

16. WIENER OSTEOPOROSE TAG

Kooperationspartner



Achten Sie auf Ihre Knochen! Ihr Knochen lebt – ein Leben lang!

Moderation: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christa Kummer, ORF

Freitag, 10. November 2017 • 10.00 – 18.00 Uhr • Eintritt frei

Wiener Rathaus, Festsaal • Eingang Lichtenfelsg. 2 • www.osteoporosetag.info

PROGRAMM

10.00 Begrüßung

Prim.^a Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elisabeth Preisinger
Institut f. Physikalische Medizin u. Rehabilitation
am Krankenhaus Hietzing, mit Neurologischem
Zentrum Rosenhügel

Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für
Knochen und Mineralstoffwechsel

Eröffnung

KR Kurt Wagner

Wiener Landtagsabgeordneter und Gemeinderat

10.20 smovey - mit Schwung in den Tag

Brigitte Weber

10.40 Optimal versorgt - mit natürlichen Nährstoffen durch den Tag

Evelyne Peters

11.00 Chronische Darmerkrankungen, Diabetes, COPD & Co. gehen auf die Knochen

OA Priv. Doz. Dr. Roland Kocijan

11.20 Die Auswirkungen eines intakten Mikrobioms auf die Knochen

Mag.^a Nina Machac

11.40 Knochenstarkes Training

Mag. Christian Rabitsch

12.00 Brustkrebs & Osteoporose

Prof. Priv.-Doz. Dr. Georg Pfeiler

12.20 Wirbeleibrüche: Was die Manuelle Therapie tun kann

Univ.-Prof. Dr. Hans Tilscher

12.40 Starke Knochen – nicht ohne Kalzium und Vitamin D

Prim. Dr. Peter M. Bernecker

QUIZ-PREISVERGABE

13.20 Den Körper in Schwung bringen

Hanni Wischin

13.40 Mehr Bewegung im Alltag dank Physiotherapie

Constance Schlegl, PT

Besuch von Frau
Sandra Frauenberger
Stadträtin f. Gesundheit u. Soziales

14.00 Rheuma & Osteoporose

Dr. Thomas Schwingenschlögl

14.20 Mehr Kraft und Lebensqualität bei Osteoporose und Rückenschmerz

Dr.ⁱⁿ Gabriela Kieser

14.40 Empfehlungen für eine knochengesunde Ernährung

Mag.^a Caroline Sonnenberg, BSc

15.00 Sarkopenie: Kraftverlust eine Alterserscheinung?

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Katharina Kersch-Schindl

15.20 Ein gesunder Darm als Basis

Dominik Hubmer, MSc

15.40 Aktiv für gesunde Knochen - Übungen zur Osteoporose Vorbeugung

Marta Agoston

16.00 GESPRÄCHSRUNDE MIT DEN EXPERTINNEN

Prim.^a Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elisabeth Preisinger
Prim. Dr. Johann Hitzelhammer
Prim. Dr. Peter M. Bernecker

16.20 Aufgaben und Tätigkeit der Wiener Patientenrechtsanwaltschaft

Dr.ⁱⁿ Sigrid Pilz

16.40 Das Osteoporose Risiko bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen & bei Kortison Therapie

Prim. Dr. Johann Hitzelhammer

17.00 Trainingsziele bei Osteoporose

Prim.^a Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elisabeth Preisinger

QUIZ-PREISVERGABE

18.00 Ende der Veranstaltung

Programmänderungen vorbehalten

GRATIS TESTEN

Yakult

... solange der Vorrat reicht!



GESUNDHEITSANGEBOTE **kostenlos**

- Ärztliche Sprechstunden
- Alltagstipps zur Sturzvermeidung
- Individuelle Osteoporoseberatung

- Body Mass Index-Messung
- Beckenbodentraining
- Wahrnehmungsübungen
- MFT-Platte
- Hörtest
- Osteocheck

- Fachliteratur
- Patientenrechtsanwaltschaft
- Versicherungsservice

BERATUNGEN

Ernährung

- Diätetische Behandlung von Osteoporose
- Darmgesundheit • Nahrungsergänzung
- Chronische Darmerkrankungen • Diabetes Mellitus • Ayurveda
- Vegetarische und vegane Ernährungsweise

Mobilität

- Ergotherapie • Physiotherapie • Trainings- und Übungstherapie
- Manuelle Therapie • Physikalische Medizin und Rehabilitation
- Krafttraining und Muskelstärkung
- Sturz- und Verletzungsprophylaxe • Orthesen
- Gelenkersatz • Rheuma

Entspannung & Prävention

- Heilmassage • Ayurveda • Seelische Gesundheit
- Ergonomische Schlafsysteme • Ganzheitliche Gesundheitsförderung • Stresstest

Stand bei Drucklegung

WORKSHOP **kostenlos**

15.45 – 16.45

Der Beckenboden – Sicherheit und Stabilität aus der Körpermitte
Dr.ⁱⁿ Gabriela Kieser

GEWINNSPIEL

- 12 Monate Kieser Training Rücken



- Osteoporose Bücher von

Buchaktuell

- Fahrsicherheitstrainings



- Gutscheine von www.tippelemente.at

TIPPELEMENTE

- Assisted Power Training bei

weekly
assisted power training

- Nährstoff Scans bei

www.helpyourbody.at

- Ayurveda Ernährungsberatung & Anwendung

AYURVEDA
des Witzens vom Leben

- Vegetarisch Essen bei



- Kochbücher von

suppito

- Traditionelle Thai-Massage bei

SALZGRIES MASSAGE
1010 Wien, Salzgries 2

...und weitere schöne Preise!



Buchaktuell



Wiener
Gebietskrankenkasse



MEDIENKOOPERATION



VERANSTALTER



gesundheit kommunizieren und veranstalten