



75 Jahre Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Der Gesundheit verbunden
1935 | 2010 



Wir bedanken uns bei UNIQA
für die Unterstützung.

A-5026 Salzburg
Guggenbichlerstraße 20
Tel.: 0662/6385-0
Fax: 0662/6385-485
DVR 0094722
www.diakonie-zentrum.at

Jahresprogramm 2010

UNIQA
Kindergesundheitszentrum

*Von der Schwangerschaft ...
rund um die Geburt ...
zum Kleinkindalter*

Herausgeber:
Diakonie-Zentrum Salzburg, Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
(Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen)

F. d. I. v.:
Mag. Christina Jungbauer, Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 0662 / 63 85 - 401, Fax: 0662 / 63 85 - 405
diakoniezentrum.sbg@diakoniewerk.at
www.diakonie-zentrum.at

Fotos: Günther Ringelhann, istockphoto, privat

Programmstand: Jänner 2010

75 Jahre Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Der Gesundheit verbunden
1935 | 2010

Diakoniewerk 

Inhalt

75 Jahre Geburt im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg	4
Kompetenz-Zentrum Geburt	5
UNIQA & Diakonissen-Krankenhaus Salzburg Eine Qualitätspartnerschaft auf höchstem Niveau	6
Aufgaben und Leistungen des UNIQA Gesundheitszentrums	7
Informationsabend „Rund um die Geburt“	8
Vor der Geburt	9
Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht der Gynäkologin und der Hebamme (Vortrag)	10
Die Entwicklung des Babys bis zur Geburt (Vortrag)	10
Akupunktur bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett (Vortrag)	11
Babypflege & Stillen (Vortrag)	11
Mentale Techniken für die Geburt (Vortrag)	12
Stark für die Geburt (Kurs)	13
Geburtsvorbereitungsgruppen	14
Geburtsvorbereitung mit Martina Heindl	15
Geburtsvorbereitung mit Christina Freund-Lederer	16
Geburtsvorbereitung mit Charlotte Graf	17
Geburtsvorbereitung mit Barbara Wymetal-Hochleitner	18

Geburtsvorbereitung mit Dorli Salzmänn	19	Stressbewältigung für Eltern (Vortrag)	39
Geburtsvorbereitung im Wasser mit Elisabeth Kogler	20	Erste Hilfe für Ihr Kind. So reagieren Sie im Ernstfall richtig (Themenabend)	40
Wassershiatsu (Watsu) mit Elisabeth Kogler	21	Luna Yoga für Mutter und Baby (Kurs)	41
Hebammensprechstunde	22	Stillgruppe (offene Gruppe)	42
Schwangerenkontrolle und spezielle Angebote der Hebammen	23	Mutter-Kind-Café (offene Gruppe)	43
Gymnastik für werdende Mütter (Kurs)	24	Ambulante Stillberatung im Diakonissen- Krankenhaus und Hausbesuche	44
Luna Yoga für werdende Mütter (Kurs)	25	Trageschule - sicheres Tragen im Tragetuch (Kurs)	45
Geschwisterschule: Geburtsvorbereitung für Kinder zwischen 2,5 und 8 Jahren (Kurs)	26	Babymassage (Kurs)	46
Nach der Geburt	32	Rückbildungsgymnastik (Kurs)	47
Die Entwicklung des Babys in den ersten beiden Lebensjahren (Vortrag)	34	Eltern-Kind-Gruppen Musik und Bewegung für Eltern und Babys (Kurs)	48
Wenn Ihr Baby weint (Vortrag)	34	Danke an unsere Partner	49
Wenn Babys Schlaf gestört ist (Vortrag)	35	Naturkind Kinderwagen, Be Mom, Popolini,	49
Ernährung im ersten Lebensjahr: neue Erkenntnisse und Richtlinien (Vortrag)	35	Kur&Ferien Hotel Helenenburg	50
Homöopathie: Sanfte Medizin für Neugeborene, Babys und Kleinkinder (Vortrag)	36	Gesundheitszentrum IM 31	52
Pumperlg'sund im Babymund (Vortrag)	36	Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin	54
Babys Sprachentwicklung: Vom ersten Schrei bis zur erzählten Geschichte (Vortrag)	37		
Vom Sinn und Unsinn von Babyhilfsmitteln. Die Bewegungsentwicklung des Babys aus der Sicht der Physiotherapeutin (Vortrag)	37		
Impfungen im Kindesalter (Informationsabend)	38		
Erziehung im Kleinkindalter (Vortrag)	38		

75 Jahre Geburt im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Das Diakonissen-Krankenhaus Salzburg ist seit Jahrzehnten – genau genommen seit 75 Jahren – untrennbar auch mit dem Begriff Geburt verbunden. Schon damals, als noch Diakonissen im Haus in der Imbergstraße für die Pflege der ihnen anvertrauten Menschen sorgten, hatte die Geburtshilfe einen sehr hohen und wichtigen Stellenwert.

Seit damals hat sich natürlich viel verändert:

Heute gibt es Entbindungszimmer, die eine Atmosphäre der Intimität und der Ruhe ausstrahlen, gleichzeitig aber modernste Medizintechnik und Sicherheit bieten.

Teams von Fachärzten, Hebammen und hochqualifizierten Pflegemitarbeitern stehen der werdenden Mutter, der Wöchnerin und natürlich für dem Baby rund um die Uhr mit Rat und Unterstützung zur Seite.

Es gibt komfortable Familienzimmer, in denen Vater, Mutter und Kind von Anfang an zusammen sind, um die erste gemeinsame Zeit zu genießen. Dutzende Kurse und Beratungen wollen die junge Familie bereits in der Schwangerschaft, vor allem aber auch nach der Geburt mit dem Know-How von Profis stützen.

Wir entwickeln immer neue Zusatzleistungen, Serviceannehmlichkeiten und Ideen, um das Erlebnis Geburt im Diakonissen-Krankenhaus noch besser, schöner und sicherer zu gestalten.

Dass wir mit unseren Bemühungen am richtigen Weg sind, zeigen die jährlich steigenden Geburtenzahlen. Alleine im Jahr 2009 erblickten über 460 Babys bei uns das Licht der Welt.

In den letzten 75 Jahren sind wir nicht nur „mit der Zeit gegangen“, sondern haben versucht, ihr immer einen Schritt voraus zu sein. Und wir wollen auch heute – vielleicht mehr denn je – jedem bei uns geborenen Kind den liebevollsten und sichersten Start ins Leben bereiten.

Im Jubiläumsjahr 2010 danken wir allen Müttern, Vätern, Kindern und Familien, die dem Diakonissen-Krankenhaus Salzburg in den vergangenen 75 Jahren ihr Vertrauen geschenkt haben.

Primar Dr. Thomas Speil
Facharzt für Chirurgie
Ärztlicher Leiter des Diakonissen-Krankenhauses Salzburg
und des UNIQA Gesundheitszentrums

Kompetenz-Zentrum Geburt

- freie Wahl des Gynäkologen
- freie Wahl der Hebamme
- fachärztliche Betreuung rund um die Uhr
- bestens ausgebildete Pflegemitarbeiter
- Anästhesie-Dauerdienst

- Hebammenpraxis im Haus
- individuelle Geburtsvorbereitung
- zwei Entbindungszimmer
- geburtshilfliche Anästhesie und Schmerztherapie
- Peridural-Anästhesie (PDA)
- Gebärhocker, Pezzi-Ball, Sprossenwand, Halteseil
- Wassergeburt
- drei hochsterile Operationssäle

- Familienzimmer, Familienfrühstück
- Rooming-in
- ganzheitliche Pflege – liebevoll und kompetent
- Hotelflair und Wohlfühlatmosphäre

- Informationsabende und private Hausführungen
- umfangreiches Kurs- und Vortragsangebot
- Schwangerschaftsgymnastik
- Luna-Yoga für Schwangere und für Mutter und Baby
- Still- und Laktationsberatung
- Ernährungsberatung
- Babypflege und Babymassage
- Stillgruppe und Mutter-Kind-Café
- Rückbildungsgymnastik
- Geschwisterschule
- Trageschule
- Eltern-Baby-Gruppen mit Musik und Bewegung
- ambulante Stillberatung und Hausbesuche
- exklusive Leistungen für die Zeit nach der Geburt

Willkommen im Leben!

UNIQA & Diakonissen-Krankenhaus Salzburg Eine Qualitätspartnerschaft auf höchstem Niveau

Ich freue mich sehr, dass mit dem vor uns liegenden Programm wiederum wichtige Schwerpunkte auf höchstem Niveau im Bereich der Kindergesundheit gesetzt werden. Erfahrene Fachleute haben sich bemüht, ein interessantes Programm zusammenzustellen und so gezielte Information für Kinder und Eltern zu liefern.

Für UNIQA, dem Marktführer im Bereich der Privaten Krankenversicherung in Salzburg, ist es wichtig, höchste Qualität anzubieten. Nicht nur im Bereich unserer „Kerndienstleistung“, also im Versicherungsbereich, sondern auch bei unseren Partnerschaften.

Daher arbeiten wir schon seit Jahren mit dem Diakonissen-Krankenhaus Salzburg intensiv zusammen und entwickeln uns gemeinsam ständig weiter – zum Wohle unserer Kundinnen und Kunden.

Hochwertige Beratung und Unterstützung, von Fachleuten verständlich und kundenfreundlich vermittelt, ist unser aller Ziel. Ohne viel bürokratischen Aufwand – das wollen unsere Kundinnen und Kunden, wie wir aus zahlreichen Rückmeldungen wissen.

Das alles können und wollen wir im „UNIQA Kindergesundheitszentrum“ bieten.

Abschließend darf ich noch auf unsere ständigen Leistungen für UNIQA Kunden (mit Zusatzversicherung für Krankenhaus-Sonderklasse oder Qualitäts-Partnerschaft), wie den ärztlichen Bereitschaftsdienst rund um die Uhr, die Ernährungsberatung und die allgemeine ärztliche Beratung hinweisen. Ein besonderes Service, das zusätzlich Sicherheit geben soll.

Ich freue mich, wenn wir mit unseren Angeboten dazu beitragen, 2010 Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge und die Vorbereitung auf die Geburt Ihres Kindes zu verbessern und zu erleichtern.

Persönlich wünsche ich Ihnen dazu alles Gute – es gibt nichts Schöneres als ein Kinderlächeln!

Direktor Johann Hainisch
Vorstand der SALZBURGER – Ihr Landesversicherer,
einem Unternehmen der UNIQA Group Austria

Aufgaben und Leistungen des UNIQA Gesundheitszentrums

- 24 Stunden telefonisch und persönlich erreichbarer ärztlicher Bereitschaftsdienst (auch sonn- und feiertags) im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
- Allgemeine ärztliche Beratung
- Ernährungsberatung
- Tagesklinische Eingriffe, diagnostische Maßnahmen
- Gezielte Maßnahmen der Früherkennung

Anmeldung im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg:
Ärztl. Sekretariat, Tel.: 0662/6385-600 (werktags)
Informationsstelle, Tel.: 0662/6385-0 (Wochenende)

Wer kann die Leistungen in Anspruch nehmen?

Die Leistungen des UNIQA Gesundheitszentrums können von allen Interessierten in Anspruch genommen werden. Für UNIQA VitalClub-Mitglieder (Kunden mit einer Krankenversicherung bzw. QualitätsPartnerschaft) werden spezielle Sonderkonditionen gewährt.

Die Vorträge stehen allen Interessenten, nicht nur den Kunden von UNIQA, kostenlos zur Verfügung. Bei diversen Kursen kommt es zu einer gestaffelten Kostenbeteiligung.

Weitere Informationen:

UNIQA, Landesdirektion Salzburg
Dr. Andrea Eder-Gitschthaler
Tel.: 0662 / 86 89 - 825, Fax: - 79825
andrea.eder-gitschthaler@uniqa.at
www.uniqa.at

Diakonie-Zentrum Salzburg
Mag. Christina Jungbauer
Tel.: 0662 / 63 85 - 401, Fax: - 405
c.jungbauer@diakoniewerk.at
www.diakonissen-krankenhaus-salzburg.at

Informationsabend „Rund um die Geburt“

Damit Sie sich ein Bild vom Kompetenz-Zentrum Geburt im Diakonissen-Krankenhaus machen können, laden wir Sie und Ihre Begleitperson herzlich ein, unser Haus unverbindlich und in aller Ruhe kennen zu lernen. Im Zuge unserer Informationsabende haben Sie die Gelegenheit, sich von den besonderen Qualitätsmerkmalen unserer Geburtshilfe zu überzeugen.

Sie erfahren alles über die freie Hebammen- und Arztwahl, die private Atmosphäre in den Entbindungsräumen, die verschiedenen Geburtsmethoden, die Stillorientierung im Haus – einfach alles, was rund um die Geburt wichtig und interessant sein kann.

Der Abend wird von einer Diplomkrankenschwester, einer Stillberaterin und einer Hebamme gestaltet und schließt mit einer Führung durch die geburtshilfliche Abteilung (inkl. Entbindungszimmer) ab.

Termine 2010:

Donnerstag, 21. Jänner 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 18. Februar 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 18. März 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 22. April 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 20. Mai 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 24. Juni 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 22. Juli 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 19. August 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 23. September 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 21. Oktober 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 18. November 2010, 19.00 Uhr
Donnerstag, 16. Dezember 2010, 19.00 Uhr

Ort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Dauer: ca. 2 Stunden

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos.

**Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416
oder diakoniezentrum.sbg@diakoniewerk.at**

Vor der Geburt

Sie bekommen ein Baby! Wir freuen uns mit Ihnen und wünschen Ihnen für die Zeit Ihrer Schwangerschaft alles erdenklich Gute!

Da wir wissen, wie intensiv diese Lebensphase für Sie ist und wie viele Fragen sie aufwirft, möchten wir Sie mit unserem Know-How und unseren vielseitigen Serviceleistungen unterstützen.

Im folgenden Teil finden Sie alle Veranstaltungen und Themen, die in der Zeit der Schwangerschaft für Sie und Ihren Partner interessant und wichtig sein können. Nutzen Sie unsere kostenlosen Vorträge und besuchen Sie unser Haus an einem der vielen Informationsabende.

Von der Geburtsvorbereitung mit der Hebamme Ihrer Wahl bis hin zum entspannenden Luna-Yoga haben wir gemeinsam mit unseren ExpertInnen ein Programm zusammengestellt, das Sie durch Ihre Schwangerschaft begleiten und unterstützen soll.

Unser kompetentes Team aus Fachärzten, Hebammen, Still- und Laktationsberaterinnen und anderen Experten rund um das Thema Geburt freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

Da uns die Bedürfnisse der ganzen Familie am Herzen liegen, bieten wir Ihnen auch heuer wieder ein besonderes Geburtsvorbereitungsangebot für künftige Geschwister an.

Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht der Gynäkologin und der Hebamme

Die Zeit der Schwangerschaft und vor allem das Ereignis Geburt werfen zahlreiche Fragen auf. Der Vortrag behandelt die wichtigsten und am häufigsten gestellten Fragen rund um Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Untersuchungen, Geburtsmöglichkeiten, Schmerzlinderung und Zeit im Wochenbett. Dr. Gunda Schulz-Greinwald, Christina Freund-Lederer und Martina Heindl stehen Ihnen gerne mit Rat, Wissen und jahrelangen Erfahrungswerten zur Verfügung.

Vortrag mit:

Dr. Gunda Schulz-Greinwald

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Christina Freund-Lederer, Hebamme

Martina Heindl, Hebamme

Termine:

10. März 2010, 19.00 Uhr (mit Martina Heindl)

24. November 2010, 19.00 Uhr (mit C. Freund-Lederer)

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Akupunktur bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Akupunktur ist gerade in der Zeit der Schwangerschaft, aber auch nach der Geburt eine hervorragende Möglichkeit, typische Beschwerden auf sanfte Weise zu lindern. Im Vortrag erfahren Sie von den vielen positiven Effekten der geburtsvorbereitenden Akupunkturbehandlung. Regelmäßig angewendet führt diese zu einer Reifung der Geburtswege und lindert den Schmerz während der Geburt. Aber auch unangenehme Nebenwirkungen während der Schwangerschaft (Ödeme, Übelkeit, ...) oder Still- und Rückbildungsprobleme lassen sich mittels Akupunktur sehr gut behandeln.

Vortrag mit:

OÄ Dr. Maria Braumann

Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin,
Diplome für Akupunktur und Schmerztherapie

Termin:

20. Oktober 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Die Entwicklung des Babys bis zur Geburt

Das neue Leben in Ihrem Bauch entwickelt sich von Woche zu Woche. Ab wann kann Sie Ihr Baby hören? Wann vermag es, die Stirn zu runzeln und seine Finger zur Faust zu ballen? Dr. Matthias Brandauer behandelt in seinem Vortrag die faszinierenden Entwicklungsschritte des Babys und beantwortet gerne Ihre Fragen zum Thema.

Vortrag mit:

Dr. Matthias Brandauer

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Termin:

1. Dezember 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Babypflege & Stillen

Für Eltern ist es das Wichtigste, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen, um sensibel auf diese reagieren zu können. Bei der Körperpflege, beim Stillen oder beim Füttern mit einem Flascherl entstehen wichtige Kontakte zum Baby, die Liebe und Geborgenheit vermitteln und somit die Entwicklung des Kindes optimal fördern.

Vortrag mit:

DKKS Christine Schweiberer, IBCLC

in Ausbildung zur Krisenbegleitung für Baby, Kleinkind und Familie

Termine:

16. Juni 2010, 19.00 Uhr

15. Dezember 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Mentale Techniken für die Geburt

Dieser Impulsvortrag beschäftigt sich mit der Frage, welche Auswirkungen unsere Gedanken auf unsere Befindlichkeit haben und wie sie das Erlebnis Geburt auf positive Weise beeinflussen können.

Vortrag mit:

Karoline Thausing

UNIQA VitalCoach

Mentalcoach

Mutter

Termine:

24. Februar 2010, 19.00 Uhr

17. November 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Stark für die Geburt (Kurs)

Zweifelsohne stellt die Geburt eines Kindes im Leben einer Frau eine außergewöhnliche und fordernde Situation dar. Natürliche Gefühle wie Neugier auf das bevorstehende Ereignis als auch Unsicherheit können in dieser Zeit auftreten. Dieser Kurs stärkt mit erprobten mentalen Techniken das Vertrauen in den natürlichen Vorgang Geburt, das Vertrauen in die persönliche mentale wie physische Kraft und die eigene Weiblichkeit.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung bis 8. April bei Karoline Thausing.

Kurs mit: **Karoline Thausing**

UNIQA VitalCoach

Mentalcoach

Mutter

Dauer: 5 Wochen-Kurs

1 x wöchentlich, 5 Einheiten à 60 Minuten

Beginn: Donnerstag, 15. April 2010,
von 19.00 bis 20.00 Uhr

Folgetermine:

Donnerstag, 22. April 2010

Donnerstag, 29. April 2010

Donnerstag, 6. Mai 2010

Donnerstag, 20. Mai 2010

jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Sportpark MED

Alpenstraße 48, 3. Stock

5020 Salzburg

Kosten: EUR 90,00 (5 Einheiten)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Karoline Thausing, Tel.: 0650 / 77 15 025

Geburtsvorbereitungsgruppen

Unsere freiberuflichen Hebammen freuen sich, Sie mit viel Einfühlungsvermögen ganzheitlich und individuell auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten. Zusammen mit dem Gynäkologen Ihres Vertrauens begleiten sie Sie während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett.

In ihren Geburtsvorbereitungskursen widmen sich unsere Hebammen Ihren Fragen, stärken Ihr Selbstvertrauen und besprechen wichtige Themen wie Geburtsmethoden oder Schmerzlinderung.

Auch Ihr körperliches Wohlbefinden wird mittels gezielter Übungen gefördert.

Im Sinne einer ganzheitlichen Sichtweise bieten Ihnen unsere Hebammen auch alternativmedizinische Methoden zur Geburtsvorbereitung und -erleichterung an.

Alle Geburtsvorbereitungskurse beinhalten einen Abend mit einem Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und einem Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin.

Geburtsvorbereitung mit Martina Heindl

An fünf Abenden sowie einem Termin mit einem Kinderarzt und einem Anästhesisten widmet sich Martina Heindl allen Fragen rund um die Themen Geburt, Wochenbett und Stillen und bereitet Frauen und Paare einfühlsam und kompetent auf das große Ereignis vor.

Ziel des Kurses ist es, Schwangeren in entspannter Atmosphäre alles Wissenswerte über die Geburt zu vermitteln und ihnen zu helfen, vorhandene Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

Termin: Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

Kosten: EUR 130,00
UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten 20% ermäßigte Kursgebühr und bezahlen nur EUR 104,00.

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Termine für Einzelvorbereitungen nach Absprache!

Kosten: EUR 140,00
(2 mal 2 Stunden, pro Frau/Paar)

Weitere Informationen und Anmeldung:
Martina Heindl, Tel.: 0699 / 10 00 66 46
martina.heindl@chello.at

Geburtsvorbereitung mit Christina Freund-Lederer

An drei Partner- und zwei Frauenabenden sowie einem Termin mit einem Kinderarzt und einem Anästhesisten erfahren Schwangere und deren Partner viel Interessantes rund um das Thema Geburt und bereiten sich gezielt auf das große Ereignis vor.

Durch Meditationen, Körperwahrnehmungsübungen und Entspannungstechniken werden Blockaden erkannt und aufgelöst. Außerdem werden innerhalb der Gruppe wichtige Themen, wie etwa Angst, Schmerzen oder die Rolle und Einbindung des Partners besprochen.

Termin: Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: EUR 130,00
UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten
20% ermäßigte Kursgebühr und bezahlen nur
EUR 104,00.

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Geburtsvorbereitende Akupunktur nach Absprache!

Termine für Einzelvorbereitungen nach Absprache!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Christina Freund-Lederer, Tel.: 0664 / 63 53 146

Geburtsvorbereitung mit Charlotte Graf

Diese Geburtsvorbereitung wird in Zusammenarbeit mit einer Physiotherapeutin gestaltet.

An vier Abenden (Partnerabende) werden mit der Hebamme alle geburtsrelevanten Themen (auch Wochenbett und Stillen) besprochen.

An zwei Abenden (nur für Frauen) leitet die Physiotherapeutin zu Körperübungen an, die der Erhaltung des Wohlbefindens dienen. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung der Rückenmuskulatur, Dehnungsübungen und die Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur. Übungen zur Atementspannung runden jede Einheit ab.

Termin: Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: EUR 120,00
UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten
20% ermäßigte Kursgebühr und bezahlen nur
EUR 96,00.

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Geburtsvorbereitende Akupunktur nach Absprache!

Termine für Einzelvorbereitungen nach Absprache!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Charlotte Graf, Tel.: 0664 / 15 18 149
charlotte.graf@sbg.at

Geburtsvorbereitung mit Barbara Wymetal-Hochleitner

Einfühlsam, kompetent und ganz individuell bereitet Barbara Wymetal-Hochleitner Paare auf die Geburt ihres Kindes vor.

In den Kursen und im Rahmen der Einzelvorbereitungen werden alle wichtigen Themen rund um das Ereignis Geburt ausführlich besprochen.

Atem-, Entspannungs- und Paarübungen helfen, Körper und Geist auf die Geburt einzustimmen.

Termin: Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

Kosten: EUR 130,00
UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten
20% ermäßigte Kursgebühr und bezahlen nur
EUR 104,00.

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Termine für Einzelvorbereitungen nach Absprache!

Kosten: EUR 50,00 pro Stunde

Weitere Informationen und Anmeldung:

Barbara Wymetal-Hochleitner, Tel.: 0699 / 13 41 36 82
info@guterhoffnung.at

Geburtsvorbereitung mit Dorli Salzmann

Dorli Salzmann bietet Ihnen Einzel-Vorbereitung auf die Geburt an, die auf Ihre ganz persönliche Situation abgestimmt ist.
Dabei ist auch Ihr Partner herzlich willkommen!

Ein von Vertrauen geprägtes, offenes Verhältnis mit Ihrer Hebamme wird Ihnen helfen, sich gut auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten.

Termin: nach persönlicher Vereinbarung

Kosten: EUR 35,00 pro Stunde

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Weitere Informationen und Anmeldung:

Dorli Salzmann, Tel.: 0664 / 13 04 255

Geburtsvorbereitung im Wasser mit Elisabeth Kogler

Bei dieser besonderen Form der Geburtsvorbereitung erleben Schwangere das Element Wasser als besonders entspannendes Medium.

Übungen aus dem Wassershiatsu lösen innere und äußere Verspannungen, dehnen und kräftigen den Körper. Richtiges Atmen wird gemeinsam geübt und bereitet die Frau somit optimal auf die Geburt vor. Dieser Kurs eignet sich auch sehr gut für Mehrgebärende, wobei Information rund um die Geburt nicht zu kurz kommt, der Schwerpunkt jedoch auf Körperarbeit liegt. Werdende Väter sind herzlich willkommen!

Dauer: 1 x wöchentlich, 5 Einheiten zu je 60 min

Termine: Konkrete Termine auf Anfrage!

Kursort: Watzmann-Therme Berchtesgaden

Kosten: EUR 80,00 für 5 Einheiten
zzgl. ermäßigter Gruppeneintritt für 2 Stunden
Aufenthalt in der Therme

Weitere Informationen und Anmeldung:
Elisabeth Kogler, Tel.: 0664 / 41 572 41
elisabeth.kogler@telering.at

Wassershiatsu (Watsu) mit Elisabeth Kogler

Genießen Sie das Element Wasser mit allen Sinnen und tun Sie sich etwas Gutes!

Umgeben vom warmen Solewasser fühlt sich der Körper schwerelos an und ist in der Lage, sich tief zu entspannen. Beim Wassershiatsu relaxiert sich der gesamte Bewegungsapparat. Durch sanftes Dehnen, Drehen und Strecken werden Blockaden sowohl auf körperlicher, emotionaler als auch auf psychischer Ebene gelöst.

Die sanften Methoden des Wassershiatus eignen sich nicht nur für schwangere Frauen optimal zur Geburtsvorbereitung. Nach der Geburt ist Watsu eine wunderbare Möglichkeit, sich zu entspannen und zu regenerieren.

Aber auch Menschen, die an Stress, Verspannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates leiden, können sich mit Wassershiatsu viel Gutes tun und ein besseres Körperbewusstsein und Wohlbefinden erlangen.

Dauer: Einzelsitzungen à 45 Minuten

Termine: Konkrete Termine auf Anfrage!

Kursort: Watzmann-Therme Berchtesgaden

Kosten: EUR 45,00
zzgl. ermäßigter Gruppeneintritt für 2 Stunden
Aufenthalt in der Therme

Weitere Informationen und Anmeldung:
Elisabeth Kogler, Tel.: 0664 / 41 572 41
elisabeth.kogler@telering.at

Hebammensprechstunde

Ihre Wunschhebamme begleitet Sie durch die Schwangerschaft individuell nach Ihren Bedürfnissen und ist ab der 36. Schwangerschaftswoche für Sie in Rufbereitschaft.

Im Rahmen der Sprechstunde, die Sie individuell mit Ihrer Hebamme vereinbaren, widmet sich die Hebamme Ihren ganz persönlichen Fragen und Anliegen. Schwangerschaftsbeschwerden (Kreuzschmerzen, Ischias, Sodbrennen, vorzeitige Wehen, Schlaflosigkeit, hoher/niedriger Blutdruck, einschlafende Hände, ...) werden ebenso besprochen wie Ängste und Sorgen oder allgemeine Fragen zu Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln oder z.B. Schwangerschaftsdiabetes.

Termine: nach Vereinbarung

Dauer: 30 oder 60 Minuten

Kosten: EUR 25,00 (30 Minuten)
EUR 50,00 (60 Minuten)

Ort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Hebammenpraxis

Weitere Informationen und Anmeldung:

Christina Freund-Lederer, Tel.: 0664 / 63 53 146

Charlotte Graf, Tel.: 0664 / 15 18 149

Martina Heindl, Tel.: 0699 / 1000 66 46

Dorli Salzmann, Tel.: 0664 / 13 04 255

Barbara Wymetal-Hochleitner, Tel.: 0699 / 13 41 36 82

Schwangerenkontrolle und spezielle Angebote der Hebammen

In der Hebammenpraxis des Diakonissen-Krankenhauses kann Ihre Wunschhebamme auch eine Reihe von Kontrolluntersuchungen durchführen. Sollten Sie spezielle Bedürfnisse haben, so fragen Sie bitte Ihre Hebamme.

Schwangeren-Kontrolle inkl. CTG

beinhaltet Blutdruck-, Harnkontrolle, Vaginaluntersuchung und Kontrolle der Herztöne des Babys (CTG)
Termine: nach Vereinbarung
Kosten: EUR 40,00

CTG (Kontrolle der Herztöne des Babys)

Termine: nach Vereinbarung
Kosten: EUR 20,00

Akupunktur (geburtsvorbereitende Akupunktur, spezielle Problematiken, ...)

Termine: nach Vereinbarung
Kosten: EUR 30,00

Ort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Hebammenpraxis

Weitere Informationen und Anmeldung:

Christina Freund-Lederer, Tel.: 0664 / 63 53 146

Charlotte Graf, Tel.: 0664 / 15 18 149

Martina Heindl, Tel.: 0699 / 1000 66 46

Dorli Salzmann, Tel.: 0664 / 13 04 255

Barbara Wymetal-Hochleitner, Tel.: 0699 / 13 41 36 82

Gymnastik für werdende Mütter (Kurs)

Wohlfühlen in der Schwangerschaft durch Bewegung und Entspannung

In diesem Kurs werden individuelle Übungsprogramme erarbeitet, die Sie durch die gesamte Schwangerschaft begleiten und Ihr Wohlfühl fördern: Insbesondere Übungen zur Haltungsförderung und Vorbeugung venöser Probleme, bewusstes Wahrnehmen von Spannung und Entspannung im Beckenbereich, gezielte Atemübungen für mehr Vitalität, Entspannung und Atemtechniken während der Geburt. Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmerinnen.

Dauer: 1 x wöchentlich, 6 Einheiten zu je 50 min

Kurs mit: **Stefanie Schneider**
Physiotherapeutin

Termin: Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr

Beginn: 14. Jänner 2010
11. März 2010
29. April 2010
8. Juli 2010
2. September 2010
28. Oktober 2010

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Gymnastikraum

Kosten: EUR 60,00
UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten 50% Ermäßigung und bezahlen nur EUR 30,00.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg
(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662 / 63 85 - 462,
Montag – Freitag, 8.00 bis 12.00 Uhr)

Luna Yoga für werdende Mütter (Kurs)

Luna Yoga ist eine Yogaform, die speziell auf den weiblichen Körper abgestimmt wurde.

Ein gesunder, beweglicher Körper trägt dazu bei, dass die Frau sich in ihrem Körper gut fühlt und die Veränderung, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, wohlwollend annehmen kann. Auf sanfte und doch kräftigende Weise werden mit bestimmten Bewegungen, Haltungen und Stellungen Körper und Geist auf die Geburt vorbereitet. Affirmationen und geführte Meditation stärken eine vertrauensvolle und angstfreie Erwartung.

Beim Geburtsvorgang sind es die Wehenpausen, in denen aktive Erholung wesentlich und wertvoll ist. Die Frauen lernen daher, sich durch Atemübungen und Visualisierungen bewusst zu entspannen und sich in dieser Phase aktiv zu erholen.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!

Kurs mit: **Mag. Gudrun Inreiter**
Luna Yoga Lehrerin

Dauer: 1 x wöchentlich, 8 Einheiten zu je 75 min

Termin: Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr

Beginn: 11. März 2010 (8x)
6. Mai 2010 (8x)
9. September 2010 (8x)
4. November 2010 (7x)

Kursort: Gesundheitszentrum IM31
Imbergstraße 31 (Bewegungsraum)

Kosten: EUR 96,00 (8 Einheiten)
EUR 84,00 (7 Einheiten)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Mag. Gudrun Inreiter, Tel.: 0699 / 81 82 58 53

Geschwisterschule: Geburtsvorbereitung für Kinder zwischen 2,5 und 8 Jahren (Kurs)

Zukünftige Geschwister werden auf das Baby vorbereitet! Auf kindgerechte Weise erfahren die kleinen Kurs Teilnehmer, wie sich das Baby während der Schwangerschaft entwickelt. Ein Besuch im Entbindungszimmer rundet den ersten Kurstag ab. In der darauf folgenden Woche erfahren die Kinder, wie sie zu Mamas wichtigsten Helfern werden. Sie lernen, wie man Babys badet, wickelt, füttert und sie beruhigen kann und üben mit Puppen und Teddys das richtige Tragen und Kuscheln. Zum Abschluss erhalten alle Kinder ein Geschwisterdiplom, das sie mit dem Titel „der perfekte Bruder“ bzw. „die perfekte Schwester“ auszeichnet.

Kurs mit: **Elisabeth Mack**
Frühfördererin
Leiterin des Instituts für Frühpädagogik

Dauer: 2 Kurseinheiten zu je 90 min

Termine: Samstag, 20. und 27. Februar 2010
Samstag, 13. und 20. März 2010
Samstag, 19. und 26. Juni 2010
Samstag, 25. September und 2. Oktober 2010
Samstag, 4. und 11. Dezember 2010
jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr

Kursort: Diakonie-Zentrum Salzburg
Gymnastikraum

Kosten: EUR 24,00 für 2 Kurstage à 90 Minuten

Weitere Informationen und Anmeldung:
Elisabeth Mack, Tel.: 0664 / 40 45 846



Jahresprogramm 2010

UNIQA
Kindergesundheitszentrum

*Alle Vorträge auf einen Blick.
Zum Herausnehmen!*

Anmeldung unter
0662/6385-416 oder
diakoniezentrum.sbg@
diakoniewerk.at

Alle Vorträge auf einen Blick ...

Jänner

21. Informationsabend „Rund um die Geburt“

Februar

3. Pumperlg'sund im Baby mund
17. Ernährung im ersten Lebensjahr
18. Informationsabend „Rund um die Geburt“
24. Mentale Techniken für die Geburt

März

3. Vom Sinn und Unsinn von Babyhilfsmitteln
10. Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht der Gynäkologin und der Hebamme
18. Informationsabend „Rund um die Geburt“
24. Stressbewältigung für Eltern

April

14. Impfungen im Kindesalter
22. Informationsabend „Rund um die Geburt“

Mai

5. Erziehung im Kleinkindalter
12. Wenn Ihr Baby weint
20. Informationsabend „Rund um die Geburt“

Juni

16. Babypflege & Stillen
24. Informationsabend „Rund um die Geburt“

Juli

22. Informationsabend „Rund um die Geburt“

August

19. Informationsabend „Rund um die Geburt“

September

15. Babys Sprachentwicklung: Vom ersten Schrei bis zur erzählten Geschichte
22. Homöopathie: Sanfte Medizin für Neugeborene, Babys und Kleinkinder
23. Informationsabend „Rund um die Geburt“
29. Die Entwicklung des Babys in den ersten beiden Lebensjahren

Oktober

6. Wenn Babys Schlaf gestört ist
13. Vom Sinn und Unsinn von Babyhilfsmitteln
20. Akupunktur bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
21. Informationsabend „Rund um die Geburt“

November

10. Ernährung im ersten Lebensjahr
17. Mentale Techniken für die Geburt
18. Informationsabend „Rund um die Geburt“
24. Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht der Gynäkologin und der Hebamme

Dezember

1. Die Entwicklung des Babys bis zur Geburt
15. Babypflege & Stillen
16. Informationsabend „Rund um die Geburt“



75 Jahre Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Der Gesundheit verbunden
1935 | 2010 

A-5026 Salzburg
Guggenbichlerstraße 20
Tel.: 0662/6385-0
Fax: 0662/6385-485
DVR 0094722
www.diakonie-zentrum.at



Nach der Geburt

Nach neun Monaten ist es nun soweit: Ihr Baby kommt zur Welt und endlich können Sie in das Gesicht des kleinen Wesens blicken, das Sie in der vergangenen Zeit in sich gespürt haben.

Sie lernen Ihr Baby kennen, erfahren, was ihm gut tut, was es braucht. Und Sie sind auch mit Ihrem eigenen Körper beschäftigt, der sich nach dem Ausnahmezustand der Schwangerschaft wieder erholt.

Ihre Bedürfnisse und jene Ihres Babys sind uns wichtig. Aus diesem Grund haben wir ein Programm für Sie zusammengestellt, das Sie in der Zeit nach der Geburt unterstützen soll. Unsere Spezialisten bringen Ihnen viel Wissenswertes zu Babypflege, Stillen, Ernährung und vielem mehr näher und beraten Sie gerne bei individuellen Fragestellungen.

Mit der Stillrunde und dem Mutter-Kind-Café bieten Ihnen unsere Still- und Laktationsberaterinnen die Möglichkeit, sich in gemütlichem Rahmen zu treffen, sich auszutauschen und Ihre Fragen zu thematisieren. Mütter und Kinder sind hier unter sich und genießen eine vertraute Atmosphäre.

Bestimmt gibt es unendlich viel, das Sie im Zusammenhang mit Babys, Kindern, deren Erziehung und deren Bedürfnissen wissen möchten. Wir haben versucht, das Wichtigste für Sie zusammen zu fassen und hoffen, Ihnen viele hilfreiche Informationen und wichtige persönliche Kontakte zur Verfügung stellen zu können.

Die Entwicklung des Babys in den ersten beiden Lebensjahren

Aus der Sicht des Facharztes für Kinderheilkunde erfahren Sie bei diesem Vortrag viel Wissenswertes über die wichtigsten Entwicklungsschritte Ihres Kindes in den ersten beiden Lebensjahren.

Klassische Kinderkrankheiten werden ebenso behandelt wie wichtige Impfungen und Ernährungstipps.

Vortrag mit:

Dr. Heinz Grienberger
Facharzt für Kinderheilkunde

Termin:

29. September 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Wenn Ihr Baby weint

Warum weinen Babys? Viele Eltern fühlen sich hilflos, wenn ihr Kind immer wieder und über lange Zeiträume hinweg weint und schreit.

Sie erfahren, wie Sie richtig auf das Weinen Ihres Babys reagieren und mit dem Schreien umgehen. Außerdem erhalten Sie konkrete Hilfestellungen und Tipps für Ihr anspruchsvolles Baby, das mehr weint, als erwartet.

Vortrag mit:

DGKS Eva Bogensperger, IBCLC

Zusatzausbildung in „Emotionaler Erster Hilfe für Eltern und Schreibabys“ und „Ressourcenorientierter körperpsychotherapeutischer Krisenintervention für Babys, Kleinstkinder und deren Eltern“

Termin:

12. Mai 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Wenn Babys Schlaf gestört ist

Der Schlaf des Babys ist nur dann bedeutsam, wenn er gestört ist. Im Vortrag erhalten Sie Verständnis für das kindliche Schlafverhalten sowie Wissen über die Bedürfnisse des Babys. Außerdem werden bindungsförderndes Verhalten und mögliche Hilfen in anstrengenden Zeiten besprochen.

Vortrag mit:

DGKS Eva Bogensperger, IBCLC

Zusatzausbildung in „Emotionaler Erster Hilfe für Eltern und Schreibabys“ und „Ressourcenorientierter körperpsychotherapeutischer Krisenintervention für Babys, Kleinstkinder und deren Eltern“

Termin:

6. Oktober 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Ernährung im ersten Lebensjahr: neue Erkenntnisse und Richtlinien

Muttermilch ist das Beste für den Säugling, weil sie genau auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt ist. Welche Alternativen gibt es? Wann sollte mit Beikost begonnen werden und wie sieht eine sinnvolle und notwendige Beikost im ersten Lebensjahr konkret aus? Kurz gefasst und leicht verständlich informiert Sie Dr. Maurer über Bausteine einer gesunden und ausgewogenen Babykost.

Vortrag mit:

Dr. Hartwig Maurer

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Termine:

17. Februar 2010, 19.00 Uhr

10. November 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Homöopathie: Sanfte Medizin für Neugeborene, Babys und Kleinkinder

Die Homöopathie greift auf sanfte Weise regulierend und stabilisierend ein und eignet sich somit besonders gut für die Behandlung von Schwangeren, Babys, Kleinkindern und Jugendlichen. Beim Spezialvortrag erfahren Sie, wie die klassische Homöopathie arbeitet und welche Krankheitsbilder mittels Homöopathie behandelt werden können.

Vortrag mit:

Dr. Ulrike Winkler

Ärztin für Allgemeinmedizin,
Diplome für Homöopathie und Akupunktur

Termin:

22. September 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Pumperlg'sund im Babymund

Zahn- und Mundgesundheit beginnt bereits in jungen Jahren. Im Vortrag informieren Sie zwei Experten über die Zahn- und Kieferentwicklung Ihres Kindes und geben wichtige Tipps zu den Themen Ernährung, Stillen, Schnuller und Infektionen im Mund.

Vortrag mit:

Dr. Wolfgang Vorauer, FA für Zahnheilkunde
Susanne Riedl-Vorauer, Logopädin

Termin:

3. Februar 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Babys Sprachentwicklung: Vom ersten Schrei bis zur erzählten Geschichte

Von der Schreiperiode in den ersten Lebensmonaten über die Lallphase bis hin zur Bildung erster Sätze widmet sich dieser Vortrag der Sprachentwicklung des Kindes.

Sie erfahren von den wichtigsten Meilensteinen in der Sprachentwicklung und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Spracherwerb gezielt unterstützen können.

Vortrag mit:

Susanne Riedl-Vorauer

Logopädin

Termin:

15. September 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Vom Sinn und Unsinn von Babyhilfsmitteln. Die Bewegungsentwicklung des Babys aus der Sicht der Physiotherapeutin

Wichtige Meilensteine einer gesunden Haltungsentwicklung des Kleinkindes passieren im ersten Lebensjahr. Als Eltern können Sie Ihr Kind bei dieser motorischen Entwicklung unterstützen!

Im Vortrag werden verschiedene gängige Babyhilfsmittel wie Autokindersitz, Babywippe, Lauf-Lernwagerl und Tragehilfen sowie deren Auswirkungen auf die Haltung des Kindes besprochen.

Vortrag mit:

Karin Donnerbauer

Physiotherapeutin

Termine:

3. März 2010, 19.00 Uhr

13. Oktober 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Impfungen im Kindesalter

Kaum ein anderes Thema löst so viele Emotionen aus und sorgt für so viele Unsicherheiten unter den Eltern, die nur das Beste für ihren kleinen Liebling wollen und oft von widersprüchlichen Informationen überhäuft werden. Dieser Abend ist für jene Eltern gedacht, die ihre Fragen zum Thema Impfen in einer offenen Atmosphäre besprechen wollen.

Informationsabend mit:

Dr. Olga Held-Siratska

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde

Termin:

14. April 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Erziehung im Kleinkindalter

Familienleben ist lustig, bereichernd, spontan, wunderschön, aber mitunter auch kräftezehrend und belastend.

Kinder-Erziehung ist kein Kinderspiel, dass dem so ist, wissen Eltern spätestens dann, wenn das Kind seine eigene Persönlichkeit mit einem energischen „ICH“ oder „NEIN“ verteidigt.

Jedes Alter bringt seine Phänomene mit sich und wir wollen an diesem Abend beleuchten, wie man besser damit umgehen kann, wenn das Kind trotzt, beisst, eifert oder andere unerwünschte Verhaltensweisen zeigt.

Vortrag mit:

Elisabeth Mack

Institut für Frühpädagogik

Termin:

5. Mai 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Stressbewältigung für Eltern

Stressbewältigung kommt der ganzen Familie zugute! Im Vortrag wird ein wissenschaftlich evaluiertes Erziehungsprogramm kurz vorgestellt und Sie lernen Methoden kennen, wie Sie Ihre Stressbewältigung als Paar verbessern können.

Darüber hinaus beschäftigt sich Mag. Schwaiger-Schrader mit den Grundlagen von Stress: Sie erfahren, was Stress auslöst (Stressoren), welchen Sinn Stress hat (archaische Notfallprogramme), wie unser Körper darauf reagieren kann und welche Krankheiten Stress verursachen kann. Zum Abschluss lernen Sie ein bewährtes Stressbewältigungstraining und gezielte Entspannungsmethoden kennen.

Für Ihre Fragen zum Thema steht die Expertin gerne zur Verfügung!

Vortrag mit:

Mag. Brigitte Schwaiger-Schrader

Klinische und Gesundheits-Psychologin

Termin:

24. März 2010, 19.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Themenabend „Erste Hilfe für Ihr Kind“: So reagieren Sie im Ernstfall richtig

Ein Kind ist nicht einfach ein kleiner Erwachsener. Deshalb bestehen auch zahlreiche Unterschiede in der Ersten Hilfe.

An diesem Abend widmet sich Dr. Golser Themenkreisen wie hohem Fieber, Vergiftungen, Erstickten, Verletzungen oder Sommernotfällen. Sie erfahren, wie Sie richtig reagieren, wie Ihre Haus- oder Reiseapotheke bestückt sein sollte und wie Sie Ihr Kind vor Gefahren schützen können.

Dr. Golser steht für Ihre Fragen natürlich gerne zur Verfügung!
Sie dürfen Ihr Baby gerne mitbringen!

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Themenabend mit:

Dr. André Golser

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Dauer: 19.00 bis 21.00 Uhr

Termin: Donnerstag, 29. April 2010

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Besprechungsraum EG

Kosten: EUR 15,00

Anmeldung erforderlich!

Anmeldung erbeten unter 0662 / 63 85 - 416.

Luna Yoga für Mutter und Baby

Sie halten das Baby im Arm oder auf einer Hüfte, mit der anderen Hand verrichten Sie ein bisschen Haushalt oder tragen den Einkaufssack, das größere Kind oder die Altpapierschachtel. Das Telefon ist zwischen Ohr und Schulter eingeklemmt während Sie wickeln ... Die meisten Mütter belasten ihren Körper im Alltag einseitig.

Ein sanft bewegter Körper ist besser durchblutet und daher auch weniger anfällig für Verspannungen. Luna Yoga aktiviert und stärkt Muskelgruppen und Bänder und hilft die körperlichen Veränderungen, die für den Geburtsvorgang notwendig waren, wieder zurück zu bilden.

Sie bringen Ihr Baby einfach mit! Entweder es schläft neben Ihnen auf einer eigenen Matte oder es „macht einfach mit“! Gudrun Inreiter hat spezielle Übungsabfolgen entwickelt, in die das Baby integriert ist. So können Sie etwas für sich tun, ohne für Ihr Baby eine Aufsicht organisieren zu müssen. Stärken Sie sich für die alltäglichen Herausforderungen!

Kurs mit:

Mag. Gudrun Inreiter

Luna Yoga Lehrerin

Dauer: 1 x wöchentlich, 8 Einheiten zu je 60 min

Termine: Mittwoch, von 10.00 bis 11.00 Uhr

Beginn: 3. Februar 2010 (8x)

7. April 2010 (8x)

2. Juni 2010 (6x)

8. September 2010 (8x)

3. November 2010 (7x)

Kursort: Gesundheitszentrum IM31, Imbergstraße 31

Kosten: EUR 96,00 (8 Einheiten)

EUR 84,00 (7 Einheiten)

EUR 72,00 (6 Einheiten)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Mag. Gudrun Inreiter, Tel.: 0699 / 81 82 58 53

Stillgruppe

Die Stillgruppe ist eine Initiative des Diakonissen-Krankenhauses und unterstützt Mütter in der Stillzeit. Durch wertvolle Informationen von Still- und Laktationsberaterinnen, durch Erfahrungsaustausch, Diskussionen und individuelle Hilfe bei Problemen soll Stillen von Anfang an gelingen und zu einem befriedigenden Erlebnis für Mutter und Kind werden.

Termin: jeden 3. Dienstag im Monat
von 14.30 bis 16.00 Uhr
(Juli/August nach Bedarf/Vereinbarung)

Leitung: **DGKS Eva Bogensperger, IBCLC**
DKKS Christine Schweiberer, IBCLC
(Still- und Laktationsberaterinnen)

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Besprechungsraum EG

Kosten: EUR 5,00 pro Besuch

Weitere Informationen:

Eva Bogensperger, DGKS und IBCLC
Tel.: 0662/6385-360 oder 0650 / 86 03 873
Christine Schweiberer, DKKS und IBCLC
Tel.: 0664 / 13 15 259
Keine Anmeldung erforderlich!

Mutter-Kind-Café

Beim Mutter-Kind-Café stehen gemütliches Beisammensein und Erfahrungsaustausch im Vordergrund. Unsere Still- und Laktationsberaterinnen stehen Ihnen mit ihren hilfreichen Tipps zur Seite und unterstützen und beraten Sie bei Still- und Ernährungsfragen rund um Ihr Baby.

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat
von 9.30 bis 11.00 Uhr
(Juli/August nach Bedarf/Vereinbarung)

Leitung: **DGKS Kerstin Bommer, IBCLC**
DGKS Andrea Haslauer-Fürst, IBCLC
(Still- und Laktationsberaterinnen)

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Besprechungsraum EG

Kosten: EUR 5,00 pro Besuch, inkl. Kaffee oder Tee

Weitere Informationen:

Kerstin Bommer, DGKS und IBCLC
Tel.: 0676 / 54 53 099
Andrea Haslauer-Fürst, DGKS und IBCLC
Tel.: 0664 / 14 01 679

Ambulante Stillberatung im Diakonissen-Krankenhaus und Hausbesuche

Die geprüften Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (= International Board Certified Lactation Consultant) des Diakonissen-Krankenhauses bieten ambulante Beratung und Hausbesuche an und unterstützen Sie und Ihr Baby gerne bei wichtigen Stillfragen.

Unser ambulantes Team:

Eva Bogensperger, Salzburg

DGKS und IBCLC

Tel.: 0650 / 86 03 873

Christine Schweiberer, Oberndorf

DKKS, IBCLC

Tel.: 0664 / 13 15 259

Kerstin Bommer, Salzburg

DGKS und IBCLC

Tel.: 0676 / 54 53 099

Andrea Haslauer-Fürst, Seekirchen

DGKS und IBCLC

Tel.: 0664 / 14 01 679

Kosten: EUR 35,00 / Stunde (ambulante Einzelberatung im Diakonissen-Krankenhaus)
EUR 45,00 / Stunde (Hausbesuch)

UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten 50% Ermäßigung und bezahlen nur EUR 17,50 bzw. EUR 22,50.

Termine: nach telefonischer Vereinbarung (s.o.)

Trageschule – sicheres Tragen im Tragetuch

Entdecken Sie das Tragetuch als vielseitig verwendbare Tragehilfe! Mit dem Tragetuch erfüllen Sie wichtige körperliche und seelische Grundbedürfnisse Ihres Babys, schonen dabei Ihren Rücken und genießen größere Mobilität und mehr Freiräume. In der Trageschule erlernen Sie das sichere und selbständige Binden des Tragetuchs sowie verschiedene Tragetechniken (auch Rückentragen). Angepasst an das Alter des Babys und die Tätigkeit der Trageperson werden Sie viel Freude mit dieser praktischen Methode haben!

Termine: Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr
(Anmeldung erforderlich!)

Beginn: 28. Jänner 2010
25. März 2010
27. Mai 2010
29. Juli 2010
23. September 2010
25. November 2010
sowie nach Vereinbarung

Leitung: **DKKS Christine Schweiberer, IBCLC**
(Still- und Laktationsberaterin)

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
(Besprechungsraum)

Kosten: EUR 20,00 (pro Person und Besuch)

Weitere Informationen und Anmeldung:
Christine Schweiberer, Tel.: 0664 / 13 15 259

Babymassage

Unsere Kinder genießen Nähe, Zuwendung und Berührung. Die harmonisierende Streichelmassage steigert nicht nur das körperliche Wohlbefinden, lockert die Muskulatur, unterstützt die Darmtätigkeit und fördert die motorische Entwicklung Ihres Babys, sondern festigt auch die Eltern-Kind-Bindung.

Neben der Anleitung zur Babymassage bleibt genügend Zeit zum gegenseitigen Austausch in der Gruppe bzw. zum Besprechen von interessanten Themen.

Zielgruppe:

Babys ab der 5. Lebenswoche bis zum 4. Monat

Leitung: Christina Freund-Lederer, Hebamme
DGKS Heike Schoibl

Dauer: 1 x wöchentlich, 3 Einheiten zu je 60 min

Termin: für Kurs bei Heike Schoibl
Montag, 9.30 – 10.30

Termin: für Kurs bei Christina Freund-Lederer
nach Vereinbarung!

Kursort: Diakonissen-Krankenhaus Salzburg
Stillzimmer

Kosten: EUR 45,00
UNIQA VitalClub-Mitglieder, die im Diakonissen-Krankenhaus entbunden haben, erhalten 50% Ermäßigung und bezahlen nur EUR 22,50.

Weitere Informationen und Anmeldung:

DGKS Heike Schoibl, Tel.: 0664 / 44 67 990
Christina Freund-Lederer, Tel.: 0664 / 63 53 146

Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Muskulatur des Beckenbodens stark belastet. Die Folgen treten oft erst Jahre später in Form von Inkontinenz (unwillkürlicher Harnverlust) auf.

Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, gezielte Rückbildungsgymnastik zu machen bzw. „beckenbodenfreundliches“ Verhalten zu erlernen.

Zielgruppe:

Frauen, 2 bis 6 Monate nach der Geburt
(das Kind kann selbstverständlich mit dabei sein)
Mindestens 4, maximal 7 Teilnehmerinnen!

Leitung: Susanne Hemetsberger
Monika Scharinger-Pammer
Physiotherapeutinnen

Dauer: 1 x wöchentlich, 7 Einheiten zu je 50 min

Termine: Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhr
Mittwoch, 11.00 – 11.50 Uhr
Donnerstag, 10.00 – 10.50 Uhr
Donnerstag, 11.00 – 11.50 Uhr

Beginn: nach Bedarf!

Kursort: Diakonie-Zentrum Salzburg
Gymnastikraum

Kosten: EUR 70,00
UNIQA VitalClub-Mitglieder erhalten 50% Ermäßigung und bezahlen nur EUR 35,00.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Diakonie-Zentrum Salzburg
(Sekretariat Gruppe Therapie, Tel.: 0662 / 63 85 - 462,
Montag – Freitag, 8.00 – 12.00 Uhr)

Eltern-Kind-Gruppen Musik und Bewegung für Eltern und Babys

Die Verbindung von Musik und Bewegung fördert musikalische, motorische und kognitive Fähigkeiten von Kindern. Beim gemeinsamen Singen, Tanzen und Spielen werden die unterschiedlichen Sinne stimuliert und Reize ausgelöst.

Erleben Sie mit Ihren Kindern eine spannende und lustige Begegnung mit Musik und Bewegung!

Inhalte:

- Bewegungslieder und Krabbelverse
- einfache Kreistänze
- Spielen mit unterschiedlichen Materialien
- Kennenlernen verschiedener Instrumente

Termine:

Kurs 1 mit Mag. Regina Blaschek:
26. Februar bis 28. Mai 2010

Kurs 2 mit Tanja Kumm:
3. September bis 3. Dezember 2010

Gruppe 1 (1. und 2. Lebensjahr):
Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr

Gruppe 2 (2. und 3. Lebensjahr):
Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: **MMag. Regina Blaschek**
Musik- und Bewegungspädagogin
Tanja Kumm
Gruppenleiterin für Eltern-Kind-Gruppen

Kursort: Diakonie-Zentrum Salzburg, Gymnastikraum

Kosten: EUR 60,00 für 12 Einheiten

Information und Anmeldung:

Kurs 1: MMag. Regina Blaschek
Tel.: 0662 / 6385 - 923 oder 0662 / 62 43 48 (abends)
E-Mail: r.blaschek@diakoniewerk.at
Kurs 2: Tanja Kumm
Tel.: 0664 / 522 30 42

Danke an unsere Partner!



**Der österreichische
Kinderwagen mit
reinen
Naturmaterialien!**

www.naturkind.at

Be Mom, Ginzkeyplatz 2, 5020 Salzburg

Be Mom
Alles rund um Mama & Baby

- ▶ Tragetücher + Babytragen
- ▶ Kinderwägen + Buggys
- ▶ Still-BHs + Stillzubehör
- ▶ Umstands- + Stillmode
- ▶ Babymode (auch kbA)
- ▶ Möbel und Geschenke

Be Mom - Boutique
Ginzkeyplatz 2
5020 Salzburg
Tel./Fax: 0662-884089
www.be-mom.com

POPoLiNi alles rund um's
Kinderkriegen

Tragen - Stillen - Pflegen - Umstandsmode

 **medela** Mietpumpen

5020 Salzburg, Minnesheimstr. 30, Tel. 0662-640877
MO-FR von 9.00-18.00 Uhr, SA von 9.00-12.30 Uhr

www.popolini.com



Willkommen im Kur&Ferien Hotel Helenenburg!

Endlich Urlaub ...

Das **Kur&Ferien Hotel Helenenburg** im Weltkurort Bad Gastein liegt nur eine Autostunde von der Stadt Salzburg entfernt.

In unvergleichlicher Lage, auf 1.100 Metern über dem Meeresspiegel, genießen Sie nicht nur einen wunderschönen Ausblick über das Gasteinertal. Sie werden auch spüren, wie gut die klare Luft Ihrem Körper tut. Hier können Sie durchatmen und loslassen. Kraft schöpfen und zur Ruhe finden.

Endlich genießen ...

Wenn wir Sie als Gast im Kur&Ferien Hotel Helenenburg begrüßen dürfen, möchten wir vor allem eines: Wir möchten Sie richtig verwöhnen! Damit beginnen wir schon morgens, wenn Sie frischer Kaffeeduft an unser reichhaltiges und herzhaftes Frühstücksbuffet lockt.

Die Küche ist das kulinarische Herz unseres Hauses und überrascht Sie täglich mit gutbürgerlich-österreichischen und internationalen Köstlichkeiten. Wir verwenden nur beste Produkte von geprüften Lieferanten und heimischen Bauern. Qualität, die auf der Zunge zergeht ...

Kur&Ferien Hotel Helenenburg, Kötschachtaler Straße 18, 5640 Bad Gastein

Endlich auftanken ...

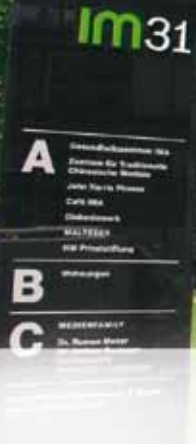
Im Quellgebiet der Gasteiner Thermalquellen gelegen, ist die Helenenburg auch ein perfekter Ausgangspunkt für entspannende Stunden in den Gasteiner Thermen, wie der Felsentherme Gastein oder der Alpentherme Bad Hofgastein. Genießen Sie Wellness, Gesundheit und Thermenspaß auf höchstem Niveau und entspannen Sie im Urelement Wasser.

Endlich Natur ...

Ob Sommer oder Winter: Sportbegeisterte kommen im Hotel Helenenburg zu jeder Jahreszeit voll auf ihre Kosten. Im Sommer erwandern Sie die einzigartige Bergwelt des Nationalparks Hohe Tauern auf 350 km markierten Wanderwegen. Im Winter lässt das weitläufige Skigebiet keine Wünsche offen. Ob Skifahren, Snowboarden, Langlaufen oder Winterwandern: Gastein wird Ihnen als unvergessliches Urlaubserlebnis in Erinnerung bleiben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tel.: +43 (0) 6434 3727 - 0, info@helenenburg.at, www.helenenburg.at



Kompetente medizinische Behandlung mit unterschiedlichen Fachrichtungen und hochwertige Bewegungs- und Entspannungsangebote von John Harris Fitness unter einem Dach vereint:
Willkommen im topmodernen Gesundheitszentrum IM31 im Herzen von Salzburg!

Im31 | GESUNDHEITSZENTRUM

ORDINATIONEN

Dr. Michael Siller
Facharzt für Innere Medizin
Alle Kassen

Dr. Markus Lobendanz
Facharzt für Lungenerkrankungen
Wahlarzt

Ralf Seifried
Psychotherapeut & Supervisor



ZENTRUM FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

TCM - ÄRZTE

Dr. Maria Braumann
Dr. Elisabeth Fussenegger
Dr. Markus Gäbler
Dr. Ulrike Winkler
Dr. Walter Wührer

TCM - THERAPEUTINNEN

Franz Pölzl
Mag. Regina Strassl
Mag. Yu Wang

INFORMATIONEN & TERMINVEREINBARUNG

T 0662 87 52 97 - 0
F 0662 87 52 97 - 100

Imbergstraße 31
5020 Salzburg

office@gesundheitszentrum-im31.at
www.gesundheitszentrum-im31.at



... die sanfte Ergänzung zur
klassisch-westlichen Schulmedizin.

FÜNF SÄULEN FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Akupunktur & Moxibustion
Chinesische Arzneimitteltherapie
Tuina-Massage
Ernährungsberatung
nach den Fünf Elementen
Qigong und Taijiquan

ANWENDUNGSGEBIETE

Allergien
Asthma
Chronische Entzündungen
Erschöpfungszustände
Geburtsvorbereitung
Gewichtsabnahme
Hauterkrankungen
Magen-Darm-Probleme
Migräne
Rheuma
Schlafstörungen
Schmerzen aller Art
Stress
Tinnitus
Vorsorgeuntersuchungen
Wechseljahre
u. v. m.

Ich bitte um Zusendung folgender Unterlagen:

- Leitsätze für das Diakonie-Zentrum Salzburg
- „Diakonie-Art“/ Kunstausstellungen
- Bilder und Erinnerungen:
Diakonissen in der Stadt Salzburg
- Diakonie-Fest/Salzbürger Diakonie-Dialoge

Gesundheit und Kur&Ferien

- Broschüren der Kompetenz-Zentren „Geburt“,
„Magen-Darm“ und „Neurologie & Depression“
- Aktuelles Vortrags- und Kursprogramm
„UNIQA Gesundheitszentrum 2009/2010“
- Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin
- Gesundheits- und Sozialzentrum Süd
- Gruppe Therapie
- Kur&Ferien Hotel Helenenburg, Bad Gastein

Seniorenarbeit

- Haus für Senioren Salzburg
- Kurzzeitpflege
- Tageszentrum für Senioren, Salzburg-Aigen
- Sozial- und Gesundheitszentrum St. Anna /
Tageszentrum Salzburg-Gnigl
- Diakonie.mobil (Salzburg und Tennengau)

Behindertenhilfe

- Leopold-Pfost-Straße – Wohnen und Förderung
- Kulinarium Salzburg

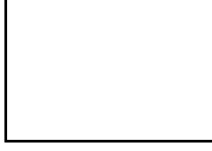
Ausbildung & Stadtteilarbeit

- Schule für Sozialbetreuungsberufe
- Bewohnerservice Aigen & Parsch
- Bewohnerservice Gnigl & Schallmoos
- Bewohnerservice Itzling & Elisabeth-Vorstadt

Seelsorge

- Seelsorge
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Absender:



Diakonie-Zentrum Salzburg
Öffentlichkeitsarbeit
Guggenbichlerstraße 20
A-5026 Salzburg