Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gesundheitsratgeber

pumperlxund - durchs Jahr in Linz

2. Auflage

Michael Raml
Gesundheitsstadtrat
der Landeshauptstadt Linz

Linz verändert

L.BAAR
orthopädietechnik gmbh
Sanitätshaus, Orthopädie/Bandagistentechnik

... rundum gut betreut! Bei L.BAAR

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

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

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

Wir verrechnen mit allen Krankenkassen!

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

Sanitätshäuser
A-4020 Linz; Rudigierstraße 8a Tel. 0732 77 28 41-0
A-4020 Linz; Reintalerweg 15 Tel. 0732 37 53 61
A-4020 Linz; Saporoshjestraße 3 Tel. 0732 30 72 20
A-4050 Traun; Hauptplatz 10 Tel/Fax. 07229 75 586
A-4060 Leonding; Ruflinger Straße 17 Tel. 0732 68 00 86
A-4210 Gallneukirchen; Hauptstraße 4 Tel. 07235 50 240
A-4400 Steyr; Färbergasse 3 Tel. 07252 52 577

Gesundheitsratgeber

pumperlxund - durchs Jahr in Linz

Gesundheitsressort der Stadt Linz
2. Auflage

Foto: Joachim Haslinger

Gesund bleiben in Linz – alle Anlaufstellen im Überblick

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

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

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

Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Foto: Land OÖ.

Wegweiser im Gesundheitssystem

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

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

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

LH-Stellvertreterin Christine Haberlander
Gesundheitsreferentin des Landes Oberösterreich

Foto: Robert Maybach

Lebensstadt Linz punktet auch mit hervorragendem Gesundheitssystem!

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

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

Klaus Luger
Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz

Foto: Peter Mayr

Der Gesundheit zuliebe

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

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

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

Ihr,

Michael Raml
Gesundheitsstadtrat der Landeshauptstadt Linz

INHALT

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

Ratgeber

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

Apotheken in Linz

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

Krankenhäuser in Linz

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

Impfen

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

Senioren/Pflege

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

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

Anlaufstellen in Linz

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

Ärzte in Linz (Kassenärzte und Wahlärzte)

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

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

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber:

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

Anzeigenverwaltung:

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

Bildquellen:

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

Inhalt / Textquellen:

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

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

sozialministerium.at

Ich schütze euch – und mich gleich mit

Weil ich geimpft bin.

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

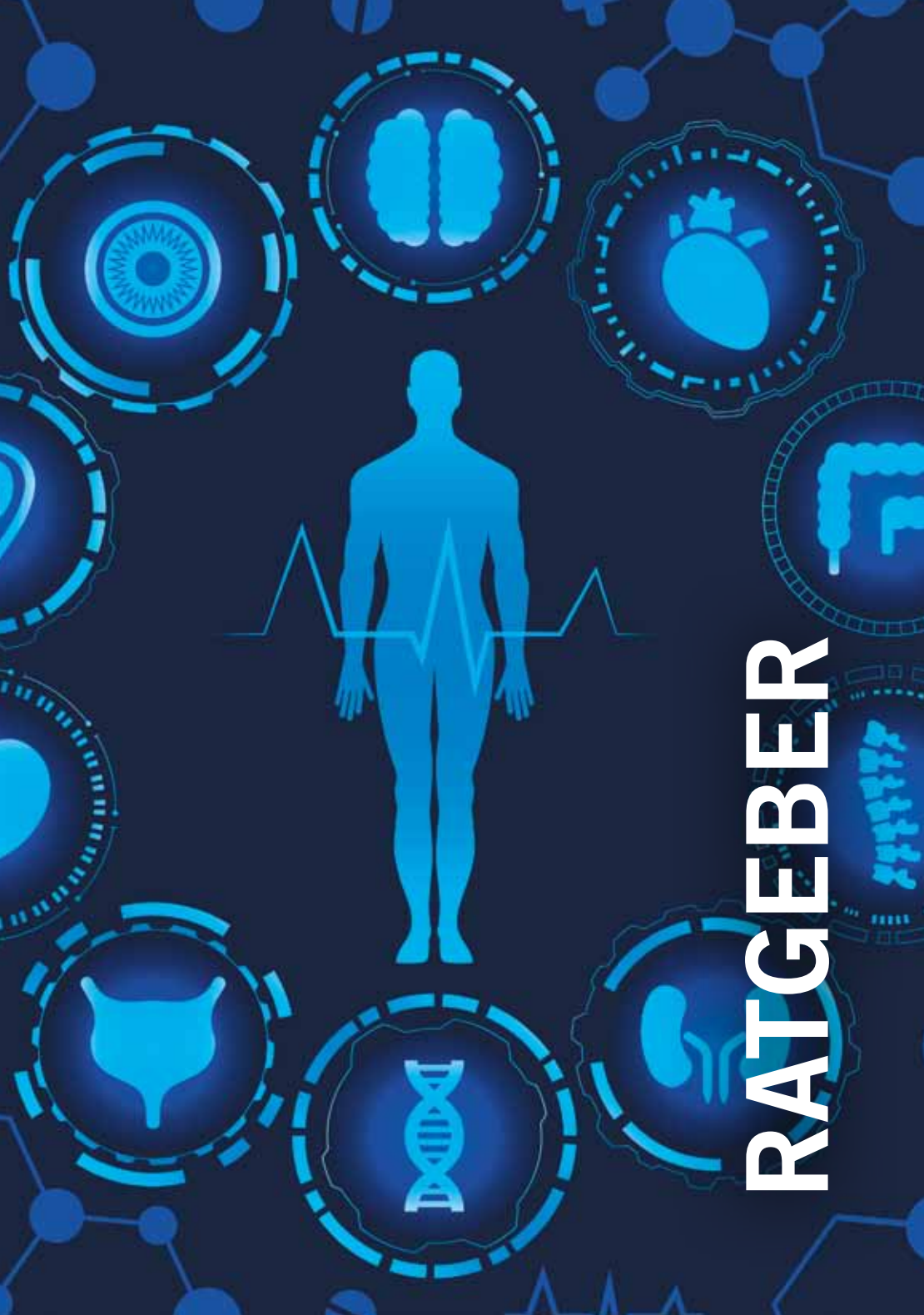
Impfen rettet Leben! Impfungen sind nicht nur im Kindesalter ein Thema. Auch für Erwachsene ist ein Schutz gegen ansteckende Erkrankungen wichtig, die durch Impfungen vermeidbar sind. Informieren Sie sich über empfohlene Impfungen und deren Wirksamkeit ausführlich bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, in Ihrer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

Rauchmelder
retten Leben!

Wenn Sie schlafen, werden Sie das Feuer nicht sehen,
nicht schmecken oder riechen.
Aber Sie können es hören! Rauchmelder retten Leben,
lauter Alarm statt stiller Tod.
Mehr Information finden Sie unter: www.rauchmelder-ooe.at

Eine Initiative Ihres Sicherheitslandesrats.
www.sicherheitslandesrat.at

Sicherheit
Landesregierung
Oberösterreich


RATGEBER

Wenig:
Alkohol, Süßes, Gezuckertes, Fettiges

Mäßig:
Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerte Getränke

Öfter:
Fleisch, Wurst, Eier, Fisch

Häufig:

Milchprodukte:
Joghurt, Milch, Buttermilch, Frischkäse...)

Getreideprodukte:
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis

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

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

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

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

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

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

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

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

„Ratgeber Ernährung“ – Wissen von Allergenen bis Zöliakie

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

OÖGKK FORUM GESUNDHEIT

Bluthochdruck

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

Erhöhter Harnsäurespiegel und Gicht

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

Fruchtzucker-Unverträglichkeit

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

Soja – pro und contra

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

Sorbit-Unverträglichkeit

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

Vegetarismus und Veganismus

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

Zöliakie

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

Alle Ratgeber gratis – online und gedruckt

Die „Ratgeber Ernährung" gibt es ab sofort online *www.ooegkk.at/Ernährung* und als kostenlose Broschüren in jedem OÖGKK-Kundenservice. Überdies verlegt die OÖGKK ebenfalls kostenlos 15 Rezepthefte zu speziellen Ernährungsschwerpunkten.

Ziel: Gesund entscheiden

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

Pollenwarndienst

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

Der Tonband-Pollenwarndienst ist unter folgenden Telefonnummern erreichbar: Kepler Universitätsklinikum GmbH: **Tel. 050/768083-6919**, Salzkammergut-Klinikum Landeskrankenhaus Vöcklabruck: Tel. **050/554714990** Landeskrankenhaus Freistadt: **050/5547628400** *www.pollenwarndienst.at*

e-card: Schlüssel zum Gesundheitssystem

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

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

Das sollten Sie noch über die e-card wissen:

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

Was tun bei Verlust oder Diebstahl?

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

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

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

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

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

Befreiung von der Rezeptgebühr (Stand 1/2019)

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

Auf Antrag bei der Krankenkasse werden befreit:
Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte folgende Grenzbeträge nicht übersteigen:

EUR 933,06 für Alleinstehende bzw.
EUR 1.398,97 für Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften
EUR 1.048,57 für alleinstehende Pensionsbezieher (mind. 360 Beitragsmonate der Pflichtversicherung in der Pensionsversicherung)

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

EUR 1.073,02 für Alleinstehende bzw.
EUR 1.608,82 für Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften
EUR 1.205,86 für alleinstehende Pensionsbezieher (mind. 360 Beitragsmonate der Pflichtversicherung in der Pensionsversicherung)
Die angeführten Beträge erhöhen sich für jedes unversorgte Kind um **EUR 143,97**.

Ohne Antrag sind befreit:
Bezieher von Geldleistungen, bei denen schon anlässlich der Zuerkennung dieser Leistung die besondere soziale Schutzbedürftigkeit festgestellt wurde (z. B. Pension mit Ausgleichszulage).
Patienten/Patientinnen mit anzeigepflichtigen übertragbaren Krankheiten (die Befreiung gilt nur für Heilmittel zur Behandlung der anzeigepflichtigen Krankheit und nicht auch für die Behandlung von Folgeerkrankungen).
Zivildienstleistende und deren anspruchsberechtigte Angehörige.
Für weitere Auskünfte: Tel. 05/ 7807-103780, 103781 oder 103782 (DW)

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

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

Meine SV

Sozialversicherung

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

Damit ist man grundsätzlich

■ krankenversichert ■ unfallversichert ■ pensionsversichert ■ arbeitslosenversichert

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

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

(Stand der Sozialversicherungen Juli 2019)

AllgemeineUnfallversicherungsanstalt (AUVA)
Garnisonstraße 5, 4010 Linz Tel. 05/9393-32000
Öffnungszeiten:
Mo bis Do 7:30 bis 16:00 Uhr, Fr 7:30 bis 15:15 Uhr

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK)
Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel. 05/7807-0
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 6:30 bis 16:00 Uhr, Freitag 6:00 bis 15:00 Uhr

Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (Landesstelle OÖ)
Mozartstraße 41, 4010 Linz, Tel. 050/808 808
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 7:30 bis 14:30 Uhr, Freitag 7:30 bis 13:30 Uhr

Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (GBZ Linz)
Bahnhofplatz 3 – 6, 4020 Linz, Tel. 050/2350-36900
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 7:30 bis 15:00 Uhr, Freitag 7:30 bis 13:00 Uhr

Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteter (BVA)
Hessenplatz 5, 4010 Linz, Tel. 05/0405
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 7:30 bis 14:00 Uhr, Freitag 7:30 bis 12:00 Uhr

AUVA-Service für Ihre Sicherheit und Gesundheit

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

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

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

Sie haben Fragen zur Unfallvermeidung oder zum Arbeitnehmerschutz?

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

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

Immer Aufnahme für Verletzte

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

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

Damit es nachher weitergeht

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

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

PRÄVENTION

Wir tun alles, damit nichts passiert!

Entgeltliche Einschaltung

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

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

AUVA

www.auva.at

Lebensmittelintoleranz

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

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

Salami

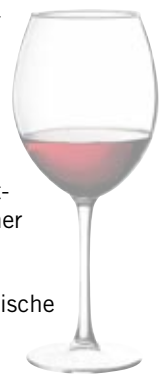
Beispiele an Nahrungsmittelintoleranzen sind:
Histaminintoleranz und Laktoseintoleranz

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

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

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

Bei mehr als der Hälfte der Betroffenen reicht diese Methode aus. Da Histamin aber nicht gänzlich aus dem Speiseplan verbannt werden kann, stehen diverse Medikamente zur Verfügung, sogenannte Antihistaminika, die die Wirkung des Histamins blockieren.
Das Vermeiden von histaminhältigen Speisen und Getränken trägt maßgeblich dazu bei, dass beim Essen unliebsame Reaktionen wie Pulsrasen, Durchfall, laufende Nase, juckender Gaumen oder angeschwollene Augen ausbleiben.
Bei manchen Menschen kann eine **Histaminintoleranz** gar zu Langzeit-Symptomen wie Ekzeme, Kopfschmerzen und Migräne sowie chronischer Erschöpfung und Stimmungsschwankungen führen.



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

Bezahlte Anzeige

GESUNDHEIT IST EIN UNBEZAHLBARER SCHATZ

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

Ihr städtisches Gesundheitsservice
Telefon 7070 / 2601

Gesundheitsstadtrat
Michael Raml

Hautpflege im Winter

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

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

Hautpflege von Kopf bis Fuß

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

www.rehaservice.at

Wir nehmen uns Zeit für Ihre persönliche Beratung

LEBENSQUALITÄT
25 JAHRE REHA-SERVICE
menschlich • kundenorientiert • zukunftsorientiert

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

Hauseigene Werkstätten

- Adaption
- Reparatur
- Service

REHA SERVICE GmbH

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

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

www.rehaservice.at

Hilfen die helfen
REHA SERVICE

Zuviel des Guten

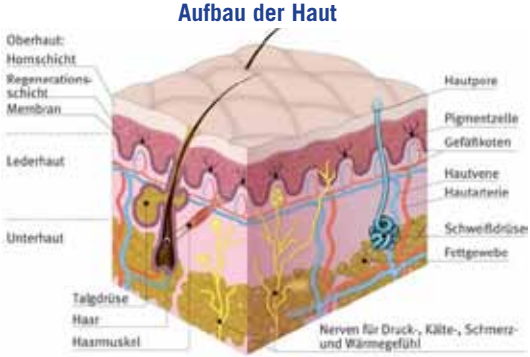
Wird die Haut einer für ihren Pigmentierungstyp zu hohen Bestrahlungsdosis von UVB-Licht ausgesetzt, kommt es zu einer Entzündungsreaktion, die einer Verbrennung gleicht, es entsteht ein Sonnenbrand.
Dieser beginnt drei bis 24 Stunden nach der Schädigung mit einer Rötung der Haut. Der Höhepunkt des Sonnenbrandes ist nach 24 bis 36 Stunden erreicht. Nach 48 bis 72 Stunden klingt er langsam ab, nach ein bis zwei Wochen ist er verschwunden.

Symbolbild

Hat sich die Haut nicht abgelöst, bleiben eine Bräunung und eventuell 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 „Mallorka Akne“ genannt, tritt in Form von nässendem Hautausschlag, verbunden mit starkem Juckreiz, auf. Es kommt zur Bildung von juckenden Pickeln und Knötchen. Eine medizinische Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, der Aufenthalt im Schatten und das Meiden der stärksten Sonnenstunden um die Mittagszeit sind ratsam.

Die Schwere des Sonnenbrands wird in drei Grade eingeteilt:

Grad 1: Rötung, Brennen und Juckreiz
Grad 2: zusätzlich Blasenbildung
Grad 3: weitgehende Zerstörung der Oberhaut der betroffenen Stellen, flächige Ablösung der Haut, oberflächliche Nekrose der Dermis (Absterben der Haut)

Hauttypenübersicht

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

Die Vielseitigkeit der Haut

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

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

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

Symbolbild

Mimikfältchen im Gesicht sind der erste sichtbare **Alterungsprozess** der Haut. Bei besonders stressvollem und ungesundem Lebensstil kann er schon ab Mitte 20 eintreten. Doch spätestens ab Mitte 30 kann sich keiner diesen ersten 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.

Symbolbild

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

Mehr Bewegung für einen schmerzfreien Rücken

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

Gezielte Bewegung lindert den Schmerz

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

Tipps für Menschen in stehenden Berufen

Tragen Sie bequemes Schuhwerk und keine hohen Absätze.
Wenn möglich, sollte die Höhe der Arbeitsfläche angepasst sein, ansonsten können rutschfeste 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.

Wir schaffen **Gesundheit.**

A-4020 Linz, Fabrikstraße 32
Tel. 05 / 77 20 - 0
E-Mail: office@proges.at

www.proges.at

PROGES

Mountainbiken – gesunder Actionspaß für Jung und Alt

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

Das perfekte Fitnesstraining

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

Gut vorbereitet für die perfekte Tour

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

Auf die Energieversorgung achten

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

Wir bauen die Neue Donaubrücke!

Ihr
Markus Hein
Vizebürgermeister

LINZ verändert

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 eintach alt, wackelig und unsicher aut den Beinen zu sein.

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

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

Rasanten Schrittes durch die Landschatt 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 agressive 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 kurzvor 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.apotheker.or.at
www.forumgesundheit.at
www.tropeninstitut.at
www.tropencentersued.at
www.gesundheit.de

Fit für die Winterzeit

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

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

Jedes Jahr aufs Neue…

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

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

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

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

In der Wintertzeit vor Viren schützen

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

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

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

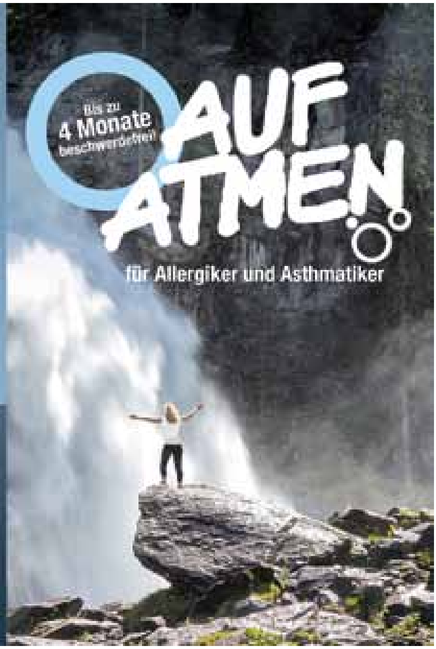
GESUND URLAUBEN

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

HOHE TAUERN HEALTH

Wir beraten Sie gerne persönlich

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



Wohlfühlen und Entspannen
in den Sauna- und Wellnessoasen
der LINZ AG BÄDER

LINZ AG BÄDER

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

Informationen unter www.linzag.at/baeder

Anaphylaktischer Schock

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

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

Biene

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

Wespe

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

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

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

Im akuten Notfall muss man schnell reagieren. Schocklage einnehmen (Hinlegen und Beinhochlagerung), wenn möglich Entfernung des Allergieauslöseres (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. Trotz Verabreichung dieser Spritze ist unverzüglich der Notarzt/die Notärztin zu alarmieren.

EPIPEN

nachrichten.at/gesundheit
Gesund leben.
Mit uns wird es leichter.
DÖNachrichten
nachrichten.at
Lies was G'scheits!

Sport braucht starke Partner
Gemeinsam sicher ans Ziel!
www.raiffeisen-ooe.at
/raiffeisenooe
Raiffeisen Meine Bank

Für Jäger und Sammler

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

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

Tipps zum richtigen Pilzepflücken

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

Speisepilzberatung

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

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

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

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

Für Notfälle Vergiftungsnotruf: Tel. 01/4064343

Giftpilze werden gegebenenfalls von der Mykologischen Arbeits-gemeinschaft im Biologiezentrum Linz begutachtet.

Superfoods für den Herbst

Kürbiskerne:

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

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

Nährwerte pro 100g Kürbiskerne (roh):	
Eiweiß	35,00g
Fett:	46,30g
Kohlenhydrate:	2,70g
Ballaststoffe:	8,70g
Alkohol:	0,00g
Kalorien:	565 kcal / 2.364 KJ

Sauerkraut

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

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

Nährwerte pro 100g Sauerkraut (abgetropft frisch):	
Eiweiß	1,50g
Fett:	0,30g
Kohlenhydrate:	1,00g
Ballaststoffe:	4,00g
Alkohol:	0,00g
Kalorien:	17 kcal / 71 KJ

Düfte, die uns verzaubern

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

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

Weniger ist mehr

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

Im Arbeitszimmer

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

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

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

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

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

FIT & FIGHT®

Selbstverteidigung | Fitness | Waffenkunst | Kung Fu | Kinder/Jugend

F.I.T.

Functional Training in der Gruppe mit personal Trainer

Jeden Mittwoch um 19:15 Uhr!
Kostenloses Probetraining mit professioneller Betreuung!

Fit&Fight Center Linz
Wiener Straße 221

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

APOTHEKEN IN LINZ

APOTHEKEN

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

ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

4020 Linz:

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

Museum-Apotheke
Dr. Weixlbaumer KG
4020 Linz, Elisabethstraße 1
Telefon 770060
www.museum-apotheke.at

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 ganztägig dienstbereit.

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

Nachtdienstgebühr (Zusatzgebühr) bei Inanspruchnahme der Apotheke außerhalb der festgesetzten Zeiten
an Wochentagen ab 20:00 Uhr EUR 3,80 (inkl. USt)
an Sonn- und Feiertagen von 8:00 bis 20:00 Uhr EUR 1,30 (inkl. USt)
sowie ab 20:00 Uhr EUR 3,80 (inkl. USt).
(Mit der Nachtdienstgebühr/Zusatzgebühr ist die gesamte Inanspruchnahme der diensthabenden Apotheke abgegolten, unabhängig von der Anzahl der benötigten Arzneimittel).

Medikamente, Rezept

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

Wichtiges zu Medikamenten

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

Homöopathische Mittel

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

Nicht rezeptpflichtige Medikamente

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

7 Kräuter für einen gesunden Schlaf

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

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

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

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

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

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

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

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

Lavendel – steht hoch im Kurs

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

Lavendelblütenbad - entspannend

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

Hilfreich gegen Kopfweh ist Lavendeltee und -öl

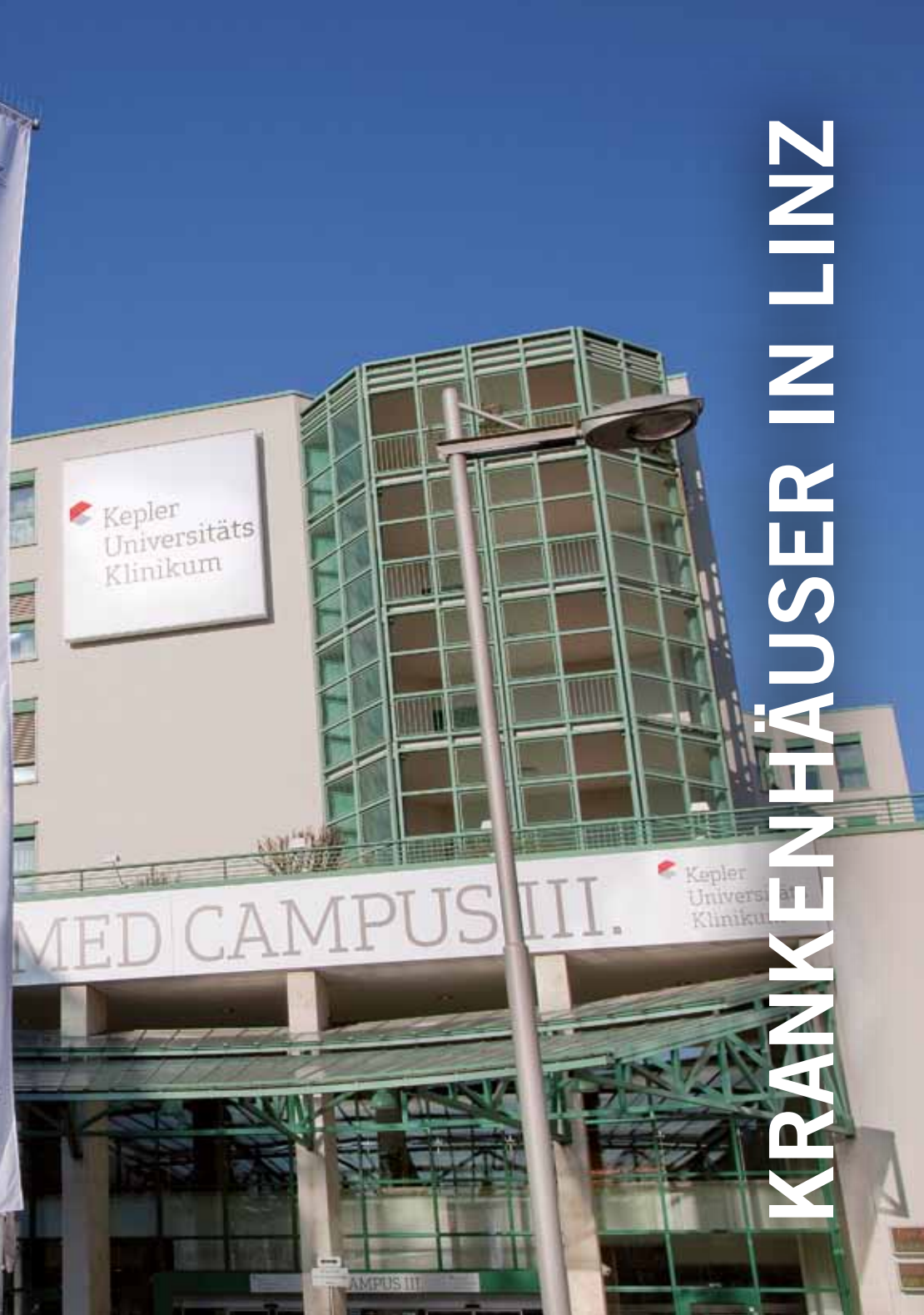
- Eine Tasse Lavendelblütentee hilft oft bei Stress und Kopfschmerzen. Einen Teelöffel der Blüten mit einem 1/4 l kochendem Wasser übergießen. 5 min. abgedeckt ziehen lassen.

Duft für die Wäsche und Hilfe gegen Motten

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

Lavendel als Würzkraut - sehr interessant

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



KRANKENHÄUSER IN LINZ

Wann ist ein Besuch in der Krankenhaus-Ambulanz notwendig?

In den Krankenhäusern gibt es eigene Fachabteilungen (z. B. Unfall-Ambulanz, Hals-Nasen-Ohren-Ambulanz, Zahn-Ambulanz, ...), bei denen man nach der Behandlung wieder nach Hause gehen kann. Auch bei Kontrollterminen nach einem 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.

Täglicher Kostenbeitrag als Selbstbehalt

Patienten und Patientinnen zahlen pro Behandlungstag einen Kostenbeitrag.

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

Ausnahmen vom täglichen Kostenbeitrag

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

Sonderklasse

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

Behandlung in Privatspitälern

Wenn Sie sich in einem Privatspital behandeln lassen möchten - egal, ob im Inland oder Ausland - kontaktieren Sie Ihre Versicherungsanstalt unbedingt vorher, um die Kostenfrage zu klären! Es können erhebliche Kosten auf Sie zukommen, die nicht automatisch übernommen werden. Fragen Sie welche Kostenzuschüsse möglich sind.
Bitte beachten Sie: Auch eine chefärztliche Bewilligung durch z. B. die OÖGKK bedeutet nicht, dass die Behandlungskosten in einem Privatspital zur Gänze getragen werden.

Spitalsbehandlung im Ausland bei Reisen bzw. im Urlaub

Wenn Sie bei einem Auslandsaufenthalt krank werden oder einen Unfall haben, müssen Sie die Behandlung, Medikamente etc. in der Regel zunächst selbst bezahlen. Über die Kostenerstattung z. B. der OÖGKK können Sie sich einen Teil des Geldes zurückholen. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung, die nicht gedeckte Kosten übernimmt.
In europäischen Ländern, in denen Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) gilt, werden die Kosten in der Regel direkt z. B. mit der OÖGKK abgerechnet, und Sie müssen nicht vor Ort bezahlen. Voraussetzung ist, dass es sich um ein Spital handelt, das mit der öffentlichen Krankenkasse des jeweiligen Landes einen Vertrag hat.

Welches Krankenhaus hat Aufnahme?

Informationen zu den Linzer Krankenhäusern, die jeweils Aufnahme haben, finden Sie in einer aktuellen Tageszeitung oder im Internet unter:
https://www.kepleruniklinikum.at/services/fuer-patientinnen-und-patienten/aufnahme-kalender/

Krankenhäuser in Linz

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus III. *(ehem. AKh – Allg. Krankenhaus der Stadt Linz)*
Krankenhausstraße 9, 4020 Linz Tel. 05/768083-0 ***www.kepleruniklinikum.at***
Besuchszeit: täglich 13:30 bis 15:30 Uhr; 18 bis 19 Uhr; Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 10 bis 11 Uhr; Die drei operativen Intensivstationen: täglich von 13:00 bis 14:00 Uhr und von 16:30 bis 17:30 Uhr; Neuro Intensiv: täglich von 14:00 bis 15:00 Uhr und von 18:00 bis 19:00 Uhr; Interne Intensiv: täglich von 14:30 bis 16:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr; Kinderherz-Intensivstation: täglich von 10:00 bis 12:00 Uhr, von 13:00 bis 18:00 Uhr und von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kepler Universitätsklinikum, Neuromed Campus €(ehem. LNK Wagner-Jauregg)
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz Tel. 05/768087-0 ***www.kepleruniklinikum.at***
Besuchszeit: täglich 14:00 bis 15:30 Uhr; 18:00 bis 19:00 Uhr; Sonn- und Feiertage zusätzlich 9:30 bis 10:30 Uhr; Intensivstationen: täglich von 14:30 bis 16:00 und von 19:00 bis 20:00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung; Station Akutnachsorge: Mo. bis Mi. von 16:00 bis 19:00 Uhr Do. bis So. und an Feiertagen von 14:00 bis 19:00 Uhr und nach Vereinbarung

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus IV. *(ehem. Landes- Frauen- und Kinderklinik)*
Krankenhausstr. 26-30, 4020 Linz Tel. 05/768084-0 ***www.kepleruniklinikum.at***
Besuchszeit: täglich 13:30 bis 15:30 Uhr und 18:00 bis 19:00 Uhr; Ruhezeit: 11:30 bis 13:30 Uhr. Kinder- und Jugendheilkunde: Für die Eltern des Kindes gilt eine uneingeschränkte Besuchszeit. Allgemein: täglich von 14:00 bis 18:00 Uhr, Ruhezeit von 12:00 bis 14:00 Uhr. Interdisziplinäre Intensivstation: täglich von 9:00 bis 12:00 Uhr, von 14:00 bis 18:00 Uhr und von 19:15 bis 21:00 Uhr (nur für Eltern). Neonatologische Intensivstation: es gibt keine allgemeinen Besuchszeiten. Selbstverständlich können die Eltern ihr Kind rund um die Uhr nach Absprache mit dem Pflegepersonal besuchen.

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Seilerstätte 2, 4020 Linz Tel. 0732/7897-0 ***www.bblinz.at***
Besuchszeit: täglich 13:00 bis 15:00 Uhr und 18:00 bis 19:00 Uhr.
Sowie auf der Intensivstation von 14:00 bis 20:00 Uhr. Die Nachtruhe von 22:00 bis 06:00 Uhr muss auf jeden Fall eingehalten werden.

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern, Ordensklinikum Linz
Seilerstätte 4, 4020 Linz Tel. 0732/7677-0 ***www.bhslinz.at***
Besuchszeit: täglich 13:00 bis 15:30 Uhr; 17:30 bis 19:00 Uhr, zusätzlich an Sonn- und Feiertagen: 10:00 bis 11:00 Uhr Kinderabteilung: 13:30 bis 17:30 Uhr; für Eltern durchgehende Besuchszeit; Sonderklasse: täglich 7:00 bis 20:00 Uhr Operative Intensivstation: täglich 14:00 bis 18:30 Uhr

Krankenhaus der Elisabethinen, Ordensklinikum Linz
Fadingerstraße 1, 4020 Linz Tel. 0732/7676-0 ***www.elisabethinen.or.at***
Ruhezeiten Normalstation: 12:00 bis 14:00, 20:00 bis 7:00 Uhr; Interne Intensivstation: 14:30 bis 16:00 und 18:30 bis 19:30 Uhr; Respiratory Care Unit (RCU): 14:30 bis 16:00, 18:30 bis 19:30 Uhr; Anästhesie-Intensivstation: 14:00 bis 16:00 und 18:30 bis 19:30 Uhr

Unfallkrankenhaus
Garnisonstraße 7, 4020 Linz Tel. 05/9393-42000 *www.ukhlinz.at*
Besuchszeit: Bettenstationen 2 bis 6: täglich 13:00 Bis 20:00 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag zusätzlich 9:00 bis 11:30 Uhr; Intermediate Care Unit: täglich von 14:00 bis 18:00 Uhr (außerhalb dieser Zeiten nur nach telefonischer Vereinbarung); Intensivbettenstation: täglich von 14:00 bis 15:00 Uhr sowie von 17:30 bis 18:30 Uhr (außerhalb dieser Zeiten nur nach telefonischer Vereinbarung)

Klinik Diakonissen Linz
Weißenwolfstraße 15, 4020 Linz Tel. 0732/7675-0 *www.linz.diakonissen.at*
Besuchszeit: täglich 0:00 bis 24:00 Uhr

Aids hilfe OBERÖSTERREICH

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

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

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

www.aidshilfe-ooe.at

Spendenkonto:
Hypo Landesbank IBAN: AT34 5400 0001 0021 6183
Impressum: AIDSHILFE OBERÖSTERREICH Fdl: Mag.a Brigitte Kiesenhofer

LANDESEKRETARIAT
Montag - Freitag 11-13 Uhr
BERATUNG UND TESTUNG
Montag 14-18 Uhr
Mittwoch 16-20 Uhr
Freitag 10-14 Uhr
TELEFONISCHE BERATUNG
Montag-Donnerstag 11-13 Uhr

SELBSTSTÄNDIG.
BARRIEREFREI.
MOBIL.
Behindertenfahrzeuge
& Fahrzeugumbauten
Die Zeko Mobility e.U. ist Spezialist für Fahrzeugumbauten jeglicher Art.
Gemeinsam mit unseren Kunden entwickeln wir individuelle Lösungen für jedes Fahrzeug und verhelfen unseren Kunden so zu mehr Mobilität.
Einstiegshilfen
Rollstuhlhaltesysteme
Aluböden und Verkleidungen
Sicherungstools
Testen Sie
unsere Umbauten!
Jetzt unverbindlich Termin
anfragen unter +43 (0)732 673585
oder www.zeko-mobility.at/
behinderten-fahrzeuge
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
• Klimaservice
• KFZ-Technik
• Computerdiagnose
• Karosserie-Fachbetrieb
• Dellen- und Hagelschäden

Ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100 Prozent

In 99 Prozent der Fälle passiert nichts. In Erste-Hilfe-Kursen des 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.roteskreuz.at/ooe

IMPFEN

Impfservice in Linz

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

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

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

Folgende Impfungen werden angeboten:

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

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

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

Formulare und Online-Dienste zu diesem Thema:
https://www.linz.at/serviceguide/viewchapter.php?chapter_id=121669#formulare

KONTAKT:	**Geschäftsbereich Gesundheit und Sport** **Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz** **Tel.: 0732/7070 E-Mail: impfservice@mag.linz.at**
ÖFFNUNGSZEITEN DER IMPFSTELLEN:	**Mo., Di., Donnerstag und Freitag 7:30 bis 11:30 Uhr,** **Montag und Donnerstag 14:00 bis 15:30 Uhr** **Jeden Mittwoch ist die Impfstelle geschlossen!**

Fernreiseservice

Die Stadt Linz bietet an:
Beratung über länderspezifische Hygieneempfehlungen und medikamentöse Malariaprophylaxe sowie Erstellung eines persönlichen Impfplans. Impfungen gegen folgende Krankheiten werden angeboten:

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

Empfehlung: circa sechs Wochen vor Reiseantritt mit den Impfungen beginnen.
Bringen Sie bitte Ihren Impfpass mit! ***Keine Voranmeldung erforderlich.***
Die Impfkosten können nicht mit Bankomatkarte oder Zahlschein bezahlt werden!
An schulfreien Tagen bzw. in den Schulferien sowie an Fenstertagen ist mit längeren Wartezeiten zu rechnen.

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

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

Malariavorbeugung

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

Expositionsprophylaxe = Schutz vor Moskitostichen

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

Chemoprophylaxe = Vorbeugende Einnahme von Medikamenten

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

Tipps für Tropenreisende

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

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

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

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

Vorsicht beim Trinkwasser:
Trinken Sie nur abgekochtes Wasser. Meiden Sie Eiswürfel in Getränken, offene Limonaden und Speiseeis.

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

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

Mehr Infos zur Reiseapotheke:
https://www.linz.at/serviceguide/viewchapter.php?chapter_id=122813

Meiden Sie ungeschützte sexuelle Kontakte:
Bei Krankheitserscheinungen nach der Rückkehr informieren Sie Ihren Arzt über den Tropenaufenthalt.

Hilfe gegen Reisekrankheit

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

Das Gehirn ist irritiert

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

Im Auto

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

Im Flugzeug

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

Auf dem Schiff

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

SENIOREN / PFLEGE

Seniorenheime in Linz

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

Einrichtungen der SZL Seniorenzentren Linz GmbH

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

Private Alten- und Pflegeheime

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

Bewerbung für die Aufnahme in Alten- und Pflegeheime:

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

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

L. BAAR
orthopädietechnik gmbh
Sanitätshaus, Orthopädie/Bandagistentechnik

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

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

Orthopädie- und Bandagistentechnik
Kompressionsstrümpfe - Schuheinlagen uvm.

Wir verrechnen mit allen Krankenkassen!

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

Sanitätshäuser
A-4020 Linz; Rudigierstraße 8a Tel. 0732 77 28 41-0
A-4020 Linz; Reintalerweg 15 Tel. 0732 37 53 61
A-4020 Linz; Saporoshjestraße 3 Tel. 0732 30 72 20
A-4050 Traun; Hauptplatz 10 Tel/Fax. 07229 75 586
A-4060 Leonding; Ruflinger Straße 17 Tel. 0732 68 00 86
A-4210 Gallneukirchen; Hauptstraße 4 Tel. 07235 50 240
A-4400 Steyr; Färbergasse 3 Tel. 07252 52 577

Sozialberatungsstellen für SeniorInnen (Kompass)

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

Sozialberatungsstelle Kompass Nord Neues Rathaus, Hauptstraße 1 – 5
Tel. 0732/7070-2760, 2766 bis 2770
Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 16:30 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Ost Seniorenzentrum Franckviertel
Ing.-Stern-Straße 15 – 17, Tel. 0732/666272-20, 21, 22, 23 oder 24
Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 16:30 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Auwiesen Stadtteilzentrum Auwiesen, Volkshaus
Wüstenrotplatz 3, Tel. 0732/302731-19 oder 20
Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30, Donnerstag: 14:00 bis 16:30 Uhr

Sozialberatungsstelle Kompass Süd Seniorenzentrum Neue Heimat, Flötzerweg 95 – 97
Tel. 0732/370170-12, 15 und 16 Öffnungszeiten: Dienstag: 9:00 bis 12:30 Uhr
Terminvereinbarungen sind auch außerhalb der Sprechstunden möglich.

Clubs Aktiv (Freizeit)

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

unterstützt Bewegung: • Fit und Gesund • Spaß durch Bewegung • Yoga, Qigong • Seniorentanz, Volkstanz
fördert Kreativität: • Töpfern • Malen • Basteln • Handarbeiten
lebt Geselligkeit: • Singkreise • Spielrunden • Feste • Ausflüge
entdeckt Kultur: • Filme • Exkursionen • Lesungen • Diavorträge

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

Club Aktiv Im Bachlfeld Im Bachlfeld 31
Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20324936

Club Aktiv Linke Brückenstraße Linke Brückenstraße 34
Mo bis Do 13:00 bis17:00 Uhr, Tel. 0681/20324568

Club Aktiv Khevenhüllerstraße Khevenhüllerstraße 4
Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20324148

Club Aktiv Ing.-Stern-Straße Ing.-Stern-Straße 15 – 17
Mo bis Do 12:30 bis 16:00 Uhr, Tel. 0732/602480

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

Darüber Reden hilft:
Ein Leben mit Blasenschwäche

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

Attends ist ein **österreichisches Unternehmen** mit Sitz in Linz und **spezialisiert auf Blasenschwäche- und Inkontinenzprodukte**. Seit über 35 Jahren ist Attends um Aufklärung bemüht und ermutigt Betroffene, sich ihrem Arzt anzuvertrauen, um die genaue Ursache der Blasenschwäche bzw. Inkontinenz zu untersuchen und eine mögliche Therapie zu besprechen.

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

*Attends Österreich, 2017

www.attends.at

Club Aktiv Landwiedstraße	Landwiedstraße 65 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0681/20328168
Club Aktiv Lunaplatz	Lunaplatz 4 Mo bis Do 13:00 bis17:00 Uhr, Tel. 0681/20327448
Club Aktiv Flötzerweg	Flötzerweg 95 – 97 Mo bis Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Tel. 0732/3408-60800
Club Aktiv Wüstenrotplatz	Wüstenrotplatz 3 Mo bis Do 13:00 bis 17.00 Uhr, Tel. 0681/20328508

Tageszentren in Linz

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

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

Kurzzeitpflege

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

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

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

Die Tarife erhalten Sie auf Anfrage in den jeweiligen Einrichtungen.

Besuchen Sie unseren **heindl-webshop.at** im Internet!

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

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

Symbolfoto

TOPRO Troja 2G
Rollator in unterschiedlichen Farben.

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

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

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

heindl
BANDAGIST

Übergangs- und Überleitungspflege

Während des Krankenhausaufenthaltes wird in Absprache mit den Betroffenen und deren Angehörigen abgeklärt, ob und welche unterstützenden Angebote nach der Entlassung notwendig sind.
https://www.kepleruniklinikum.at/versorgung/gesundheits-und-krankenpflege/übergangs-und-überleitungspflege/

Seniorennotruf (Heimnotruf)

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

Rotes Kreuz
Körnerstraße 28, 4010 Linz Tel. 0732/7644-182 ***www.roteskreuz.at/ooe***

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

Mobiles Hospiz

Das Mobile Hospiz Palliative Care der Caritas bietet Menschen mit schweren, nicht heilbaren Erkrankungen und deren Angehörigen Hilfestellungen an, um bis zuletzt möglichst schmerzfrei und würdevoll leben zu können.
Die Versorgung orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen. Haupteinsatzort ist zu Hause bzw. in der vertrauten Umgebung der Betroffenen. Die speziell geschulten Hospiz-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen übernehmen keine routinemäßige Krankenpflege und keine Hausarbeit.
Das Mobile Hospiz Palliative Care ist rund um die Uhr erreichbar.
Das Mobile Hospiz Palliative Care der Caritas betreut Menschen mit jeglicher Nationalität, Konfession und unabhängig von deren finanzieller Situation. Den Patienten und Patientinnen und ihren Angehörigen entstehen keine Kosten.

Caritas - Mobiles Hospiz Palliative Care ***www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/hospiz/***
Leondinger Str. 16, 4020 Linz Tel. 0676/87762486 **24h-Notruf 0732/7610-7910**

Neue Pflege-Hotline für Angehörige

Pflege-Hotline: Tel. 051/775775 Mo bis Do 9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr, Fr 9:00 – 12:00 Uhr
Bethlehemstraße 56 - 58, 4020 Linz Tel. 0676/87762486 ***wwww.pflegeinfo-ooe.at***

burgenland
KRAFT TANKEN
IM BURGENLAND
auszeit.burgenland.info
... in der Naturerlebnis-Therme
St. Martins Therme & Lodge
www.stmartins.at

Es gibt viele Krankheiten,
aber nur eine Gesundheit.
Wir bieten ambulante medizinische Rehabilitation für Menschen
mit psychischer Beeinträchtigung, die im Arbeitsprozess stehen,
sich in Langzeitkrankenstand befinden oder bereits von
Arbeitslosigkeit betroffen sind.
Standort in Linz MULDENSTRASSE
0800 080 501
www.bbrz-med.at
Zentren für seelische Gesundheit
BBRZMED

Perücken Sattler
Perücken | Toupets | Haarteile
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
INFO
(0732) 77 39 16
HOTLINE
PERFEKTE QUALITÄT
BEIM ZWEITHAAR
zum perfekten Preis
WIR SIND FÜR SIE DA:
Info-Hotline: (0732) 77 39 16
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.amliebstenzuhause.at sowie www.daheimbetreut.at

(Das vollständige und aktuelle Online-Firmenverzeichnis für Vermittlungsagenturen in Österreich)
Für Linz ***www.daheimbetreut.at/de/firmen-a-z?title=&location=linz&certs=***

Kontakte (nur Auszug):

BetreuungsPerlen OG Kleine Strasse 7, 4060 Leonding
Tel. 0732/681100 ***www.betreuungperlen.at***

Caritas für Betreuung und Pflege - Mobile Pflegedienste
Hafnerstraße 28, 4020 Linz
Tel. 0732/7610-2401 ***www.caritas-linz.at***

Diakonie.mobil Linz Körnerstrasse 34, 4020 Linz
Tel. 0732/7749227750 ***www.diakoniewerk.at/diakoniemobil-linz***

OÖ Hilfswerk Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/775111-102 ***www.hilfswerk.at/oberoesterreich/***

OÖ. Rotes Kreuz - Altern in Würde *(in allen Bezirksstellen des Roten Kreuz OÖ)*
Tel. 0800/22280 ***www.24hpflege.at/kooperation-mit-rotem-kreuz***

Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH
Maderspergerstraße 11, 4020 Linz
Tel. 0732/3405 ***www.volkshilfe-ooe-at***

Mag. Dr. Viktoria Tischler, Fachgruppenobfrau Personenberatung und Personenbetreuung *Foto: Werner Harrer*

Angehörige aktiv entlasten

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bezahlte Anzeige

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

Reinigungsdienste

Das OÖ Hilfswerk und die Volkshilfe bieten Reinigungsdienste an.
OÖ Hilfswerk Fröhlerweg 51, 4040 Linz Tel. 0732/757111-5
Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH
Maderspergerstraße 11, 4020 Linz Tel. 0732/3405-760

Behindertenfahrdienst

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

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

Aktion Mittagstisch

In den städtischen Seniorenzentren erhalten Senioren in ausgewählten Einrichtungen ein volles Mittagsmenü zu einem günstigen Preis.
Die Aktion Mittagstisch gibt es in folgenden städtischen Seniorenzentren:
Dornach-Auhof, Franz Hillinger Urfahr, Liebigstraße, Franckviertel, Spallerhof, Keferfeld/Oed, Kleinmünchen, Neue Heimat, Ebelsberg und Pichling.

Mobile Essensversorgung

Abgestimmt auf den Gesundheitszustand wird ein tägliches Menü zugestellt.
Bei Bedarf werden auch Diätformen angeboten.
Essen auf Rädern
Den wöchentlichen Speiseplan finden Sie unter ***www.linz.at/essenaufraedern.asp***
Onlinebestellung ist möglich.

Samariterbund	Tel. 0732/736466-820	für das Gebiet nördlich der Donau
Rotes Kreuz	Tel. 0732/7644-272	für das Gebiet südlich der Donau
Mahlzeit GmbH	Tel. 0732/773344	***www.mahlzeit.co.at***

Mobile Physiotherapie

Mit Verordnungsschein kostenlos.
Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH
Maderspergerstraße 11, 4020 Linz Tel. 0732/3405-760

Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung)

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

Worum geht es bei der Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung)?

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

Wie komme ich zu einer Vorsorgeuntersuchung?

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

Wie läuft eine Vorsorgeuntersuchung ab?

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

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

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

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

Tipps für gepflegte Füße

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

Tipp 1: Trockene Haut - was hilft?

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

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

Tipp 2: Überschüssige Hornhaut entfernen

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

Tipp 3: Richtige Nagelpflege

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

Tipp 4: Schweißfüße NEIN - DANKE!

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

Tipp 5: Hilfe bei müden Füßen

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

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

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

ANLAUFSTELLEN IN LINZ

Begleitung und Beratung in psychischen Krisen

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

In Notfällen:

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

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

Krisenhilfe OÖ
Telefonische Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr für Anruferinnen/Anrufer aus ganz OÖ. Tel.: 0732/2177 (Notruf), täglich 0–24 Uhr
Online-Beratung möglich. Auch mobile Einsätze - Hilfe vor Ort. ***www.krisenhilfeooe.at.***

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

Kepler Universitätsklinikum, Neuromed Campus, **SPAZ** (sozialpsych. Ambulanz)
bei psychischen Krisen; Montag bis Donnerstag 11.00 – 14.00 Uhr.
Die Inanspruchnahme des Angebots ist kostenlos und zeitlich begrenzt.
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz, Tel. 05/7680 87-23043

Psychosoziale Beratungsstelle Linz, Pro mente
Mo, Mi, Fr: 09.00 – 12.00 Uhr Di, Do: 13.00 – 16.00 Uhr (Termine nach Vereinbarung!)
Scharitzerstraße 6 – 8, 4. Stock, 4020 Linz, Tel. 0732/2178

Point, Beratungsstelle fllr 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 l0a, 4040 Linz
Tel. 0732/719719, Öffnungszeiten: Mo und Mi 8:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr, Di, Do und Fr. 8:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 16:00 Uhr

Sozialpsychiatrische Ambulanz, Exit sozial
Beratung und Behandlung außerhalb des Krankenhauses finden!
Wildbergstraße l0a, 4040 Linz; Tel. 0732/700595
Öffnungszeiten: Mo 9:00 – 15:00 Uhr, Di und Do. 14:00 – 18:00 Uhr, Mi 14:00 – 16:00 Uhr, Fr 9:00 – 13:00 Uhr

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

BILY Jugend- Familien und Sexualberatungsstelle
Weißenwolffstraße I7a, 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
www.beziehungleben.at

COURAGE Linz - Familienberatungsstelle
Paul-Hahnstraße 1 – 3, 4020 Linz, Tel. 0699/16616667
www.beziehungleben.at

Familienberatung direkt bei Gericht
Museumstraße 10 – 12, 4020 Linz, Tel. 05/7601-13754
Ferihumerstraße 1, 4040 Linz, Tel. 05/7601-2105416
www.ooe.familienbund.at

Familienberatung Linz
Leonfeldnerstraße 133, 4040 Linz, Tel. 0732/759753
www.ooe.familienbund.at

Familientherapie-Zentrum des Landes Oberösterreich
Figulystraße 27, 4020 Linz, Tel. 0732/666412,
www.familientherapie-zentrum.at

Miteinander GmbH, Familienberatungsstelle
Rechte Donaustraße 7, 4020 Linz, Tel. 0732/603533
www.miteinander.com

ZELLKERN - Familienberatungsstelle
Landstraße 35b, 4020 Linz, Tel. 0732/608560, *www.zellkern.at*

Eltern- und Mutterberatung

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

Eltern-, Mutterberatungsstelle Auwiesen
Allendeplatz 4, 4030 Linz Tel. 0732/311742

Eltern-, Mutterberatungsstelle Biesenfeld
Dornacher Straße 7, 4040 Linz Tel. 0732/243561

Eltern-, Mutterberatungsstelle Eltern-Kind-Zentrum der Stadt Linz Ebelsberg-Ennsfeld
Hofmannsthalweg 8, 4030 Linz Tel. 0732/301056-18

Eltern-, Mutterberatungsstelle Hessenplatz
Hessenplatz 12, 4020 Linz Tel.0732/782548

Eltern-, Mutterberatungsstelle IGLU - Grüne Mitte
Grestenbergerstraße 32, 4020 Linz Tel.:0732/654541

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

Eltern-, Mutterberatungsstelle Leonfeldner Straße
Leonfeldner Straße 80, 4040 Linz Tel. 0732/731269

Eltern-, Mutterberatungsstelle Neue Heimat
Rohrmayrstraße 1, 4030 Linz Tel. 0732/382008

Eltern-, Mutterberatungsstelle Neues Rathaus
Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz Tel. 0732/7070-2660

Eltern-, Mutterberatungsstelle Oed
Schiffmannstraße 4b, 4020 Linz Tel. 0732/371375

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

Eltern-, Mutterberatungsstelle Spallerhof
Glimpfingerstraße 10, 4020 Linz Tel. 0664/88302956

Geburtenstationen

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Seilerstätte 2, Tel. 0732/7897-0 *https://www.barmherzige-brueder.at/site/linz/medizinpflege/abteilungeninstitute/frauenheilkdgeburtshilfe*

Kepler Universitätsklinikum, Med Campus IV
Krankenhausstraße 26 – 30, Tel. 05/768084-0 *https://www.kepleruniklinikum.at/versorgung/kliniken/gynaekologie-geburtshilfe-und-gyn-endokrinologie/was-wir-tun/*

Das Beste aus der Region
über 2500 regionale Produkte
über 400 lokale Lieferanten
www.maximarkt.at
maxi markt

Rapso®
DAS ORIGINAL
• ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
• 100% reines Rapsöl - schonend gepresst
• für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
• Vertragsanbau aus Österreich
Rapso
100% reines Rapsöl
Aus kontrolliertem Anbau
0,75 l
Rohstoffe aus Österreich
www.rapso.at

usp
AUSSEN WERBUNG
WERBUNG,
DIE INS AUGE
STICHT.

Gabriele Honauer
Institut für Hatha Yoga
Methoden:
> Hatha-Yoga nach Iyengar
> Luna- & Hormon-Yoga
> Yoga für Schwangere & Kinder
Stefan Fechterweg 1
4020 Linz
Tel 0664/97 52 639
Web www.honauer.at

PROGES – Wir schaffen Gesundheit

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

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

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

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

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

PROGES
Fabrikstraße 32, 4020 Linz
Tel. 05/ 7720-0
E-Mail: office@proges.at
www.proges.at | ***www.facebook.com/proges.at***

UNSERE ANGEBOTE IN LINZ:

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wir aktivieren viele Wege.

Wir beraten und begleiten Institutionen, Gemeinden, Betriebe und andere Einrichtungen bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Programmen.
Wir sind davon überzeugt, dass eine wirksame Gesundheitsförderung für lokale Bedürfnisse gemeinsam mit den Betroffenen, also mit den Bewohnerinnen und Bewohnern entwickelt werden muss.
Wenn Sie Maßnahmen zur Gesundheitsförderung setzen wollen, melden Sie sich bei uns.
Wir konzipieren und realisieren passgenaue Projekte wie beispielsweise das Büro für kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen - „KOMM!“ im Stadtteil Franckviertel, das Raum und fachliche Begleitung für ein gesundes Miteinander bietet:

KOMM! Büro für kommunikative und innovative Nachbarschaftsinitiativen
Stieglbauernstraße 11, 4020 Linz
Öffnungszeiten: Di 10:00 bis 14:30 Uhr, Mi 13:00 bis 18:00 Uhr, Fr 8:30 bis 12:30 Uhr
Mobil: 0699/17141417 E-Mail: ***komm@proges.at*** ***www.proges.at***

PRÄVENTION

Wir erweitern die Möglichkeiten.

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

Schulen und Jugendeinrichtungen in Anspruch genommen werden können. Das Spektrum reicht von Mobile PsychologInnen im Kindergarten, über Projekte für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen oder Sexualpädagogische Aufklärung bis hin zur Zahngesundheit.
Ein Beispiel ist das Präventionsangebot zum Thema „Bodyshaming", das wir für junge Frauen an Neuen Mittelschulen u. a. in Linz anbieten. Hier werden in der Zusammenarbeit mit PsychologInnen, Strategien zur Stärkung des eigenen Körperbildes und des Selbstbewusstseins vermittelt.

THERAPIE
Wir begleiten Schritt für Schritt.
In Linz und in über 40 psychotherapeutischen Ambulanzen oberösterreichweit sind wir für Sie da, wenn die Seele schmerzt. Wenn Sie Psychotherapie brauchen oder Hilfe benötigen, herauszufinden, was Ihnen in Ihrer Situation am besten helfen kann, wenden Sie sich gerne an die Clearingstelle.
Die „Clearingstelle für Psychotherapie" ermöglicht eine zielsichere psychotherapeutische Behandlung ohne unnötige Wartezeit.
Anmeldung und Information: Fabrikstraße 32, 4020 Linz
Tel.: 0800/ 202533
Öffnungszeiten: Mo, Mi: 8:00 bis 16:30 Uhr, Di, Do: 8:00 bis 17:30 Uhr, Fr: 8:00 bis 13:30 Uhr
E-Mail: ***info@clearingstelle.net***; ***www.proges.at***

AKADEMIE
Wir stellen die Weichen auf Zukunft.
Mit einem vielfältigen, innovativen und qualitätsvollen Angebot in den Bereichen Gesundheit, Soziales und Pädagogik möchten wir Sie in der Entwicklung Ihrer ganz persönlichen oder Ihrer beruflichen Gesundheitskompetenz bestmöglich unterstützen. Wir legen höchsten Wert auf Professionalität, interdisziplinäre Zusammenarbeit und laufende Weiterentwicklung. Unsere Akademie trägt das Qualitätssiegel der OÖ. Erwachsenenbildung und ist Ö-Cert-Qualitätsanbieter.
Unsere BildungsmanagerInnen beraten Sie gerne!
PROGES Akademie – Infopoint, Fabrikstraße 32, 4020 Linz, Tel.: 05/7720-110
Mo bis Fr: 8:00 bis 16:00 Uhr, E-Mail: ***akademie@proges.at***, ***www.proges.at***

BERATUNG
Kompetenzzentrum Primärversorgung – Prozessbegleitung für ÄrztInnen von A bis Z
Bund, Länder und Sozialversicherung haben die Stärkung der Primärversorgung zum Ziel erklärt.
Wir bieten eine inhaltlich und fachlich fundierte Informations- und Begleitstruktur zur Entwicklung und Implementierung dieses neuen Versorgungskonzeptes.
ÄrztInnen, die an der Etablierung eines Primärversorgungszentrums bzw. -netzwerks oder an der Mitwirkung an einem solchen interessiert sind, werden in unserem Kompetenzzentrum bestens beraten. Eine unverbindliche Kontaktaufnahme ist hier jederzeit möglich.
Alle Informationen dazu finden Sie unter: ***www.proges.at/kompetenzzentrumpve/***.

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

Mag. Monika Hartl
Psychologin & Psychoonkologin
Beratungsstellensprecherin OÖ

Die Diagnose „Krebs“ ist für oftmals ein Schock. Auch wenn es gute Heilungschancen gibt, erleben die meisten PatientInnen eine unmittelbare Bedrohung des eigenen Lebens. Die Lebensqualität ist möglicherweise vorübergehend eingeschränkt und das macht zusätzlich Angst. Eine Krebserkrankung erfasst den Menschen in allen Lebensbereichen und kann körperliche, seelische und soziale Belastungen nach sich ziehen.
Angepasst an die persönliche Situation der PatientInnen soll ein besserer Umgang mit der Krankheit ermöglicht werden. Auch die Angehörigen werden aus ihrem gewohnten Leben gerissen und müssen mit ihren eigenen Ängsten zurechtkommen. Daher richtet sich das psychoonkologische Betreuungsangebot auch an Partner und Kinder.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

weiter auf Seite 88

Krebshilfe-Beratung in Oberösterreich

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

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

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

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

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

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

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

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

Dont smoke – Nichtrauchvorträge: Seit 20 Jahren bietet die Krebshilfe den oö. 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. 13, 0732 / 777756, *office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at,*
Spendenkonten:
AT70 5400 0000 0025 5968, AT66 3400 0000 0103 9890, AT77 2032 0000 0011 7334

Oberbank
Oberbank. Nicht wie jede Bank.

Informationen Allgemein

Alkoholberatungsstellen:

ABS, Sozialverein B37, Alkoholberatungsstelle
Blumauerstraße 29 I Schubertstraße 48, 4020 Linz, Tel. 0732/776767-370, 371
www.b37.at/de/unsere-angebote/abs
Öffnungszeiten: Montag 11:00 bis 13:00 Uhr, Dienstag 14:00 bis 16:00 Uhr, Mittwoch 8:00 bis 10:00 Uhr und nach Terminvereinbarung.

Alkoholberatung Land Oberösterreich - Zentrale Linz
Kärntnerstraße 1, 4020 Linz, Tel. 0664/60072-89563, E-Mail: *alkoholberatung@ooe.gv.at*
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do und Freitag 8:00 bis 12:30 Uhr

Anonyme Alkoholiker-AA, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Seilerstätte 2, 4020 Linz, Tel. 0676/2072020, (Täglich von 18:00 bis 21:00 Uhr)
E-Mail: *ooe@anonyme-alkoholiker.at, www.anonyme-alkoholiker.at*

Ambulanz Jugendgesundheitsdienst:
Ein weiteres Angebot ist die Ambulanz im Neuen Rathaus. Hier werden Infektionsfreiheitsscheine nach Infektionserkrankungen und vor allem nach Lausbefall ausgestellt. Die Eltern erhalten auch eine ausführliche Beratung hinsichtlich Lausbekämpfung sowie Informationen zu Präventivmaßnahmen. Auch Kindergarten-Aufnahmeuntersuchungen sind möglich.
Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070-2666
Öffnungszeiten: Mo bis Do von 7:00 bis 8:30 Uhr *(geschlossen in den Sommerferien).*

Bakteriologisch-Serologische Untersuchungen:

AGES Linz Wieningerstraße 8, 4020 Linz, Tel. 050/555-41601
(Hier können Sie u. a. Ihr Trinkwasser testen lassen)
analyse BioLab Eisenhandstraße 4 – 6, 4020 Linz, Tel. 0732/781991
(Untersuchungen zum Thema HIV, Blut, Stuhl, Salmonellen, etc.)

Beratungs- und Testungstelle der Aidshilfe Oberösterreich:
Für Menschen, die infiziert sind oder nicht wissen, ob sie infiziert sind.Für Menschen, die HIV-positiv sind und deren Angehörige – kostenlos und anonym
Blütenstraße 15/2, 4040 Linz, Lentia City , Zugang Geschäftspassage Tel. 0732/2170
E-Mail.: **office@aidshilfe-ooe.at, www.aidshilfe-ooe.at**
Beratung und Testung: Mo 14:00 bis 18:00 Uhr, Mi 16:00 bis 20:00 Uhr, Fr 10:00 bis 14:00 Uhr;
Tel. Beratung: Mo bis Do 11:00 bis 13:00 Uhr

Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe Oberösterreich:
Beratungen und Begleitung für KrebspatientInnen und Angehörige werden von der Krebshilfe angeboten – kostenlos und anonym.
Harrachstraße 13, 4020 Linz, Tel. 0732/777756, Fax: 0732/777756-4
E-Mail.: **office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at**
Öffnungszeiten: Mo bis Do 9:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr, Fr 9:00 bis 13:00 Uhr

Blutspenden:
Freiwillige Spender können in der Rot-Kreuz-Blutzentrale im Kepler Universitätsklinikum Med Campus III (ehemals AKH) Blut spenden.
Blutzentrale des Roten Kreuzes Krankenhausstraße 7, 4020 Linz, Tel. 0732/777000
www.roteskreuz.at/ooe/blutspende/organisation/blutspenden-in-der-blutzentrale/
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7:00 bis 15:00 Uhr

Defibrillatoren - Standorte in Linz:
Rund um die Uhr zur Verfügung steht jeweils ein Defibrillator bei den PortierInnen im Alten und Neuen Rathaus. Tel. 0732/7644-532
Hier finden sie eine Übersicht der vorhandenen Defibrillatoren in Linz als PDF:
www.roteskreuz.at/fileadmin/user_upload/LV/Oberoesterreich/Dokumente/PDF/Defi-Standorte_2018/Defistandorte_Linz-Stadt.pdf *(Liste des RK hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit)*

Fernreiseservice: Siehe Seite 61 **Impfservice: Siehe Seite 60**

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

Caritas für Betreuung und Pflege
Leondinger Straße 16, 4020 Linz, Tel. 0732/7610-2424 ***www.caritas-linz.at***

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

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

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

OÖ. Rotes Kreuz – Altern in Würde *(in allen Bezirksstellen des Roten Kreuz OÖ)*
Tel. 0800/222800, ***www.24hpflege.at/kooperation-mit-rotem-kreuz***
Rotes Kreuz, Bezirksstelle Linz-Stadt, Körnerstraße 28, 4020 Linz Tel. 0732/7644-274

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

Volkshilfe Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH
Glimpfingerstraße 48, 4020 Linz, Tel. 0732/3405 ***www.volkshilfe-ooe-at***

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

Infektionsfreiheitsschein:
Ein Infektionsfreiheitsschein wird ausgestellt, wenn bei einem Kind nach einer Infektionskrankheit, z. B. Scharlach oder auch Kopfläuse, keine Ansteckungsgefahr im Kontakt mit anderen Kindern mehr besteht.
Geschäftsbereich Soziales, Jugend und Familie Hauptstr. 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 7:00 bis 8:30 Uhr

Institut für Sinnes- und Sprachneurologie: unterstützt Menschen mit Problemen in den Bereichen Kommunikation, Sprache, Hören und Lernen. All diese Menschen haben gemeinsam, dass sie in ihrer persönlichen Entwicklung durch die beeinträchtigte Kommunikationsfähigkeit eingeschränkt sind.
Bischofstraße 11, 4020 Linz, Tel. 0732/7897-24900 (Durchwahl der Ambulanz NLA: 23720)
Kontaktdaten der verschiedenen Abteilungen des Instituts unter:
www.barmherzige-brueder.at/unit/issn/home/kontaktabteilungen

Krankenhäuser: **Siehe Seite 55**

Lebensmittelaufsicht:
Der Geschäftsbereich Gesundheit und Sport der Stadt Linz führt Kontrollen nach dem Lebensmittelgesetz durch und bietet Informationen und Beratungen an.
Geschäftsbereich Gesundheit und Sport Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 7:30 bis 12:00 Uhr, Mo und Do 14:00 bis 17:00 Uhr

Lebensmitteluntersuchungen:
AGES - Institut für Lebensmittelsicherheit Linz
Wieningerstr. 8, 4020 Linz, Tel. 050/555-41701, **www.ages.at**

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK):
Die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse „Forum Gesundheit" leistet in allen Fragen des Gesundheits- und Sozialwesens einen umfassenden Service.

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK) - Hauptstelle
Gruberstraße 77, 4020 Linz, Tel. 05/7807-0, Fax: 05/7807-109010
E-Mail.: **ooegkk@ooegkk.at**, **www.ooegkk.at**
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 6:30 bis 16:00 Uhr, Freitag 6:30 bis 15:00 Uhr
Karenzbetreuung/Babyservice: Montag bis Freitag 6:45 bis 15:00 Uhr

Gesundheitszentrum für physikalische Medizin und ambulante Rehabilitation (OÖGKK)
Garnisonstraße 1a., 4020 Linz, Tel. 05/78 07-503100, Fax: 05/78 07-503110
E-Mail.: **rehamed.linz@ooegkk.at**
Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:30 bis 18:00 Uhr, Freitag 6:30 bis 13:45 Uhr

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK) - Kleinmünchen
Zeppelinstraße 58, 4030 Linz
Tel. 05/7807-233700, Fax.: 05/7807-233710, E-Mail.: **kleinmuenchen@ooegkk.at**
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 6:45 bis 15:00 Uhr

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK) - Urfahr
Hauptstraße 16 – 18, 4040 Linz,
Tel. 05/7807-243900, Fax.: 05/7807-243910, E-Mail.: urfahr@ooegkk.at
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 6:45 bis 15:00 Uhr

Zahngesundheitszentrum Linz (OÖGKK) - Derfflingerstraße
Derfflingerstraße 2a, 4040 Linz,
Tel. 05/7807-103300, Fax.: 05/7807-103310, E-Mail.: zahnmedizin.linz@ooegkk.at
Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 14:15 Uhr, Fr 6:45 bis 14:00 (und nach Vereinbarung)

Zahngesundheitszentrum Linz (OÖGKK) - Voest
Servicezone, Stahlstraße 2-4, 4040 Linz,
Tel. 05/7807-253300, Fax.: 05/7807-253310, E-Mail.: zahnmedizin.voest@ooegkk.at
Öffnungszeiten: Mo bis Do 6:45 bis 14:45 Uhr, Fr 7:00 bis 12:15 (und nach Vereinbarung)

Pollenwarndienst: **Siehe Seite 15**

Schulärztlicher Dienst: Einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit der Linzer Kinder und Jugendlichen leisten die SchulärztInnen. Zu ihren Hauptaufgaben zählen die Untersuchungen der SchülerInnen, die Beratung der Lehrpersonen in Fragen der Schulgesundheitspflege, eine ärztliche Begleitung in Krisen, aber auch Mitwirkung bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten.
Schulärztlicher Journaldienst Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz, Tel. 0732/7070-2666
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr.

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

Behandlungsfehler – OÖ Patienten- und Pflegevertretung
Bahnhofplatz 1, 4020 Linz, Tel. 0732/7720-14215 Mo - Fr 8:00 bis 12:00 Uhr (Termine nur nach telefonischer Vereinbarung) *www.land-oberoesterreich.gv.at/38917.htm*

Patienten-Schiedsstelle für Behandlungszwischenfälle bei der Ärztekammer OÖ
Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, Kontakt: Geschäftsstelle, Tel. 0732/778371-333
www.gesund-in-ooe.at/de/patienteninfo/ansprechpartner-bei-beschwerden/schiedsstelle-fuer-behandlungszwischenfaelle.html

Schlichtungsstelle der Landeszahnärztekammer OÖ
Marienstraße 9/1, 4020 Linz, Kontakt: Gabriele Allerstorfer, Tel. 050/511-4011
ooe.zahnaerztekammer.at/patientinnen/infocenter/schlichtungsstelle/

Telefon Seelsorge OÖ
Notruf 142 – ohne Vorwahl kostenlos und rund um die Uhr erreichbar.
Wir bieten Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen eine kostenlose, vertrauliche und an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbare Gesprächsmöglichkeit.

Selbsthilfegruppen Linz (Nur Auszug, Stand 2019)

Im Zuge eines 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 – Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit
Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz
SHG Adipositas KUK Med Campus III – Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit
KUK Med Campus III (AKH) – Treffpunkt Portier, Krankenhausstraße 9, 4020 Linz
Kontakt: Hermann Schmid, Tel. 0664/1019511 ***www.adipositas-shg.at***

AA – Anonyme Alkoholiker
Kontakt: Tel. 0664/2072020 täglich 18:00 bis 21:00 Uhr
www.anonyme-alkoholiker.at/oberoesterreich

AA – Anonyme Alkoholiker – SHG Ebelsberg
Kontakt: Herr Fritz, Pfarrheim Linz–Ebelsberg, 4030 Linz, Fadingerplatz 7

Al-Anon Familiengruppe – Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholikern – Erwachsene Kinder aus alkoholkranken Familien
Kontakt: Al-Anon, Tel. 0676/9388856 ***www.al-anon.at***
Konventhospital Barmherzige Brüder, Seilerstätte 2/1/Zimmer 42, 4021 Linz
und Pfarre St. Antonius/Neue Welt, Salzburger Straße 24, 4020 Linz

Blaues Kreuz Österreich – SHG für Alkoholkranke und deren Angehörige
Kontakt: Simone Kindsthaler, Tel. 0660/2124621 ***www.blaueskreuz.at/de/(alkohol)_sucht***
OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

GEA Club – Gemeinschaft entwöhnter Alkoholkranker
Kontakt: Wolfgang Hraback, Tel. 0732/382092 ***www.geaclub.at***
Clublokal, Grenzweg 2b, 4030 Linz

Moderierte Gruppen der Alkoholberatung des Landes OÖ
Kontakt: Alkoholberatung Land OÖ/Zentrale Linz, Tel. 0664/60072-89563
www.land-oberoesterreich.gv.at/32126.htm

Alleinerziehend – Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern
Kontakt: Tel. 0732/654270, Gstöttnerhofstraße 2/1/6, 4040 Linz
www.alleinerziehend.at/alleinerziehend/team

Moderierte SHG für Betroffene mit Angststörungen im Haus der Frau
Kontakt: Tel. 0732/667026, Volksgartenstr. 18, 4020 Linz
www.dioezese-linz.at/site/hausderfrau/bildungundbegegnung/programm

OÖ. Asthma-, Allergie- und COPD - SHG *www.ordensklinikum.at/selbsthilfe*
Kontakt: 0732/7676-4203 oder Mag.ª Anna Hochgerner, Tel. 0732/7677-4580
Ordensklinikum Elisabethinen, Konferenzraum, B-Bau, EG, Fadingerstr. 1, 4020 Linz

Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung ADHS offener Elterntreff – begleitete SHG
Kontakt: Dr.in Eva Ziebermayr, Simone Puffer, BA, Tel. 0732/7897-14952
Konventhospital Barmherzige Brüder, Erdgeschoß, Sozialraum, Seilerstätte 2, 4020 Linz
E-Mail: *eva.ziebermayr@bblinz.at*

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

OÖ Zivilinvalidenverband – Interessensvertretung für Menschen mit Behinderungen in OÖ
Kontakt: GF DSA Michael Leitner, Tel. 0732/341146-16 *www7.ooe-ziv.at/v07/*
Bezirksgruppe Linz und Umgebung
Kontakt: Susanne Masilko/Konsulentin, Tel. 07234/87806
OÖZIV-Stammtisch, Blindenverband, Makartstraße 11, 4020 Linz
Kontakt: Leopold Masilko, Tel. 0676/4007533

BSV OÖ – Blinden und Sehbehindertenverband OÖ *www.blindenverband-ooe.at*
Kontakt: Sekretariat, Tel. 0732/652296-25 Makartstraße 11, 4020 Linz

IC Austria – SHG Interstitielle Zystitis OÖ (schmerzhaftes Blasensyndrom)
Kontakt: Christa Rammerstorfer, Tel. 0676/6760023 *www.ica-austria.at*

SHG für Menschen mit Borreliose
Kontakt: Bettina Gartlehner, Tel. 0664/9228276 *www.shg-borreliose.jimdo.com*
OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

SHG B.O.L.O. – Burn Out & Live On
Kontakt: Ralph Bartel, Tel. 0650/8809770 *www.no-burnout.at/die-selbsthilfegruppe/*
OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

Moderierte SHG für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige
Kontakt: Gina Obermüller, Tel. 0664/88869101, PROGES, Stieglbauernstr. 11, 4020 Linz
www.pro-homine.at/Aktivitaeten/Linzneu/

SHG Diabetes Typ 1 DiabetikerInnen < 40 Jahre
Kontakt: Christina Jachs & Sandra Urban, E-Mail: *best-practice@gmx.at*
Ordensklinikum Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz

ÖDV Kontaktperson für Typ 1 DiabetikerInnen in OÖ
Kontakt: Ing. Angelika Heißl, MSc., Tel. 0699/10235242, *www.diabetes.or.at*

Down-Syndrom – Sonnenkinder 21 – Elterninitiative *www.sonnenkinder21.at*
Kontakt: Gudrun Unterweger, Birgit Stiftinger-Schatz, Tel. 0699/11411351

SHG Dystonie – Schiefhals, Blinzelkrampf, Schreibkrampf und generalisierte Dystonie
Kontakt: Franz Weidlinger, Tel. 0680/1342 059 *www.dystonie.at*
Gruppentreffen: Dornacher Stub´n, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

SHG Ehlers Danlos Syndrom (EDS)
Kontakt: Katharina Sigl, Tel. 0660/3606780 *www.daisy-day.com*
Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2.Stock, 4020 Linz

SHG Epilepsie für Betroffene und Angehörige
Kontakt: Günther Miko: über die Selbsthilfe OÖ, Tel. 0732/797666
Johanna Heiligenbrunner Gruppentreffen: BBRZ, Grillparzerstr. 50/Zim. 1204, 4020 Linz
www.epilepsie-shg-ooe.at

OA–Overeaters Anonymous – SHG für Menschen mit Essproblemen
Kontakt: Tel. 0650/6863203 *www.overeatersanonymous.at*
Gruppentreffen: Pfarre St. Konrad/Froschberg, Händelstraße 28, 4020 Linz

SHG für Menschen mit angeborenen Gefäßfehlbildungen und deren Angehörige
Kontakt: Gabriela Stadlmann, Tel. 0664/1747976 *www.blutbahn.at*

Herzkinder Österreich *www.herzkinder.at*
Kontakt: Astrid Lang-Moitzi, Tel. 0664/4325656, Michaela Altendorfer, Tel. 0664/5200931

Österreichischer Herzverband Landesverband OÖ
Kontakt: MR Dr. Wolfgang Zillig, Tel. 0732/734185 *www.herzverband-ooe.at*

Österreichischer Herzverband Landesverband OÖ – Herzgruppe Linz
Kontakt: Dagmar Pötscher, Tel. 0650/4488480 *www.herzverband-ooe.at*

LVOÖ – Landesverband der Gehörlosenvereine OÖ – Bildungszentrum der Gebärdensprachgemeinschaft OÖ
Landesverband OÖ, Tel. 0732/651219 *www.gehoerlos-ooe.at*

SHG für Hörbeeinträchtigte
Kontakt: Angelika Nebl, Tel. 0676/847008334, Petra Kaiblinger, Tel. 0676 847008331
Gruppentreffen: TZL, Wiener Straße 131/2, 4020 Linz *www.vonohrzuohr.or.at*

SHG für Menschen mit Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
Kontakt: Rudolf Hopf, Tel. 07477/42550
Ordensklinikum Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz
www.glandula-online.de/wissenswertes/veranstaltungen/details/linz-oesterreich.html

Schutzverein für Impfgeschädigte in Österreich
Kontakt: 4020 Linz, Hertzstraße 23, Tel. 0732/331773

MKÖ – Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich
Kontakt: Landesstellenteam OÖ, Tel. Ortstarif: 0810 100 455 *www.inkontinenz.at*

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

SHG Kopfweh OÖ – Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerz
Kontakt: Christa Katerl, Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern – Seminarräume, Seilerstätte 4, 4010 Linz *www.shgkopfweh.at*

Österreichische Krebshilfe OÖ
Kontakt: Beratungszentrum, Tel. 0732/777756-0 *www.krebshilfe-ooe.at*

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

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

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

Myelom & Lymphomhilfe Österreich
Kontakt: Andreas Auer/Linz, Tel. 0664/8719222 *www.myelom-lymphom.at*

Selbsthilfe Prostatakrebs – SHG OÖ
Kontakt: August Thalhammer, Tel. 0650/8630783 *www.prostatakrebse.at*
Gruppentreffen: Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, 4010 Linz

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

SHG Lebe! Mit Diagnose Brustkrebs
Kontakt: Mag.ª Claudia Lebschy, Tel. 0699/10476841 *www.lebemitbrustkrebs.at*
Gruppentreffen: Frauengesundheitszentrum, Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz

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

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

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

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

OOELL – Oberösterreichischer Landesverband Legasthenie *www.ooell.at/content/*

ÖLL-Österreichische Lymph-Liga – Landesstelle OÖ
Kontakt: Heidelinde Hirtenlehner, Tel. 0732/301005
Susan Schlums/Landesvorsitzende, Tel. 0650/4003279 *www.lymphoedem.at*

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

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

Morbus Bechterew – ÖVMB Landesstelle OÖ – Therapiegruppe Linz
Kontakt: Eva Worschitz, Tel. 07229/83184 *www.bechterew.at*
Therapieturnen: Paul-Hahn-HTL, Turnsaal, Paul-Hahn-Straße 4, 4020 Linz

Multiple Sklerose – OÖ. MS-Gesellschaft
Kontakt: Mag. Daniela Mayr (Sekretariat), Tel. 0680/2057748 *www.msges-ooe.at*

OÖ. MS-Gesellschaft – MS Regionalclub für Linz und Umgebung
Kontakt: Ferdinand Keindl, Tel. 0699/10124336, Maria Keindl, Tel. 0699/10503465
Gruppentreffen: Gasthaus Keferfeld, Landwiedstraße 65, 4020 Linz,
MS–Turnen: KUK Med Campus III Bau E 2. Unter- bzw Therapiegeschoss
www.msges-ooe.at/index.php?view=veranstaltungen

OÖ. MS-Gesellschaft – Neu- und Jungerkrankte
Kontakt: Edith Pusch, Tel. 0650/2291995 *www.msges-ooe.at*
Fachvorträgen im KUK Neuromed Campus, ansonsten im Gasthaus Breitwieserhof, Brucknerstraße 38, 4020 Linz. (Anmeldung erbeten unter 0680/2057748)

Verein 1000 Gesichter – Multiple Sklerose für Betroffene, Angehörige und Interessierte
Kontakt: Bianca Böcksteiner, Tel. 0699/19542859, Markus Böcksteiner, Tel. 0650/ 2719072
MS-Stammtisch: Volkshaus Solar City, Lunaplatz 4, 4030 Linz *www.1000-gesichter.at*

Marathon – Verein von Eltern und Angehörigen gegen Muskelerkrankungen bei Kindern
Kontakt: Brigitte Oberleitner, Tel. 0699/15550505,
Dipl.-Ing. Bernd Scholler, Tel. 0676/846300510 ***www.verein-marathon.at***

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

NF Kinder Österreich – Patientenorganisation für Menschen mit Neurofibromatose
Kontakt: für OÖ: Irmgard Lechner, Tel. 0650/5706012
Ing. Claas Röhl Bakk. phil., Tel. 0699/16624548 ***www.nfkinder.at***

Verein Niere OÖ – Stammtisch Linz
Kontakt: Elisabeth Arbeithuber, Tel. 0732/719714, Christian Deimel, Tel. 0676/7610 813
Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Dornacherstub´n, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

SHG – Osteoporose Selbsthilfegruppe Linz ***www.osteoporose-selbsthilfe.org***
Kontakt: OÄ Dr.in Margit Hatzl, Tel. 0664/4451772, Cornelia Feilmayr, Tel. 0699 /11603902
Gruppentreffen: Volkshaus Ebelsberg, Kremsmünstererstraße 1 – 3, 4030 Linz

Parkinson Selbsthilfe OÖ – Ortsgruppe Linz
Kontakt: Gabriele Bauer/Sekretariat, Tel. 0680/1279891
www.parkinson-oesterreich.at/landesverbände/oberösterreich/
Gruppentreffen: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7, 4040 Linz

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

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

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

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

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

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

Netzwerk Gesunde Gemeinde Land OÖ – Stammtische für Pflegende Angehörige
Kontakt: Mag.ª Doris Kasberger, Tel. 0732/7720-14918
www.gesundes-oberoesterreich.at/4657_DEU_HTML.htm

Stammtisch für Pflegende Angehörige – Linz-Neuromed Campus
Kontakt: Auskünfte unter Tel. 0732/7680-1350
Treffpunkt: Eingangshalle, Neuromed Campus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Ordensklinikum Elisabethinen – Stammtisch für Pflegende Angehörige
Kontakt: DGKP Astrid Pillmair, Tel. 0732/76762237
Stammtischtreffen: Ordensklinikum Elisabethinen (Treffpunkt Rezeption), Fadingerstraße 1, 4020 Linz *www.ordensklinikum.at/de/veranstaltungen/*

HPE Verein OÖ – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
Kontakt: Vereinsbüro, Tel. 0732/784162, Martha Affenzeller, Tel. 0650/7366834
Angehörigengruppe: HPE-Vereinslokal, Volksfeststraße 17, 4020 Linz
www.hpe.at/bundeslaender/oberoesterreich/selbsthilfe-gruppen.html

EXIT-sozial – Verein für psychosoziale Dienste Linz-Urfahr
Kontakt: Tel. 0732/719200 *www.exitsozial.at*

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

pro mente OÖ – Psychosoziale Beratungsstelle Linz
Kontakt: Tel. 0732/2178 *www.pmooe.at/unser-angebot/psychosoziale-beratungsstellen/*

pro mente OÖ – Begleitete SHG für Menschen mit schwierigen Kindheitserfahrungen
Kontakt: Christian Puttinger, Tel. 0681/20613889
Gruppentreffen: Clubhaus pro people, Scharitzerstraße 6 – 8/3. Stock, 4020 Linz

Recovery – SHG für Menschen die von psychosozialen Beeinträchtigungen genesen
Kontakt: Naima Hattmannsdorfer, Tel. 0664/8456271
Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

Raucherentwöhnung Linz - NR-Stammtisch
Kontakt: Helmuth Weilinger, Tel. 0664/3588583, Wolfgang Raab, Tel. 0699/10028016
Gruppentreffen: Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstr. 2, 4040 Linz *www.nr-stammtisch.com*

SHG Restless Legs OÖ – die unruhigen Beine *www.restless-legs.at*
Kontakt: Johann Langthallner, Tel. 0699/12293315, Anna Zeiner, Tel. 0664/73473404

SHG für Menschen mit Rheumatoider Arthritis
Kontakt: Christine Stickler, Tel. 0732/719750 und 0676/3903086
Dagmar Herzog, Tel. 0664/8190784 Gruppentreffen: KUK Med Campus III, Bau A, EG-Mehrzwecksaal, Krankenhausstr. 9, 4020 Linz
relaunch.rheumaliga.at/oberoesterreich/ueber-uns/

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

SHG Schlafapnoe Österreich – Gruppe OÖ
Kontakt: Josef Hoza, Tel. 0664/1508627 ***www.schlafapnoe-shg.at***
Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

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

Spuren im Leben – für Frauen vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch
Kontakt: Karin Lamplmair, Tel. 0664/8143 611, Birgit Hermanutz, Tel. 0650/6036770
Treffen nur nach telefonischer Voranmeldung: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz ***www.spuren-im-leben.at***

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

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

Skolioseforum.at – Selbsthilfegruppe - Internetforum
Kontakt: Martin Wiesler, Tel. 0699/12760717 ***www.skolioseforum.at***

Moderierte SHG für Menschen die Stimmen hören
Kontakt: Tel. 0699/17188480 ***www.stimmenhoeren.at***
Gruppentreffen: PSZ Linz, EXIT-sozial, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

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

ÖSIS – Österr. Selbsthilfe Initiative Stottern – SHG Linz *www.oesis.at/index php?main=kontaktadressen*
Kontakt: Thomas Kupetz, Tel. 0699/10081093, Andrea Grubitsch, Tel. 0664/2840558
Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

CoDA – SHG für Anonyme Co–Abhängige und Beziehungssüchtige ***www.coda-deutschland.de***
Kontakt: Martin, Tel. 0688/8135884, Michaela, Tel. 0650/4841984
Treffen: KHG – Katholische Hochschulgemeinde, Mengerstraße 23, 4040 Linz

Ambulanz für Spielsucht der pro mente OÖ am Neuromed Campus
Kontakt: Tel. 05/768087-39 571 ***www.spielsuchtambulanz.at***

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

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

Substanz – Verein für suchtbegleitende Hilfe
Kontakt: Tel. 0732/772778 oder 0699/10172313 *www.substanz.at/allgemeine-angebote/*

NA–Narcotics Anonymous – SHG für Süchtige von illegalen und legalen Drogen
Kontakt: Rainer, Tel. 0681/10774710
Treffen: Konventhospital Barmherzige Brüder, Seilerstätte 2/1/Zimmer 42, 4020 Linz

Begleitete SHG für Personen mit problematischem Glücksspielverhalten / Spielsucht
Kontakt: Mag. (FH) Wulf Struck, Tel. 0732/777734 *www.spielsuchtberatung.at*
Gruppentreffen: Schuldnerhilfe OÖ, Stockhofstraße 9/4. Stock, 4020 Linz

Interessensgruppe Syring Österreich – Kontakt OÖ E-Mail: *sabine.auberger@liwest.at*
Kontakt: Sabine Auberger, Tel. 0699/10030959, Brigitte Mayr, Tel. 0676/5443075

Tinnitus Treff – SHG für Tinnitusbetroffene
Kontakt: Jolanda Mayr, Tel. 0650/4490181, Petra Kaiblinger, Tel. 0732/700833
Gruppentreffen: Verein VonOHRzuOHR, Wienerstraße 131, 4020 Linz
www.vonohrzuohr.or.at/index.php/selbsthilfegruppen

Transplantforum OÖ
Kontakt: Hubert Kehrer, Tel. 0664/1816441
www.transplantforum-ooe.at/organspende

SHG für Knochenmarktransplantierte
Kontakt: Johanna Anleitner, Tel. 0660/6222 213 *www.dioezese-linz.at/hausderfrau*
Gruppentermine: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Moderierte SHG für Trauernde
Kontakt: Haus der Frau/Sekretariat, Tel. 0732/667026 E-Mail: *hdf@dioezese-linz.at*
Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz

Gute Hoffnung – jähes Ende! Moderierte Trauergruppe für Frauen und Männer
Kontakt: Michaela Kaiser, Tel. 0732/778300 *www.zoe.at/?page_id=384*
ZOE – Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Gruberstraße 15, 4020 Linz

SHG für Eltern nach dem Suizid eines Kindes
Kontakt: Christine Buchberger, Tel. 0680/1342382, Martha Gayer, Tel. 0699/10809470
Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz *www.trauernde-eltern.at*

SHG für Trauernde Eltern und Geschwister
Kontakt: Mag.ª Andrea Steinbauer-Schütz, Tel. 0699/11990719
Josefine Mülleder, Tel. 07215/3502 und 0664/73562193
Gruppentreffen: Haus der Frau, Volksgartenstraße 18, 4020 Linz *www.trauernde-eltern.at*

Leben mit Zwängen – moderierte SHG
Exit-sozal, PSZ Beratung, Tel. 0732/719719
E-Mail: *pszlinz.beratung@exitsozial.at*
Gruppentreffen: OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

Mutter-Kind-Pass

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

Mutter-Kind-Pass: Welche Ärzte sind zuständig?

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

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

Schulgesundheitsprojekte in Linz

Fit im Schulalltag

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

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

Dieses Expertenteam, bestehend aus SportwissenschafterInnen und ErnährungswissenschafterInnen, 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 Diaetologin das Programm „Gesunde Ernährung“ präsentiert, mit dem Ziel die Richtlinien einer gesunden Ernährungsweise an die SchülerInnen weiterzugeben.
Die Vorstellung des Ernährungsprogrammes erfolgt in zwei Teilen, einerseits in einem theoretischen Vortrag und andererseits in einer praktischen Übung, wo mit den SchülerInnen gemeinsam eine gesunde Schuljause zubereitet wird. Als Unterrichtsbehelf dienen eine „Ernährungsmappe“ für LehrerInnen und die Broschüre „Die schlaue Ernährungsmaus“, welche an die SchülerInnen verteilt wird.
Mit diesem Programm soll ein wichtiger erster Schritt gesetzt werden, den Schulkindern Informationen über gesunde Nahrungsmittel zu vermitteln.
Um die Eltern über eine gesunde Ernährungsweise ihrer Kinder zu informieren, werden auch Elternabende in den Schulen von der Diaetologin gestaltet.

Gesundheitspreis der Stadt Linz

Der Gesundheitspreis der Stadt Linz, der seit 2015 biennal vergeben wird, will herausragende Leistungen im Gesundheitswesen würdigen, die Motivation aller im Gesundheitsbereich Tätigen fördern und neue Anregungen bzw. Antworten auf die Probleme des Gesundheitswesens finden.
Eine unabhängige Fachjury entscheidet über die Zuerkennung der Preise. Die ausgezeichneten Projekte werden im Rahmen eines Festaktes im Alten Rathaus präsentiert.

Die Kriterien für den Gesundheitspreis sind:

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

Zur Teilnahme eingeladen sind:

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

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

Gesundheit to go: gesund-in-ooe.at

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

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

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

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

Informiert bleiben:
Das oberösterreichische Gesundheitsmagazin human & Newsletter

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

aekooe Ärztekammer für Oberösterreich

gesund-in-ooe.at
DAS GESUNDHEITSPORTAL FÜR OBERÖSTERREICH

ÄRZTE IN LINZ

Niedergelassene Ärzte

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

Freie Wahl der Ärztin/des Arztes

Grundsätzlich können PatientInnen ihren Arzt/ ihre Ärztin frei wählen.

Vertragsärzte/Vertragsärztinnen:

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

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

Wahlärzte/Wahlärztinnen:

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

Wann gehe ich zu welchem Arzt?

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

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

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

Hausärztlicher Notdienst Linz
Körnerstraße 28, 4020 Linz **Rufnummer: 141**
Ordinationszeiten: Samstag, Sonn- und Feiertag von 8:00 bis 20:00 Uhr
Visiten: Samstag, Sonn- und Feiertag von 7:00 bis 7:00 Uhr des nächsten Tages

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

Allgemein Mediziner - Praktische Ärzte in Linz

K = Kassenarzt W = Wahlarzt

4020 Linz:

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

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

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

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

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

4030 Linz:

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

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

4040 Linz:

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

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

Allgemeinmedizin, Anästhesiologie und Intensivmedizin

4020 Linz:

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

4040 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Augenheilkunde und Optometrie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Frauenheilkunde und Geburtshilfe

4020 Linz:

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

4030 Linz:

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

4040 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Gerichtsmedizin

4030 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

4020 Linz:

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

4040 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Innere Medizin

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Innere Medizin und Kardiologie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Kinder- und Jugendheilkunde

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Medizinische und Chemische Labordiagnostik, (Transfusionsmedizin)

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Neurologie

4020 Linz:

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

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

Allgemeinmedizin, Nuklearmedizin

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Orthopädische Chirurgie

4040 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Orthopädie u. Orthopädische Chirurgie Orthopädie und Traumatologie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation

4020 Linz:

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

4040 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation in Ausbildung

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Psychiatrie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Neurologie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Radiologie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Tropenmedizin und Spezifische Prophylaxe

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Strahlentherapie - Radioonkologie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Unfallchirurgie

4020 Linz:

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

Allgemeinmedizin, Urologie

4020 Linz:

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

Anästhesiologie und Intensivmedizin

4020 Linz:

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

4040 Linz:

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

Allgemeinchirurgie (Chirurgie)

4020 Linz:

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

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

4040 Linz:

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

Augenheilkunde

4020 Linz:

Dr.	**Josef**	**Hoeller**	Weingartshofstr. 27	K	0732 / 78 16 00
Dr.	**Annemarie**	**Klein**	Einsteinstr. 3	K	0732 / 33 22 22
Dr.	**Elisabeth**	**Kramar**	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 02 18
Dr.	**Florian**	**Pickl**	Kommunalstr. 15	K	0732 / 33 66 33
Dr.	**Erich**	**Podlaha**	Gesellenhausstr. 15	K	0732 / 66 70 66
Dr.	**Andreas**	**Redlberger**	Scharitzerstr. 3	K	0732 / 65 82 98
Dr.	**Gernot**	**Stark**	Landstr. 13	K	0732 / 77 24 76
Dr.	**Harald**	**Waser**	Landstr. 35b	K	0732 / 77 78 45
Dr.	**Bernhard**	**Wienerroither**	Promenade 7 – 9	K	0732 / 79 45 75
Dr.	**Matthias**	**Bolz**	Landstraße 35b	W	0676 /814287655
Dr.	**Martin**	**Dirisamer**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 / 77575771
Dr.	**Markus**	**Grasl**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 / 79 69 40
DDr.	**Balazs**	**Gyöngyössy**	Bürgerstraße 20	W	0677 /62695400
Dr.	**Karl**	**Haas**	Bürgerstraße 20	W	0664 /73399915
Dr.	**Manuel**	**Haider**	Weißenwolffstr. 13	W	keine Angabe
Dr.	**Peter**	**Hammer**	Harrachstraße 10	W	0732 / 77 82 60
Dr.	**Marietheres E.**	**Jirak**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 / 21 69 04
Dr.	**Paul Josef**	**Jirak**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 / 21 69 04
Dr.	**Peter**	**Laubichler**	Landstraße 35	W	0732 / 77784525
Dr.	**Ulrike**	**Nesser**	Ellbognerstraße 24	W	0732 / 38 02 18

Dr.	**Barbara M.**	**Neudorfer**	Ziegeleistraße 74	W	0732 / 60 03 86
Dr.	**Susanne K. T.**	**Pedak**	Bürgerstraße 20	W	keine Angabe
Dr.	**Helmut**	**Prieschl**	Gruberstraße 94	W	0732 / 76 86 30
Dr.	**Siegfried Georg**	**Priglinger**	Weißenwolffstr. 13	W	0732/77575771
Dr.	**Ulrich**	**Schönherr**	Bürgerstraße 20	W	0732 / 78 14 82

4030 Linz:

Dr.	**Andreas**	**Cramer**	Hartheimerstr. 31	K	0732 / 31 20 00
Dr.	**Christian**	**Ebner**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 64 50
Dr.	**Carl-Christian**	**Holzinger**	Wiener Str. 486	K	0732 / 31 50 80

4040 Linz:

Dr.	**Bernhard**	**Stückler**	Freistädterstr. 21	K	0732 / 73 12 54
Dr.	**Karin**	**Zauner**	Rudolfstr. 6	K	0732 / 70 13 30
Dr.	**Michael**	**Brandecker**	Hauptstraße 75	W	0732 / 71 11 12
Dr.	**Thomas**	**Eidherr**	Streimlingweg 1	W	0732 / 25 25 26
Dr.	**Peter**	**Reinelt**	Ferdinand-Markl-Str. 33	W	0720 / 34 60 83
Dr.	**Walter**	**Steinmair**	Rudolfstraße 6	W	0732 / 71 94 00

Chirurgie

4020 Linz:

Dr.	**Rainald**	**Schildberger**	Mozartstr. 35	K	0732 / 78 26 66
Dr.	**Markus**	**Schreiner**	Museumstr. 31	K	0732 / 78 37 37
Dr.	**Damian**	**Urban**	Lessingstr. 4	K	0732 / 71 04 11

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

4020 Linz:

Dr.	**Markus**	**Aigner**	Mozartstr. 5	K	0732 / 77 18 10
Dr.	**Ursula**	**Baumann**	Blumauerstr. 3 – 5	K	0732 / 66 22 77
Dr.	**Othmar**	**Brandl**	Scharitzerstr. 9	K	0732 / 65 60 57
Dr.	**Michael**	**Bsteh**	Unionstr. 3	K	0732 / 65 23 13
Dr.	**Astrid**	**Duller-Dichtl**	Weißenwolffstr. 1	K	0732 / 77 71 77
Dr.	**Thomas**	**Fiedler**	Landstr. 38	K	0732 / 77 50 60
Dr.	**Gerald**	**Fischerlehner**	Landstraße 76	K	0732 / 66 02 50
Dr.	**Alwin M.**	**Habelsberger**	Hasnerstr. 9	K	0732 / 65 15 49
Dr.	**Dorothea**	**Käferböck**	Lustenauer Str. 11	K	0732 / 77 65 76
Dr.	**Gerhard**	**Ruschitzka**	Landstr. 70	K	0732 / 78 18 17
Dr.	**Lucian**	**Steininger**	Rainerstr. 14	K	0732 / 65 03 00
Dr.	**Angela**	**Stelzer**	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 18 20
Dr.	**Arthur**	**Vogl**	Hauptplatz 29	K	0732 / 77 13 30
Dr.	**Christian G.**	**Altendorfer**	Rudigierstraße 10a	W	0676 / 363 48 50
Dr.	**Lukas**	**Angleitner-Boubenizek**	Johann-K.-Vogel-Str. 7-9a	W	0699 / 10601234
Dr.	**Johannes**	**Hartl**	Lederergasse 44	W	0732 / 78 59 50
Dr.	**Karin**	**Haselsteiner**	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0650 / 898 98 89

Dr.	**Lukas**	**Hefler**	Magazingasse 5	W	0676 / 580 15 65
Dr.	**Doris**	**John**	Europaplatz 7	W	0732 / 65 56 00
Dr.	**Notburga**	**Krahwinkler**	Lederergasse 44	W	0664 / 242 93 61
Dr.	**Rudolf**	**Leikermoser**	Donatusgasse 4	W	0732 / 77 30 82
Dr.	**Leonhard**	**Loimer**	Hafferlstraße 5	W	0699 / 17224466
Dr.	**Richard B.**	**Mayer**	Fadingerstraße 17	W	0732/29060040
Dr.	**Anja**	**Oppelt**	Schillerstraße 7	W	0732 / 66 71 61
Dr.	**Peter**	**Oppelt**	Schillerstraße 7	W	0732 / 66 71 61
Dr.	**Joachim**	**Pömer**	Johann-K.-Vogel-Str. 7 – 9	W	0664 / 262 74 70
Dr.	**Markus**	**Schnabel**	Einsteinstraße 3	W	0732 / 34 63 96
Dr.	**Imre**	**Szilagyi**	Fadingerstraße 17	W	0732/29060030
Dr.	**Gernot**	**Tews**	Lederergasse 44	W	0732 / 78 59 50
Dr.	**Cemil**	**Yaman**	Bockgasse 2b	W	0664 / 421 96 00

4030 Linz:

Dr.	**Maria**	**Dines**	Dauphinestr. 62	K	0732 / 30 37 76
Dr.	**Helmut**	**Nopp**	Vogelfängerweg 27	K	0732 / 37 60 700
Dr.	**Doris**	**Steiger-Bauer**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 34 82
Dr.	**Dietmar**	**Wagner**	Lunaplatz 8	K	0732 / 32 05 91

4040 Linz:

Dr.	**Judith**	**Imhof**	Altenberger Str. 35	K	0732 / 24 60 09
Dr.	**Elisabeth**	**Kapshammer**	Magdalenastr. 2	K	0732 / 25 44 25
Dr.	**Regina**	**Kesztele**	Gerstnerstr. 6	K	0732 / 70 10 88
Dr.	**Eva**	**Mair**	Reindlstr. 3	K	0732 / 73 80 35
Dr.	**Gerhard**	**Mursch-Edlmayr**	Knabenseminarstr. 4	K	0732 / 73 31 29

Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Ohrenheilkunde

4020 Linz:

Dr.	**Hans-Georg**	**Breitwieser**	Wiener Str. 55	K	0732 / 66 86 51
Dr.	**Kristina**	**Krumpholz**	Mozartstraße 5	K	0732 / 77 58 90
Dr.	**Klaus**	**Mally**	Landstr. 32	K	0732 / 77 28 70
Dr.	**Michael**	**Moser**	Stockhofstr. 1	K	0732 / 66 40 91
Dr.	**Bernd**	**Schopper**	Schubertstr. 15	K	0732 / 66 20 44
Dr.	**Klaudia**	**Waser**	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 45 44
Dr.	**Anette**	**Wenzel**	Mozartstr. 5	K	0732 / 77 58 90
Dr.	**Martin**	**Burian**	Seilerstätte 4	W	0732 / 7677-7340
Dr.	**Reinhard**	**Dengg**	Rudigierstraße 8a	W	0732 / 77 36 78
Dr.	**Michaela M.**	**Draxler**	Unionstraße 96	W	0732 / 67 11 12
Dr.	**Magdalena**	**Margoc**	Unionstraße 96	W	0650 / 407 00 68
Dr.	**Wolfgang J.**	**Schneidinger**	Unionstraße 96	W	0732 / 67 11 12
Dr.	**Rolf**	**Sembol**	Ziegeleistraße 74	W	0732 / 27 27 10

4030 Linz:

Dr.	**Wolfgang**	**Straka**	Dauphinestr. 58	K	0732 / 31 24 77

4040 Linz:

Dr.	**Michael**	**Jemc**	Hauptstr. 61	K	0732 / 73 42 22
Dr.	**Walter**	**Povysil**	Ecklweg 4	K	0732 / 75 98 76

Haut- und Geschlechtskrankheiten

4020 Linz:

Dr.	**Franz**	**Balouschek**	Landwiedstr. 140	K	0732 / 37 71 00
Dr.	**Reinhard**	**Höfner**	Taubenmarkt 1	K	0732 / 78 40 09
Dr.	**Elisabeth**	**Kowald**	Blumauerstr. 7	K	0732 / 65 14 52
Dr.	**Johannes**	**Neuhofer**	Wiener Str. 57	K	0732 / 65 20 77
Dr.	**Rudolf**	**Wolf**	Mozartstr. 3	K	0732 / 78 22 00
Dr.	**Martin**	**Barsch**	Starhembergstr. 12	W	0732 / 79 76 56
Dr.	**Evelyn**	**Durnig**	Scharitzerstraße 3	W	0677 /61200206
Dr.	**Michaela**	**Heindl-Doppelbauer**	Weißenwolffstr. 15	W	0732 /7675-1304
Dr.	**Georg**	**Klein**	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr.	**Matthias**	**Sandhofer**	Starhembergstr. 12	W	0732 / 79 76 33
Dr.	**Ruth**	**Sandhofer**	Starhembergstr. 12	W	0732 / 79 46 33
Dr.	**Sonja**	**Schweighofer**	Stockhofstraße 3	W	0732 / 65 80 30
Dr.	**Norbert**	**Sepp**	Volksfeststraße 2	W	0680 / 2228522

4030 Linz:

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

4040 Linz:

Dr.	**Karin**	**Dunst-Huemer**	Rosenauerstr. 2	K	0732 / 73 21 27
Dr.	**Franz**	**Wimmer**	Ferdinand Markl Str. 39	K	0732 / 25 20 64
Dr.	**Martina**	**Hörschläger**	Freistädter Str. 283	W	0660 / 7440063
Dr.	**Karin**	**Lindtner**	Hauptstraße 77	W	0732 / 73 05 73
Dr.	**Martina**	**Sandhofer**	Leonfeldner Str. 133	W	0732 / 75 07 90

Herzchirurgie, Thoraxchirurgie in Ausbildung

4020 Linz:

Dr.	**Martin**	**Pinsl**	Untere Donaulände 21 – 25	W	0680 / 309 05 09

Innere Medizin

4020 Linz:

Dr.	**Richard**	**Janetschko**	Hebenstreitstr. 3	K	0732 / 67 33 67
Dr.	**Manfred**	**Linkesch**	Mozartstr. 6	K	0732 / 77 35 46
Dr.	**Gerhard**	**Mitter**	Mozartstr. 10	K	0732 / 77 35 46
Dr.	**Ewald**	**Moser**	Elisabethstr. 1	K	0732 / 77 30 70
Dr.	**Hartwig**	**Bailer**	Rainerstraße 18a	W	0732 / 94 22 20
Dr.	**Peter**	**Bettelheim**	Europaplatz 8	W	0732 / 66 65 66
Dr.	**Michael**	**Binder**	Harrachstraße 10	W	0699 /10445061
Dr.	**Martin**	**Bischof**	Fadingerstraße 1	W	Keine Angabe
Dr.	**Martin**	**Clodi**	Honauerstraße 29	W	01/401801660

Dr.	**Christian W.**	**Ebner**	Volksfeststraße 2	W	0732 / 71 65 11
Dr.	**Peter**	**Grafinger**	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr.	**Avida**	**Hayat-Khayyati**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 76 75 410
Dr.	**Angelika M.**	**Hengstschläger**	Weißenwolffstr. 15	W	0732 / 77 80 890
Dr.	**Maximilian**	**Hinterreiter**	Weißenwolffstr. 15	W	0681/81788681
Dr.	**Kurt**	**Höllinger**	Landstraße 76	W	0699 /12752621
Dr.	**Otmar**	**Janko**	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 890
Dr.	**Christoph**	**Jocher**	Dametzstraße 1 – 5	W	0732 / 77 23 40
Dr.	**Jürgen**	**Kammler**	Landstraße 76	W	0664 / 126 16 67
Dr.	**Christine**	**Kapral**	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr.	**Kurt**	**Lenz**	Weingartshofstr. 24	W	0676 / 922 45 54
Dr.	**Karl Wilhelm**	**Mayr**	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr.	**Hans J.**	**Nesser**	Elisabethstraße 3	W	0664 / 5300265
Dr.	**Arnold**	**Panzenböck**	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr.	**Andreas**	**Petzer**	Gesellenhausstr. 21	W	0732/7677-7345
Dr.	**Judith M.**	**Petz-Prager**	Gärtnerstraße 15	W	0732 / 65 16 73
Dr.	**Herwig**	**Pieringer**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 /7675-410
Dr.	**Günter**	**Schneider**	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr.	**Rainer**	**Schöfl**	Elisabethstraße 3 – 7	W	0732 /7676-4441
Dr.	**Elisabeth**	**Sigmund**	Auf der Gugl 30	W	0676 / 708 86 37
Dr.	**Kurt**	**Sihorsch**	Landstraße 35b	W	0732 / 77 80 89
Dr.	**Peter**	**Siostrzonek**	Landstraße 70	W	0732/76779630
Dr.	**Thomas**	**Steinmaurer**	Harrachstraße 10	W	0699 /10361190
Dr.	**Clemens A.**	**Steinwender**	Weißenwolffstr. 13	W	05/768083-6220
Dr.	**Regina Anna**	**Steringer-Mascherbauer**	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr.	**Andrea**	**Trenkler**	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr.	**Josef**	**Walchshofer**	Bismarckstraße 7	W	keine Angabe
Dr.	**Friedrich**	**Wewalka**	Lederergasse 32	W	0732 / 77 25 05
Dr.	**Andreas**	**Winter**	Landstraße 76	W	0732 / 66 20 32
Dr.	**Siegmund**	**Winter**	Volksfeststraße 2	W	0680 / 222 85 22
Dr.	**Eduard**	**Zeindlhofer**	Landstraße 76	W	0732 / 66 20 32

4030 Linz:

Dr.	**Michael**	**Felbermayer**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 20 18
Dr.	**Wilhelm**	**Kaiser**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 11 22
Dr.	**Wilhelm**	**Schützenberger**	Saporoshjestr. 3	W	0664 / 641 42 83

4040 Linz:

Dr.	**Johannes**	**Foechterle**	Rudolfstr. 8	K	0732 / 73 22 29
Dr.	**Thomas**	**Honsig**	Hauptstr. 83 – 85	K	0732 / 71 65 11
Dr.	**Simon**	**Hönig**	Hauptstr. 83 – 85	K	0732 / 71 65 11
Dr.	**Rainer**	**Hubmann**	Hauptstr. 54	K	0732 / 73 30 00
Dr.	**Gerd**	**Bodlaj**	Schwagerweg 2	W	0680 / 500 81 50
Dr.	**Gabriela**	**Eichbauer-Sturm**	Freistädter Straße 16	W	0732 / 71 60 60
Dr.	**Franz**	**Mayrhofer**	In der Aichwiesen 4	W	0732 / 73 03 90
Dr.	**Bernhard**	**Robl**	Rudolfstraße 8	W	0732 / 73 22 29

Innere Medizin, Nuklearmedizin

4020 Linz:

Dr.	**Siegfried**	**Bachmayr**	Elisabethstraße 3 –7	K	0732 / 70 01 20

Kinder- und Jugendheilkunde

4020 Linz:

Dr.	**Clemens**	**Gumpenberger**	Robert-Stolz-Str. 12	K	0732 / 65 73 88
Dr.	**Ulrike**	**Holzmüller**	Franckstr. 47	K	0732 / 65 03 49
Dr.	**Peter**	**Kahr**	Eisenhandstr. 46	K	0732 / 77 16 99
Dr.	**Brigitte**	**Marzy-Brandstetter**	Glimpfingerstr. 96	K	0732 / 33 08 80
Dr.	**Michael**	**Wimmer**	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 22 77
Dr.	**Barbara**	**Bednar**	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 66 04 17
Dr.	**Ursula**	**Haller**	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77
Dr.	**Martin**	**Henkel**	Landstraße 70	W	0699 /10119901
Dr.	**Gabriela V.**	**Pilshofer**	Steingasse 4	W	0680 / 148 14 79
Dr.	**Gerald**	**Tulzer**	Herrenstraße 20	W	0732 / 77 77 71

4030 Linz:

Dr.	**Ingrid**	**Ettinger**	Lunaplatz 2	K	0732 / 32 09 91
Dr.	**Armin**	**Kröswagn**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 37 27

4040 Linz:

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

Kinder- und Jugendheilkunde, Kinder- und Jugendpsychiatrie

4020 Linz:

Dr.	**Eva-Maria**	**Ziebermayr**	Landstraße 32	W	0676 / 945 64 26

Kinder- und Jugendheilkunde, Neurologie

4020 Linz:

Dr.	**Ulrike**	**Rossegg**	Steingasse 4	W	0664 / 953 21 37

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie und Neurologie

4040 Linz:

Dr.	**Till**	**Preissler**	Gerstnerstraße 12	W	Keine Angabe

Kinderpsychiatrie

4020 Linz:

Dr.	**Martin**	**Klinglmair**	Starhembergstr. 10	K	0732 / 77 64 34

4040 Linz:

Dr.	**Doris**	**Koubek**	Blütenstr. 15	K	0650 / 272 21 22

Klinische Pathologie und Molekularpathologie

4020 Linz:

Dr.	**Edith**	**Beck**	Hopfengasse 3	W	0732 / 78 50 73

Lungenkrankheiten

4020 Linz:

Dr.	**Helmut**	**Aichberger**	Wienerstr. 57	K	0732 / 60 37 00
Dr.	**Franz**	**Lafleur**	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 38 41
Dr.	**Karl**	**Sailer**	Bürgerstr. 66	K	0732 / 66 28 80
Dr.	**Martin**	**Wiesenberger**	Eisenhandstr. 3	K	0732 / 77 72 00
Dr.	**Josef**	**Würtz**	Landstr. 70	K	0732 / 77 51 60
Dr.	**Michael**	**Würtz**	Landstr. 70	K	0732 / 77 51 60
Dr.	**Klaus**	**Weiglein**	Bismarckstraße 3	W	0664 / 3050593

4030 Linz:

Dr.	**Michael**	**Achatz**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 00 20

4040 Linz:

Dr.	**Wolfgang**	**Höller**	Mannheimstr. 9	K	0732 / 75 06 66
Dr.	**Michael**	**Riedler**	Hauptstr. 75	K	0732 / 73 14 00

Neurochirurgie

4020 Linz:

Dr.	**Johannes**	**Fischer**	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0660 / 28 97 301
Dr.	**Stephan M.**	**Gmeiner**	Volksfeststraße 2	W	0664 / 54 39 129
Dr.	**Michael**	**Lehner**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 / 76751358
Dr.	**Tomas**	**Narovec**	Landstraße 70	W	0732 / 78 11 40
Dr.	**Babak**	**Parsaei**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 / 76751358

4040 Linz:

Dr.	**Kurt**	**Holl**	Gerstnerstraße 12	W	0732 / 73 05 80
Dr.	**Wolfgang**	**Thomae**	Gerstnerstraße 12	W	0732 /73058016
Dr.	**Berndt C.**	**Tomancok**	Hauptstraße 54	W	0677/99027222
Dr.	**Gabriele**	**Wurm**	Gerstnerstraße 12	W	0732 / 73 05 80

Neurologie

4020 Linz:

Dr.	**Bernhard**	**Bauchinger**	Landstr. 32	K	0732 / 61 16 16
Dr.	**Herbert**	**Sailer**	Landwiedstr. 8	K	0732 / 67 20 01
Dr.	**Dieter**	**Zeiner**	Landstr. 35b	K	0732 / 66 48 52
Dr.	**Sigrid**	**Döttl**	Hessenplatz 13	W	0732 / 77 27 28
Dr.	**Claudia J.**	**Engleder**	Marienstraße 12	W	0732 / 27 37 10
Dr.	**Andreas**	**Kaindlstorfer**	Volksfeststraße 12	W	0699/10931984
Dr.	**Roland Josef**	**Resch**	Rainerstraße 15	W	0660 / 7277030
Dr.	**Tim**	**Von Oertzen**	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0732/77606111

4030 Linz:

Dr.	**Alexander**	**Zerbs**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 30 04 63

4040 Linz:

Dr.	**Gerald**	**Huber**	Hauptstraße 75	K	0732 / 73 95 87
Dr.	**Claudia**	**Dorninger**	Freistädter Str. 285	W	keine Angabe
Dr.	**Christian**	**Eggers**	Hagenstraße 33b	W	0676 / 420 23 44
Dr.	**Christoph R.**	**Röper**	Im Neubruch 6	W	0650 / 921 01 02

Neurologie und Psychiatrie

4020 Linz:

Dr.	**Norbert**	**Albrecht**	Rainerstraße 15	W	0732 / 67 27 74
Dr.	**Dietmar**	**Bibl**	Hopfengasse 23	W	07235 / 66 1 30
Dr.	**Werner Josef**	**Grabmair**	Rainerstraße 15	W	0732 /7677-4901
Dr.	**Christian J.**	**Lampl**	Rudigierstraße 10a	W	0650 / 6858489
Dr.	**Christine**	**Mraczansky**	Scharitzerstraße 2	W	0732 / 66 36 63
Dr.	**Gerhard**	**Ransmayr**	Rainerstraße 14	W	057/680836811
Dr.	**Horace**	**Sampson**	Goethestraße 12	W	0732 / 66 70 35

4040 Linz:

Dr.	**Marianne**	**Peichl**	Peuerbachstraße 3	W	0732 / 73 73 84

Nuklearmedizin

4020 Linz:

Dr.	**Silke Maria**	**Haim**	Rainerstraße 6 – 8	W	0664 / 9491095
Dr.	**Lutz Christof**	**Jörg**	Rainerstraße 6 – 8	W	0676 / 7883813
Dr.	**Wolfgang**	**Köhler**	Schillerstraße 5	W	0664 /73148835

Medizinisch-Diagnostische Laboratoriumsuntersuchungen gem. Abschnitt VII der Honorarordnung

4020 Linz:

Dr.	**Ahmad**	**Hamwi**	Wachreinergasse 8	K	0732 / 66 28 98
Dr.	**Susanne**	**Leisch**	Waltherstr. 5	K	0732 / 77 86 88
Dr.	**Tassilo**	**Trubrig**	Europaplatz 7	K	0732 / 66 65 66

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Zahnarzt

4020 Linz:

DDr.	**Alexander**	**Bednar**	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
DDr.	**Johannes**	**Brücke**	Spittelwiese 6	W	0732 / 79 39 79
Dr.	**Armin**	**Binder**	Dametzstraße 47	W	0732 / 77 14 14
DDr.	**Stefan**	**Hunger**	Semmelweisstr. 34	W	0732 / 77 45 49
DDr.	**Michael**	**Malek**	Bockgasse 2c	W	0677/62249660
DDr.	**Hubert**	**Ofner**	Schillerstraße 12	W	0732 / 77 56 16

4040 Linz:

DDr.	**Daniel**	**Schadenböck**	Hauptstraße 4	W	0732 / 79 39 79

Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

4020 Linz:

Dr.	**Peter**	**Eckmayr**	Untere Donaulände 21 – 25	K	0732 / 27 27 02
Dr.	**Paul**	**Edlmayr**	Untere Donaulände 21 – 25	K	0732 / 27 27 02
Dr.	**Albert**	**Handlbauer**	Haferlstr. 9	K	0732 / 77 37 33
Dr.	**Winrik**	**Heinze**	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 44 900
Dr.	**Marcus**	**Hinz**	Dametzstr. 27	K	0732 / 77 13 28
Dr.	**Haymo**	**Hochreiter**	Harrachstr. 20	K	0732 / 79 02 22
Dr.	**Manuel**	**Schauer**	Hauptplatz 29	K	0732 / 77 78 32
Dr.	**Conrad**	**Anderl**	Museumstraße 18	W	0732 / 78 35 28
Dr.	**Dieter Karl**	**Anderle**	Hopfengasse 23	W	0732 / 94 66 33
Dr.	**Christian**	**Döttl**	Hessenplatz 13	W	0732 / 77 27 28
Dr.	**Helmut**	**Fließer**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 /76751358
Dr.	**Heribert I.**	**Heuberer**	Dametzstraße 47	W	0732 / 77 81 12
Dr.	**Josef**	**Hochreiter**	Magazingasse 5	W	0732 / 78 22 80
Dr.	**Horst**	**Jakubek**	Huemerstraße 6	W	0732 / 77 88 53
Dr.	**Markus W.**	**Jakubek**	Huemerstraße 6	W	0732 / 77 88 53
Dr.	**Ulrike**	**Koller**	Scharitzerstr. 6-8	W	0732 / 60 54 50
Dr.	**Matthias C. M.**	**Klotz**	Untere Donaulände 21 – 25	W	0650 / 967 84 00
Dr.	**Gerlinde**	**Luch**	Untere Donaulände 21 – 25	W	0732 /90101010
Dr.	**Dietmar**	**Mattausch**	Landstraße 76	W	0664 / 393 89 10
Dr.	**Michael J.**	**Siegl**	Krankenhausstr. 1	W	0650 / 334 30 26
Dr.	**Hans Michael**	**Söser**	Krankenhausstr. 1	W	0664 / 454 63 90
Dr.	**Michael**	**Stöbich**	Untere Donaulände 21 – 25	W	0676 / 480 21 00
Dr.	**Georg F.**	**Weber**	Landstraße 70	W	0732 / 77 74 23

4030 Linz:

Dr.	**Michael**	**Schardtmüller**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 34 88
Dr.	**Vinzenz**	**Auersperg**	Fadingerplatz 13	W	0699/11192868
Dr.	**Wolfgang**	**Ostheimer**	Wiener Straße 481	W	0732 / 30 24 54

4040 Linz:

Dr.	**Arnold**	**Bruckner**	Sonnensteinstr. 1	K	0732 / 73 69 00
Dr.	**Wilhelm**	**Andree**	Kaarstraße 2	W	0732 / 73 72 80
Dr.	**Klaus Peter**	**Pastl**	Hagenstraße 10a	W	0699 /12340468
Dr.	**Reiner**	**Puchegger**	Peuerbachstraße 2	W	0650 / 2113763

Orthopädie und Traumatologie

4020 Linz:

Dr.	**Tobias**	**Gotterbarm**	Promenade 1	W	0732/77606121
Dr.	**Matthias C. M.**	**Klotz**	Untere Donaulände 21 – 25	W	0650 / 967 84 00
Dr.	**Reinhold H.**	**Ortmaier**	Haferlstr. 7	K	keine Angabe

Orthopädie und Traumatologie, Unfallchirurgie

4040 Linz:

Dr.	**Manfred F.**	**Behawy**	Blütenstraße 3	W	0677/61463553
Dr.	**Richard**	**Schnelzer**	Johann-W.-Klein-Str. 18	W	0732 / 77 19 46

Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

4020 Linz:

Dr.	**Josef**	**Haslinger**	Untere Donaulände 21 – 25	W	0650 / 6104555
Dr.	**Thomas**	**Hintringer**	Rainerstraße 10	W	0732 / 60 22 37
Dr.	**Georg M.**	**Huemer**	Weißenwolffstr. 13	W	07242/909090480
Dr.	**Klaudia**	**Knerl**	Harrachstraße 20	W	0664 / 214 75 47
Dr.	**Markus**	**Merkel**	Untere Donaulände 11	W	0680 / 20 98 229
Dr.	**Andrea**	**Ossberger**	Rudigierstraße 10a	W	0650 / 661 14 48
Dr.	**Sebastian**	**Pilz**	Landstraße 66	W	0732 / 78 37 83
Dr.	**Manfred**	**Schmidt**	Johann-K.-Vogel-Str. 7 – 9	W	0650 / 501 76 63
Dr.	**Alexander**	**Siegl**	Untere Donaulände 21 – 25	W	01 / 890 10 50

4040 Linz:

Dr.	**Zofia Ewa**	**Nowak**	Hauptstraße 61	W	0660 / 922 89 27

Psychiatrie

4020 Linz:

Dr.	**Jakub**	**Krawczyk**	Scharitzerstr. 5	K	0732 / 65 33 33
Dr.	**Isabella**	**Merl**	Elisabethstr. 1	K	0732 / 66 04 370
Dr.	**Gerold**	**Willinger**	Hasnerstr. 9	K	0732 / 61 13 00
Dr.	**Elmar**	**Kainz**	Wagner-Jauregg-Weg 15	W	0732 / 99 70 33
Dr.	**Michaela**	**Kos**	Klammstraße 12	W	050/5546222347
Dr.	**Petra**	**Reisinger**	Wiener Straße 168	W	0660 / 6620214
Dr.	**Jasmina**	**Sahinovic**	Schiffmannstraße 7	W	0732 / 38 36 37

4040 Linz:

Dr.	**Claudia**	**Zachhuber**	Hauptstr. 71	K	0732 / 60 01 21

Psychiatrie und Neurologie

4020 Linz:

Dr.	**Thalia-Anti**	**Abatzi**	Landstraße 70	W	0660 / 450 84 99
Dr.	**Friedrich**	**Leblhuber**	Schillerstraße 25	W	0732 / 66 20 76
Dr.	**Theresia**	**Nenning-Kemetmüller**	Goethestraße 32	W	0732 / 60 13 73
Dr.	**Margarethe**	**Pischläger-Blamberger**	Pillweinstraße 27	W	0732/ 66 17 77
Dr.	**Waltraud M.**	**Rosenthaler**	Bismarckstraße 9	W	0732 / 77 31 11
Dr.	**Klaus**	**Schauflinger**	Rainerstraße 20	W	0732 / 60 14 06
Dr.	**Johannes**	**Walli**	Andreas-Hofer-Str. 3	W	0732 / 60 28 96

Psychiatrie und Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4040 Linz:

Dr.	**Felix**	**Fischer**	Peuerbachstraße 2	W	0664 / 345 06 99

Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

Dr.	**Michaela**	**De Comtes**	Klammstraße 12	W	0677/99015100
Dr.	**Christian K.**	**Foff**	Eisenhandstraße 46	W	05/768087-26501
Dr.	**Robert**	**Frühwirth**	Lessingstraße 31	W	050/55462-29017
Dr.	**Nikolas**	**Gerstgrasser**	Figulystraße 32	W	05/768087-29571
Dr.	**Ulrike**	**Hemetsberger**	Rainerstraße 18	W	0660 / 471 44 40
Dr.	**Andrea Maria**	**Lehner**	Andreas-Hofer-Str. 3	W	0732 / 31 63 30
Dr.	**David**	**Oberreiter**	Pfarrgasse 4	W	keine Angabe
Dr.	**Peter Franz**	**Pertschy**	Südtirolerstraße 16	W	0677 /61232258
Dr.	**Petra**	**Puster**	Ederstraße 7	W	0699 /12152656
Dr.	**Werner**	**Schöny**	Johann-K.-Vogel-Str. 13	W	0732 / 77 94 22
Dr.	**Thomas**	**Schützenhofer**	Hauptplatz 14	W	0699/10747986
Dr.	**Gebhard**	**Werl**	Rainerstraße 15	W	0732 / 66 17 77

Psychiatrie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

4020 Linz:

Dr.	**Hans**	**Rittmannsberger**	Andreas-Hofer-Str. 3	W	0676 / 372 55 41

Radiologie

4020 Linz:

Dr.	**Gerhard**	**Haudum**	Schiffmannstr. 7	K	0732 / 38 40 47
Dr.	**Rainer**	**Hofmann**	Rainerstraße 6 – 8	K	0732 / 66 40 99
Dr.	**Ebrahim**	**Rachinger**	Dametzstr. 27	K	0732 / 78 55 78
Dr.	**Harald**	**Huber**	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Mag. DI DDr.	**Josef**	**Kramer**	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Dr.	**Anna**	**Scheurecker**	Rainerstraße 6 – 8	W	0732 / 66 86 01
Dr.	**Ernst**	**Wandl**	Blumauerstraße 7	W	0664 / 181 31 07

4030 Linz:

Dr.	**Gerhard**	**Schwarzl**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 34 80

4040 Linz:

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

Unfallchirurgie

4020 Linz:

Dr.	**Rudolf**	**Magerl**	Mozartstr. 49	K	0732 / 77 41 30
Dr.	**Gernot**	**Aitzetmüller**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 /7675-13 58
Dr.	**Jürgen**	**Barthofer**	Garnisonstraße 5	W	0664/7503 8894
Dr.	**Milan**	**Capousek**	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0664/142 04 20
Dr.	**Robert**	**Dirnberger**	Reischekstraße 39	W	0699/106 76 202
Dr.	**Josef**	**Gerner**	Landstraße 70	W	0732 / 79 72 99
Dr.	**Michael**	**Gerschpacher**	Garnisonstraße 7	W	0664 / 222 58 52
Dr.	**Günther**	**Grasl**	Stifterstraße 31	W	0732 / 78 56 28
Dr.	**Klaus J.**	**Humer**	Krankenhausstr. 1	W	0732 / 78 49 99
Dr.	**Andreas**	**Kastner**	Taubenmarkt 1/Domg	W	0732 / 77 15 79
Dr.	**Werner**	**Kleschpis**	Langgasse 11	W	0664 / 311 34 11
Dr.	**Sabine**	**Nerad-Dorninger**	Losensteinerstraße 6	W	07252 / 43 8 37
Dr.	**Robert S.**	**Schmidhammer**	Krankenhausstr. 1	W	0650 / 444 40 50
Dr.	**Günther**	**Straub**	Untere Donaulände 21 – 25	W	0732 /90101090
Dr.	**Milan**	**Toljan**	Europaplatz 6	W	0732 / 65 40 40
Dr.	**Franz**	**Unger**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 /7675-13 58
Dr.	**Wolfgang**	**Werner-Tutschku**	Scharitzerstraße 6 – 8	W	0732 / 60 54 50
Dr.	**Markus**	**Wipplinger**	Weißenwolffstr. 13	W	0732/7675-1359

4030 Linz:

Dr.	**Rolf**	**Fröhlich**	Pegasusweg 13	W	0664 / 164 07 24
Dr.	**Bettina**	**Pintzinger**	Salzburger Straße 205	W	0676 / 661 70 77

4040 Linz:

Dr.	**Jörg**	**Breitwieser**	Hauptstr. 83 – 85	K	0732 / 71 15 00
Dr.	**Dietmar**	**Hager**	Jahnstraße 10	W	0664/88602798
Dr.	**Udo**	**Wasenbelz**	Zappestraße 24	W	0732 / 25 03 37

Urologie

4020 Linz:

Dr.	**Markus**	**Pernegger**	Andreas-Hofer-Platz 6	K	0732 / 65 31 32
Dr.	**Andreas**	**Sommerhuber**	Mozartstr. 5	K	0732 / 77 01 70
Dr.	**Volkmar**	**Tauber**	Hessenplatz 7	K	0732 / 77 34 00
Dr.	**Paul**	**Teiche**	Landstr. 15a	K	0732 / 77 16 00
Dr.	**Siegfried**	**Überreiter**	Hessenplatz 7	K	0732 / 77 34 00
Dr.	**Tanja**	**Becker**	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0732 / 60 33 52
Dr.	**Johannes**	**Buchegger**	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0664 / 3133126
Dr.	**Rudolf**	**Demel**	Gruberstraße 94	W	0664 / 4122124
Dr.	**Mark**	**Koen**	Steingasse 4	W	0676 / 7207219
Dr.	**Frens Steffen**	**Krause**	Weißenwolffstr. 13	W	0732 /775757- 10
Dr.	**Karl Johann**	**Leeb**	Volksfeststraße 2	W	0680 / 2228522
Dr.	**Wolfgang C.**	**Loidl**	Magazingasse 5	W	0664 / 2077049

4030 Linz:

Dr.	**Markus**	**Wenninger**	Saporoshjestr. 3	K	0732 / 31 49 00

4040 Linz:

Dr.	**Andreas**	**Nader**	Kaarstr. 2	K	0732 / 73 21 19

Zahnärzte

4020 Linz:

Prim. MR Dr.	**Reinhard**	**Bauer**	Blumauerstraße 7	K	0732 / 65 75 57
DDr.	**Alexander**	**Bednar**	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
Dr.	**Armin**	**Binder**	Dametzstraße 47	K	0732 / 77 14 14
Dr.	**Hedwig**	**Bruckner**	Bürgerstraße 31	K	0732 / 78 14 77
DI Dr.	**Madalina-Iulia**	**Dirlea**	Stelzerstraße 5	K	0732 / 77 45 58
Dr.	**Elena-Madalina**	**Chis Mircan**	Wiener Straße 168	K	0732 / 33 09 24
Dr.	**Klara**	**Dragicevic**	Mozartstraße 11	K	0732 / 77 31 37
Dr.	**Barbara**	**Erben**	Rainerstraße 12	K	0732 / 66 06 90
Dr.	**Lukas**	**Ettel**	Herrenstraße 52	K	0732 / 77 81 20
Dr.	**Martin**	**Gitsch**	Mozartstraße 1	K	0732 / 77 18 14
Dr.	**Ulrike**	**Grassner**	Volksfeststraße 12	K	0732 / 77 06 78
Dr.	**Ursula**	**Grassner**	Volksfeststraße 12	K	0732 / 77 06 78
DDr.	**Petronella**	**Gsellmann**	Landstraße 49	K	0732 / 79 03 91
Dr.	**Helmut**	**Hager**	Kudlichstraße 16	K	0732 / 65 43 40
Dr.	**Harald**	**Hiesmayr**	Stadlerstraße 6c	K	0732 / 34 22 55
Dr.	**Christian**	**Hoffmann**	Schillerstraße 12	K	0732 / 60 05 53
Dr.	**Barbara**	**Holdziewicz**	Bethlehemstraße 9	K	0732 / 77 01 55
Dr.	**Anton**	**Hüttmayr**	Landstraße 109	K	0732 / 65 00 89
Dr.	**Suzana**	**Ilic**	Wiener Straße 63	K	0732 / 65 15 14
Dr.	**Irma**	**Jung**	Herrenstraße 23	K	0732 / 77 41 44
Dr.	**Hannsmichael**	**Kammler**	Römerstraße 80	K	0732 / 77 61 62
Dr.	**Thomas**	**Klose**	Ziegeleistraße 81	K	0732 / 65 73 97
Dr.	**Karl-Heinz**	**Kolndorffer**	Tummelplatz 17	K	0732 / 77 76 76
MR Dr.	**Rudolf**	**Matheis,** MDSc	Landstraße 70	K	0732 / 78 18 18
Dr.	**Giselher**	**Mayr**	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 12 70
Dr.	**Ingrid**	**Mayr**	Schiffmannstraße 7	K	0732 / 38 12 70
Dr.	**Ingo**	**Moosbauer**	Gesellenhausstr. 19	K	0732 / 66 24 71
Dr.	**Johannes**	**Mühlbacher**	Boschweg 2b	K	0732 / 65 01 23
Dr.	**Nadja**	**Mujic-Dizdarevic**	Unionstraße 39	K	0732 / 66 77 88
Dr.	**Angela**	**Mursch-Edlmayr**	Wimhölzlstraße 22	K	0732 / 65 51 46
Prof DDr.	**Heinz**	**Müßig**	Garnisonstraße 17	K	0732 / 79 00 11
Dr.	**Julia V. Ch.**	**Penz-Wöss**	Unionstraße 96	K	0732 / 67 25 24
Dr.	**Konstantin**	**Pischel,** MSc	Mozartstraße 24	K	0732 / 65 22 24
Dr.	**Andrada-E.**	**Pop**	Hamerlingstraße 44	K	0732 / 60 34 27
Dr.	**Gerhard**	**Prem**	Einsteinstraße 3	K	0732 / 34 24 81
Dr.	**Viktor M.**	**Ribisch**	Untere Donaulände 21 – 25	K	0732/ 9010220
Dr.	**Ute**	**Rintelen**	Melicharstraße 1	K	0732 / 65 33 40
Dr.	**Ewald Chris.**	**Sacher,** MDSc	Tegetthoffstraße 15	K	0732 / 65 13 30
Dr.	**Karin Christi.**	**Schmitt-Wietzorrek**	Landstraße 35b	K	0732 / 77 03 65
Dr.	**Hans**	**Schrangl**	Museumstraße 36	K	0732 / 77 94 04
Dr.	**Peter**	**Sinissbichler**	Landstraße 37	K	0732 / 77 40 62
Dr.	**Jennifer**	**Stefanits**	Ziegeleistraße 72	K	0732 / 66 10 21
Dr.	**Christoph**	**Steiblmüllner**	Volksfeststraße 13	K	0732/ 77 70 84
Dr.	**Angelika**	**Steinbach-Aichhorn**	Rudigierstraße 1	K	0732 / 77 24 65

Prim. Dr.	**Elisabeth**	**Stephan**	Leharstraße 4	K	0732 / 65 53 86
Dr.	**Klaus**	**Strasser**	Goethestraße 50	K	0732 / 66 83 20
Dr.	**Christian**	**Taglieber**	Fabrikstraße 2	K	0732 / 77 28 09
Dr.	**Gabriele**	**Tkalec-Hofreiter**	Sophiengutstraße 18	K	0732/ 77 24 24
Dr.	**Ewa**	**Wais**	Marienstraße 13	K	0732 / 77 10 89
DDr.	**Roland**	**Waitz**	Harrachstraße 14	K	0732 / 78 14 76
Dr.	**Carina**	**Wick**	Landstraße 70	K	0732 / 77 28 48
DDr.	**Klaus**	**Wild**	Franckstraße 28	K	0732 / 65 52 48
Dr.	**Catalin-S.**	**Wilson**	Schillerstraße 12	K	0732 / 60 05 53
Dr.	**Wilfried**	**Wolkerstorfer**	Froschberg 19	K	0732 / 65 70 96
DDr.	**Johannes**	**Brücke**	Spittelwiese 6	W	0732 / 79 39 79
Prim. OMR Dr.	**Josef**	**Bukal**	Weißenwolffstraße 1	W	0732 / 77 66 97
Dr.	**Bodo**	**Dimanski**	Landstraße 15	W	0732 / 77 48 67
DDr.	**Heidemarie**	**Furtlehner**	Promenade 3	W	0732 / 78 17 77
Dr.	**Wolfgang**	**Furtlehner**	Hauptplatz 13	W	0732 / 23 25 22
Dr.	**Nawar**	**Ghazal**	AmWinterhafen 13	W	0732 / 77 66170
DDr.	**Stefan**	**Hunger**	Semmelweisstr. 34	W	0732 / 77 45 49
Dr.	**Lejla**	**Lacevic**	Schillerstraße 12	W	0732 / 24 51 23
DDr.	**Michael**	**Malek**	Bockgasse 2c	W	0677/62249660
DDr.	**Michael**	**Marko,** MSc	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90
Dr.	**Bernhard**	**Mayr**	Schiffmannstraße 7	W	0732 / 38 12 70
Dr.	**Burghild**	**Mayr**	Schiffmannstraße7	W	0732 / 38 12 70
Prim. Dr.	**Josef**	**Mühlehner**	Krempistraße 5	W	0732 / 34 54 54
Dr.	**Arzu**	**Müßig**	Garnisonstraße 17	W	0732 / 79 00 11
Dr.	**Tomasz**	**Obolewski**	Prinz-Eugen-Str. 10b	W	0676 / 3436965
DDr.	**Hubert**	**Ofner**	Schillerstraße 12	W	0732 / 77 56 16
DDr.	**Kirsten**	**Pammer**	Landstraße 80	W	0732 / 61 16 22
Prim.	**Katrin**	**Pertold**	Fabrikstraße 2	W	0677/61289534
ZA	**Christoph**	**Prem**	Einsteinstraße 3	W	0732 / 34 24 81
Prim. Dr.	**Zoltan**	**Recsey**	Weißenwolffstraße 1	W	0732 / 77 68 63
Dr.	**Maximilian**	**Reek**	AmWinterhafen 13	W	0732 / 77 66170
DDr.	**Christoph Lukas**	**Sacher**	Tegetthoffstraße 15	W	0732 / 65 13 30
Dr.	**Roland**	**Schuster**	Ziegeleistraße 72	W	0732 / 66 10 21
Dr.	**Walther**	**Thaler**	Landstrasse 3 – 5	W	0732 / 77 31 78
Dr.	**Maria**	**Unger**	Am Winterhafen 13	W	0732 / 7766 170
Dr.	**Karin**	**Weinberger**	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90
Dr.	**Thomas**	**Weinberger,** MSc	Museumstraße 34	W	0732 / 77 73 90

4030 Linz:

Lic.	**Olivier-Sebas.**	**Barsa**	Wiener Straße 493	K	0732 / 31 85 00
Dr.	**Rudolf**	**Füreder**	Salzburger Str. 261	K	0732 / 38 75 38
Dr.	**Peter**	**Jauker**	Gabesstraße 19	K	0732 / 30 52 47
Dr.	**Michael**	**Mathe**	Fadingerplatz 9	K	0732 / 30 94 59
Dr.	**Dieter Heinz**	**Müller,** PhD	Dauphinestraße 89	K	0732 / 30 20 66
Dr.	**Mihaela**	**Radu**	Daimlerstraße 16	K	0732 / 38 22 88
Dr.	**Georg**	**Ranftl**	Lunaplatz 2	K	0732 / 32 13 33
Dr.	**Johann**	**Stadler**	Denkstraße 27	K	0732 / 30 13 49
Dr.	**Andrea**	**Steinkellner**	Schörgenhubstr. 41	K	0732 / 30 08 35
DDr.	**Michael**	**Stelzl**	Dauphinestraße 62	K	0732 / 31 37 37

Lic.	**Florentina**	**Barsa**	Wiener Straße 493	W	0732 / 31 85 00
Dr.	**Vincent**	**Gruber**	Dieselstraße 24	W	0732 / 38 18 18
Dr.	**Gerhard**	**Gugler**	Lunaplatz 2	W	0732 / 77 12 40

4040 Linz:

Dr.	**Viktor**	**Angelov**	Hauptstraße 33	K	0732 / 71 69 25
Dr.	**Klara**	**Cerwenak**	Leonfeldnerstr. 133	K	0732 / 25 01 68
Dr.	**Mani**	**Goharkhay**	Pulvermühlstraße 17	K	0732 / 25 07 25
Dr.	**Ulrike**	**Janisch**	Dr.K.Renner-Str. 3	K	0732 / 24 59 66
Dr.	**Aleksandar**	**Joldzic**, MSc	Hauptstraße 4-10	K	0732 / 70 02 89
DDr.	**Christina**	**Penzl**	Dornacher Straße 9	K	0732 / 24 39 87
Dr.	**Clemens**	**Pichler**	Ferdinand-Markl-Str. 39	K	0732 / 25 43 53
Dr.	**Lisa**	**Pichler**	Ferihumerstraße 14	K	0732 / 73 26 06
Dr.	**Titus**	**Romcea**	Rosenauerstraße 2	K	0732 / 70 09 82
Dr.	**Martha**	**Schneider**	Leonfeldner Str. 152	K	0732 / 25 22 77
Dr.	**Margareta**	**Strasser**	Hauptstraße 72	K	0732 / 70 06 68
Dr.	**Alexander**	**Streif**	Mannheimstraße 7	K	0732 / 24 30 71
Dr.	**Christian**	**Weissenböck**	Wildbergstraße 10A	K	0732 / 73 71 34
Dr.	**Susanne**	**Weninger**	Hauptstraße 77	K	0732 / 73 11 24
Dr.	**Heinz**	**Wiesinger**	Ferihumerstraße 14	K	0732 / 73 26 06
Dr.	**Leo**	**Zöchbauer**	Hauptstraße 41	K	0732 / 73 69 48
Dr.	**Gerhard**	**Bold**	Kaarstraße 1	W	0732 / 73 73 20
Dr.	**Ulrich**	**Guserl**	Hauptstraße 33	W	0732 / 71 69 25
Dr.	**Ingeborg**	**Kröll**	Freistädterstraße 16	W	0732 / 70 01 10
Dr.	**Stefan**	**Obstfelder**	Hauptstraße 54	W	0732 / 73 16 20
Dr.	**Claudia**	**Pernegger,** MSc	Hauptstraße 28	W	0732 / 22 09 94
DDr.	**Daniel**	**Schadenböck**	Hauptstraße 44	W	0676 / 5850090
Dr.	**Jaroslav**	**Wilson**	Hauptstr. 83 – 85	W	0732 / 91 97 26
DDr.	**Bernhard**	**Zöchbauer**	Hauptstraße 41	W	0732 / 73 69 48

Wir können leider keine Garantie auf die Vollständigkeit bzw. Richtigkeit der Ärzteliste von Seite 108 bis Seite 132 geben. Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung ist ausgeschlossen. Stand ist 7/2019

Haustiere vor Hitze schützen

Insbesondere bei Hunden kann eine starke Hitzebelastung zu Herz-Kreislaufstörungen und Sonnenbrand auf unbehaarten Körperstellen wie Nase und Ohrmuscheln führen.

Infos zum Veterinärwesen in Linz:
https://www.linz.at/gesundheit/5081.php

Deshalb sollte Folgendes beachtet werden:

- „Gassirunden" oder sportliche Aktivitäten in den kühleren Morgen- und Abendstunden abhalten.
- Diese unterbrechen sobald erste Erschöpfungszeichen eintreten. Auf keinen Fall gegen den Willen des Tieres fortsetzen.
- Generell schattige Wege wählen.
- Längere Fahrten ohne Klimaanlage im Auto möglichst in die Morgen- und Abendstunden legen. Tiere niemals alleine im Auto lassen
- Katzen suchen sich in der Regel selbst schattige Plätze.
- Generell soll Heimtieren immer frisches Trinkwasser zur Verfügung stehen. Die Futterreste sollen schnell entfernt werden, da sie durch Hitze besonders leicht verderben oder von Fliegen infiziert werden können.
- Tiere in Freigehegen brauchen ausreichend Unterschlupfmöglichkeiten.

Im Notfall:

Tierrettung Oberösterreich (TROÖ) Tel. 0664/3220404; *www.tierrettung-ooe.at*

Bei jeder Tierklinik telefonisch ankündigen!

Tierklinik Sattledt	Notrufnummer: 07244/8924
Tierklinik Wels	Notrufnummer: 0699/17171808
Tierklinik Neuhofen a.d.Krems	Notrufnummer: 07227/4207

TIERORDINATION
URFAHR Dr. Ernest Kramberger-Kaplan
und Assistententeam
Facharzt für Kleintiere

Ordination:
Mo. - Sa. 09.00 - 11.00
Mo., Mi., Fr. 14.00 - 18.00
Di., Do. 15.00 - 19.00
Ab Herbst Son. u. Feiertag (vormittags)

A-4040 Linz, Ferihumerstraße 58
tel 0732/732117 fax 0732/733314
tierordination-urfahr@inode.at
www.tierordination-urfahr.at
Notfallnummer: 0699/111 01 303

GESUNDHEITSEXPERTE Konsilarius Prof. Dr. Dr. Gerhard Lingg

Allergien – Eine Volkskrankheit

Pflanzliche Entzündungshemmer gegen Allergien
Pflanzliche Stoffe, die in der so genannten Phytotherapie zum Einsatz kommen, müssen sehr sorgfältig ausgewählt werden. Denn einige von ihnen enthalten Pflanzenextrakte, auf die der Patient allergisch reagieren könnte. Dies muss natürlich unbedingt vermieden werden. Diese Tatsache verbietet natürlich auch, dass Allergiker versuchen, sich mit pflanzlichen Präparaten selbst zu behandeln. Denn nur mit genug Sachkenntnis kann ausgeschlossen werden, dass es zu einer bedrohlichen allergischen Reaktion kommt.

Pflanzliche Präparate, die bei der Allergiebehandlung verwendet werden, sind zum Beispiel der Augentrost. Diese, gerne als Tropfen verschriebene Pflanze hilft den Juckreiz, sowie das Brennen und Röten der Augen zu verhindern. Dies kann vor allem Patienten mit Heuschnupfen den Alltag erheblich erleichtern. Eine der Wirkungen von Schwarzkümmelöl ist es, die Immunreaktionen zu dämpfen. Das bedeutet für den Patienten, dass er weniger mit den Symptomen der Allergie zu kämpfen hat.

Andere hilfreiche Pflanzen-Präparate:

Schwarzkümmelöl
Schwarzkümmelöl hat sich in der Behandlung allergischer Erkrankungen sehr bewährt, da es entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Es stärkt das Immunsystem, entkrampft die Bronchialmuskulatur bei allergischem Asthma und wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze.

Pestwurz gegen Heuschnupfen
Pestwurz hat sich in verschiedenen Studien als wirksam bei allergischen Beschwerden der Atemwege, wie etwa bei Heuschnupfen, erwiesen. Dabei war ein Pestwurz-Extrakt genauso wirksam wie herkömmliche Antihistaminika, jedoch ohne deren Nebenwirkungen. Bitte wenden Sie Pestwurz nicht als Tee an, denn die Wurzel enthält leberschädigende Pyrrolizidinalkaloide. Bei Kapseln aus der Apotheke sind diese Alkaloide entfernt worden.

Indisches Lungenkraut (Adhatoda vasica)
Wirkt antiallergisch und antientzündlich, entkrampft die Bronchien, bewährt gegen Heuschnupfen und allergischen Husten. In Tropfen, Pflanzenfluid mit Destillat von Lungenkraut hergestellt. (Eventuell auch in homöopathischen Zubereitungen aus der Apotheke).

Augentrost (Euphrasia officinalis)
Lindert Heuschnupfen und allergische Bindehautentzündung. Trinken Sie 3-mal täglich eine Tasse Tee aus Augentrostkraut, Augentropfen 3x täglich.

Ysop (Hyssopus offcinalis) Auch Ysop wirkt gegen Heuschnupfen. Trinken Sie 3-mal täglich eine Tasse Tee aus Ysopkraut, jedoch nicht in der Schwangerschaft! Auch in Tropfenform erhältlich!

Brennnessel (Urtica urens)

Kann mancherlei akute allergische Beschwerden lindern. Trinken Sie bei Bedarf eine Tasse Brennnesselblätter-Tee.

Täglich Ihre Nase mit Salzwasser spülen, sodass die Pollen förmlich „ausgewaschen" werden. Geben Sie hierzu 9 Gramm natürliches Salz auf einen Liter abgekochtes Wasser und füllen Sie die Salzlösung in ein Nasenspülkännchen oder eine Nasendusche (aus der Apotheke).

Antioxidantien hemmen Entzündungsprozesse:

Eine konzentrierte Zufuhr hochwirksamer Antioxidantien entlastet Ihr Immunsystem und gibt Ihrem Gewebe zugleich die Möglichkeit, sich schnellstmöglich zu regenerieren.

OPC (Oligomere Proanthocyanidine)

OPC zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind z. B. in den Kernen und der Haut von blauen Trauben enthalten. In konzentrierter Form, als Nahrungsergänzungsmittel, verfügen OPC über eine etwa 20-mal stärkere antioxidative Wirkung als Vitamin C.

Astaxanthin

Das Super-Antioxidans: Astaxanthin ist das stärkste bisher bekannte Antioxidans. Daher unterstützt es den Körper effektiv in seinem Kampf gegen chronische Entzündungsherde.

Organischer Schwefel – MSM

Die Wirkung beruht darauf, dass es bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe, sogenannte proinflammatorische Zytokine, in ihrer Aktivität gehemmt werden.
So verbessert es die Darmfunktion, sorgt für ein gesundes Darmmilieu, unterstützt den Körper bei der Entgiftung.

Kurkuma (Gelbwurz)

Ist ein Gewürz, das zu den wirksamsten Lebensmitteln zur Erhaltung oder Wiederherstellung einer gesunden Leber zählt. Kurkuma schützt durch das enthaltene Curcumin die Leber vor Giftstoffen und fördert ihre Regeneration. Gleichzeitig wirkt es antientzündlich, fängt freie Radikale ab und schützt so vor oxidativem Stress. Dadurch wirkt es zusätzlich antiallergisch und antiasthmatisch.

Kurkuma in Kapsel-Form: Den Kapseln wird Piperin (ein Extrakt aus schwarzem Pfeffer) zugesetzt, der die Bioverfügbarkeit von Kurkuma um etwa 2000 Prozent verbessert.

Bezahlter PR

Im Notfall

Bei der Meldung eines Notfalls bitte immer folgende Angaben machen:

Wo ist es passiert?
Was ist passiert?
Wie viele Verletzte/Erkrankte gibt es?

Feuerwehr	**112**
Polizei	**133**
Rettung	**144**
Euro-Notruf	**112**

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

Fernwärme-Notruf:	Tel. 0732/3400 3609
Frauen-Helpline gegen Gewalt:	Tel. 0800/222 555
Gas-Notruf bei Gasgeruch:	Tel. 128
Hotline für vermisste Kinder:	Tel. 116 000 (rund um die Uhr)
Kinderschutzzentrum:	Tel. 0732/78 16 66
Kinderschutzhotline:	Tel. 0800/20 20 50
Krisenhilfe OÖ, Pro mente 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
Rat auf Draht:	Tel. 147 (rund um die Uhr)
Rotes Kreuz – Rettungsleitzentrale	Tel. 0732/2144
Stromausfall-Notruf:	Tel. 0732/3400 oder Kurzruf 3409
Telefonseelsorge-Notruf:	Tel. 142 (rund um die Uhr)
Tierrettung Oberösterreich (TROÖ):	Tel. 0664/322 04 04
Vergiftungsnotruf:	Tel. 01/406 43 43
Wasserrettung:	Tel. 0800/23 01 44
Wasserrohrbruch:	Tel. 0732/3400 6222

NATURSCHUTZ IST LEBENSGRUNDLAGE

Wir entscheiden heute, wie wir morgen leben werden.
Der sorgsame Umgang mit natürlichen Ressourcen,
der Schutz des Artenreichtums und Erholungswertes
unserer Landschaften sichern eine lebenswerte Zukunft
für uns alle.

Ihr Naturschutz-Landesrat

LH-Stv. Dr. Manfred Haimbuchner

BetreuungsPerlen

Pflege und Betreuung Zuhause.

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

- ✓ Liebevolle 24 Stunden Betreuung
- ✓ Mobile Betreuung stundenweise
- ✓ Besuchsdienst
- ✓ Hilfe für ältere Menschen
- ✓ Begleitung im Alltag
- ✓ Förderung von Selbstständigkeit
- ✓ Individuelle Zuwendung
  wie Spaziergänge, Gespräche,
  Vorlesen etc.
- ✓ Pflege in gewohnter Umgebung
- ✓ Betreuung bei Krankheit
- ✓ Haushaltshilfe

Olga Neundlinger

Wenn Sie Hilfe benötigen, sind wir für Sie persönlich da

BetreuungsPerlen
0732/ 68 11 00
Mo-Fr 9-18 Uhr

Gewerbegasse 19 | 4060 Leonding
info@betreuungsperlen.at | www.betreuungsperlen.at