



Gemeinde St. Georgen am Kreischberg  
8861 St. Georgen 45, Tel.: 03537/221  
gde@st-georgen-kreischberg.gv.at  
www.st-georgen-kreischberg.gv.at

AMTLICHE  
MITTEILUNG  
ZUGESTELLT  
DURCH POST.AT



Ausgabe 2 | 2024

# GEMEINSAM G'SUND

## IN UNSERER GEMEINDE

### Was tun im Krisenfall?

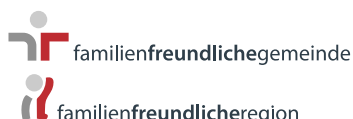
Marlies Steiner hat recherchiert, wie man sich auf Katastrophen und Krisen gut vorbereiten kann.  
→ Seite 4

### Gesundheitsmesse

28 Ausstellerinnen und Aussteller, Vorträge, Hörtest, Impfbus, Stammzelltypisierung u.v.m. in der Kreischberghalle am 9. November.  
→ Seite 5-8

### Infos und Beratung

Waltraud Egger und Elisabeth Stock informieren, beraten und unterstützen, wenn es um Pflege oder medizinisch-pflegerische Fragen geht. → Seite 9



KINDERFREUNDLICHE  
GEMEINDEN & REGIONEN



Liebe Gemeindegewissinnen und Gemeindegewissler,  
im Verlauf unseres Beteiligungsvorgesses „Gemma’s an!“ haben sich mehrere Initiativen gebildet, die das Leben in der Gemeinde bereichern und verbessern. Eine davon ist das Netzwerk „Gemeinsam g’sund“ rund um Dr. Gernot Siebenhofer.  
In diesem Zusammenhang hat Dr. Birgit Murer-Weilharter f#r den **9. November** eine gro#angelegte **Gesundheitsmesse** organisiert. Dabei warten zahlreiche Ausstellerinnen und Aussteller, Vortr#ge, ein Kinderprogramm, ein Trainingsprogramm, Stammzelltypisierung u.v.m. #rtliche Vereine werden f#r das leibliche Wohl sorgen. Im Namen des Gemeinderates und der Steuerungsgruppe von „Gemma’s an!“ danke ich allen Beteiligten f#r ihren Einsatz und w#nsche uns allen einen interessanten Tag, bei dem wir sicherlich viel Hilfreiches erfahren werden!

Mit lieben Gr#ben  
Eure B#rgermeisterin **Cilli Spreitzer**



Liebe St. Georgnerinnen und St. Georgner!  
Gesundheit ist unser h#chstes Gut, sie zu bewahren sollte unser h#chstes Ziel sein. **Pr#vention** ist hier das Schlagwort! Nie war Pr#vention moderner, nie war sie leichter durchf#hrbar, nie wurde mehr Gesch#ft damit gemacht!  
Dabei braucht Pr#vention keinen Markt! Sie braucht nur Achtsamkeit und Konsequenz, Einsicht und Bewusstsein. Pr#vention beginnt bei einem selbst. Wer achtsam lebt, r#cksichtsvoll auf die Stimme des K#rpers und des Geistes h#rt, sich ausgewogen ern#hrt und Suchtmittel wie Nikotin und Alkohol reduziert, wer lacht und liebt, Freunde trifft, in einem gl#cklichen Familienverband lebt und sich dazu auch noch gern an der frischen Luft bewegt, der betreibt die beste und vor allem g#nstigste Pr#vention. Kein Arzt, kein Therapeut und auch keine „Wunderkapseln“ k#nnen das ersetzen.  
Wer unsicher ist, hat auch innerhalb unserer Gemeinde M#glichkeiten, sich zu informieren und zu orientieren. Seien es die Sprechstunden mit Waltraud Egger im Gemeindeamt, mit Elisabeth Stock in unserer Ordination im Rahmen unserer **erweiterten #ffnungszeiten** oder auf der **Gesundheitsmesse**.  
Das Organisationsteam um Dr. Birgit Murer stellt hier Gro#es auf die Beine, um #ber s#mtliche Gesundheitsthemen zu informieren. Aber auch hier gilt: Es liegt an einem selbst, hinzugehen und sich zu informieren.  
In diesem Sinne freue ich mich darauf, Sie **am 9.11. in der Kreischberghalle** zu sehen.

Ihr **Dr. Gernot Siebenhofer**

### 3 GEMEINSAM G'SUND

→ 28 Ausstellerinnen und Aussteller werden ihre Angebote am 9. November präsentieren und stehen für persönliche Gespräche bereit.

## Gemma's an!

Seit dem Auftakt des Beteiligungsprozesses Gemma's an am 1. März hat sich viel in unserer Gemeinde getan. Unter anderem bündelt das Netzwerk „Gemeinsam g'sund“ Angebote rund um Medizin, Pflege, Vorsorge und Erhaltung der Gesundheit in unserer Gemeinde.

Der Name ist Programm, denn Gesundheitsversorgung funktioniert am besten gemeinsam. Durch das Netzwerk verbessert sich der Austausch der Mitglieder, die einen besseren Einblick in die Arbeit der anderen bekommen. So können sie Kooperationen und neue Angebote entwickeln und in ihrer Arbeit bessere Empfehlungen und Einschätzungen zu zusätzlichen bzw. ergänzenden Maßnahmen abgeben. Dadurch wird die Qualität der Versorgung insgesamt verbessert.



#### **Folgende Maßnahmen konnten bereits erfolgreich umgesetzt werden:**

##### → Public Health Nurse

Montags und donnerstags steht DGKP Elisabeth Stock von 12 bis 14:30 Uhr in der Ordination von Dr. Gernot Siebenhofer für organisatorische, medizinische und allgemeine Fragen zur Verfügung. (Vor Anmeldung unter 03537 370)

##### → Pflegesprechstunde

DGKP Waltraud Egger von Pflege & mehr berät jeden ersten Mittwoch von 9 bis 14 Uhr im Gemeindeamt über alle Aspekte der Pflege. (Anmeldung unter 0677/63125035)

##### → Gemeinsam ans Ziel

Das E-Auto der Gemeinde kann für Fahrten zu Arztterminen, Behandlungen, in die Apotheke usw. genutzt werden. (Anfragen für die Autonutzung oder An-

meldung als ehrenamtliche/r Fahrerin oder Fahrer bitte am Gemeindeamt 03537/221-200.)

##### → Gesunde Bewegung

Von den Kleinsten bis ins hohe Alter ist gesunde Bewegung ein wichtiger Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Christina Santner von Bike Kreischberg School & Rent Mayer hat für die Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger ein kostenloses E-Bike-Training durchgeführt. Die Trainings gehen im Frühling in eine neue Runde.

##### → Gesundheitsmesse

Dr.<sup>in</sup> Birgit Murer-Weilharter organisiert am 9. November eine großangelegte Gesundheitsmesse in der Kreischberghalle. Die Ausstellerinnen und Aussteller und die Vortragenden (siehe Foto auf der Titelseite) freuen sich auf Ihren Besuch! **Alle Infos finden Sie auf den folgenden Seiten.**

# Prävention & Vorbeugung

## Was ist eine Krise und wie können wir in unserem eigenen Haushalt vorsorgen?

Die vergangenen Wochen haben uns gezeigt, dass uns Krisen und Katastrophen jederzeit und überall treffen können. Zunächst müssen wir aber zwischen einer Krise und einer Katastrophe unterscheiden. Katastrophen sind immer mit Schäden und Verlusten verbunden, eine Krise ist der Höhepunkt eines Ereignisses, bei dem es immer noch eine gute Wendung geben kann, die aber in der Regel einen bedrohlichen Charakter hat.

Die Auswirkungen einer Naturkatastrophe oder auch von technischen Störungen, z. B. durch eine große Schneelast, wie wir es im Dezember letzten Jahres erleben durften, können uns überraschend oder unvorbereitet treffen und eine Krise zur Folge haben. Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist, wie wir diese Krise so gut wie möglich vermeiden bzw. ihr entgegenwirken können.

Ein gesunder Zugang zum Thema Krisenvorsorge hilft uns dabei, im Notfall der Situation mit

Struktur und Ruhe zu begegnen. Es ist wichtig herauszufinden, was alle Bewohnerinnen und Bewohner und gegebenenfalls die Haus- und Nutztiere benötigen, um nicht in eine bedrohliche Situation zu kommen. Dies ist sehr individuell und ändert sich vielleicht je nach Jahreszeit.

Hier möchte ich einen kleinen Überblick zum Thema Bevorratung und technisches Hilfsmittel im Haushalt geben, die eine gute Basis in der Vorsorge ist.

In Stresssituationen sollte besonders darauf geachtet werden, dass der Körper mit den wichtigsten Stoffen versorgt wird. Unser Organismus braucht im Notfall drei Grundstoffe und zwar Kohlenhydrate (60 %) Eiweiße (12 %) und Fette, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen. Machen Sie sich Gedanken, ob es Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt, was gern gegessen wird, was den Nährwert-Anforderungen entspricht und lang haltbar ist. Achten Sie beim Kauf auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und auf den einwandfreien Zustand der Verpackung. Bei Lebensmitteln in Dosen ist darauf zu achten, dass diese keine Dellen haben. Im Einzelfall ist es nicht auszuschließen, dass Zinn in das Lebensmittel übergeht oder die Konserve durchlässig für Umwelteinflüsse wird.

Um die Lebensmittel zu erwärmen oder auch weiterzuverarbeiten, brauchen Sie bei Stromausfall meist eine Ersatzkochgelegenheit. Bitte beachten Sie, dass Gaskocher viel Sauerstoff für die Verbrennung benötigen und nur



### → Marlies Steiner

Technikerin, studiert Krisen- und Katastrophenmanagement an der FH Burgenland

bei ausreichender Belüftung im Innenraum verwendet werden sollten. Es gibt alternative Kochstellen mit Brennpaste.

Weitere technische Hilfsmittel wie z. B. ein Notfallradio, Notfallbeleuchtung, eine alternative Heizmöglichkeit sollten nicht nur vorhanden sein, sondern auch regelmäßig kontrolliert werden. Auch hier ist es wichtig zu erheben, was in welchem Ausmaß benötigt wird.

Wenn Sie im Notfall Geräte mit Gas im Innenraum verwenden möchten, wird ein CO<sub>2</sub>-Melder empfohlen.

**Checklisten** zu diesem Thema werden **ab November in der Gemeinde** aufgelegt und können dann auch über die **Gemeindeapp** heruntergeladen werden. Nähere Infos warten auch bei der Gesundheitsmesse am 9. November.





## Information & Beratung

### Vorsorge, Vorbeugung, Wohlbefinden: Gesundheitsmesse, 9. November, Kreischberghalle

Erstmals präsentieren 28 lokale Ausstellerinnen und Aussteller ihre Gesundheitsdienstleistungen, Produkte und Angebote und stehen für **persönliche Beratungen** zur Verfügung. Der Bogen spannt sich von Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und Gesundheitsbüchern bis zur Vitalfaser, Alpakawolle und Honigprodukten. Weiters gibt es einen Schwerpunkt zum Thema Krisenvorsorge: Was tun bei Stromausfall? Auch hier werden heimische Firmen ihre Produkte anbieten und für Gespräche zur Verfügung stehen.

Auf der Bühne gibt es spannende Vorträge zu breit gefächerten Themen. Der erste Vortrag entführt Sie in die Welt der Kinderkrankheiten, anschließend folgen Vorträge über Superfood und Demenz. Besonders stolz sind wir auf unsere heimischen Expertinnen, die sich den Themen Beckenboden, Epigenetik und Krisenvorsorge widmen. Im Raum neben der Bühne werden ganztags Hörtests angeboten. Schwerhörigkeit ist übrigens gut behandelbar, schwerwiegenden Folgeerkrankungen kann damit vorgebeugt werden.

Ein besonderes Highlight ist die Möglichkeit zur Stammzelltypisierung vom Verein „Geben für Leben“ für alle 17- bis 45-Jährigen. Weiters werden Blutzuckertests und Blutdruckmessungen von unseren Diplomkrankenschwestern durchgeführt.

Dankenswerterweise stellt uns Gesundheitslandesrat Kornhäusl für diesen Tag den Impfbus zur Verfügung. Hier sind sämtliche Impfungen des Gratis-Impfprogramms gegen Grippe, Covid, Masern-Mumps-Röteln und HPV-Gebärmutterhalskrebs für 10- bis 30-Jährige kostenlos erhältlich. (Bei Interesse Impfpass nicht vergessen!)

Für Kinder gibt es ganztägig Spiel und Spaß und ein **Kinderprogramm mit Mehrwert** begleitet von Bettina und Magdalena im Kellergeschloß, auf Sportliche wartet vor der Halle ein Kletterprogramm mit Unterstützung der Bergrettung.



Erwachsene und Kinder können im 1. Stock das Trainingsprogramm Kort.X ausprobieren. Kort.X ist ein Gehirntraining mit Bewegung, das den Kopf fitter macht und Glücksgefühle erzeugt.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Elternverein und Seniorenbund werden Kaffee, Kuchen, Glühwein und kleine Leckereien aufwarten und uns auch mit Suppe, Würsteln und Broten verwöhnen.

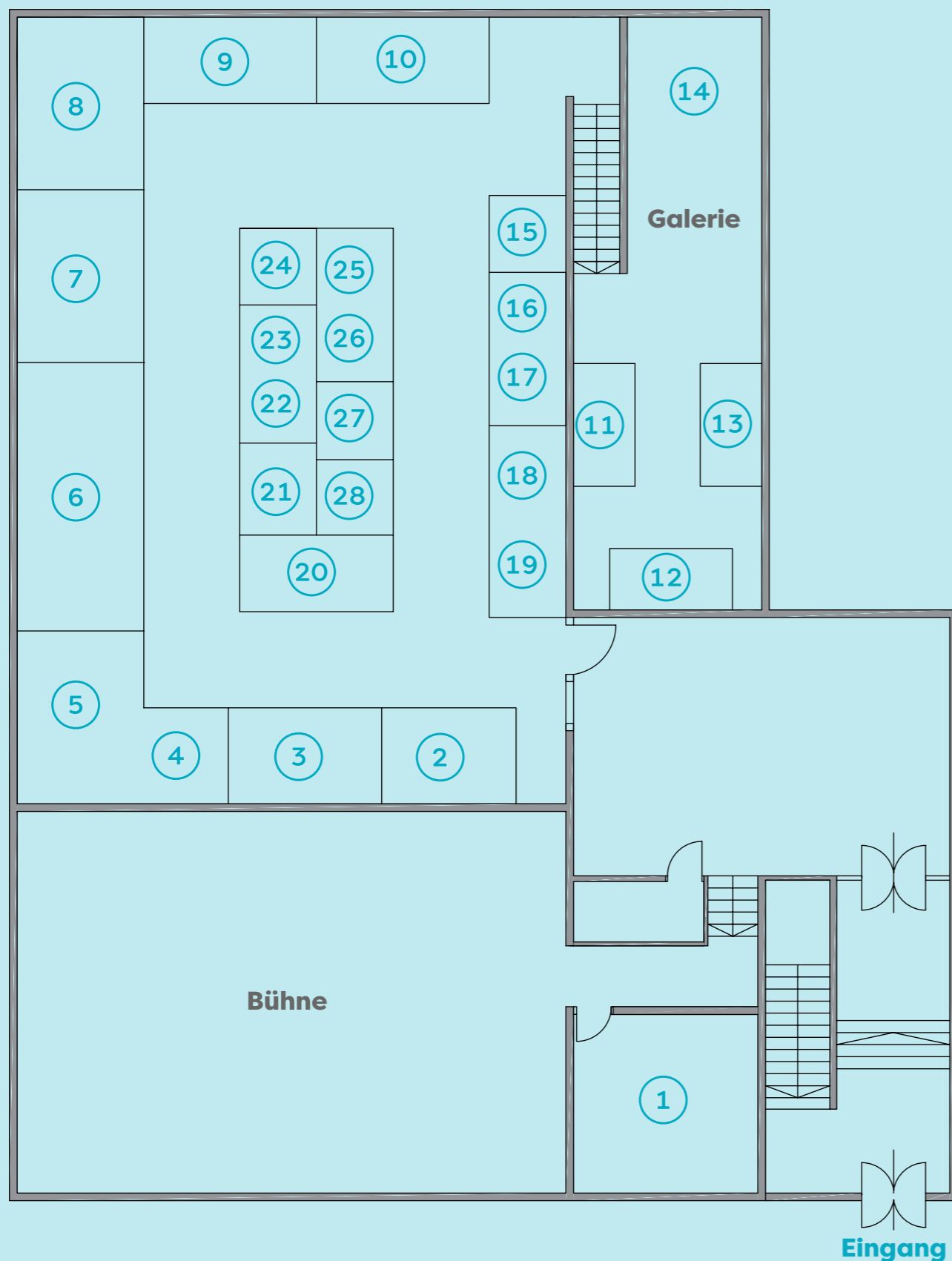
Zu einer gesunden Zukunft gehört auch das „G'scheit-Feiern!“ Wir legen Wert auf Nachhaltigkeit und Abfallvermeidung, Einsatz von regionalen Lebensmitteln sowie der An- und Abreise mittels Fahrgemeinschaften.

Der **Eintritt ist frei**. Wir freuen uns über **freiwillige Spenden**, mit denen **zwei Defibrillatoren für unsere Gemeinde** angeschafft werden, um im Ernstfall Leben retten zu können.

Ein herzliches Dankeschön gebührt dem Organisationsteam um Dr.<sup>in</sup> Birgit Murer-Weilharter und dem Team der Gemeinde sowie allen Freiwilligen, ohne die diese Messe nicht zustande gekommen wäre!



## Gesundheitsmesse 9.11.2024



## Kreischberghalle 10:00 bis 17:00 Uhr

### Ausstellerinnen und Aussteller

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ① Hansaton                                | ⑮ Hebamme – Angelika Lindschinger  |
| ② Stammzelltypisierung, Ordination        | ⑯ MiO Murau – MiteinanderOrt       |
| ③ LKH Murtal/Stolzalpe                    | ⑰ Frühe Hilfen                     |
| ④ Besuchs- und Begleitdienst              | ⑱ Pflege & mehr                    |
| ⑤ Rotes Kreuz                             | ⑲ Haus der Begegnung               |
| ⑥ Intersport Pintar                       | ⑳ Inumed – DDr. Dietmar Rösler     |
| ⑦ Buchhandlung Pfeifenberger              | ㉑ Hospizverein Murau               |
| ⑧ Apotheke Murau                          | ㉒ Tageszentrum St. Lambrecht       |
| ⑨ Ortho aktiv                             | ㉓ Demenzberatung                   |
| ⑩ ET-König                                | ㉔ Krisenvorsorge – Marlies Steiner |
| ⑪ alpakahaus – Kevin Wagner               | ㉕ PSN und ZPG                      |
| ⑫ Vitalfaser – Fam. Spreitzer             | ㉖ GO-ON Suizidprävention           |
| ⑬ Imkerei Dagmar Jerey – Auerlinger Honig | ㉗ Klangschalen – Linda Ebner       |
| ⑭ Kort.X                                  | ㉘ Shiatsu – Lukas Schmiedhofer     |

### Vorträge auf der Bühne

- |  |  |
|--|--|
| → <a href="#">Kinderkrankheiten – kinderleicht?</a><br>um <b>10:30 Uhr</b> mit Kinderärztin Dr. <sup>in</sup> Anita Mang             | → <a href="#">Gesunder Beckenboden</a><br>um <b>13:30 Uhr</b> mit Hebamme Angelika Lindschinger  |
| → <a href="#">Essen – Genießen – Wohlfühlen: Lebensmittel als Superfood</a><br>um <b>11:30 Uhr</b> mit Diätologin Elisabeth Zöchling | → <a href="#">Epigenetik – Die Macht der Gedanken</a><br>um <b>14:30 Uhr</b> mit Ergotherapeutin Christina Seidl und Mentaltrainerin Christine Pokorny |
| → <a href="#">Demenz</a><br>um <b>12:30 Uhr</b> mit Andrea Schnedl, Caritas  | → <a href="#">Krisenvorsorge</a><br>um <b>15:30 Uhr</b> mit Marlies Steiner  |

## Stammzelltypisierung

Eine Stammzell- oder Knochenmarkspende ist oft die einzige Möglichkeit, eine Patientin oder einen Patienten mit Leukämie oder Blutkrankheit vor dem Tod zu bewahren. Diese im Knochenmark beheimateten Stammzellen können die kranken Stammzellen ersetzen und sind somit eine Chance, zu überleben. Die Wahrscheinlichkeit, einen genetischen „Zwilling“ zu finden, beträgt nur 1:500.000. Daher ist die Stammzelldatenbank so wichtig.

Ihre Gewebemerkmale (HLA-Merkmale) entscheiden darüber, zu wem Sie als Spenderin oder Spender passen. Diese Merkmale sind im Speichel und Blut nachweisbar. Um bei einer Spende diese Stammzellen im Körper zu mobilisieren, werden an vier Tagen hintereinander kleine Spritzen in die Bauchfalte verabreicht (ähnlich wie bei Thrombosespritzen). Am 5. Tag erfolgt eine Blutspende, bei der die Stammzellen durch ein Spezialverfahren aus dem Blut separiert und abgesammelt werden. Dieser Vorgang dauert drei bis fünf Stunden und ist ambulant möglich. In 80 % der Fälle ist dieses Verfahren möglich, nur bei 20 % ist eine Knochenmarkspende notwendig (bei Kleinkindern). Diese wird unter Vollnarkose aus dem Beckenkamm entnommen und dauert ca. eine Stunde (das Rückenmark hat damit nichts zu tun).

Alle 17- bis 45-Jährigen, die zumindest 50 kg wiegen und gesund sind, können sich typisieren lassen, unabhängig von Herkunft, Nationalität und Religion. Bei einer Spende erhalten Sie kein Honorar, es werden aber alle anfallenden Unkosten wie Anreise, Unterkunft und Verpflegung vom Verein „Geben für Leben“ übernommen.

Zur Typisierung wird ein Wangenabstrich durchgeführt. Die Kosten für diese Typisierung belaufen sich auf 40 € und werden zu 100 % aus Spenden finanziert.



→ Dr.<sup>in</sup> Birgit Murer-Weilharter  
Ärztin für Allgemeinmedizin,  
Diplom für Palliativmedizin  
u. v. m.

Verein „Geben für Leben“ –  
Leukämiehilfe Österreich  
Spendenkonto:  
AT39 2060 7001 0006 4898



→ Das Netzwerk „Gemeinsam g'sund“ bündelt zahlreiche Angebote in unserer Gemeinde.



# Hilfreiche Informationen und Wissenswertes zu Pflege und zu medizinisch-pflegerischen Fragen

## Pflegesprechstunde

### Jeden ersten Mittwoch im Monat von 9 bis 14 Uhr im Gemeindeamt

Am 4. September 2024 fand die erste Pflegesprechstunde in St. Georgen statt. Dieses kostenlose Angebot, Teil des Projekts „Gemeinsam g'sund“, richtet sich an alle Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger und wird monatlich **jeden ersten Mittwoch von 9 bis 14 Uhr** im 2. Stock des barrierefreien Gemeindeamtes angeboten.

Die **Pflegesprechstunde** ist eine zentrale Anlaufstelle für Fragen zu Gesundheit, Pflege und sozialen Belangen. Hier erhalten Sie individuelle Pflegeberatungen und Bedarfserhebungen. Zudem vermitteln wir GesundheitsdienstleisterInnen innerhalb und außerhalb der Gemeinde. Durch frühzeitige Informationssammlung und Gesundheitsbildung wird eine optimale Versorgung für Sie und Ihre Angehörigen sichergestellt. Unterstützung bei Anträgen, wie z. B. Pflegegeld, wird ebenfalls angeboten. Ein kostenloser Vitalzeichencheck (Blutdruck, Puls, Blutzucker, Sauerstoffwerte) sowie die Möglichkeit, Pflegeartikel kennenzulernen, erweitern unser Angebot. Zusätzlich bieten wir Entlastungsgespräche an, die in schwierigen Lebenssituationen unterstützen. Die Pflegesprechstunde wird aus Mitteln der Gemeinde finanziert.

## Public Health Nurse

Die Ordination von Dr. Gernot Siebenhofer hat ihre Öffnungszeiten mit finanzieller Unterstützung der Gemeinde erweitert und **eigene Sprechstunden\*** mit DGKP Elisabeth Stock eingeführt. Sie steht für medizinisch-pflegerische Fragen zur Verfügung.

### Öffnungszeiten:

|    |  |
|----|--|
| MO | 8:00 bis 12:00 Uhr<br><b>* 12:00 bis 14:30 Uhr (Telefonische Voranmeldung erbeten)</b> |
| DI | 14:00 bis 18:00 Uhr  |
| MI | 14:00 bis 18:00 Uhr  |
| DO | 8:00 bis 12:00 Uhr<br><b>* 12:00 bis 14:30 Uhr (Telefonische Voranmeldung erbeten)</b> |
| FR | 08:00 bis 12:00 Uhr  |

### → Anfahrt:

Ordination Dr. Gernot Siebenhofer,  
Kreischbergstraße 20, 8861 St. Georgen am Kreischberg



→ DKGP Waltraud Egger, BSc  
Tel.: 0677/63125035  
[www.pflege-und-mehr.at](http://www.pflege-und-mehr.at)

Im November 2024 findet die Pflegesprechstunde **ausnahmsweise am 13. November** statt. Um Wartezeiten zu vermeiden, empfehlen wir eine telefonische Voranmeldung. Es besteht auch die Möglichkeit, sich telefonisch in der Sprechstundenzeit beraten zu lassen.

Vielen Dank an alle BürgerInnen für Ihr Vertrauen und die rege Teilnahme an den ersten beiden Sprechstunden!



→ DKGP Elisabeth Stock  
Tel.: 03537/370  
[praxis@dr-siebenhofer.at](mailto:praxis@dr-siebenhofer.at)



# Aktuelles & Vorschau

## Veranstaltungen



→ **Gut gespülte Nieren**  
Mit Bettina Pagitsch im Haus der Begegnung  
**Do, 21.11.2024** von 18 bis 19 Uhr  
Eintritt: freiwillige Spende  
Anmeldung und Infos bei Bettina Pagitsch:  
0650/9728284



→ **EMMET Workshop**  
Erlerne 11 Griffe zur sanften und effektiven Entspannung von Muskeln und Faszien zur Eigen- und Fremdanwendung  
**Sa, 23.11.2024** und **Fr, 7.2.2025**  
von 9 bis 17 Uhr im Theaterhaus St. Georgen am Kreischberg  
Kosten: 190 Euro  
Anmeldung und Infos bei Christina Seidl: 0660/7060680



→ **Weihnachtsstimmung im Haus der Begegnung**  
Tauche mit uns in die Adventszeit ein. Gemütliches Zusammensein, Glühwein, Kekse, Gewinnspiel u.v.m.  
**Fr, 6.12.2024** ab 17:00 Uhr im Haus der Begegnung  
Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich, Infos bei Kathrin Seidl: 0650/62569517



→ **Richtig atmen – bewegen – entspannen**  
Interaktiver Vortrag und Übungen mit Dr. Gerhard Fürst  
**Do, 12.12.2024** von 18 bis 20 Uhr im Haus der Begegnung  
Eintritt: freiwillige Spende  
Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)!  
Anmeldung und Infos bei Kathrin Seidl: 0650/62569517



→ **Vitalimpulstag: Gesundheits- und Bewusstseinswende**  
Gruppenveranstaltung vom Haus der Begegnung. Erlebe Bewegung, Vorträge, Hilfe zur Selbsthilfe und Unterstützung bei deinen individuellen Themen  
**Sa, 25.1.2025** von 10 bis 17 Uhr im Haus der Begegnung  
Kosten: 95 Euro (inklusive Mittagessen)  
Anmeldung und Infos bei Kathrin Seidl: 0650/62569517

## Impressum

**Herausgeberschaft**  
Gemeinde St. Georgen  
am Kreischberg

**Idee und Konzept**  
Gernot Siebenhofer und  
Ernst Autischer

**Textbearbeitung, Lektorat**  
Gundi Jungmeier

**Fotos**  
Franz Fingerlos,  
Michael Egger und privat

**Grafik, Satz, Layout**  
Paul Fischhuber  
Helena Autischer

**Druck**  
Flyeralarm



## TherapeutInnen und Besuchsdienste

|                  |                                    |   |
|------------------|------------------------------------|---|
| 0677/631 250 35  | WALTRAUD EGGER                     | Medizinische Hauskrankenpflege, Palliativ- und Angehörigenbetreuung             |
| 0664/572 595 6   | KATRIN GUSTER                      | Heilmasseurin   |
| 0664/385 732 2   | MARIA IRRASCH                      | Physiotherapeutin   |
| 0664/446 35 11   | SUSANNE KARGL                      | Sozialbegleitung für psychiatrische Erkrankungen, Yogalehrerin                  |
| 0664/197 38 13   | ANGELIKA LINDSCHINGER              | Dipl. Hebamme, Hausgeburten, Geburtsvorbereitung                                |
| 0664/402 51 66   | MAGDALENA MODER                    | Eltern-Kind-Kursleiterin für Musik-, Bewegung und Kreativität                   |
| 0650/972 82 84   | BETTINA PAGITSCH                   | Dipl. Kräuterpädagogin  |
| 0664/192 59 97   | EVELIN RIEBERER                    | Gewerbliche Masseurin   |
| 0664/495 26 55   | TINA ROSENKRANZ                    | Dipl. Kräuterpädagogin  |
| 0660/706 06 80   | CHRISTINA SEIDL                    | Ergotherapeutin   |
| 0677/625 695 17  | KATHRIN SEIDL                      | Yogalehrerin, Ayurveda-Therapeutin, Klangschalen-energetikerin                  |
| 0676/866 606 62  | PFLEGEDREHSCHLEIBE<br>BEZIRK MURAU |   |
| 0676/875 440 220 | HAUSKRANKENPFLEGE                  |   |
| 03536/200 31     | VOLKSHILFE                         |   |
| 0676/961 32 75   | GABI SCHWARZENBERGER               | Essen auf Rädern  |
| 05/01445-26100   | ROTES KREUZ MURAU                  | Besuchs- und Begleitdienst  |
| 03537/221 200    | E-AUTO DER GEMEINDE                | Netzwerk „Gemeinsam ans Ziel – Wir helfen uns gegenseitig“, E-Auto der Gemeinde |
| 0664/395 77 77   | WIF-ZACK                           | Gewerbliche Patiententransporte, Therapiefahrten, Taxi                          |
| 0699/161 200 15  | FAMILY OF POWER                    |   |



# Notrufnummern

Die wichtigsten Nummern der Gemeinde, des Bezirkes und österreichweit:

|  |             |
|--|-------------|
| FEUERWEHR.....                         | 122         |
| POLIZEI.....                           | 133         |
| RETTUNG.....                           | 144         |
| GESUNDHEITSBERATUNG.....               | 1450        |
| Krankentransport.....                  | 14844       |
| Bergrettung.....                       | 140         |
| Apothekennotdienst.....                | 1450        |
| Telefonseelsorge (Suizid-Hotline)..... | 142         |
| Rat auf Draht.....                     | 147         |
| Euronotruf.....                        | 112         |
|  |             |
| Vergiftungszentrale.....               | 01/4064343  |
| Ö3 Kummernummer.....                   | 116123      |
| Frauen-Helpline.....                   | 0800/222555 |
| Männer-Info.....                       | 0800/40077  |

|   |
|---|
| Notfallpsychologischer Dienst<br>0699/18855400                          |
| KIT – Kriseninterventionsteam<br>0316/87777                             |
| Psychiatrisches Krisentelefon Steiermark<br>0800/449933                 |
| PSN – Psychosoziales Netzwerk,<br>Beratungszentrum Murau<br>03532/44866 |
| Österreichischer Behindertenrat<br>01/51315334                          |
| Hotline für Beziehungsgewalt<br>0800/204422                             |

# Ärzte

|  |
|--|
| <b>HAUSARZT</b><br><b>DR. GERNOT SIEBENHOFER</b><br>03537-370<br>www.dr-siebenhofer.at |
| <b>Öffnungszeiten</b><br>MO, DO, FR<br>8:00–12:00                                      |
| DI, MI<br>14:00–18:00  |
| <b>ERWEITERTE ÖFFNUNGSZEITEN</b><br>mit DGKP Elisabeth Stock<br>MO, DO<br>12:00–14:30  |

(Landes-)Krankenhäuser in der Umgebung:

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| LKH Stolzalpe.....         | 03532/2424-0   |
| LKH Judenburg.....         | 03572/82560-0  |
| LKH Knittelfeld.....       | 03512/707-0    |
| LKH Tamsweg (S).....       | 05/7255-47     |
| KH Friesach.....           | 04268/2691-0   |
| LKH Bruck an der Mur.....  | 03862/8950     |
| LKH Leoben.....            | 03842/4010     |
| LKH Klagenfurt (K).....    | 0463/538-32403 |
| KH St. Veit (K).....       | 04212/4990     |
| Mobiles Palliativteam..... | 03512/7072033  |

Offene Ordinationen in der Nähe finden unter:

[WWW.ORDINATIONEN.ST](http://WWW.ORDINATIONEN.ST)

|  |
|--|
| <b>KINDERAMBULANZ</b><br><b>Stolzalpe</b><br>03532/2424-5839 |
| <b>Öffnungszeiten</b><br>MO bis DO<br>8:00–13:00             |
| FR<br>8:00–12:00   |