

# GEMEINSAM G'SUND

## IN UNSERER GEMEINDE



Eine gesunde Gemeinde

liegt uns am Herzen

Das „GEMEINSAM G'SUND“-Team stellt sich vor!



### Kürzere Wartezeiten

und erweiterte Angebote in  
der Ordination von  
Dr. Gernot Siebenhofer  
Seite 6

### Deine Gesundheit

Vorträge und Workshops für  
alle von einheimischen  
Expertinnen und Experten  
Seite 7

### Gemeinsam ans Ziel

Wie wir alle von unserem  
Gemeindefahrzeug profitieren können  
Seite 10





Liebe Gemeindebuergerinnen und Gemeindebuerger, zum Thema Gesundheit gibt es unterschiedliche Beduerfnisse und Herangehensweisen. Diese reichen vom Wissen ueber die eigene Gesundheit und was dazu notwendig ist, um sie zu erhalten, ueber Vorsorge und Vorbeugung und die medizinische Behandlung bei Krankheit und Verletzung bis hin zur Pflege und Versorgung hilfsbeduerftiger Menschen. Wir haben das groeue Glueck, dass wir in unserer Gemeinde eine ganze Reihe an Expertinnen und Experten haben, die medizinische und gesundheitsfoerdernde Leistungen anbieten. Sie sorgen auf unterschiedlichen Ebenen fuer eine umfassende Versorgung und ich danke allen fuer ihre Einsatzbereitschaft! Wer Rat oder Hilfe braucht, sollte nicht zoeigern, von den Angeboten vor Ort Gebrauch zu machen, denn „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Ich wuensche euch allen einen schoenen und gesunden Sommer!

Mit lieben Grueeuen  
eure Buergermeisterin  
**Cilli Spreitzer**



## Netzwerk GEMEINSAM G'SUND

**„Ein gesunder Mensch hat 1.000 Wuensche,  
ein Kranker nur einen“**

Gesundheit und Wohlbefinden sind unser hoechstes Gut. Dies gilt sowohl fuer uns als auch fuer unsere Angehoerigen, und das ueber alle Generationen hinweg. Die Gemeinde St. Georgen am Kreischberg widmet sich exklusiv fuer ihre Buergerinnen und Buerger, Familien, einzelne Personen und Gemeinschaften den zentralen Themen Gesundheit und Pflege im neu gegrueundeten Netzwerk GEMEINSAM G'SUND als zentrale

Anlaufstelle.

Durch dieses Netzwerk sollen Gesundheitsfoerderung, Praevention, Beratung und Hilfestellungen im Gesundheits- und Pflegebereich angeboten und gezielte Wissensvermittlung ermoeeglicht werden. Dies soll niederschwellig, bedarfsorientiert und individuell geschehen.

Das Angebot richtet sich an alle Gemeindebuergerinnen und Gemeindebuerger, also an gesunde Menschen, an Pfl-

ge- und Betreuungsbeduerftige, an Angehoerige sowie an pflegende und betreuende Personen, die Informations- oder Unterstuetzungsbedarf haben.

Es ist breit gefaechert und generationenuebergreifend und soll ungedeckten Bedarf erheben, regionale Angebote koordinieren und bestmoeglich vernetzen.



V.l.n.r.: Waltraud Egger, BSc., Susanne Kargl, Tina Rosenkranz, MA, Bgm.<sup>in</sup> Cäcilia Spreitzer, Christina Seidl, Bsc., Dr.<sup>in</sup> Birgit Murer-Weilharter, Mag.<sup>o</sup> Michaela Kaufmann, Patrizia Podmenik, Dr. Sven Ziegler, Dr. Thomas Spieß, Angelika Lindschinger, Mag. Ernst Autischer, Dr. Gernot Siebenhofer, Evelin Rieberer, Bettina Pagitsch, Elisabeth Stock, Magdalena Moder, BEd., Johanna Murer

Nicht am Bild, aber trotzdem mit vollem Engagement dabei:  
Dr. Fritz Seidl, Maria Irrasch und Kathrin Seidl, BA

Ziel des Netzwerkes GEMEINSAM G'SUND ist es, die Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger zu stärken, Pflege- und Betreuungsbedürftige sowie Angehörige zu entlasten und die Lebensqualität und Eigenständigkeit der Betroffenen so lang wie möglich zu erhalten, Gesundheitsrisiken durch gezielte Präventionsmaßnahmen wie Vorträge und Workshops zu senken, Gesundheitsvorsorge durch

Früherkennung zu fördern, Selbsthilfe zu aktivieren und im Sinne eines ganzheitlichen Konzeptes alternative bzw. ergänzende Methoden vorzustellen und einzusetzen. Damit können auf Gemeindeebene die allgemeinen Voraussetzungen für die bestmögliche Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Bürgerinnen und Bürger von St. Georgen am Kreischberg geschaffen werden.

Bietest du Leistungen rund um das Thema Gesundheit und Pflege in unserer Gemeinde bzw. für unsere Bürgerinnen und Bürger an? Dann werde Teil unseres Netzwerkes GEMEINSAM G'SUND. Wir freuen uns über alle, die sich in den Dienst der Allgemeinheit stellen. Nimm über das Gemeindeamt unter 03537/221 200 Kontakt mit uns auf.



Liebe St. Georgenerinnen und St. Georgener!

In der letzten Zeit haben viele die prekäre Versorgungssituation im Bezirk erlebt. Lange Wartezeiten, lange Anfahrtswege zu Spezialambulanzen und die spärliche Verfügbarkeit von Sanitäts- und Krankentransporten sind nur einige Probleme.

Viele Leistungen können aber auch von anderen Gesundheitsberufen übernommen werden. In unserer Gemeinde wird dies teilweise schon bestens umgesetzt: Das Team „Pflege & Mehr“ ist um pflegerische Anliegen bemüht. Heilmasseurinnen, Ergo- und Physiotherapeutinnen, Kräuterspezialistinnen, Yogalehrerinnen und Shiatsu Therapeuten sowie Sozialbegleiterinnen bieten ihre Dienste an. Es ist mir eine große Freude, dass Sie nun die erste Ausgabe der Zeitschrift GEMEINSAM G'SUND in Ihren Händen halten. Wir haben nicht alles, aber vieles vor der Haustür. Ich laden Sie ein, diese Ressourcen zu nutzen. Viel Freude beim Lesen und Ihnen und Ihren Familien alles Gute und vor allem Gesundheit!

**Dr. Gernot Siebenhofer, Arzt für Allgemeinmedizin, Palliativmedizin & Geriatrie**

# Prävention & Vorbeugung

Tipps und Tricks zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden sowie zur Vermeidung von Erkrankungen

## Günsel: Vergessenes Heilkraut



Im Vollfrühling zeigt sich der Kriechende Günsel (*Ajuga reptans*) in seinem wunderschönen blauen Blütenkleid! Er ist nicht nur eine wertvolle Nahrungsquelle für Bienen und Hummeln, sondern zählt auch zu den vergessenen Heilpflanzen.

Der Günsel war lange Zeit eine sehr geachtete Wildpflanze. In allen bedeutenden Kräuterbüchern des Mittelalters wird er als Wundheilpflanze beschrieben. Tabernaemontanus (16. Jh.) schreibt beispielsweise: „Etliche brauchen es auch zu den alten und faulen um sich fressenden Schädern“.

Hierzulande ist er als Heilmittel in Vergessenheit geraten. Ganz anders in der

Türkei und dem Iran: Dort wurden in den letzten 15 Jahren zahlreiche pharmakologische Studien zu den unterschiedlichen Günsel-Arten veröffentlicht.

Dabei konnte beispielsweise eine entzündungshemmende, antibakterielle und wundheilende Wirkung festgestellt werden. Spannend ist auch, dass Günsel dieselben Inhaltsstoffe besitzt, wie die Afrikanische Teufelskralle, die einen guten Ruf als Mittel gegen Gelenks- und Rückenschmerzen besitzt.

Aufgrund seiner Bitterstoffe wirkt Günsel zudem anregend auf das gesamte Verdauungssystem und kann bei Völlegefühl und Blähungen Linderung bringen. Der Kriechende Günsel – ein wahrer Allrounder aus dem Garten!

Tina Rosenkranz, MA

Dipl. Kräuterpädagogin,  
FNL-Kräuterexpertin,  
Grüne Kosmetik- und  
Naturheilkundepädagogin

## Ölwechsel gefällig?



Wann hast du den letzten Ölwechsel in deinen Zellen gemacht? Nach spätestens 30.000 Kilometern Fahrt machen wir beim Auto regelmäßig einen Ölwechsel. Doch auch in unserem Körper sollten wir kontrollieren, wie das Öl bzw. Fett in unseren Zellen verteilt ist.

Die Zellhülle jeder unserer ca. 50 Billionen Zellen besteht aus einer doppelten Fettschicht (Phospholipid-Schicht). Damit alle gesunden Nährstoffe, die wir täglich essen, auch in unsere Zelle hinein kommen, braucht es ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Durch den vermehrten Konsum an Omega-6-

Fettsäuren, der in den letzten 100 Jahren von 1 kg pro Jahr auf 36 kg pro Jahr gestiegen ist, erhöht sich die Entzündungsneigung im Körper. Dadurch werden unsere Zellen spröde, hart und unbeweglich, Nährstoffe bleiben größtenteils draußen, Abfallstoffe aber in den Zellen.

Auf diese Weise entstehen sogenannte „stille Entzündungen“. Dieser Mechanismus ist die Basis der Zivilisationserkrankungen.

Bei einer Messung im Kapillarblut kannst du bestimmen, wie dieses Verhältnis in deinen Zellen aussieht und wie viel Omega-3-Öl du nachgießen musst, damit dein Motor wieder einwandfrei läuft.

Christina Seidl, Bsc

Ergotherapie, Omega-3-Beratung & Zellgesundheit, Kinesiologie, Human Design Reading

# Akut

## Wissenswertes und Tipps zum richtigen Verhalten bei akuten gesundheitlichen Themen, die uns im Alltag begegnen

### FSME, Borreliose und die Zeckenimpfung

Alle Jahre wieder stellen sich viele die Frage: „Brauche ich eine Zeckenimpfung?“

Aber wovor schützt sie und warum bekommen manche trotz Impfung eine Borreliose?

Die häufigsten durch Zecken übertragenen Krankheiten in unseren Breiten sind die Lyme-Borreliose und FSME. Das sind zwei verschiedene Krankheiten, die Zeckenimpfung schützt „nur“ vor FSME.

**Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)** ist eine virale Infektionskrankheit, die zu einer Entzündung des Rückenmarks, des Gehirns oder der Gehirnhäute führen kann. Sie kann leicht verlaufen, aber auch schwere, unheilbare Folgen nach sich ziehen. Nicht jede Zecke trägt das Virus in sich und auch nicht jedes Mal bricht die Krankheit aus. Bei einer Infektion treten nach einiger Zeit

grippeähnliche Symptome auf. Nach einer symptomfreien Phase kommen neurologische Symptome.

Eine FSME-Impfung kann eine Infektion vermeiden! Sie wird allen Menschen, die sich in Österreich aufhalten, ab dem ersten Lebensjahr empfohlen.

**Die Lyme-Borreliose**, ebenfalls durch Zecken, aber auch von Pferdebremsen übertragen, ist eine bakterielle Infektionskrankheit. In erster Linie sind Haut, Gelenke, aber auch Nervensystem und das Herz betroffen. Das häufigste Symptom ist eine ringförmige Hautrötung im Bereich des Stiches, manchmal auch unabhängig davon. Diese tritt binnen Tagen bis Wochen auf und es kann zu Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Bindehautentzündung und Lymphknotenschwellung kommen.

Die Bakterien befinden sich im Darm der Zecke. Je länger sie saugt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Infektion.

Ein rasches Entfernen kann eine Infektion verhindern. Daher ist eine gründliche Kontrolle des eigenen Körpers und der Kinder nach einem Aufenthalt in der Natur wichtig. Gegen Borreliose existiert (noch) keine Schutzimpfung. Je



nach Symptomen erfolgt eine Behandlung mit einem Antibiotikum.

#### Wissenswertes

**Entfernung:** Saugende Zecken möglichst rasch und

nahe an der Haut packen und entfernen (mit einer Zeckenpinzette oder -karte oder mit den Fingernägeln). Nicht ausquetschen oder drehen und keinesfalls Öl, Nagellack, Seife oder sonstiges auftragen! Bleibt ein kleiner Teil in der Haut, ist das harmlos. Die Stichstelle sollte in den folgenden Wochen aber beobachtet werden.

**Vorkommen:** Zecken lassen sich nicht von Bäumen fallen, sondern werden in Bodennähe z. B. im Gras, in Büschen oder Sträuchern beim Vorbeigehen abgestreift.

Im Zweifelsfall kommen Sie in der Ordination vorbei, wir helfen Ihnen gern.

**Dr. Gernot Siebenhofer**

## Public Health Nurse, Pflegesprechstunde und Quickticket: erweitertes Angebot in der Ordination

Um auf die Entwicklungen im Gesundheitssystem zu reagieren und die bestmögliche Versorgung der Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde sicherzustellen, erweitern wir das Angebot in unserer Ordination.

Zukünftig wird es möglich sein, auch außerhalb der Sprechstunden mit medizinisch-pflegerischen Fragen in die Ordination zu kommen. Unsere mittlerweile bestens eingearbeitete Mitarbeiterin DGKP Elisabeth Stock wird zweimal pro Woche als „Public Health Nurse“

für Sie da sein, voraussichtlich am Montag und am Donnerstag anschließend an die Sprechstunde (von 12 bis 14:30 Uhr). So kann sie im Rahmen ihrer Kompetenzen und nach gesetzlichen Vorgaben ihre Aufgaben auch selbstständig abarbeiten. Für ärztliche und komplexere Fragen sind natürlich weiterhin die Sprechstunden einzuhalten. Ziel ist es, damit Stress und Wartezeiten in unserer Ordination zu verringern und ein umfangreicheres Angebot zu schaffen.

Frau DGKP Waltraud

Egger wird als Ansprechperson für pflegerische organisatorische Fragen für Sie verfügbar sein. In der „Pflegesprechstunde“ wird sie anfänglich einmal pro Monat nach Voranmeldung alle Fragen rund um das Thema Pflege beantworten. Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige und pflegende Personen sowie an Angehörige. Die Kosten für die Pflegesprechstunde werden dankenswerter-

weise von der Gemeinde übernommen.

Eine weitere Neuerung zur Verkürzung von Wartezeiten in unserer Ordination ist das Quickticket. Nach der aktuell angedachten Testphase wird es möglich sein, sich vorab auf unserer Homepage ein Termin-Ticket für die Ordination zu ziehen. Dort sieht man auch die aktuelle Wartezeit und kann sich darauf einstellen, wann man an der Reihe sein wird.

Dr. Gernot Siebenhofer



### Öffnungszeiten

MO: 8–12 Uhr (12–14:30 Uhr – DGKP Elisabeth Stock\*)

DI: 14–18 Uhr

MI: 14–18 Uhr (9–14 Uhr – DGKP Waltraud Egger jeden ersten Mittwoch im Monat)

DO: 8–12 Uhr (12–14:30 Uhr – DGKP Elisabeth Stock\*)

FR: 8–12 Uhr

\*ab Anfang September 2024



# Veranstaltungen



## ÖLWECHSEL

## GESUNDHEITSIMPULS

mit Christina Seidl  
im Haus der Begegnung

Montag, 03.06.2024, 19:00–20:00 Uhr  
Eintritt: freiwillige Spende  
Anmeldung bei Christina: 0660/706 068 0



## KINDER

## KRÄUTERTREFF

Einführung in die Welt der Kräuter  
mit Bettina Pagitsch  
beim Neuwirtherhof

Mittwoch, 19.06.2024, 15:00–16:30  
Aufwandsersatz € 9,-  
Anmeldung bei Bettina: 0650/9728284



## Workshop

## DIABETES UND MEHR

Von der Vorsorge bis zur Therapie  
mit Dr.<sup>in</sup> Birgit Murer-Weilharter  
im Haus der Begegnung

Mittwoch, 03.07.2024, 19:00–20:30  
Eintritt: freiwillige Spende  
Anmeldung bei Birgit 03585/2216



## WILDKRÄUTER

## SPAZIERGANG

Kräuterportraits und Wirkungen  
mit der Kräutermacherin Tina Rosenkranz  
beim Grundnerhof

Samstag, 10.07.2024, 16:00–19:00  
Kosten: € 29,- pro Person  
Anmeldung bei Tina: 0664/495 265 5



## Gesundheits- und Bewusstseinswende VITALIMPULSTAG im Haus der Begegnung

Erlebe Bewegungsimpulse, Hilfe zur Selbsthilfe, Vorträge,  
Unterstützung bei deinen individuellen Themen und Austausch  
mit den sieben Wegbegleiterinnen vom Haus der Begegnung

Samstag, 15.06.2024, 10:00–15:00 Uhr  
Kosten: € 75,- pro Person  
Anmeldung bei Kathrin Seidl: 0677/625 695 17



## GESUNDHEITS- MESSE

in der Kreischberghalle

Samstag, 09.11.2024



WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Weitere und nähere Infos in der Gemeinde App  
Gemeinde24



# CHRONISCHES

## Unterstützung im Umgang mit chronischen Erkrankungen und wie man sie vermeiden kann

### Zeit und Zuversicht

### Ehrenamtliche Sozialbegleitung von pro humanis



Zukunftsängste, soziale Krisen und steigender Leistungsdruck führen immer öfter zu Depressionen, Angststörungen, Belastungsstörungen o. ä. Gerade psychische Erkrankungen gehen oft mit sozialer Isolation einher. Betroffene fühlen sich einsam und unverstanden und können nicht auf ein tragfähiges Netzwerk zurückgreifen. Hier bietet der Verein pro humanis auch im Bezirk Murau eine Hilfsmöglichkeit an. Ziel

ist es, Betroffenen (wieder) soziale Teilhabe zu bieten und durch Begegnung auf Augenhöhe ihre Lebensqualität zu steigern.

Die ehrenamtlichen Sozialbegleiter:innen unterstützen Menschen mit psychischer Erkrankung dabei, wieder in den Alltag zurückzufinden und schenken ihnen Zeit, Zuwendung und Zuversicht in Form von Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten. Pro Woche sind ein bis zwei Stunden vorgesehen. Der Fokus liegt darauf, da zu sein und zuzuhören. Es gibt keinen Anspruch auf Veränderung und kein bestimmtes Ziel, wie z. B. bei einer Therapie.

Die Menschen, die der Verein begleitet, sind in aller Regel fachärztlich behandelt bzw. anderweitig betreut. Das Angebot sieht sich als zusätzliche Unterstützung und stellt keinen Ersatz für eine professionelle ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung dar.

Sie möchten das kostenlose und alltagsnahe Angebot nutzen oder kennen jemanden, der oder dem es guttun würde? Kontaktieren Sie uns: 0316/82 77 07 oder

[office@prohumanis.at](mailto:office@prohumanis.at)

Für Menschen, die selbst Sozialbegleiter:innen werden möchten, bietet der

Verein zur Vorbereitung zweimal jährlich eine kostenlose Schulung an.

Die Schulung umfasst 40 Stunden und ist in insgesamt drei Module aufgeteilt, die inhaltlich aufeinander aufbauen.

Der Verein geht auf eine Initiative der ehemaligen Landesnervenklinik Graz, heute LKH Graz Süd/West, zurück. Die Anregung kam aus der Katholischen Frauenbewegung, die Frauen nach ihrer Entlassung aus psychiatrischer Behandlung unterstützen sollte. Diese Initiative führte 1998 zur Gründung des Vereins pro humanis.



### Nächster Durchgang

Drei Module jeweils Freitag und Samstag von 27. September bis 16. November

### Infos auf [www.prohumanis.at](http://www.prohumanis.at)

Anmeldung: 0316 82 77 07 oder

[office@prohumanis.at](mailto:office@prohumanis.at)

Schulungsort: Graz

**Susanne Kargl,**  
Sozialbegleiterin  
und Yogalehrerin

# GERIATRIE & PALLIATIVE CARE

## Nützliche Informationen für alte bzw. an multiplen Erkrankungen leidende Menschen

### Geriatric



Unter Geriatrie versteht man die Altersmedizin, die Lehre von den Krankheiten des alternden Menschen. Sie beschäftigt sich jedoch nicht nur mit Krankheiten, sondern auch mit Vorsorge, Verhinderung von Gebrechlichkeit, psychologischen Faktoren wie Einsamkeit, Demenz oder Depression sowie mit der Versorgung zuhause oder der Pflege im Altenheim und mit auf den alten Menschen abgestimmte Therapien.

Eine auf einen gebrechlichen Menschen abgestimmte Physiotherapie kann nie dieselbe Intensität haben wie jene für Zwanzigjährige. Auch die Wirkung von Medikamenten ist bei eingeschränkter

Organfunktion von Nieren oder Leber zu berücksichtigen. Besonders gefordert sind neben den Hausärzt:innen auch die Fachrichtungen Innere Medizin, Orthopädie, Neurologie und Psychiatrie.

In der Geriatrie wird versucht, alten und hochbetagten Menschen zu einem besseren Leben zu verhelfen. Die große Herausforderung besteht darin, Mehrfacherkrankungen, bestmöglich zu therapieren, ohne die größtmögliche Menge an Medikamenten zu verordnen.

Weniger ist manchmal mehr – weniger Medikamente, dafür mehr Zeit, Zuwendung, Rücksichtnahme, Ernstnehmen und Zuhören, um die verbleibende Lebenszeit so lebenswert wie möglich zu gestalten.

**Dr.<sup>in</sup> Birgit Murer-Weilharter**, Ärztin für Allgemeinmedizin, Diplom für Palliativmedizin

### Palliative Care



„Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“ (Cicely Saunders, Begründerin der Palliative Care)  
Palliativpflege will Patient:innen im fortgeschrittenen Stadium einer unheilbaren Erkrankung durch fachlich fundierte, umfassende, individuelle und kreative Pflege eine möglichst hohe Lebensqualität und Selbstbestimmung gewährleisten. Unter Einbeziehung und Begleitung der Angehörigen soll ein Umfeld geschaffen werden, in dem die Bewältigung von Krisen möglich wird und die Zeit des Abschiednehmens über den Tod hinaus

als wertvoll erlebt werden kann.

Palliativ Care beginnt, wenn keine Heilung möglich ist. Sie durchläuft die noch möglichen lindernden oder symptomgeleiteten Behandlungen bis zum Sterben als Prozess.

Mein Bestreben ist es, die Wichtigkeit des „Sterbendürfens“ zu vermitteln. Oft bleibt der Wunsch, zuhause im Kreise der Familie zu sterben, unausgesprochen und wird lediglich im Stillen erhofft. Jede Person hat das Recht auf ein menschenwürdiges Sterben und eine indikationsgerechte Behandlung am Lebensende.

Sie haben Fragen oder brauchen Unterstützung? Gerne unter 0677/63125035.

**DGKP Waltraud Egger, Bsc**, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, medizinische Hauskrankenpflege mit Schwerpunkt Palliativpflege

## Gemeinsam ans Ziel

### Wie wir alle vom E-Auto der Gemeinde profitieren können

In einem Versuch stellen wir ab Anfang Juni 2024 das E-Auto der Gemeinde für notwendige Fahrten zur Verfügung. Dafür werden Freiwillige gesucht, die andere Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohner befördern. Wer Schwierigkeiten hat, Fahrten zu Arztterminen oder Therapien, zur Apotheke, für Einkäufe oder anderen lebenswichtigen Zwecken zu bewältigen, kann sich ebenfalls melden.

Das E-Auto der Gemeinde kann zu diesem Zweck kostenlos genutzt werden, auch die Energiekosten werden von der Gemeinde übernommen. Die Haftungsfragen sind bereits geklärt. Laut Auskunft des Rechtsanwalts und der Grazer Wechselseitigen Versicherung entsteht für die Fahrerinnen und Fahrer keine rechtliche oder versicherungstechnische Haftung.

In einer ersten Testphase suchen wir nun Fahrerinnen und Fahrer, um ein Pool an Freiwilligen



aufzubauen, die wir im Bedarfsfall kontaktieren können. Aufgrund ihrer vielen bisherigen persönlichen Erfahrungen wird unsere Frau Bürgermeisterin Cilli Spreitzer die Koordination dieses Gemeinwohlprojektes übernehmen. Wenn du auf diese Weise etwas für die Gemeinschaft beitragen möchtest, dann melde dich am Gemeindeamt unter 03537/221-200



Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch einen funk-

tionierenden Fahrdienst auf die Beine zu stellen!

# Unsere TherapeutInnen und Besuchsdienste in der Gemeinde

<b>Egger Waltraud</b> , Medizinische Hauskranken- pflege, Palliativ- und Angehörigenbetreuung	0677/631 250 35
<b>Guster Katrin</b> , Heilmasseurin	0664/572 595 6
<b>Irrasch Maria</b> , Physiotherapeutin	0664/385 732 2
<b>Kargl Susanne</b> , Sozialbegleitung für psychiatrische Erkrankungen, Yogalehrerin	0664/446 35 11
<b>Lindschinger Angelika</b> , Dipl. Hebamme, Hausgeburten, Geburtsvorbereitung	0664/197 38 13
<b>Moder Magdalena</b> , Eltern-Kind-Kursleiterin für Musik-, Bewegung und Kreativität	0664/402 51 66
<b>Pagitsch Bettina</b> , Dipl. Kräuterpädagogin	0650/972 82 84
<b>Rieberer Evelin</b> , Gewerbliche Masseurin	0664/192 59 97
<b>Rosenkranz Tina</b> , Dipl. Kräuterpädagogin	0664/495 26 55
<b>Seidl Christina</b> , Ergotherapeutin	0660/706 06 80
<b>Seidl Kathrin</b> , Yogalehrerin, Ayurveda Therapeutin, Klangschalenenergetikerin	0677/625 695 17
Pflegedrehscheibe Bezirk Murau	0676/866 606 62
Hauskrankenpflege	0676/875 440 220
Volkshilfe	03536/200 31
Essen auf Rädern – Gabi Schwarzenberger	0676/961 32 75
Besuchs- und Begleitdienst (Rotes Kreuz Murau)	05/01445-26100

## Gewerbliche Patiententransporte, Therapiefahrten, Taxi

Family of Power	0699/161 200 15
Wif-Zack	0664/395 77 77

## Netzwerk „Gemeinsam ans Ziel – Wir helfen uns gegenseitig“

E-Auto der Gemeinde	03537/221 200
---------------------	---------------

### Impressum:

**Herausgeberschaft:** Gemeinde St. Georgen am Kreischberg

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

**Textbearbeitung und Lektorat:** Gundi Jungmeier

**Fotos:** Franz Fingerlos, Jürgen Pucher (pro humanis) und privat

**Grafik, Satz, Layout:** Helena Autischer, Gerhard Poschinger

**Druck:** Flyeralarm

# Notrufnummern

Die wichtigsten Nummern der Gemeinde,  
des Bezirkes und österreichweit



Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Gesundheitstelefon (Visite)	1450
Rettungstransport	14844
Bergrettung	140
Apothekennotdienst	1450
Telefonseelsorge (Suizid-Hotline)	142
Rat auf Draht (Sorgentelefon für Jugendliche)	147
Euronotruf	112

## Ärzte

Offene Ordinationen in der Nähe finden:

[www.ordinationen.st](http://www.ordinationen.st)

**Hausarzt: Dr. Gernot Siebenhofer**

03537-370

[www.dr-siebenhofer.at](http://www.dr-siebenhofer.at)

### Öffnungszeiten:

MO, MI, FR 8:00–12:00

DI, DO 14:00–18:00

Kinderambulanz Stolzalpe

03532/2424-5839

Öffnungszeiten:

MO – FR 8:00–12:00

Notfall-psychologischer Dienst

0699/18855400

KIT Kriseninterventionsteam

0316/87777

Beratungszentrum PSN-Psychosoziales

0800/449933

Beratungszentrum Murau, PSN-Psychosoziales Netzwerk

03532/44866

Österreichischer Behindertenrat

01/51315334

Psychiatrisches Krisentelefon

0800/449933

Hotline für Beziehungsgewalt

0800/204422

Vergiftungszentrale 01/4064343

Ö3-Kummernummer 116123

Frauen-Helpline 0800/222555

Männer-Info 0800/40077

## Krankenhäuser

LKH Stolzalpe 03532/2424-0

LKH Judenburg 03572/82560-0

LKH Knittelfeld 03512/707-0

LKH Tamsweg (S) 05/7255-47

KH Friesach (K) 04268/2691-0

KH St. Veit (K) 04212/4990

LKH Bruck an der Mur 03862/8950

LKH Leoben 03842/74010

LKH Klagenfurt (K) 0463/538-32403

Mobiles Palliativteam 03512/7072033