositas KUK Med Campus III

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

Kontakt für beide SHG's: Hermann Schmid, Tel. 0664/1019511 www.adipositas-shg.at

Adrenogenitales Syndrom - Netzwerk AGS Österreich – Regionalgruppe OÖ

Kontakt: Mag. Anna Hochgerner, Tel. 0677/62354648

www.ags-oesterreich.at

AA – Anonyme Alkoholiker

Kontakt: Tel. 0664/2072020 täglich 09:00 bis 20:00 Uhr

Oberösterreich - Meetingsliste: www.anonyme-alkoholiker.at/oberoesterreich

ABS Linz Moderierte Selbsthilfegruppe der Alkoholberatungsstelle

Kontakt: Tel. 0732/776767-370

www.abs@b37.at

Blumauerstraße 29/Schubertstraße 48, 4020 Linz

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

Kontakt: AI-Anon, Tel. 0676/9388856

www.ai-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

ÖGK 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 SHG für Betroffene mit Angststörungen im Haus der Frau

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

E-Mail: hdf@dioezese-linz.at

Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung ADHS offener Elterntreff – moderierte SHG

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Eva Ziebermayr, Tel. 0732/7897-14952

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

E-Mail: eva.ziebermayr@bblinz.at

Autistenhilfe OÖ

Kontakt: Obfrau Helga Mayer, Tel. 0732/657195

Bulgariplatz 7, 4020 Linz

www.autistenhilfe-ooe.at

SHG Interstitielle Zystitis (IC) OÖ - Blasenerkrankungen

Kontakt: Christa Rammerstorfer, Tel. 0676/6760023

www.ica-austria.at

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

BSV OÖ – Blinden und Sehbehindertenverband OÖ

Kontakt: Obmann Dr. Alexander Niederwimmer, Tel. 0732/652296-0

Makartstraße 11, 4020 Linz

www.blindenverband-ooe.at

SHG für Menschen mit Borreliose

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

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

SHG B.O.L.O. – Burn Out & Live On www.no-burnout.at/die-selbsthilfegruppe/

Kontakt: Ralph Bartel, Tel. 0650/8809770

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

Alzheimerhilfe MAS - Treffen für Angehörige von Menschen mit Demenz

Kontakt: Tel. 0664/2139977

www.alzheimerhilfe.at

Ferihumerstraße 5, Top 3, 4040 Linz

Treffen für Angehörige von Menschen mit Demenz (Volkshilfe)

Kontakt: Demenzservicestelle Linz-Süd, Tel. 0664/87341463 www.demenz-hilfe.at

Moderierte Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige

Kontakt: Mag. Ewald Kreuzer, Tel. 0664/2311570 www.pro-homine.at/Gruppen/Linz/

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

SHG Diabetes Typ 1 - Best Practice

Kontakt: Christina Jachs & Sandra Urban

E-Mail: best-practice@gmx.at

Ordensklinikum Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz

ÖDV Ansprechperson für Typ 1 DiabetikerInnen in OÖ

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

SHG für türkisch sprechende Frauen mit Depressionen

Kontakt: Ilknur Düzler, MA, Tel. 0676/9330108

E-Mail: ilknur@gmx.at

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

Down-Syndrom – Sonnenkinder 21 – Elterninitiative

Kontakt: Gudrun Unterweger, Tel. 0680/2167249 und

Birgit Stiftinginger-Schatz, Tel. 0699/11411351

www.sonnenkinder21.at

SHG Dystonie – Schiefhals, Blinzelkrampf, Schreibkrampf und generalisierte Dystonie

Kontakt: Franz Weidlinger, Tel. 0680/1342059

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

SHG „Einsamkeit“

Kontakt: Christian, Tel. 0676/7276733

E-Mail: shgeinsamkeit@outlook.com**MUKIKU – für Eltern in besonderen Belastungskreisläufen**

Kontakt: Karin Schmid, Tel. 0650/8112068

E-Mail: karin.schmid@mukiku.at**SHG Epilepsie für Betroffene und Angehörige**

Kontakt: Johanna Heiligenbrunner, Tel. 0650/9922636 und

Madeleine Brandstetter, Tel. 0650-3338640

www.epi-ooe.at**SHG für Menschen mit angeborenen Gefäßfehlbildungen und deren Angehörige**

Kontakt: Gabriela Stadlmann, Tel. 0664/1747976

www.blutbahn.at**Herzkinder Österreich**

Kontakt: Präs.Michaela Altendorfer, Tel. 0664/5200931

www.herzkinder.at**und EMAH Österreich – Erwachsene mit angeborenem Herzfehler***(Geschlossene Facebook-Gruppe in der sich EMAHs in einem geschützten Rahmen austauschen können)***Herzverband OÖ – Herzgruppe Linz**

Kontakt: Dagmar Pötscher, Tel. 0650/4488480

www.herzverband-ooe.at

Landesverband OÖ: MR Dr. Wolfgang Zillig / Präsident, Tel. 0676/6454434

Hochsensibilität - Moderierte AustauschgruppeE-Mail: office@bettinatelfser.at

Kontakt: Mag.Dr. Bettina Telfser, Tel. 0664/2261493,

Gruppentreffen: Frauengesundheitszentrum, Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz

Anonyme Hochsensible – Selbsthilfegruppe OÖ

Kontakt: Erik, Tel. 0664/5825002

www.selbsthilfe.sag7.com

Gruppentreffen: ÖGK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2, 4020 Linz

SHG für Hörbeeinträchtigte (Verein Von Ohr zu Ohr)

Kontakt: Angelika Nebel, 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: Andrea Schrattenecker, Tel. 0676/4328030

Gesundheitspark Ordensklinikum Linz – Herrenstraße 54, 4020 Linz

www.hypophyse-nebennieren.at/regionalgruppe_linz.html**VIMÖ – Verein Intergeschlechtlicher Menschen Österreich**

Kontakt: Tobias Humer, Tel. 0681/81772638

www.vimoe.at

SHG Kopfweh OÖ

Kontakt: Christa Katerl,

www.shgkopfweh.at

Gruppentreffen: Gesundheitspark – Herrenstraße 54, 4020 Linz

Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich

Kontakt: Thomas Derntl, Tel. 0664/80541414

www.multiplesmyelom.at

SHG OÖ - Myelom & Lymphomhilfe Österreich

Kontakt: Ingrid Neissl, Tel. 0680/2196718

www.myelom-lymphom.at

Selbsthilfe Prostatakrebs – SHG OÖ

Kontakt: August Thalhammer, Tel. 0650/8630783

www.prostatakrebs.at

Konferenzzentrum des Ordensklinikum Linz Elisabethinen (E-Bau, EG) Eingang über Eisenhandstraße 4-6, 4020 Linz

SHG Darmkrebs OÖ

Kontakt: Helga Thurnher, Tel. 0676/9340746

www.selbsthilfe-darmkrebs.at

Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz

SHG Kehlkopflose & Halsatmer*innen OÖ

Kontakt: Ruth Rosenberger, Tel. 0664/7959903

www.halsatmer.at

SHG Unterleibskrebs

Kontakt: Brigitte Danielczyk, Tel. 0664/4248300

www.unterleibskrebs.at

Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz

Österreichische Krebshilfe OÖ

Kontakt: Beratungszentrum, Tel. 0732/777756-0

www.krebshilfe-ooe.at

OÖ. Kinder-Krebs-Hilfe Kontakt: Tel. 0732/600099

www.kinderkrebshilfe.or.at

SHG Leber OÖ

Kontakt: Hubert Kehrner, Tel. 0664/1816441

Heike Hauser (Lebertransplantierte), Tel. 0699/11670922

www.shgleber-ooe.at

OÖ. Asthma-, Allergie- und COPD - SHG

E-Mail: selbsthilfe@ordensklinikum.at

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

Österreichische Lymph-Liga (ÖLL) – Landesstelle OÖ

Kontakt: Heidelinde Hirtenlehner, Tel. 0732/301005

Susan Schlums, Tel. 0650/4003279

www.lymphoedem.at

MRKH Austria - Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser-Syndrom

Kontakt: E-Mail: mrkh.austria@gmx.at

www.mrkhaustria.wordpress.com

Moderierte Selbsthilfegruppe für Messies

Kontakt: Wolfgang Sonntag, Tel. 0732/719719

Exit-Sozial, Wildbergstraße 10 a, 4040 Linz

www.exitsozial.at/messie/

Long COVID Club OÖ

Kontakt: Hannes Röblreiter, Hotline: Tel. 0664/75090677

E-Mail: longcovid.club@gmail.com

SHG für Sammler & Messies

Kontakt: Josef Glasner, Tel. 0664/4158855 oder 0664/4726098

Morbus Bechterew – ÖVMB – Therapiegruppe Linz

Kontakt: Eva Worschitz, Tel. 07229/83184

www.bechterew.at

Therapieturnen: HTL Paul Hahn Litec, Turnsaal, Paul-Hahn-Straße 4, 4020 Linz

OÖ. MS-Gesellschaft – Regionalclub für Linz und Umgebung www.msges-ooe.at

Kontakt: Ferdinand Keindl, Tel. 0699/10124336, Maria Keindl, Tel. 0699/10503465

OÖ. MS-Gesellschaft – SHG für Jung- und Neuerkrankte

Kontakt: Edith Pusch, Tel. 0650/2291995

www.msges-ooe.at

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

Kontakt: Bianca Böcksteiner, Tel. 0699/19542859, 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. 0677/62686305

www.muskelkrank.at

Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Kleinmünchen oder Pichling (Infos siehe Homepage)

SHG für Nahtoderfahrung

Kontakt: Martina Moosleitner, Tel. 07229/63231,

Carmen Edlmair-Friedl, Tel. 0680/3190384

E-Mail: moosleitner@aon.at

Gruppentreffen: ÖGK Gesundheitszentrum, Garnisonstr- 1 a / 2. Stock, 4020 Linz

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: Christian Deimel, Tel. 0676/7610 813

(Termine und Stammtischlokal siehe Website)

ooe.argeniere.at

SHG – Osteoporose Selbsthilfegruppe Linz

www.osteoporose-selbsthilfe.org

Kontakt: OÄ Dr.ⁱⁿ Margit Hatzl, Tel. 0664/4451772

Cornelia Feilmayr, Tel. 0699 /11603902

Gruppentreffen: Volkshaus Pichling, Solarcity, Lunaplatz 4, kleiner Saal, 4030 Linz

Parkinson Selbsthilfe OÖ

Kontakt: Ulrike Huemer, Tel. 0676/83004431

www.parkinson-oesterreich.at

Parkinson Selbsthilfe OÖ – Ortsgruppe Linz

Kontakt: Hedda Kainz, Tel. 0664/4840174, Traudi Mühlehner, Tel. 0676/8142 80653

Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

www.parkinson-oesterreich.at/landesverbände/oberoesterreich/

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 Bohaumilizky
Gesprächsgruppe: Seniorentageszentrum Franckviertel, Ing. Stern-Str. 15 – 17, 4020 Linz

Linz-Kleinmünchen

Kontakt: Helene Kreiner-Hofinger, Tel. 0676/87762448
Gesprächsgruppe: Seniorentageszentrum Kleinmünchen, Dauphinestr. 94, 4030 Linz

Linz-Stadt

Kontakt: Helene Kreiner-Hofinger, Tel. 0676/87762448
Gesprächsgruppe: Seniorenwohnhaus Borromäus

Linz-Urfahr

Kontakt: Helene Kreiner-Hofinger, Tel. 0676/87762448
Gesprächsgruppe: Seniorentageszentrum Dornach, Sombartstraße 1 – 5, 4040 Linz

Stammtisch für Pflegende Angehörige – Linz-Neuromed Campus

Kontakt: Mag.^a Doris Kasberger, Tel. 0732/7720-14918
Auskunft über Zeitpunkt und Leitung des Stammtisches erhalten Sie im Kepler
Universitätsklinikum unter 0732 7680 DW 1350

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

Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige im Generationenwohnhaus

der Elisabethinen Kontakt: Christine Schneeberger, MBA, Tel. 0732/7676-2282
www.pflegewerkstatt.or.at/pflegewerkstatt/stammtisch-fuer-betreuende-und-pflegende-angehoerige (Stammtischtermine finden Sie über den Link zur Website)

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

Recovery – moderierte Selbsthilfegruppe für Menschen die von psychosozialen Beeinträchtigungen genesen

E-Mail: hattmannsdorferg@promenteoee.at
Kontakt: Naima Hattmannsdorfer, Tel. 0664/8456271
Gruppentreffen: Clubhaus pro people der pro mente OÖ

Raucherentwöhnung Linz - NR-Stammtisch

Kontakt: Helmuth Weilingner, Tel. 0664/3588583 www.nr-stammtisch.com
Gruppentreffen: Gasthaus Schiefer Apfelbaum, Hanuschstraße 26, 4020 Linz

SHG Restless Legs OÖ – die unruhigen Beine

E-Mail: j.langthallner@gmx.at
Kontakt: Johann Langthallner, Tel. 0699/12293315, Anna Zeiner, Tel. 0664/73473404

Krisenhilfe OÖ

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

SHG für Menschen mit Rheumatoider Arthritis

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

Dagmar Herzog, Tel. 0664/8190784 relaunch.rheumaliga.at/oberoesterreich/ueber-uns/

SHG Sarkoidose

www.sarko.at

Kontakt: Sabine Eckhart, Tel. 0664/3801189, Petra Klein, Tel. 0680/5587639

SHG Scheidung - Trennung- Tod „Ich dachte, es wäre für immer ...“

Kontakt: Klaudia Lux, Tel. 0664/3727981 über das FGZ Linz: 0732/774460

Gruppentreffen: Frauengesundheitszentrum Linz, Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz

www.rheumaliga.at/oberoesterreich/ueber-uns

SHG Schilddrüsenerkrankungen

Kontakt: Martha Schaffer – über die Selbsthilfe OÖ, Tel. 0732/797666

SHG Schlafapnoe Österreich – Gruppe OÖ

Kontakt: Josef Hoza, Tel. 0664/1508627

www.ssoe.at

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

SHG Schlaganfall OÖ

E-Mail: maria@brandstetter.eu

Kontakt: Rudolf Kienberger, Tel. 0664/4737437

Maria Brandstetter, Tel. 0699/81852975

Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

Spuren im Leben – für Frauen vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch

Kontakt: Karin Lamplmair, Tel. 0664/8143 611, Birgit Hermanutz, Tel. 0650/6036770

ÖGK Gesundheitszentrum, Garnisonstr. 1a/2. Stock, 4020 Linz www.spuren-im-leben

SHG des Sklerodermie-Netzwerks OÖ

Kontakt: Mag.^a Anna Hochgerner, SH-Beauftragte Ordensklinikum Linz, Tel. 0732/7677-4580

www.ordensklinikum.at/de/patienten/medizinische-zentren/autoimmunzentrum/selbsthilfe/

SHG für Skoliose & Kyphose

Kontakt: Laura Einheller und Katharina Berndl E-Mail: shg.skoliose.linz@gmail.com

Gruppentreffen: ÖGK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2, 4020 Linz

SHG für Menschen die Stimmen hören

Kontakt: Tel. 0699/17188480

www.stimmenhoeren.at

Gruppentreffen: EXIT-sozial, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

SHG Stoma OÖ

Kontakt: Gerhard und Christa

E-Mail: office@stoma-ooe.at www.stoma-ooe.at

ÖSIS – Österr. Selbsthilfe Initiative Stottern – SHG Linz

Kontakt: Thomas Kupetz, Tel. 0699/10081093

www.oesis.at/index.php

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

CoDA – SHG für Anonyme Co-Abhängige und Beziehungssüchtige

Kontakt: Michaela, Tel. 0650/4841984

Ricki, Tel. 0677/99014043

www.coda-deutschland.de

Treffen: KHG – Katholische Hochschulgemeinde, Mengerstraße 23, 4040 Linz

Moderierte SHG für Glücksspieler*innen

www.spielsuchtberatung.at

Kontakt: Mag. (FH) Wulf Struck, Tel. 0732/777734 (Gruppe für GlücksspielerInnen als Videokonferenz)

Interessensgruppe Syring Österreich – Linz

Kontakt: Sabine Auberger, Tel. 0699/10030959 E-Mail: sabine.auberger@liwest.at

Tinnitus Treff – SHG für Tinnitusbetroffene

Kontakt: Jolanda Mayr, Tel. 0650/4490181 oder 0732/700833 (Verein vonOHRzuOHR)

Gruppentreffen: Verein VonOHRzuOHR, Wienerstr. 131, Eingang C, 2.Stock 4020 Linz

www.vonohrzuohr.or.at

Selbsthilfegruppe Tinnitus Linz Zentrum

Kontakt: Brigitte Winkelbauer

E-Mail: bwinkelbauer3@gmail.com

Gruppentermine: Gesundheitspark Ordensklinikum Linz, 1. Stock, Herrenstr. 54, 4020 Linz

Trans* SHG Linz

www.transinlinz.info

Kontakt: Lena Gruppentreffen: ÖGK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2, 4020 Linz

SHG für Knochenmarktransplantierte

Kontakt: Johanna Anleitner, Tel. 0660/6222213

E-Mail: h.anleitner@liwest.at

Gruppentermine: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Transplantforum OÖ

Kontakt: Hubert Kehrner, Tel. 0664/1816441

www.transplantforum-ooe.at

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

Moderierte SHG für Angehörige nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

Kontakt: Sabina Klampfer, Tel. 0664/8119723

Gruppentreffen: Krisenhilfe OÖ, Scharitzerstraße 6-9, 4. OG, 4020 Linz

www.krisenhilfeooe.at/ueber-uns/unser-angebot/

Trauergruppe nach dem Tod eines Babys

Kontakt: Mag.^a Claudia Zethofer Tel. 0732/778300

www.zoe.at/?page_id=865#trauergruppe

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

www.trauernde-eltern.at

Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

SHG für Trauernde Eltern und Geschwister

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

Volker Hartl, Tel. 0676/88573777

www.trauernde-eltern.at

Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Sterbe- und Trauerbegleitung:

Kontaktstelle: Caritas Mobiles Hospiz & Palliativ Care

www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/hospiz/mobiles-hospiz-palliative-care

Kontaktstelle: Rotes Kreuz OÖ – Palliativ- und Hospizteams & Trauerbegleitung

www.rotekreuz.at/oberoesterreich/ich-brauche-hilfe/hospizteams-trauerbegleitung

t-time – SHG für Menschen nach einem traumatischen Erlebnis

Kontakt: Maria Bach

E-Mail: bachwerk.eu@gmail.com**Leben mit Zwängen – moderierte SHG**Maria Haselgruber, EXIT-sozial, Tel. 0732/719719 www.sites.google.com/view/shglinz

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

Alkoholberatung des Land OÖ - Zentrale Linz

Kontakt: Tel. 0664/60072-89563

www.land-oberoesterreich.gv.at/32126.htm**AA - Anonyme Alkoholiker - Kontaktstelle**

Tel. 0664/2072020

www.anonyme-alkoholiker.at/oberoesterreich**Fokus Mensch – für Menschen mit Behinderungen in OÖ**

Kontakt: Tel.0732/341146

www.fokusmensch.info**Familiennetzwerk Blasenekstrophie & Epispadie**

Kontakt: Johannes Pircher-Sanou, Tel. 0670/5502252

Christine Witting, Tel. 0664/1411510

www.familiennetzwerk.info**OA–Overeaters Anonymous – für Menschen mit Essproblemen**

Meetings OÖ, Tel. 0650/4487100

www.overeatersanonymous.at/meetingsMobbing-Telefon Kontakt: Tel. 0732/76103641 www.dioezese-linz.at/mobbingtelefon**Ansprechperson für Patient*innen in Österreich zur Erkrankung Haarzell-Leukämie**

Kontakt: Mag. Viktor Leutgeb, Tel. 0732/736340

www.haarzell-leukaemie.de**Stammtische für betreuende und pflegende Angehörige – Netzwerk Gesundes OÖ**Kontakt: Mag.^a Doris Kasberger, Tel. 0732/7720-14918www.gesundes-oberoesterreich.at/4657_DEU_HTML.htm**VonOHRzuOHR – Schwerhörigenzentru-20**

Kontakt: Tel. 0732/700833

E-Mail: office@vonohrzuohr.or.at www.vonohrzuohr.or.at


Perücken Sattler
Perücken | Toupetts | Haarfarbe

- **Natürliche** Looks in Echthaar, Kunsthaar 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 15
www.peruecken.at
peruecken@peruecken.at
Bismarckstraße 8a, 4020 Linz

**INFO
(0732) 77 39 15
HOTLINE**

Mutter-Kind-Pass

Der Mutter-Kind-Pass dient der gesundheitlichen Vorsorge für Schwangere und Kleinkinder. Er beinhaltet die im Mutter-Kind-Pass-Programm vorgesehenen ärztlichen Untersuchungen während der Schwangerschaft und bis zum 5. Lebensjahr des Kindes. Alle vorgeschriebenen Untersuchungen sind wichtig für Mutter und Kind.

Während der Schwangerschaft sind fünf ärztliche Untersuchungen der Schwangeren vorgesehen.

Die Untersuchungen sind nur bei Inanspruchnahme von Vertragsärztinnen/Vertragsärzten der Krankenversicherungsträger kostenlos.

Eine Übersicht über alle Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen bietet das Gesundheitsministerium unter:

www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/5/Seite.082201.html

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 Jugendgesundheitstage

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 Schülern Informationen über gesunde Nahrungsmittel zu vermitteln.

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

E-Mail: 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, zu 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

Im 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. 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 ÖGK, 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:

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. Es ist sinnvoll, sich vor jedem Fachärztesuch eine Überweisung vom Hausarzt/von der Hausärztin zu holen.

Außerhalb der Öffnungszeiten in den Ordinationen (Hausärzte) gibt es einen ärztlichen **Bereitschaftsdienst: Tel. 141**

die telefonische Gesundheitsberatung **Tel. 1450**

den hausärztlichen Notdienst (Bereitschaftsdienst), 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: Sa., So- und Feiertag von 8:00 bis 12:00 Uhr u. 14:00 bis 18:00 Uhr

mobile Visiten: Sa., So- und Feiertag von 7:00 bis 23:00 Uhr

mobile Visiten: Wochentags: Mo. bis Do. von 19:00 bis 23:00 Uhr (KEIN Ordinationsbetrieb).

Freitags von 14:00 bis 23:00 Uhr (KEIN Ordinationsbetrieb).

Der Gesundheits-Check (Vorsorgeuntersuchung)

(Stand 1/2022)

Personen ab 18 Jahren können einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung) gehen. Erster Ansprechpartner ist meist der Hausarzt bzw. die Hausärztin. Außerdem bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) im Gesundheitszentrum Linz Vorsorgeuntersuchungen an.

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 ÖGK 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
- 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 ÖGK, für die Sie als Versicherter nicht extra bezahlen müssen. Viele Wahlärzt*innen haben einen so genannten „VU-Vertrag“ und rechnen Vorsorgeuntersuchungen direkt mit der ÖGK ab.

In diesem Fall sind Barzahlung und Kostenerstattung nicht notwendig.

Allgemein Mediziner - Praktische Ärzte in Linz

K = Kassenarzt W = Wahlarzt

4020 Linz:

Dr. Mathias	Apfalter	Mozartstraße 24	K	0732 / 77 14 13
Dr. Peter	Bayer	Stadlerstraße 5	K	0732 / 34 73 39
Dr. Stefanie C.	Bitter	Hamerlingstraße 27	K	0732 / 23 93 93
Dr. Hedwig	Bostl-Scheuringer	Elisabethstraße 1	K	0732 / 77 58 09
Dr. Ursula	Dallamassl	Langgasse 11	K	0732 / 22 66 22
Dr. Anton	Dreer	Leibnizstraße 43	K	0732 / 78 20 91
Dr. Ingrid Maria	Eder	Edlbacherstraße 14	K	0732 / 65 22 18
Dr. Katrin E.	Einwagner	Stifterstraße 3	K	0732 / 27 02 71
Dr. Florian P.	Emhofer	Landstraße 76	K	0732 / 66 46 80
Dr. Herbert G.	Forstner	Stifterstraße 3	K	0732 / 27 02 71
Dr. Katrin	Füreder-Ebner	Nietzschestraße 25	K	0732 / 77 63 26
Dr. Hiltrud	Furtner	Herrenstraße 2	K	0732 / 77 76 88
Dr. Eva Maria	Gattringer	Kopernikusstraße 22	K	0732 / 34 15 06
Dr. Claudius A.	Gürtler	Stockhofstraße 15	K	0732 / 66 34 95
Dr. Andrea C.	Gussner-Langl	Hamerlingstraße 32	K	0732 / 65 14 63
Dr. Maria F.	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. Birgit	Kässmann	Hamerlingstraße 27	K	0732 / 23 93 93
Dr. Klemens	Kern	Stadlerstraße 6c	K	0732 / 34 40 90
Dr. Aygül	Keskinsoy-Kahraman	Prinz-Eugen-Str. 10b	K	0732 / 60 46 51
Dr. Katharina	Kloimstein	Melicharstraße 15	K	0732 / 66 22 01
Dr. Thomas	Leitner	Am Bindermichl 24	K	0732 / 34 83 51
Dr. Melanie	Lindorfer	Scharitzerstraße 12	K	0732 / 66 01 40
Dr. Herwig	Marckhgott	Glimpfingerstr. 107	K	0732 / 34 24 85
Dr. Moritz	Mikschl	Hamerlingstraße 27	K	0732 / 23 93 93
Dr. Wolfgang	Nagele	Wiener Straße 38	K	0732 / 66 10 78
Dr. Thomas	Nenning	Stifterstraße 3	K	0732 / 27 02 71
Dr. Elisabeth	Öttl	Hafenstraße 68	K	0732 / 77 93 87
Dr. Georg R.	Pfau	Franckstraße 23	K	0732 / 60 38 31
Dr. Siegfried	Pichelmann	Melicharstraße 15	K	0732 / 65 20 01
Dr. Wolfgang	Popp	Hamerlingstraße 27	K	0732 / 23 93 93
Dr. Peter	Poschusta	Ziegeleistraße 74	K	0732 / 65 71 26
Dr. Barbara	Rechberger	Hamerlingstraße 27	K	0732 / 23 93 93
Dr. Otto	Sailer	Hauptplatz 15 - 16	K	0732 / 77 72 90
Dr. Marlene	Samhaber	Kefergutstraße 1	K	0732 / 67 21 07
Dr. Pia	Samhaber	Stockhofstraße 15	K	0732 / 66 34 95



Dr. Alexandra Weidinger (Allgemeinmedizin)
4020 Linz, Karl-Wiser-Str 7/1 **Tel.: 0732 / 66 40 46**

Öffnungszeiten: Mon: 7.30 - 11.00 und 16.30 - 18.30, Mit: 13.30 - 17.30 Uhr
 Dienstag, Donnerstag und Freitag: 7.30 - 11.00 Uhr

Dr. Claudia	Scherf	Froschberg 7	K	0732 / 68 28 68
Dr. Paul	Schimmerl	Stifterstraße 3	K	0732 / 27 02 71
Dr. Lieselotte	Schneiderbauer-Doppler	Kokoschkastraße 17	K	0732 / 38 44 63
Dr. Elke	Schreiner	Ramsauerstraße 28	K	0732 / 34 26 70
Dr. Clemens	Sigart	Rainerstraße 15	K	0732 / 66 26 67
Dr. Marion	Stelzl	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 36 86
Dr. Doris C.	Wallner-Janko	Spaunstraße 36	K	0732 / 34 24 55
Dr. Barbara	Warnecke	Edlbacherstraße14	K	0732 / 65 22 18
Dr. Alexandra	Weidinger	Karl-Wiser-Straße 7	K	0732 / 66 40 46
Dr. Evelyn	Weilheim-Koits	Zeppenfeldstraße 6	K	0732 / 66 03 77
Dr. Rosemarie	Weißgerber	Am Bindermichl 24	K	0732 / 34 83 51
Dr. Eva Maria	Würzl	Volksfeststraße 5	K	0732 / 78 10 85
Dr. Sonja	Abdouraman-Viertauer	Weingartshofstr. 24	W	0732 / 65 88 65
Dr. Iris	Aicher-Ardelt	Dinghoferstraße 24	W	0732 / 77 57 96
Dr. Johanna	Bartussek	Andreas-Hofer-Platz 6	W	0676 / 441 89 80
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	Brunnthaler-Tscherteu	Industriezeile 4	W	0732 / 77 70 15
Dr. Chenbei	Chen	Anzengruberstr. 2	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. Andreas J.	Faux	Brucknerstraße 24	W	0732 / 66 17 77
Dr. Sonja	Fischer-Schiefer	Coulinstraße 21	W	0660 / 289 73 01
Dr. Jutta	Flatscher	Museumstraße 31a	W	0732 / 94 67 00
Dr. Margarethe M.	Fliesser	Römerstraße 83	W	0732 / 79 78 11
Dr. Martin C.	Fuchs	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	Keine Angabe
Dr. Johannes	Gerlinger	Hirschgasse 80	W	0732 / 67 15 07
Dr. Bernadette	Graf	Weißewolfstr. 13	W	0677 / 317 02 44
Dr. Birgit	Haberler	Franckstraße 51	W	0732 / 34 26 70
Dr. Margot Maria	Hackl-Hitzenbichler	Weingartshofstr. 24	W	0732 / 658 86 50
Dr. Daniela	Hartl	Museumstraße 18	W	0732 / 27 27 02
Dr. Elke Mae	Held	Herrenstraße 54	W	0680 / 128 29 32
Dr. Philipp	Hinterdorfer	Landstraße 70	W	0650 / 822 29 79
Dr. Petra Maria	Hochgatterer-Rechberger	Hausleitnerweg 1	W	0732 / 66 18 40
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. Astrid	Hügl	Mozartstraße 6-10	W	0732 / 77 70 03
Dr. Notburga	Kassumeh	Museumstraße 31a	W	0676 / 403 52 59
Dr. Sabine	Kellermayr	Khevenhüllerstr. 23	W	0676 / 676 73 40
Dr. Matthias	Kirchmayr	Untere Donaulände 21-25	W	0732 / 93 16 64
Dr. Rosmarie	Köhler	Schillerstraße 5	W	0664 / 127 21 42
Dr. Wolfgang	Koits	Zeppenfeldstraße 6	W	0732 / 66 03 77
Dr. Lucia Karin	Kraml	Bethlehemstraße 1	W	0732 / 78 14 53
Dr. Thomas	Kühn	Mozartstraße 43	W	0732 / 79 52 92
Dr. Michaela	Kurz	Stelzerstraße 19	W	0650 / 677 12 70
Dr. Gerhilt	Kusatz	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0650 / 31 18 123
Dr. Enzo Heinz L.	Lauber-Aschauer	Khevenhüllerstr. 23	W	0650 / 999 00 79

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. Ingrid	Loidl	Magazingasse 5	W	0664 /207 70 49
Dr. Dunja	Lukan	Figulystraße 32	W	0660 /128 25 57
Dr. Elfriede	Magerl	Schubertstraße 6	W	0732 / 77 41 30
Dr. Stefan	Mayer	Khevenhüllerstr. 23	W	0677/62695031
Dr. Hana	Mayrhofer	Europaplatz 7	W	0732 / 60 99 88
Dr. Andrea	Mayrhofer	Khevenhüllerstr. 23	W	0732 / 66 36 56
Dr. Helmuth J.	Ocenasek	Untere Donaulände 21-25	W	0732 / 79 77 79
Dr. Ute	Pichler	Wiener Straße 168	W	0677/62089840
Dr. Martina	Pickl-Zogholy	Herrenstraße 2	W	0732/26499-300
Dr. Karl Peter	Pischläger	Hafenstraße 68	W	0732 / 77 93 87
Dr. Wolfgang	Plakolm	Ziegeleistraße 74	W	0660 /516 47 02
Dr. Elisabeth	Preuer	Leharstraße 10	W	0667 /61192830
Dr. Gerald Franz	Primetshofer	Waldeggstraße 54	W	0732 / 99 56 07
Dr. Ilse	Rathke-Valencak	Museumstraße 11	W	0732 / 77 77 59
Dr. Sandra	Riener-Konopa	Museumstraße 7	W	0680 /217 28 66
Dr. Gerhard	Samhaber	Europaplatz 7	W	0732 / 60 99 88
Dr. Nikolaus	Schausberger	Museumstraße 11	W	0664 / 384 11 38
Dr. Renate	Schimetta	Europaplatz 7	W	0732 / 60 99 88
Dr. Georg	Schmidbauer	Europaplatz 7	W	0732 / 60 99 88
Dr. Günther	Schönhuber	Coulinstraße 21	W	0732 / 99 70 36
Dr. Peter	Sedlacek	Jörgerstraße 29	W	0732 / 68 30 85
Dr. Magdalena	Seiwald	Klammstraße 12	W	0650 / 517 93 55
Dr. Michaela	Sendlhofer	Promenade 6	W	0732 / 78 26 32
Dr. Gertrude	Smat	Bethlehemstraße 23	W	0732 / 7676-5301
Dr. Petra	Söllinger	Stockhofstraße 5	W	0699 /12263862
Dr. Adolf	Sonnleitner	Reischekstraße 39	W	0677 /64260171
Dr. Martin	Spinka	Wachreinerergasse 6	W	0660 /533 70 50
Dr. Rudolf Oliver	Steiner	Karl-Wiser-Straße 1	W	0732 / 79 71 77
Dr. Birgitta	Tiefenthaler	Anzengruberstr. 6 - 8	W	0664 /187 33 23
Dr. Wolfgang	Weidinger	Unionstraße 96	W	0664 /790 63 60
Dr. Christian	Weismann	Edlbacherstraße 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. Eva-Maria	Ziachehabi	Untere Donaulände 21-25	W	0732 / 79 77 79
Dr. Isabella	Ziehesberger	Landstraße 28	W	0699 / 10019134

4030 Linz:

Dr. Andrea	Aschauer	Dauphinestr. 89	K	0732 / 30 16 71
Dr. Wolfgang	Auer	Torbergweg 3	K	0732 / 31 64 66
Dr. Andreas	Dallamassl	Hartheimerstr. 24	K	0732 / 31 27 48
Dr. Robert	Edler	Siemensstraße 2	K	0732 / 38 26 43
Dr. Christa	Egger	Fadingerplatz 13	K	0732 / 30 16 75
Dr. Maria C.	Forster	Hallestraße 17	K	0732 / 30 20 56
Dr. Martina	Huber	Wiener Straße 416	K	0732 / 31 06 25
Dr. Claudia	Jachs	Hillerstraße 10	K	0732 / 30 53 76
Dr. Claudia	Klaffensteiner	Denkstraße 27	K	0732 / 30 13 69

Dr. Stephan	Leitner	Vogelfängerweg 15	K	0732 / 37 01 25
Dr. Holger	Liedl	Lunaplatz 4	K	0732 / 32 04 17
Dr. Johanna	Mendel	Bäckermühlweg 59	K	0732 / 38 40 28
Dr. Markus	Mendel	Bäckermühlweg 59	K	0732 / 38 40 28
Dr. Barbara	Nöstlinger	Dauphinestraße 62	K	0732 / 30 54 94
Dr. Bettina	Smejkal	Dauphinestraße 62	K	0732 / 30 37 71
Dr. Rainer	Stark	Schottweg 3	K	0732 / 38 02 11
Dr. Susanne	Steiner	Lunaplatz 2	K	0732 / 32 13 14
Dr. Maria	Vashkevich	Im Haidgattern 17	K	0732 / 99 56 60
Dr. Alexia	Wagner-Panuschka	Dauphinestr. 89	K	0732 / 30 16 71
Dr. Hubert	Weishäupl	Sommerstraße 3	K	0732 / 30 29 87
Dr. Miriam	Witzany	Wiener Straße 482	K	0732 / 30 16 54
Dr. Gerald	Wolfschütz	Hillerstraße 10	K	0732 / 30 53 76
Dr. Karin	Anzinger	Biberweg 24	W	0732 / 32 01 80
Dr. Bettina	Klar	Vogelfängerweg 15	W	0732 / 37 01 25
Dr. Almut	Puchner	Marktmühlgasse 2	W	0699 / 11321001

4040 Linz:

Dr. Christoph	Aumayr	Hauptstraße 33	K	0732 / 73 26 61
Dr. Florian	Dirnberger	Leonfeldner Str. 24c	K	0732 / 73 97 68
Dr. Matthias	Dorner	Freistädter Str. 41	K	0732 / 73 05 95
Dr. Alexandra	Fiechtl	Mannheimstraße 5	K	0732 / 24 35 49
Dr. Michael E.	Firmötz	Blütenstraße 3	K	0732 / 73 21 80
Dr. Katrin	Groiss	Hauptstraße 61	K	0732 / 73 26 31
Dr. Viktor jun.	Gruber	Commendastr. 10	K	0732 / 24 30 86
Dr. Werner	Haidinger	Reindlstraße 14	K	0732 / 25 75 25
Dr. Elisabeth	Haug	Kaarstraße 5	K	0732 / 73 10 96
Dr. Franz	Hohensinn	Leonfeldner Str. 24c	K	0732 / 73 97 68
Dr. Gottfried M.	Jetschgo	Pulvermühlstr. 23	K	0732 / 25 41 21
Dr. Sandra M.	Kernecker	Hohe Straße 193	K	0732 / 73 11 70
Dr. Wolfgang	Landerl	Leonfeldner Str. 158	K	0732 / 25 46 22
Dr. Joachim	Leisch	Kaarstraße 5	K	0732 / 73 10 96
Dr. Thomas W.	Leitner	Dorfstraße 4	K	0660 / 1649892
Dr. Christian	Merz	Hauptstraße 33	K	0732 / 73 26 61
Dr. Dieter	Mojzischek	Streimlingweg 3	K	0732 / 25 16 00
Dr. Bernd	Moser	Jägerstraße 11	K	0732 / 73 73 63
Dr. Winfried	Mraczansky	Altenberger Str. 43	K	0732 / 24 56 55
Dr. Karl	Pötscher	Hauserstraße 12	K	0732 / 71 77 71
Dr. Alice	Regensburger-Gruber	Commendastraße 10	K	0732 / 66 51 70
Dr. Eduard	Sadjed	Knabenseminarstr. 4	K	0732 / 73 72 19
Dr. Emil	Schmöllner	Rudolfstraße 23	K	0732 / 71 15 11
Dr. Astrid	Schulz	Freistädter Str. 285	K	0732 / 24 49 37
Dr. Helene U.	Tröbinger	Blütenstraße 18	K	0664 / 524 47 97
Dr. Michael	Wimmer	Rudolfstraße 23	K	0732 / 71 15 11
Dr. Christina	Wödinger	Freistädter Str. 285	K	0732 / 24 49 37
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 / 2007999
Dr. Andreas J.	Faux	Schmiedegasse 14	W	0664 / 976 31 99

Dr. Marietta	Ghamarian	Plesching 35	W	0732 / 75 08 75
Dr. Hossein T.	Ghamarian	Plesching 35	W	0732 / 75 08 75
Dr. Cornelia	Grunt-Göschl	Schmiedegasse 1	W	0650 / 830 53 83
Dr. Peter	Haidenthaler	Obermüllnerweg 13	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. Christina	Kaiser	Aubrunnerweg 41	W	0677/ 64273337
Dr. Michael	Kesztele	Leonfeldner Str. 328	W	0732 / 78 22 42
Dr. Hana	Mayrhofer	In der Aichwiesen 4	W	0732 / 73 03 90
Dr. Claudia	Moshammer	Schwarzstraße 5	W	0650 / 511 96 08
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 / 123404 68
Dr. Katharina	Rass-Viehböck	Wischerstraße 7	W	0664 / 73226457
Dr. Renata	Schimetta	Reindlstraße 51	W	0664 / 8219279
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

Allgemeinchirurgie und Gefäßchirurgie

4020 Linz:

Dr. Peter	Habertheuer	Rudigierstraße 10a	W	0660 / 996 60 07
Dr. Jürgen	Huber	Steingasse 4	W	0676 / 320 17 50
Dr. Reinhold J.	Klug	Gesellenhausstr. 21	W	0732 / 94 76 55

4040 Linz:

Dr. Wolfgang R.	Lange	Reindlstraße 14	W	0676 / 515 86 74
-----------------	-------	-----------------	---	------------------

Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie

4020 Linz:

Dr. Rainald A.	Schildberger	Mozartstraße 35	K	0732 / 78 26 66
Dr. Markus M.	Schreiner	Museumstraße 31	K	0732 / 78 37 37
Dr. Christoph	Achleitner	Schillerstraße 5	W	0732 / 60 41 55
Dr. Veronika	Beran	Herrenstraße 54	W	0699 / 191 19214
Dr. Johann	Berenberg-Gossler	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Johannes	Demmer	Volksfeststraße 2	W	0676 / 53 15 725
Dr. Ulrike	Enkner	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Hans-Jörg H.	Fehrer	Steingasse 4	W	0677 / 63963340
Dr. Wolfgang	Forstner	Bismarckstraße 3	W	0732 / 78 41 23
Dr. Christoph	Habertheuer	Rudigierstraße 10a	W	0660 / 996 60 07
Dr. Dominik	Hackl	Schillerstraße 5	W	0677 / 62735450
Dr. Elke	Huber	Weißewolfstr.13	W	0732 / 73 12 52
Dr. Jürgen	Huber	Steingasse 4	W	0676 / 320 17 50
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 11	W	0732 / 66 08 20
Dr. Edith	Kurz-Maresch	Mozartstraße 11	W	0732 / 66 08 20
Dr. Lisa	Mailänder	Fadingerstraße 17	W	0732 / 29060080
Dr. Markus	Mattheis	Bürgerstraße 6	W	0664 / 350 7142
Dr. Andreas	Pentsch	Volksfeststraße 12	W	0676 / 667 03 36
Dr. Gerd	Preßl	Schillerstraße 5	W	0732 / 60 41 55
Dr. Karin	Riederer	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 903 55 71
Dr. Herbert	Ruhdorfer	Landstraße 70	W	0732 / 79 72 99
Dr. Peter	Schrenk	Landstraße 32	W	0664 / 382 59 00
Dr. Renato A.	Seyrafi	Promenade 3	W	0676 / 422 90 90
Dr. Andreas	Shamiyeh	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 775757-50
Dr. Hanna	Sheu	Volksgartenstraße 15	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	Domgasse 5	W	0732 / 78 79 00
Dr. Wolfgang	Zaglmaier	Gesellenhausstr. 21	W	0732 / 94 76 55

4040 Linz:

Dr. Werner	Haidinger	Reindlstraße 14	W	0732 / 25 75 25
Dr. Clemens	Reichl	Friedrichstraße 14	W	0732 / 71 11 17
Dr. Friedrich	Schmöllner	Rudolfstraße 23	W	0732 / 71 15 11

Allgemeinmedizin, Anästhesiologie und Intensivmedizin

4020 Linz:

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

4040 Linz:

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. Joachim	Pömer	Johann-K.-Vogel-Str. 7-9	W	0664 / 262 74 70
Dr. Judith	Weismann	Herrenstraße 54	W	0660 / 151 88 80

4030 Linz:

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

4040 Linz:

Dr. Elisabeth Schadensteiner Ferihumerstraße 5 W 0732 / 73 70 67

Allgemeinmedizin, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde**4020 Linz:**

Dr. Klaudia Fiedler Südtirolerstraße 33 W 0732 / 60 05 60

Dr. Maximilian Hartl Museumstraße 18 W 0732 / 27 27 02

Dr. Andreas Strobl Unionstraße 96 W 0660 / 507 14 14

4040 Linz:

Dr. Gabriele Schachtner Ferihumerstraße 44 W 0664 / 150 14 15

Allgemeinmedizin, Herzchirurgie**4020 Linz:**

Dr. Seyed M. Alavian Dinghoferstraße 38 W 0699 / 18032046

Allgemeinmedizin, Innere Medizin**4020 Linz:**

Dr. Andrea Bachl Coulinstraße 15 W 0664 / 1505195

Dr. Andreas F. Maieron Dametzstraße 1 – 5 W 0732 / 71 05 80

Dr. Thomas Sailer Lederergasse 44 W 0664 / 650 65 20

Dr. Gelareh Schardt Müller Museumstraße 21 W 0732 / 78 19 78

Allgemeinmedizin, Kinder- und Jugendheilkunde**4020 Linz:**

Dr. Florian Haberfellner Untere Donaulände 21-25 W 0732 / 9010-1000

Dr. Evelyn Lechner Prinz-Eugen-Str. 10b W 0732 / 60 33 52

Allgemeinmedizin, Klinische Pathologie und Molekularpathologie**4020 Linz:**

Dr. Thomas Fritz Oberndorfer Hopfengasse 3 W 0732 / 78 50 73

Dr. Soraya Wöfl Museumstraße 30 W 0664 / 166 78 25

Allgemeinmedizin, Neurologie**4020 Linz:**

Dr. Herta Maria Artemian Weißenwolfstr. 13 W 0732/7675-1370

Dr. Victoria C. Kraus Prinz-Eugen-Str. 10b W 0664 / 428 20 58

Dr. Christine Schweiger	Herrenstraße 54	W	0676 / 539 13 06
Dr. Kambiz Yazdi	Weißwolfstr. 13	W	0732 / 76751305

Allgemeinmedizin, Nuklearmedizin

4020 Linz:

Dr. Larisa Imamovic	Steingasse 4	W	0699 / 108 60150
Dr. Markus Klinger	Mozartstraße 11	W	0676 / 902 30 33
Dr. Wolfgang Köhler	Schillerstraße 5	W	0664 / 73148835
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
Dr. Dietmar Spelitz	Commendstraße 10	W	0732 / 24 30 86

Allgemeinmedizin, Orthopädie und Traumatologie

4020 Linz:

Mag. Dr. Rainer Hochgatterer	Untere Donaulände 21–25	W	0676 / 480 21 00
Dr. Johannes Mayrhofer	Kevenhüllerstr. 23	W	0732 / 66 36 56

4040 Linz:

Dr. Kalojan Petkin	Kaarstraße 2	W	0732 / 73 72 80
--------------------	--------------	---	-----------------

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	Kevenhüllerstr. 23	W	0732 / 66 36 56
Dr. Maria Oschepp	Kevenhüllerstr. 23	W	0650 / 974 02 19

4040 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

4020 Linz:

Dr. Matthias Koller	Mozartstraße 6-10	W	0676 / 676 73 40
---------------------	-------------------	---	------------------

Allgemeinmedizin, Psychiatrie

4020 Linz:

Dr. Thomas	Ginsel	Gruberstraße 13	W	0699 / 17220771
Dr. Katharina	Gruber	Figulystraße 32	W	0732 / 770 86 50
Dr. Sabine	Holzinger	Gruberstr. 13	W	0664 / 110 07 07
Dr. Brigitte	Lindenbauer	Coulinstraße 22	W	0676 / 524 79 35
Dr. Jasmina	Sahinovic	Kefergutstraße 62	W	0732 / 38 36 37
Dr. Thomas M.	Zaunmüller	Klammstraße 12	W	0677 / 61463403

Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Neurologie

4020 Linz:

Dr. Heinrich	Wolfmayr	Steingasse 18a	W	0660 / 611 33 73
--------------	----------	----------------	---	------------------

Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

Dr. Ellena	Karner-Ikonomu	Klammstraße 12	W	0676 / 957 40 15
Dr. Gudrun	Piribauer-Döberl	Gruberstraße 13	W	0650 / 838 62 37
Dr. Harald	Wöfl	Museumstraße 30	W	0664 / 455 11 70

Allgemeinmedizin, Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin

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	0664 / 384 48 34
Dr. Robert	Dirnberger	Museumstraße 31	W	0699 / 10676202
Dr. Norbert	Keiblinger	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 7675 21100
Dr. Jürgen	Kleinrath	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76751305
Dr. Arnold	Schulz	Fadingerstraße 17	W	0732 / 29 06 00 10
Dr. Sebastian	Zohner	Steingasse 4	W	0660 / 901 18 40

4040 Linz:

Dr. Florian	Haselsteiner	Freistädter Str. 283	W	0699 / 10381566
-------------	--------------	----------------------	---	-----------------

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

Allgemeinmedizin, Zahnarzt
4020 Linz:

Dr. Catalin-S. Wilson	Schillerstraße 12	W	0732 / 60 05 53
-----------------------	-------------------	---	-----------------

Anästhesiologie und Intensivmedizin
4020 Linz:

Dr. Walter Bostl	Bethlehemstr. 56 – 58	W	0650 / 2821294
Dr. Kornelia Brunsteiner	Spaunstraße 79a	W	0650 / 2821294
Dr. Michael Kellermayr	Khevenhüllerstr. 23	W	0676 / 676 73 40
Dr. Herwig Kloimstein	Hessenplatz 7	W	0681 / 81680339
Dr. Josef Macher	Weißewolfstr. 13	W	0732/7615-1306
MUDr. Lia Sekyrova	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 73 72 80
Dr. Christian Söser	Krankenhausstr. 1	W	0732 / 7675-604
Dr. Silke Stelzhammer	Auf der Gugl 30	W	0676 / 52 44 332
Dr. Theodora Tauber	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76 75

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

Augenheilkunde
4020 Linz:

Dr. Josef Hoeller	Weingartshofstr. 27	K	0732 / 78 16 00
Dr. Elisabeth Kramar	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 02 18
Dr. Susanne K.T. Pedak	Wiener Straße 32	K	0732 / 60 62 61
Dr. Florian Pickl	Kommunalstraße 15	K	0664 / 387 63 26
Dr. Gernot Seirl	Landstraße 13	K	0732 / 77 24 76
Dr. Michaela Stark	Landstraße 13	K	0732 / 77 24 76
Dr. Harald Waser	Landstraße 35b	K	0732 / 77 78 45
Dr. Bernhard Wienerroither	Promenade 7	K	0732 / 79 45 75
Dr. Markus Karl Wiesinger	Herrenstraße 54	K	0732 / 77 72 49
Dr. Matthias Bolz	Landstraße 35b	W	0676 / 814287655
Dr. Martin Dirisamer	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 77575771

Dr. Markus Karl Feichtinger	Rainerstraße 15	W	0732 / 77 56 26
Dr. Balazs Gyöngyössi	Bürgerstraße 20	W	0677 / 62695400
Dr. Karl Haas	Bürgerstraße 20	W	0664 / 73399915
Dr. Peter Hammer	Harrachstraße 10	W	0732 / 77 82 60
Dr. Marietheres E. Jirak	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 21 69 04
Dr. Paul Josef Jirak	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 21 69 04
Dr. Peter Laubichler	Landstraße 35b	W	0732 / 77 78 45
Dr. Nikolaus Luft	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 77575-771
DDr. Siegfried Mariacher	Landstraße 35b	W	0732 / 777845-28
Dr. Barbara M. Neudorfer	Ziegeleistraße 74	W	0732 / 60 03 86
Dr. Eva Orlowski-Wimmer	Rainerstraße 15	W	0732 / 77 56 26
Dr. Helmut Prieschl	Gruberstraße 94	W	0732 / 76 86 30
Dr. Siegfried Georg Priglinger	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 77575771
Dr. Peter Reinelt	Seilerstätte 2	W	07203 / 46 0 83
Dr. Anna Sophie Resinger	Wimhölzelstraße 22	W	0664 / 99888034
DDr. Ulrich Schönherr	Bürgerstraße 20	W	0732 / 78 14 82
Dr. Clemens Adolf Strohmaier	Herrenstraße 54	W	0680 / 231 75 62

4030 Linz:

Dr. Andreas Cramer	Hartheimerstraße 31	K	0732 / 31 20 00
Dr. Christian R. Ebner	Saporoshjestaße 3	K	0732 / 31 64 50
Dr. Carl-Christian Holzinger	Wiener Straße 486	K	0732 / 31 50 80

4040 Linz:

Dr. Manuel Haider	Rudolfstraße 4	K	0732 / 70 13 30
Dr. Bernhard Stückler	Freistädter Str. 21	K	0732 / 73 12 54
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	07203 / 46 0 83
Dr. Anja Seewald	Hauptstraße 75	W	0664 / 99606199

ÖSTERREICHISCHES IMKEREIZENTRUM

Kurse: Imkerei, Verarbeitung von Bienenprodukten & Vermarktung

Verkauf von Imkereibedarf, Honig & Bienenprodukten

Der Bienenladen. Ihr starker und kompetenter Partner.

Pachmayrstr. 57, 4040 Linz **www.imkereizentrum.at**

Tel: 0732-73 20 70 30 **www.bienenladen.at**

Frauenheilkunde und Geburtshilfe
4020 Linz:

Dr. Markus	Aigner	Mozartstraße 5	K	0732 / 77 18 10
Dr. Lucia	Borgmann-Scharinger	Rainerstraße 14	K	0732 / 65 03 00
Dr. Othmar	Brandl	Scharitzerstr. 9	K	0732 / 65 60 57
Dr. Michael	Bsteh	Unionstraße 3	K	0732 / 65 23 13
Dr. Astrid	Duller-Dichtl	Weißewolfstraße 1	K	0732 / 77 71 77
Dr. Thomas	Fiedler	Landstraße 38	K	0732 / 77 50 60
Dr. Gerald	Fischerlehner	Landstraße 76	K	0732 / 66 02 50
Dr. Alwin M.	Habelsberger	Hasnerstraße 9	K	0732 / 65 15 49
Dr. Gerald	Hartmann	Scharitzerstraße 9	K	0732 / 65 60 57
Dr. Dorothea	Käferböck	Lustenauer Str. 11	K	0732 / 77 65 76
Dr. Angela	Stelzer	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 18 20
Dr. Arthur-Otto	Vogl	Hauptplatz 29	K	0732 / 77 13 30
Dr. Martina	Zauner	Landstraße 70	K	0732 / 78 18 17
Dr. Christian G.	Altendorfer	Rudigierstraße 10a	W	0676 / 363 48 50
Dr. Lukas	Angeleitner-Boubenizek	Johann-K.-Vogel-Str. 7-9a	W	0699 / 10601234
Dr. Wolfgang	Arzt	Herrenstraße 20	W	0699 / 17051711
Dr. Thomas	Bouhaumilitzky	Rudigierstraße 1	W	0732 / 77 25 11
Dr. Gerald	Bräutigam	Schillerstraße 8	W	0732 / 65 80 47
Dr. Harald	Gründling	Rudigierstraße 10a	W	0732 / 77 18 44
Dr. Johannes	Hartl	Schillerstraße 8	W	0650 / 370 02 76
Dr. Karin	Haselsteiner	Prinz-Eugen-Str. 10	W	0650 / 898 98 89
Dr. Lukas	Hefler	Seilerstätte 4	W	0664 / 12 22 412
Dr. Doris	John	Europaplatz 7	W	0732 / 65 56 00
Dr. Leonhard	Loimer	Hafferlstraße 5	W	0732 / 25 97 00
Dr. Leonhard	Loimer	Promenade 23	W	07242 / 240 71 88
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. Judith	Weismann	Herrenstraße 54	W	0660 / 1518880
Dr. Cemil	Yaman	Bockgasse 2b	W	0664 / 421 96 00

4030 Linz:

Dr. Sarah	Fuchs	Dauphinestraße 62	K	0732 / 30 37 76
Dr. Doris	Steiger-Bauer	Saporoshjestaße 3	K	0732 / 31 34 82
Dr. Dietmar	Wagner	Lunaplatz 8	K	0732 / 32 05 91
Dr. Gunda	Zegermacher	Schuhmannstr. 120	W	0664 / 73677695

4040 Linz:

Dr. Judith	Imhof	Altenberger Str. 35	K	0732 / 24 60 09
Dr. Elisabeth	Kapshammer-Grasböck	Magdalenastraße 2	K	0732 / 25 44 25
Dr. Regina	Kesztele	Gerstnerstraße 6	K	0732 / 70 10 88
Dr. Eva Maria	Mair	Reindlstraße 3	K	0732 / 73 80 35
Dr. Gerhard	Mursch-Edlmayr	Knabenseminarstr. 4	K	0732 / 73 31 29
Dr. Elisabeth	Schadensteiner	Ferihumerstraße 5	W	0732 / 73 70 67

Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Ohrenheilkunde

4020 Linz:

Dr. Hans-Georg	Breitwieser	Wiener Straße 55	K	0732 / 66 86 51
Dr. Kristina	Krumpholz	Mozartstraße 9	K	0732 / 77 58 90
Dr. Klaus	Mally	Landstraße 32	K	0732 / 77 28 70
Dr. Michael A.	Moser	Stockhofstraße1	K	0732 / 66 40 91
Dr. Bernd	Schopper	Schubertstraße 15	K	0732 / 66 20 44
Dr. Klaudia	Waser-Stadler	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 45 44
Dr. Anette	Wenzel	Mozartstraße 9	K	0650 / 400 24 10
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. Katarzyna	Etmajer	Herrenstraße 54	W	0699 / 17243933
Dr. Maximilian	Hartl	Museumstraße 18	W	0732 / 27 27 02
Dr. Wolfgang J.	Schneidinger	Unionstraße 96	W	0680 / 400 92 09
Dr. Rolf	Sembol	Ziegeleistraße 74	W	0732 / 27 27 10
Dr. Andreas	Strobl	Unionstraße 96	W	0660 / 507 14 14
Dr. Fabian	Teinzer	Museumstraße 18	W	0732 / 27 27 02

4030 Linz:

Dr. Wolfgang	Straka	Dauphinestraße 58	K	0732 / 31 24 77
--------------	--------	-------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Michael	Jemc	Hauptstraße 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	Blumauerstraße 7	K	0732 / 65 14 52
Dr. Martina	Schütz-Bergmayr	Einsteinstraße 3	K	0732 / 33 19 74
Dr. Rudolf	Wolf	Mozartstr. 3	K	0732 / 78 22 00
Dr. Martin	Barsch	Starhembergstr. 12	W	0732 / 79 76 56
Dr. Evelyn	Durnig	Herrenstraße 54	W	0677 / 61200206
Dr. Klaudia	Fiedler	Südtirolerstraße 33	W	0732 / 60 05 601
Dr. Michaela	Heindl-Doppelbauer	Weißwolfstr. 15	W	0732 / 7675-1304
Dr. Johannes	Neuhofner	Wiener Straße 57	W	0732 / 65 20 77
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
Dr. Susanne	Stern	Museumstraße 31	W	0677 / 63599150
Dr. Birgit A.	Weindl	Museumstraße 31	W	0677 / 63599150
Dr. Daniela	Winter	Kevenhüllerstr. 23	W	0650 / 540 20 29
Dr. Brigitte	Zahel	Rainerstraße 20	W	0664 / 332 31 57

4030 Linz:

Dr. Reinhold	Kaisergruber	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 40 00
Dr. Michael	Lackner	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 40 00

4040 Linz:

Dr. Karin	Dunst-Huemer	Rosenauerstraße 2	K	0732 / 73 21 27
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
Dr. Gabriele	Schachtner	Ferihumerstraße 44	W	0664 / 150 14 15

Herzchirurgie
4020 Linz:

Dr. Johannes	Demmer	Volksfeststraße 2	W	0676 / 531 57 25
---------------------	---------------	-------------------	---	------------------

Innere Medizin
4020 Linz:

Dr. Wolfgang	Lang	Elisabethstraße 1	K	0732 / 77 30 70
Dr. Gerhard C.	Mitter	Mozartstraße 6-10	K	0732 / 77 35 46
Dr. Ewald	Moser	Elisabethstraße 1	K	0732 / 77 30 70
Dr. Sabine	Schumacher	Mozartstraße 6-10	K	0732 / 77 46 00
Dr. Daniela	Szücs	Mozartstraße 6-10	K	0732 / 77 35 46
Dr. Andrea	Bachl	Coulinstraße 21	W	0664 / 150 51 95
Dr. Hartwig	Bailer	Rainerstraße 20	W	0732 / 94 22 20
Dr. Peter	Bettelheim	Europaplatz 8	W	0732 / 66 65 66
Dr. Michael	Binder	Harrachstraße 10	W	0699 / 10445061
Dr. Daniel	Cejka	Schillerstraße 5	W	0660 / 788 45 75
Dr. Martin	Clodi	Honauerstraße 29	W	01 / 401 801 660
Dr. Michael	Derndorfer	Museumstraße 31	W	0676 / 63599150
Dr. Christian W.	Ebner	Volksfeststraße 2	W	0732 / 71 65 11
Dr. Peter	Grafinger	Landstraße 35b	W	0732 / 7806-73224
Dr. Avida	Hayat-Khayyati	Weißewolfstr. 15	W	0732 / 76 75 410
Dr. Angelika M.	Hengstschläger	Weißewolfstr. 15	W	0732 / 77 80 890
Dr. Maximilian	Hinterreiter	Weißewolfstr. 15	W	0681 / 81788681
Dr. Ursula	Hinterwirth	Weißewolfstr. 15	W	0732 / 76 75 411
Dr. Kurt	Höllinger	Herrenstraße 54	W	0732 / 66 20 33
Dr. Christoph	Jocher	Dametzstraße 1 – 5	W	0732 / 77 23 40
Dr. Jürgen	Kammler	Herrenstraße 54	W	0664 / 126 16 67
Dr. Christine	Kapral	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Matthias	Köbl	Museumstraße 31	W	0732 / 7676-4105
Dr. Andrea	Labl	Römerstraße 83	W	0664 / 538 73 82
Dr. Thomas	Lambert	Fadingerstraße 17	W	0732 / 290600-50
Dr. Kurt	Lenz	Weingartshofstr. 24	W	0676 / 922 45 54
Dr. Andreas F.	Maieron	Dametzstraße 1 - 5	W	0699 / 10960909

Dr. Martin	Martinek	Museumstraße 31	W	0677 / 63599150
Dr. Karl Wilhelm	Mayr	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr. Alexander	Nahler	Fadingerstraße 17	W	0732/290600-60
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	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 7675-410
Dr. Thomas	Sailer	Lederergasse 44	W	0664 / 650 65 20
Dr. Gelareh	Schardtmüller	Museumstraße 21	W	0732 / 78 19 78
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. Thomas	Steinmaurer	Harrachstraße 10	W	0699 / 10361190
Dr. Clemens A.	Steinwender	Weißewolfstr. 13	W	05 / 768083-6220
Dr. Regina Anna	Staringer-Mascherbauer	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr. Andrea	Trenkler	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr. Julia	Voglmayr	Dametzstraße 1-5	W	0732 / 77 23 40
Dr. Friedrich	Wewalka	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Andreas	Winter	Herrenstraße 54	W	0732 / 66 20 32
Dr. Siegmund	Winter	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr. Eduard	Zeindlhofer	Herrenstraße 54	W	0732 / 66 20 32

4030 Linz:

Dr. Michael	Felbermayer	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 20 18
Dr. Axel	Hiebinger	Flötzerweg 157	K	0667 / 61851072
Dr. Wilhelm	Kaiser	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 11 22
Dr. Christoph	Steiner	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 20 18
Dr. Michael	Schardtmüller	Saporoshjestr. 3	W	0732 / 31 34 88
Dr. Wilhelm	Schützenberger	Saporoshjestr. 3	W	0664 / 641 42 83

4040 Linz:

Dr. Johannes	Föchterle	Rudolfstraße 8	K	0732 / 73 22 29
Dr. Simon A.	Hönig	Hauptstraße 16 – 18	K	0732 / 71 65 11
Dr. Rainer	Hubmann	Hauptstraße 54	K	0699 / 17342583
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 und Kardiologie

4020 Linz:

Dr. Georgios	Kollias	Museumstraße 31	W	0732/7676-4939
Dr. Andrea	Schmid	Dametzstraße 1-5	W	0732 / 77 23 40
MUDr. Daniela	Voskova	Einsteinstraße 3	W	0670 / 553 70 43

Kinder- und Jugendheilkunde
4020 Linz:

Dr. Clemens	Gumpenberger	Robert-Stolz-Str. 12	K	0732 / 65 73 88
Dr. Peter M.	Kahr	Eisenhandstraße 46	K	0732 / 77 16 99
Dr. Brigitte	Marzy-Brandstetter	Glimpfingerstraße 96	K	0732 / 33 08 80
Dr. Michael	Wimmer	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 22 77
Dr. Barbara	Bednar	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 66 04 17
Dr. Ursula	Haller	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 66 17 77
Dr. Martin	Henkel	Landstraße 70	W	0699 /10119901
Dr. Evelyn	Lechner	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77
Dr. Gabriela V.	Pilshofer	Steingasse 4	W	0680 / 148 14 79
Dr. Doris Maria	Resch	Fadingerstraße 17	W	0732 / 290600-90
Dr. Gerald	Tulzer	Promenade 17	W	0664 / 73377366
Dr. Selma	Wallner	Herrnstraße 54	W	0732 / 77 75 11
Dr. Eva-Maria	Ziebermayr	Landstraße 32	W	0676 / 945 64 26

4030 Linz:

Dr. Armin W.	Kröswagn	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 37 27
--------------	----------	------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Kornelia M.	Schwendtner	Freistädter Str. 290	K	0732 / 25 00 94
Dr. Doris	Sonnberger	Freistädter Str. 16	W	0732 / 71 21 41

Kinder- und Jugendchirurgie
4020 Linz:

Dr. Johanna K.	Ludwiczek	Steingasse 4	W	0676 / 924 35 02
Dr. Lisa	Mailänder	Fadingerstraße 17	W	0732/290600-80

Kinder- und Jugendpsychiatrie
4020 Linz:

Dr. Martin	Klinglmair	Starhembergstraße 10	K	0732 / 77 64 34
Dr. Eva-Maria	Ziebermayr	Landstraße 32	W	0676 / 945 64 26

4040 Linz:

Dr. Doris	Koubek	Blütenstraße 15	K	0732 / 70 10 52
-----------	--------	-----------------	---	-----------------

Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin
4040 Linz:

Dr. Richard M.	Pichler	Schiefersederweg 53	W	0670 / 355 83 53
----------------	---------	---------------------	---	------------------

Klinische Pathologie und Molekularpathologie

4020 Linz:

Dr. Edith	Beck	Hopfengasse 3	W	0732 / 78 50 73
Dr. Thomas F.	Oberndorfer	Hopfengasse 3	W	0732 / 78 50 73
Dr. Soraya	Wölfel	Museumstraße 30	W	0664 / 166 78 25

Lungenkrankheiten

4020 Linz:

Dr. Helmut	Aichberger	Wiener Straße 57	K	0732 / 60 37 00
Dr. Franz	Lafleur	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 38 41
Dr. Karl	Sailer	Bürgerstraße 66	K	0732 / 66 28 80
Dr. Martin	Wiesenberger	Eisenhandstraße 3	K	0732 / 77 72 00
Dr. Michael	Würtz	Landstraße 70	K	0732 / 77 51 60
Dr. Klaus	Weiglein	Bismarckstraße 3	W	0664 / 3050593

4030 Linz:

Dr. Michael	Achatz	SaporoshjesträÙe 3	K	0732 / 31 00 20
-------------	--------	--------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Wolfgang	Höller	Mannheimstraße 9	K	0732 / 75 06 66
Dr. Michael	Riedler	Hauptstraße 75	K	0732 / 73 14 00

Medizinische und Chemische Labordiagnostik

4020 Linz:

Dr. Maribel	Bauer	Lessingstraße 35	K	07672 / 32 9 32
Dr. Ahmad	Hamwi	Wachrenergasse 8	K	0732 / 66 28 98
Dr. Susanne	Leisch	Waltherstraße 5	K	0732 / 77 86 88
Dr. Paul	Niedetzky	Europaplatz 7	K	0732 / 66 65 66

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Zahnarzt

4020 Linz:

DDr. Alexander	Bednar	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
Dr. Armin	Binder	Dametzstraße 47	K	0732 / 77 14 14
DDr. Christoph L.	Sacher	Tegetthoffstraße 15	K	0732 / 77 45 49
DDr. Johannes F.	Brücke	Spittelwiese 6	W	0732 / 79 39 79
DDr. Michael	Malek	Bockgasse 2c	W	0677/62249660
DDr. Hubert	Ofner	Schillerstraße 12	W	0732 / 77 56 16

4040 Linz:

DDr. Daniel	Schadenböck	Hauptstraße 3	W	0676 / 585 00 90
-------------	-------------	---------------	---	------------------

Neurochirurgie
4020 Linz:

Dr. Johannes	Fischer	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0660 / 28 97 301
Dr. Andreas	Gruber	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0720 / 20400810
Dr. Michael	Lehner	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76751358
Dr. Clemens	Leitner	Untere Donaulände 21-15	W	0664 / 543 36 04
Dr. Babak	Parsaei	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76751358
Dr. Wolfgang	Thomae	Untere Donaulände 21-15	W	0664 / 543 36 04

4040 Linz:

Dr. Berndt C.	Tomancok	Hauptstraße 54	W	0677/ 99027222
----------------------	-----------------	----------------	---	----------------

Neurologie
4020 Linz:

Dr. Bernhard	Haider	Landstraße 32	K	0732 / 61 16 16
Dr. Dieter	Zeiner	Landstraße 35b	K	0732 / 66 48 52
Dr. Herta Maria	Artemian	Weißewolfstr. 13	W	0732 /7675-1370
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. Viktoria C.	Kraus	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0664 /428 20 58
Dr. Christine	Schweiger	Herrenstraße 54	W	0676 / 539 13 06
Dr. Michaela	Steffelbauer	Ziegeleistraße 74	W	0650 / 992 25 21
Dr. Karl M.	Stieglbauer	Pillweinstraße 25	W	0664 / 73610215
Dr. Tim	Von Oertzen	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	05 / 76808725701
Dr. Kambiz	Yazdi	Weißewolfstr. 13	W	0732 /761521100

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	Dorningner	Freistädter Str. 285	W	0732 / 24 49 37
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. Herbert	Sailer	Landwiedstraße 8	W	0732 / 67 20 01
Dr. Christian J.	Lampl	Rudigierstraße 10a	W	0650 / 6858489
Dr. Christine	Mraczansky	Scharitzerstraße 2	W	0732 / 66 36 63
Dr. Gerhard	Ransmayr	Volksfeststraße 2	W	0699 / 11041069

Nuklearmedizin

4020 Linz:

Dr. Silke Maria	Haim	Rainerstraße 6 – 8	W	0664 / 9491095
Dr. Larisa	Imamovic	Steingasse 4	W	0660 / 567 04 57
Dr. Lutz Christof	Jörg	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 40 94
Dr. Markus	Klinger	Mozartstraße 11	W	0676 / 902 30 33
Dr. Wolfgang	Köhler	Schillerstraße 5	W	0664 / 73148835
Dr. Roland	Lengauer	Robert-Stolz-Str. 12	W	0732 / 66 81 16

Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

4020 Linz:

Dr. Gerold L.	Bauer	Lessingstraße 35	K	0732 / 79 08 10
Dr. Paul	Edlmayr	Untere Donaulände 21 – 25	K	0732 / 90101050
Dr. Albert	Handlbauer	Haferlstraße 9	K	0732 / 77 37 33
Dr. Winrik	Heinze	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 44 900
Dr. Marcus	Hinz	Dametzstraße 27	K	0732 / 77 13 28
Dr. Haymo	Hochreiter	Harrachstraße 20	K	0732 / 79 02 22
Dr. Manuel	Schauer	Spittelwiese 4	K	0664 / 233 22 26
Dr. Conrad	Anderl	Museumstraße 18	W	0732 / 27 27 02
Dr. Dieter Karl	Anderle	Hopfengasse 23	W	0732 / 94 66 33
Dr. Christian	Döttl	Hessenplatz 13	W	0732 / 77 27 28
Dr. Helmut	Fließer	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 76751358
Mag. Dr. Rainer	Hochgatterer	Untere Donaulände 21 – 25	W	0676 / 480 21 00
Dr. Josef	Hochreiter	Magazingasse 5	W	0732 / 78 22 80
Dr. Ulrike	Koller	Scharitzerstraße 6-8	W	0732 / 60 54 50
Dr. Gerlinde	Luch	Untere Donaulände 21 – 25	W	0732 / 90101010
Dr. Dietmar	Mattausch	Landstraße 76	W	0664 / 393 89 10
Dr. Johannes	Mayrhofer	Kevenhüllerstr. 23	W	0676 / 676 73 40
Dr. Christoph	Messner	Hafferstraße 7	W	0650 / 661 81 63
Dr. Lorenz	Pisecky	Fadingerstraße 17	W	0732 / 29060070
Dr. Bernhard C.	Ruhs	Weißewolfstr. 13	W	0676 / 439 04 75
Dr. Michael J.	Siegl	Krankenhausstr. 1	W	0650 / 334 30 26
Dr. Florian	Sihorsch	Museumstraße 31	W	0664 / 99284102
Mag. Dr. Hagen	Skibbe	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 7675-1358
Dr. Hans Michael	Söser	Krankenhausstr. 1	W	0664 / 454 63 90
Dr. Michael	Stöbich	Weißewolfstr. 13	W	0732/7675-24100
Dr. Georg F.	Weber	Landstraße 70	W	0664 / 73440659

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. Nikos	Poulios	Sonnensteinstr. 1	K	0732 / 73 69 00
Dr. Klaus Peter	Pastl	Hagenstraße 10a	W	0699 / 12340468
Dr. Herbert K.	Schäffer	Schulstraße 9	W	0664 / 172 87 46
Dr. Dietmar	Spelitz	Commendastr. 10	W	0732 / 24 30 86

Orthopädie und Traumatologie
4020 Linz:

Dr. Gerhard	Kaar	Starhembergstr. 20	K	0732 / 77 13 21
Dr. Franz	Gaderer	Kevenhüllerstraße 23	W	0650 / 620 22 88
Dr. Tobias	Gotterbarm	Promenade 1	W	0732 / 77606121
Mag. Dr. Rainer	Hochgatterer	Untere Donaulände 21 – 25	W	0676 / 480 21 00
Dr. Norbert	Keiblinger	Weißewolfstr. 13	W	0732/7675-21100
Dr. Jürgen	Kleinrath	Weißewolfstr. 13	W	0732 / 7675 1305
Dr. Johannes	Mayrhofer	Kevenhüllerstraße 23	W	0676 / 676 73 40
Dr. Sabine	Nerad-Dorninger	Losensteinerstraße 6	W	0732/794328712
Dr. Reinhold H.	Ortmaier	Haferlstraße 7	W	0677 / 63272552
DDr. Clemens	Schopper	Bürgerstraße 28	W	0677 / 62972552
Dr. Arnold	Schulz	Fadingerstraße 17	W	0732 / 29060010
Dr. Sebastian	Zohner	Steingasse 4	W	0660 / 90118 40

4040 Linz:

Dr. Richard	Schnelzer	Johann-W.-Klein-Str. 18	K	0732 / 77 77 09
Dr. Manfred F.	Behawy	Blütenstraße 3	W	0677 / 61463553
Dr. Stefan	Froschauer	Johann-W.-Klein-Str. 18	W	0732 / 77 19 46
Dr. Florian	Haselsteiner	Johann-W.-Klein-Str. 18	W	0699 / 103 815 66
Dr. Pooman	Parmar	Bürgerstraße 6	W	0677 / 62788221
Dr. Kalojan	Petkin	Kaarstraße 2	W	0732 / 73 72 80

Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation
4020 Linz:

Dr. Daniela	Gattringer	Loritzgasse 8	W	0664 / 621 86 34
Dr. Winfried	Habelsberger	Eisenhandstraße 4-6	W	0732 / 77 52 33
Dr. Alexander	Mayrhofer	Kevenhüllerstr. 23	W	0732 / 66 36 56
Dr. Markus	Merkel	Untere Donaulände 11	W	0680 / 209 82 29
Dr. Maria	Oschepp	Kevenhüllerstr. 23	W	0650 / 97402 19
Dr. Reinhard	Waldmann	Auf der Gugl 30	W	0664 / 88621091

4040 Linz:

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

Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
4020 Linz:

DDr. Dominik	Duscher	Altstadt 28	W	0699 / 12637124
Dr. Josef	Haslinger	Untere Donaulände 21 – 25	W	0650 / 6104555
Dr. Georg M.	Huemer	Weißewolfstr. 13	W	07242/909090480
Dr. Klaudia	Knerl	Harrachstraße 20	W	0664 / 214 75 47
Dr. Matthias	Koller	Mozartstraße 6-10	W	0732 / 77 70 03
Dr. Andrea	Oßberger	Herrenstraße 54	W	0650 / 661 14 48
Dr. Sebastian	Pilz	Landstraße 66	W	0732 / 78 37 83
Dr. Manfred	Schmidt	Museumstraße 31	W	0650 / 501 76 63

Psychiatrie

4020 Linz:

Dr. Isabella	Merl-Püschner	Elisabethstraße 1	K	0732 / 66 04 370
Dr. Thomas	Ginsel	Gruberstraße 13	W	0699 / 17220771
Dr. Katharina	Gruber	Figulystraße 32	W	0732 / 770 86 50
Dr. Sabine	Holzinger	Gruberstraße 13	W	0664 / 110 07 07
Dr. Elmar	Kainz	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0732 / 99 70 33
Dr. Michaela	Kos	Klammstraße 12	W	050/5546222347
Dr. Brigitte	Lindenbauer	Coulinstraße 22	W	0676 / 524 79 35
Dr. Petra	Reisinger	Wiener Straße 168	W	0660 / 6620214
Dr. Jasmina	Sahinovic	Kefergutstraße 62	W	0732 / 38 36 37

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. Bernhard	Lindenbauer	Unionstraße 3	W	0676 / 524 79 35
Dr. Theresia	Nenning-Kemetmüller	Goethestraße 32	W	0732 / 60 13 73
Dr. Waltraud M.	Rosenthaler	Bismarckstraße 9	W	0732 / 77 31 11
Dr. Klaus	Schauflinger	Rainerstraße 20	W	0732 / 60 14 06
Dr. Harald	Wöfl	Museumstraße 30	W	0664 / 455 11 70
Dr. Heinrich	Wolfmayr	Steingasse 18a	W	0660 / 611 33 73

4030 Linz:

Dr. Johannes	Walli	Dauphinestraße 94	W	0732 / 31 34 80
--------------	-------	-------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Claudia	Zachhuber	Hauptstraße 71	K	0732 / 60 01 21
-------------	-----------	----------------	---	-----------------

Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

Dr. Jakub M.	Krawczyk	Scharitzerstraße 5	K	0732 / 65 33 33
Dr. Gerold	Willinger	Hasnerstraße 9	K	0680 / 241 46 04
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. Ulrike	Hemetsberger	Rainerstraße 18	W	0660 / 471 44 40
Dr. Ellena	Karner-Ikonomu	Klammstraße 12	W	0676 / 957 40 15
Dr. Kerstin	Kerschbaumsteiner	Weisenwolfstr. 13	W	0732/7675-24100
Dr. Norbert	Leber	Anzengruberstr. 3	W	0664 / 132 2142
Dr. Andrea	Lehner	Wiener Straße 131	W	0664 / 320 43 90
Dr. Robert D.	Oberreiter	Pfargasse 4	W	0664 / 999 55 90
Dr. Peter Franz	Pertschy	Südtirolerstraße 16	W	0677 /61232258
Dr. Margot	Peters	Johann-K.-Vogel-Str. 13	W	0664 / 352 02 14

Dr. Gudrun	Piribauer-Döberl	Gruberstraße 13	W	0650 / 838 62 37
Dr. Petra	Puster	Ederstraße 7	W	0699 / 12152656
Dr. Thomas	Schützenhofer	Hauptplatz 14	W	0699 / 10747986
Dr. Gebhard	Werl	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77
Dr. Regina	Werl	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77
Dr. Harald	Wölfel	Museumstraße 30	W	0664 / 455 11 70
Dr. Eva Maria	Zahn	Wiener Straße 168	W	0664 / 559 42 60

Radiologie

4020 Linz:

Dr. Gerhard R.	Haudum	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 40 47
Dr. Rainer	Hofmann	Rainerstraße 6 – 8	K	0732 / 66 40 99
Dr. Ebrahim	Rachinger	Dametzstraße 27	K	0732 / 78 55 78
Dr. Daniel	Flöry	Weißewolfstr. 15	W	0732/767514200
Dr. Ulla	Haudum	Europastraße 12	W	0732 / 38 40 47
Dr. Harald	Huber	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Dr. Lukas	Költringer	Europastraße 12	W	0732 / 38 40 47
Mag. Di. Dr. Josef	Kramer	Rainerstraße 6 – 8	W	0664 / 142 21 17
Dr. Alexander	Kupferthaler	Steingasse 4	W	0677/62658556
Dr. Susanne	Martin	Weißewolfstr. 15	W	0732/767514200
Dr. Johanna	Rachinger	Dametzstraße 27	W	0732 / 78 55 78
Dr. Anna	Scheurecker	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Dr. Ernst	Wandl	Blumauerstraße 7	W	0664 / 181 31 07

4030 Linz:

Dr. Peter	Brader	Saporoshjestaße 3	K	0732 / 313 48 09
Dr. Dieter H.	Szolar	Saporoshjestaße 3	W	0732 / 313 48 09

4040 Linz:

Dr. Franz	Ebner	Hauptstraße 16	K	0732 / 73 31 23
Dr. Edwin	Danzer	Hauptstraße 16 – 18	W	0732 / 73 31 23

Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin

4020 Linz:

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

Strahlentherapie - Radioonkologie

4020 Linz:

Mag. Dr. Elisabeth	Bräutigam	Steingasse 4	W	0664 / 659 20 45
Dr. Ernst	Wandl	Blumauerstraße 7	W	0664 / 181 31 07

Thoraxchirurgie

4020 Linz:

Dr. Johann	Berenberg-Gossler	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr. Johannes	Demmer	Volksfeststraße 2	W	0676 / 531 57 25
Dr. Jürgen	Huber	Steingasse 4	W	0676 / 320 17 50

Unfallchirurgie

4020 Linz:

Dr. Richard	Schnelzer	Mozartstraße 6-10	K	0732 / 77 77 09
Dr. Gernot	Aitzetmüller	Weißwolfstr. 13	W	0732 / 7675-13 58
Dr. Jürgen	Barthofer	Garnisonstraße 5	W	0664 / 7503 88 94
Dr. Helmut	Csillag	Ziegeleistraße 74	W	0664 / 384 4834
Dr. Robert	Dirnberger	Reischekstraße 39	W	0699 / 106 76 202
Dr. Wolfgang	Forstner	Bismarckstraße 3	W	0732 / 78 41 23
Dr. Franz	Gaderer	Kevenhüllerstr. 23	W	0650 / 620 22 88
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. Jürgen	Katzensteiner	Garnisonstraße 7	W	0593 / 934 22 03
Dr. Norbert	Keiblinger	Weißwolfstr. 13	W	0664 / 231 32 66
Dr. Jürgen	Kleinrath	Weißwolfstr. 13	W	0732 / 767551305
Dr. Rudolf	Magerl	Mozartstraße 49	W	0732 / 77 41 30
Dr. Markus	Mattheis	Bürgerstraße 6	W	0664 / 350 71 42
Dr. Sabine	Nerad-Dorninger	Losensteinerstraße 6	W	07252 / 43 8 37
Dr. Robert S.	Schmidhammer	Krankenhausstr. 1	W	0650 / 444 40 50
Dr. Arnold	Schulz	Fadingerstraße 17	W	0732 / 29060010
Dr. Günther	Straub	Untere Donaulände 21-25	W	0732 / 90101090
Dr. Georg	Thewanger	Lederergasse 27	W	0732 / 77 80 80
Dr. Milan	Toljan	Europaplatz 6	W	0732 / 65 40 40
Dr. Franz	Unger	Weißwolfstr. 13	W	0732 / 7675-13 58
Dr. Wolfgang	Werner-Tutschku	Scharitzerstraße 6 - 8	W	0732 / 60 54 50
Dr. Markus	Wipplinger	Weißwolfstr. 13	W	0732 / 7675-1359
Dr. Sebastian	Zohner	Steingasse 4	W	0660 / 901 18 40

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. Manfred F.	Behawy	Blütenstraße 3	W	0677 / 61463553
Dr. Dietmar	Hager	Jahnstraße 10	W	0664 / 886 02 798
Dr. Florian	Haselsteiner	Freistädter Straße 283	W	0699 / 103 815 66
Dr. Pooman	Parmar	Johann-W.-Klein-Str. 18	W	0677 / 62788221
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	Mozartstraße 6 - 10	K	0732 / 77 01 70
Dr. Volkmar	Tauber	Hessenplatz 7	K	0732 / 77 34 00

Dr. Paul	Teiche	Landstraße 15a	K	0680 / 128 32 86
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. Elenore	Goedhart	Untere Donaulände 21-25	W	0676 / 631 43 46
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
Dr. Harald	Ornig	Untere Donaulände 21-25	W	0676 / 631 43 46
Dr. Josef	Oswald	Steingasse 4	W	0732 / 76777679
Dr. Reinhard	Wimhofer	Gesellenhausstr. 21	W	0680 / 332 88 62
Dr. Martin	Wohlmuth	Weißewolfstr. 13	W	0650 / 412 59 46

4030 Linz:

Dr. Markus	Wenninger	Saporoshjestraße 3	K	0732 / 31 49 00
------------	-----------	--------------------	---	-----------------

4040 Linz:

Dr. Andreas	Nader	Kaarstraße 2	K	0732 / 73 21 19
-------------	-------	--------------	---	-----------------

Zahnarzt
4020 Linz:

DDr. Alexander	Bednar	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
Dr. Hedwig U.	Bruckner	Bürgerstraße 31	K	0732 / 78 14 77
Dr. Wissam	Challah	Paul-Hahn-Str. 1-3	K	0732 / 77 74 74
Dr. Elena-Madalina	Chis Mircan	Wiener Straße 168	K	0732 / 33 09 24
DI Dr. Madalina	Dirlea	Stelzerstraße 5	K	0732 / 77 45 58
Dr. Klara D.	Dragicevic	Landstraße 105	K	0732 / 77 31 37
Dr. Mohammad	Farman	Goethestraße 50	K	0732 / 66 83 20
Dr. Irma	Jung	Herrenstraße 23	K	0732 / 77 41 44
Dr. Lejla	Lacevic	Schillerstraße 12	K	0732 / 24 51 23
Dr. Ulrike	Leiner-Grassner	Volksfeststraße 12	K	0732 / 77 06 78
Dr. Rudolf	Matheis	Landstraße 70	K	0732 / 78 18 18
Dr. Bernhard	Mayr	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 12 70
Dr. Burghild A.	Mayr	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 12 70
Dr. Ingo	Moosbauer	Gesellenhausstr. 19	K	0732 / 66 24 71
Dr. Nadja	Mujic-Dizdarevic	Unionstraße 39	K	0732 / 66 77 88
Dr. Heinz D.	Müßig	Garnisonstr. 17	K	0732 / 79 00 11
Dr. Julia V. Ch.	Penz-Wöss	Unionstraße 96	K	0732 / 67 25 24
Dr. Konstantin	Pischel	Mozartstraße 24	K	0732 / 65 22 24
Dr. Andrada-E.	Pop	Hamerlingstraße 44	K	0732 / 60 34 27
Dr. Claudiu-V.	Pop	Hamerlingstraße 44	K	0732 / 60 34 27
Dr. Christoph M.	Prem	Einsteinstraße 3	K	0732 / 34 24 81
DDr. Christoph L.	Sacher	Tegetthoffstraße 15	K	0732 / 65 13 30
DDr. Karin	Schmitt-Wietzorrek	Landstraße 35b	K	0732 / 77 03 65
Dr. Victoria A.	Schrangl-Knöll	Museumstraße 36	K	0732 / 77 94 04
Dr. Roland	Schuster	Grabnerstraße 29	K	0732 / 66 10 21
Dr. Jennifer	Stefanits	Grabnerstraße 29	K	0732 / 66 10 21

Dr. Roland H.	Waits	Harrachstraße 14	K	0732 / 78 14 76
Dr. Carina C.	Wick	Landstraße 70	K	0732 / 77 28 48
Dr. Challah	Wissam	Paul-Hahn-Str. 1-3	K	0732 / 77 74 74
Dr. Lisa	Wittibschlager	Sophiengutstraße 18	K	0732 / 77 24 24
Dr. Mate	Acs	Bismarkstraße 10	W	0732 / 78 18 81
Dr. Elisabeth A.	Etzlinger	Untere Donaulände 21-25	W	0732 / 90102200
Dr. Victoria	Matheis	Landstraße 70	W	0732 / 78 18 18
Dr. Arzu Karin	Müßig	Garnisonstraße 17	W	0732 / 79 00 11
DDr. Hubert	Ofner	Schillerstraße 12	W	0732 / 77 56 16
Dr. Katrin	Pertold	Fabrikstraße 2	W	0677 / 61289534
Dr. Maximilian C.	Reek	Am Winterhafen 13	W	0732 / 77 66170
Dr. Maria	Reek	Am Winterhafen 13	W	0732 / 7766170
Dr. Victoria M.	Ribisch	Untere Donaulände 21-25	W	0732 / 90102200
Dr. Ute	Rintelen	Melchiarstraße 1	W	0732 / 65 33 40
Dr. Stefan	Schaffner	Mozartstraße 11	W	0732 / 77 31 37
Dr. Thomas	Weinberger	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90
Dr. Karin	Weinberger	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90
Dr. Christoph	Wiener	Museumstraße 34	W	0732 / 77 67 89
Dr. Nikolaus	Wild	Frankstraße 28	W	0732 / 65 52 48
Dr. Catalin-S.	Wilson	Schillerstraße 12	W	0732 / 60 05 53

4030 Linz:

medic. Olivier-S.	Barsa	Wiener Straße 493	K	0732 / 31 85 00
Dr. Michael	Mathe	Fadingerplatz 9	K	0732 / 30 94 59
Dr. Mihaela	Radu	Daimlerstraße 16	K	0732 / 38 22 88
Dr. Andrea	Steinkellner	Schörghenhubstr. 41	K	0732 / 30 08 35
DDr. Michael	Stelzl	Dauphinestraße 62	K	0732 / 31 37 37
Dr. Vincent	Gruber	Dieselstraße 24	W	0732 / 38 18 18
Dr. Gerhard	Gugler	Lunaplatz 2	W	0732 / 77 12 40

4040 Linz:

lic. Ciprian	Catrinta	Ferdinand-Markl-Str. 39	K	0660 / 586 30 03
Dr. Mani	Goharkhay	Pulvermühlstraße 17	K	0732 / 25 07 25
Dr. Lukas	Hosner	Karl-Renner-Str. 3	K	0732 / 24 59 66
Dr. Aleksandar	Joldzic	Hauptstraße 4-10	K	0732 / 70 02 89
DDr. Matthias H.	Neuhausner	Hauptstraße 77	K	0732 / 73 11 24
Dr. Christina M.	Penzl	Dornacher Straße 9	K	0732 / 24 39 87
Dr. Clemens	Pichler	Ferdinand-Markl-Str. 39	K	0732 / 25 43 53
Dr. Tobias	Pichler	Ferihumerstraße 14	K	0732 / 73 26 06
Dr. Titus	Romcea	Hauptstraße 75	K	0732 / 70 09 82
Dr. Andrei I.	Tudor	Freistädter Str. 230	K	0732 / 24 54 78
Dr. Gerhard	Bold	Kaarstraße 1	W	0732 / 73 73 20
Dr. Gerald	Falkensammer-Zöchbauer	Hauptstraße 41	W	0732 / 73 69 48
Dr. Ulrich	Guserl	Hauptstraße 33	W	0732 / 71 69 25
Dr. Stefan	Obstfelder	Hauptstraße 54	W	0732 / 73 16 20
Dr. Claudia	Pernegger	Hauptstraße 28	W	0732 / 22 09 94
Dr. Lisa	Pichler	Ferihumerstraße 14	W	0732 / 73 26060
DDr. Daniel	Schadenböck	Hauptstraße 4	W	0676 / 5850090
Dr. Karin	Weinberger	Hauptstraße 33	W	0732 / 777 3904
Dr. Marina	Wiesinger	Ferihumerstraße 14	W	0732 / 732 6060
Dr. Jaroslav	Wilson	Hauptstr. 83 – 85	W	0732 / 91 97 26
Dr. Johanna	Zeitlinger	Hauptstraße 4	W	0732 / 70 02 89
DDr. Bernhard	Zöchbauer	Hauptstraße 41	W	0732 / 73 69 48

Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

4020 Linz:

Dr. Armin	Binder	Dametzstraße 47	K	0732 / 77 14 14
Dr. Klaus	Wild	Frankstraße 28	K	0732 / 65 52 48

Wir können leider keine Garantie auf die Vollständigkeit bzw. Richtigkeit der Ärzteliste von Seite 106 bis Seite 131 geben. Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung ist ausgeschlossen. Stand ist 5/2022. Quelle: OÖ. Ärztekammer.



ROSA ZEITEN FÜR IHRE GESUND HEIT



health

medizinisches training,
die elisabethinen linz.

health: Wir sind eine Fitness-einrichtung mit medizinischer Betreuung. Die Besonderheit unseres Angebotes ist die Kombination aus medizinischer Kompetenz und Sicherheit mit professioneller Betreuung im Training.

WUSSTEN SIE, DASS UNS MUSKELTRAINING VOR KRANK- HEITEN SCHÜTZEN KANN UND UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKT?

Menschen, die fit sind und regelmäßig im Fitnessstudio trainieren, können besser mit der Abwehr von Krankheiten umgehen. Beim Muskeltraining werden spezielle Botenstoffe, sogenannte Myokine, produziert, die unser Immunsystem stärken.

Ihr starkes Immunsystem ist uns bis zu **300 Euro** wert!
health bewegt - ein Leben lang.

BIS ZU **100 EUR** RABATT FÜR DIE STÄRKUNG IHRES IMMUNSYSTEMS!

Sparen Sie beim Abschluss einer

- 12-Monats-Mitgliedschaft **100 EUR**
- 4-Monats-Mitgliedschaft **50 EUR**

health | medizinisches training
4020 Linz | Museumstraße 31
office@health-mt.at | www.health-mt.at
0732/777355

Gültig für Neumitglieder
bis 30. Juni 2023.
Rechtsweg u. Barablässe
ausgeschlossen.

Aluminiumhaltige Deos – eine Gefahr für die Gesundheit?

Aluminium ist ein Leichtmetall, das in der Erde vorkommt und wir über unser Essen, Trinken, aber auch Lebensmittelverpackungen aufnehmen. Das meiste wird über die Nieren ausgeschieden, ein Teil lagert sich jedoch in unserem Körper ab.



Verdacht krebserregender Deos

Aluminiumsalze finden auch in Deodorants Verwendung. Sie verstopfen die Schweißporen, wodurch das Schwitzen reduziert wird. Solche Antitranspirante stehen jedoch im Verdacht, das Risiko von Brustkrebs, wie auch Alzheimer zu erhöhen. Durchgeführte Studien ergeben kein einheitliches Bild, aber um sicher zu gehen, empfiehlt es sich, auf aluminiumfreie Deos zurückzugreifen.

Vorsicht bei Deokristallen

Häufig werden Deokristalle als aluminiumfreie Alternative beworben. Hier ist jedoch besondere Vorsicht geboten, dass es sich nicht um industriell hergestellte Kristalle handelt, da diese Aluminium in einer sehr hohen Konzentration enthalten. Nur echte Naturkristalle bieten einen gesunden Schutz, sind aber viel teurer.

Günstige Alternativen

In Drogeriemärkten gibt es Deos, die frei von Aluminiumsalzen sind und auf natürlichen Wirkstoffen beruhen. Hier neutralisieren basische Mineralien das saure Milieu von Schweiß und hemmen das Wachstum geruchsbildender Bakterien. Ätherische Öle z.B. verhindern den Abbau von Schweiß, was sonst zu Geruchsbildung führt.

Cholesterin natürlich senken

Ein zu hoher Cholesterinspiegel kann auf Dauer zu Ablagerungen in den Blutgefäßen führen. Wenn diese Gefäße dann verstopfen, erhöht sich das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall drastisch.



Unsichtbare Gefahr

Vor allem, wenn Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen oder eine genetische Veranlagung bestehen, sollte man sich regelmäßig untersuchen lassen. Da es so gut wie keine Symptome gibt, kann das Cholesterin sonst jahrelang unbemerkt Schaden anrichten.

Natürliche Cholesterinsenker

Wird zu viel des schlechten LDL-Cholesterins festgestellt, können medikamentöse Therapien eingesetzt werden. Aber auch mit pflanzlichen Mitteln kann man viel bewirken. Wichtig ist, vor allem die zusätzlichen Risikofaktoren zu minimieren und sich viel zu bewegen.

Die Ernährung ist das Um und Auf

Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und hochwertige Pflanzenöle können dazu beitragen, die Blutfettwerte zu regulieren.

Grundsätzlich sollten ballaststoffreiche und zuckerarme Lebensmittel, sowie Omega-3-Fettsäuren zum festen Bestandteil in der Ernährung werden. Auf Kohlenhydrate aus den typischen Beilagen wie Nudeln und Reis sollte man weitgehend verzichten bzw. Varianten aus Vollkorn verwenden.

Work-Life-Balance: Den richtigen Ausgleich finden

Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem sich Berufs- und Privatleben in Einklang befinden.

In unserem hektischen Alltag fällt es vielen oft schwer, Zeit für Entspannung und Ruhe zu finden, doch für unsere seelische wie auch körperliche Gesundheit ist ein angemessener Ausgleich sehr wichtig.



Foto: shutterstock.com

Simple living und Downshifting

Mit „Simple living“ oder „Downshifting“ kann es gelingen, eigentlich unnötigen Stress zu verringern. Es ist ein Lebensstil, der als Alternative zur konsumorientierten Gesellschaft steht. Statt Shopping als Freizeitbeschäftigung und der Anhäufung von Prestige-Objekten machen sich die Anhänger frei von Besitzdenken, um sich in der reizüberfluteten Gesellschaft wieder auf die wesentlichen Dinge im Leben konzentrieren zu können.

Arbeit und Freizeit trennen

Im Feierabend sollte, wenn möglich, das Diensthandy aus bleiben. Wenn man richtig abschalten kann und sich ausreichende Pausen nimmt, geht man zudem wieder viel motivierter und effektiver an die Arbeit. Manche Unternehmen haben mittlerweile erkannt, dass sich eine ausgewogene Work-Life-Balance positiv auf die Mitarbeiter auswirkt und bieten verschiedene Arbeitszeitmodelle an.

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

ICARA Tierrettung Tel. 0677/63762344; www.icara-tierrettung.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

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

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 **122**

Polizei **133**

Rettung **144**

Euro-Notruf **112**

(Gebührenfrei aus jedem Netz auch ohne eingelegte Simkarte oder ohne Pin-Code)

Ärztenuotruf:	Tel. 141
ASB:	Tel. 2124
Einsamkeitstelefon:	Tel. 0664/520 13 84 (nur Mo bis Fr)
Fernwärme-Notruf:	Tel. 0732/3400 3609
Frauen-Helpline gegen Gewalt:	Tel. 0800/222 555
Gas-Notruf bei Gasgeruch:	Tel. 128
Gehörlosen Notruf:	Tel. 0732/77 55 33
Gesundheitsberatung	Tel. 1450
Hotline für vermisste Kinder:	Tel. 116 000 (rund um die Uhr)
Kinderschutzzentrum:	Tel. 0732/78 16 66
Kinderschutzhotline:	Tel. 0800/20 20 50
Krisenhilfe OÖ:	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
Plaudernetz:	Tel. 05 1776 100
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



LAND
OBERÖSTERREICH

Natur



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

www.land-oberoesterreich.gv.at



BetreuungsPerlen

Pflege und Betreuung Zuhause.

Den Alltag neu erleben mit einer fürsorglichen Begleitung.
Für viele tägliche Probleme haben wir eine passende Lösung:



- ✓ 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
- ✓ Hauskrankenpflege
Wundmanagement

Olga Neundlinger

Wenn Sie Hilfe benötigen, sind wir für Sie persönlich da

BetreuungsPerlen

0732/ 68 11 00

Mo-Do 8-15 Uhr, Fr 8-12 Uhr

Gewerbegasse 19 | 4060 Leonding

info@betreuungsperlen.at | www.betreuungsperlen.at