

## Medizin aus der „Alternativ Medizinischen“ Sichtweise

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte Gesundheit als einen "Zustand, in dem man sich physisch, geistig und sozial völlig wohl fühlt". Das heißt, das subjektive Gefühl des Wohlfühlens wird höher als Definitionsmerkmal eingeschätzt als makellose medizinische Befunde.

Für das subjektive Wohlbefinden ist es oft viel wichtiger, dass man Strategien und Mittel in die Hand bekommt, Schritte in die richtige Richtung zu machen.

Parallel dazu wird mit dieser Definition der Wert der psychischen Befindlichkeit aufgewertet. Was nützt einem ein gesunder Körper, wenn man gleichzeitig andauernd das Gefühl hat, das Leben sei schal und biete kaum mehr Perspektiven?

Wichtig ist ein harmonischer Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele.

Eine innere Einstellung, die eine Harmonie mit dem Universum, und dem eigenen Körper anstrebt, sowie auch der Glaube an Gott kann bei vielen Menschen seelisch/körperliches Leiden reduzieren.

Daher ist es bei manchen Patienten hilfreich, wenn man zu den bekannten „Schulmedizinischen“ und bewährten Methoden zusätzliche Hilfe in Anspruch nimmt.

Dafür möchte ich einige Möglichkeiten kurz beschreiben:

### Akupunktur:

Die Chinesische Medizin ist über 3.000 Jahre alt. Sie sieht den Menschen als Ganzes, ein Konzept, das sich auch in der westlichen Medizin immer mehr durchsetzt. Die Akupunktur als Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin geht davon aus, dass Energie in Leitbahnen (Meridianen) durch den Körper fließt. Diese Energie, chinesisch Qi (gesprochen: Tschì), trifft an über 700 Punkten an die Hautoberfläche. Bei Gesundheit fließt das Qi in Harmonie, bei Krankheiten besteht eine energetische Störung, zu deren Harmonisierung Akupunktur eingesetzt wird: bei Fülle wird abgeleitet, bei Schwäche aufgefüllt und Blockaden werden gelöst, um ein ungestörtes Fließen wieder herzustellen.

Die Akupunktur zielt damit auf die Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Yin und Yang.

Hierfür ist das freie Fließen von Qi, der Lebensenergie, wichtig.

Denn eine Störung von Qi führt nach Ansicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Krankheit.

Glück wird als ein Zustand definiert, bei dem die absolute Harmonie zwischen Mensch und Natur besteht.

Dieses Gleichgewicht erreicht man durch eine entsprechende Lebensweise.

Die Akupunktur kann nur heilen, was gestört ist, nicht aber, was zerstört ist.

### Yoga:

Ist ein sehr altes Übungssystem das sich in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat.

Mit Hilfe von Yoga Übungen erzielt man ein Gefühl der völligen Entspannung, auch Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich können gezielt reduziert werden.

Das Immunsystem kann gestärkt werden und man erhält eine gesteigerte Konzentration.

Auch bei Kindern und Schwangeren kann Yoga mit Erfolg eingesetzt werden.

Durch Aktivierung und Verstärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte erhält man mehr Energie und Vitalität, auch das Selbstvertrauen wird verstärkt.

### Shiatsu:

Druck auf die Meridiane, Gelenke, Muskeln und Sehnen löst energetische Blockaden (Spannungszustände, Stauungsgefühle...) und fördert den Fluss der Energie.

Shiatsu stimuliert das Nervensystem und hat somit eine ausgleichende (beruhigende oder belebende) Wirkung auf die Herzfrequenz, die Atmung, den Muskeltonus, ...

Auf diese Weise werden Beruhigung und Entspannung wie auch Aktivierung ermöglicht, welche die Selbstheilungskräfte von Körper, Seele und Geist anregen.

Shiatsu eignet sich gut für die Behandlung von Verspannungsschmerzen, Schwangerschaftsbegleitung, Schlafstörungen, Nervosität und psychosomatischen Beschwerden um nur wenige Beispiele zu nennen.



Technische Beratung und  
Hilfeleistung für Senioren.

**Ing. Werner Pollanka**

Franz Bieder gasse 10, Mobil: 0650 2278885  
A-2431 Enzersdorf / Fiedra, Tel.: 02230 78855  
www.seniortech.at, Fax: 02230 78855  
e-mail: office@seniortech.at

## Gelsenbekämpfung im eigenen Garten - jetzt!

Die ersten warmen Tage kommen und die sogenannten Hausgelsen werden wieder aktiv!

Sie legen ihre Eier in ruhende Gewässer, wie Gartenteiche, Tümpel, Regenfässer, Regenrinnen, Blumentöpfe und so weiter. Je mehr man von dieser ersten Generation bekämpft desto weniger Gelsen wird es den ganzen Sommer aus diesen Quellen geben – die Bekämpfung der Überschwemmungsgelsen muss in größerem Maßstab geschehen.

In Teichen und Tümpeln werden die Larven von ihren natürlichen Feinden dezimiert, in den anderen Behältnissen können die Larven mittels des biologisch gewonnenen VectoBac (BTI) Insektizids abgetötet werden.

Das verwendete Mittel ist völlig ungiftig und kann laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch zur Behandlung von Trinkwasser verwendet werden. Für den Eigenbedarf können Sie dieses Mittel – als Pulver in Ampullen abgefüllt - verwenden.

In der Ampulle befindet sich ca. ein halbes Gramm des Insektizids. In etwa einen halben Liter Wasser einrühren und auf die befallenen Behälter aufteilen. Diese Dosis ist für ca. 5-10m<sup>2</sup> Wasseroberfläche ausreichend, für ein Regenfaß reicht also eine Messerspitze. Ist das Mittel einmal im Wasser gelöst, behält es seine Wirkung nur ein bis zwei Tage.

Das Mittel wirkt nur auf Gelsenlarven im Wasser, das heißt es kann nicht für Gebüsche oder ähnliches verwendet werden. Das Mittel ist ungefährlich und baut sich im Wasser sehr schnell wieder ab, die Anwendung ist also nur sinnvoll wenn schon Larven sichtbar sind! Das behandelte Wasser kann ohne Bedenken zum Blumen gießen etc. verwendet werden.

**Die Ampullen mit dem BTI können während den Parteienverkehrszeiten am Gemeindeamt Enzersdorf und Margarethen abgeholt werden!**

<http://www.gelsenbekaempfung-leithaauen.at>



## Das JRK Götzensdorf nimmt wieder neue Mitglieder auf

Das Jugendrotkreuz bietet Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

Ihr Kind bekommt von uns gratis eine Erste Hilfe Ausbildung. Diese wird auch beim Erwerb des Führerscheins anerkannt.

Unsere Gruppenstunden stehen für alle – Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 18 Jahren – gratis offen, die ihre Freizeit gemeinsam verbringen möchten.

In unseren Gruppenstunden bieten wir den JRK-Mitgliedern, je nach Interesse ein vielseitiges und spannendes Programm. Außerdem machen wir auch Ausflüge und Exkursionen.

Jedes Jahr in der ersten Woche der Sommerferien fahren wir auf Zeltlager, an dem JRK-Gruppen aus ganz Niederösterreich teilnehmen. Dabei lernen die Kids neue Freunde kennen und können mit diesen bei Spaß, Lernen und Action ihre Erfahrungen austauschen.

Unsere Jugendlichen stellen ihr Wissen und Können auch bei verschiedenen Bewerben unter Beweis und waren dabei sehr oft erfolgreich.

**nähere Informationen:**

Tel.: 0676/844422420

[www.jrkgoetzensdorf.at](http://www.jrkgoetzensdorf.at)

mail: office@jrkgoetzensdorf.at





**erleben - fühlen - entwickeln**

Nachdem unser Therapie- und Erlebnisraum schon seit August 2010 in der Wienerstraße 19 in Margarethen am Moos angesiedelt ist und wir vor einem Jahr unser Eröffnungsfest feierten, möchte ich, Elisabeth Eichinger- als Gründerin - dies zum Anlass nehmen, unseren Betrieb kurz vorzustellen.

Es leben 11 Pferde und 1 Esel, die speziell für die Begleitung des Menschen in verschiedenen Bereichen ausgebildet sind, seit einem Jahr auf dem Hof und teilen sich den Platz mit Kaninchen im Freigehege und Laufenten.

**Wir bieten Folgendes an** ([www.mtmt-erlebnisraum.at](http://www.mtmt-erlebnisraum.at)):

- Heilpädagogisches Begleiten mit Pferden (siehe: [www.monika.brossard.de](http://www.monika.brossard.de))
- Ponyclub: Spiel, Spass, Wissen und Voltigieren für 4-6jährige – dzt. am Freitag ab 15.00
- pferdegestütztes Erleben für Gehörlose & Sehbehinderte
- Outdoortraining (einzeln oder in Gruppen)
- Kommunikationstraining mit Pferden
- System- und Familienaufstellungen mit Pferden
- Sommercamps
- Fortbildungskurse für Pferde mit Eva Wiemers (Zirkuslektionen) u.a.
- Seminare und Fortbildungsworkshops
- „Herz“-Reiten...Reitunterricht der anderen Art

Alle Angebote finden am Hof direkt auf unserem Reitplatz, der mit einem „swingground“ Boden ausgestattet ist, oder in der Umgebung des Hofes statt.

#### **Zum Team:**

##### Gründerin Elisabeth Eichinger:

Dipl.Pädagogin für Volksschulen, Sondererziehungsschulen und Beratungslehrerin, Heilpädagogische Begleiterin mit Pferden ([www.monika.brossard.de](http://www.monika.brossard.de)), akadem. Fachkraft für tiergestützte Therapie und Pädagogik (Vet.Med.Uni Wien, TAT), Familien – und Systemaufstellerin

##### Martina Blumauer:

Psychologin i.A.,reitpädagogische Betreuerin, TrainerIn iA für multiprofessionelle tiergestützte Intervention (Uni Wien) und Ausbildung in der Gebärdensprache

##### Olivia Indich:

Sozialpädagogin, Personal Coach im tiergestützten Setting iA, dzt. Studium der Bildungswissenschaft

#### **Nächste Aktivitäten:**

Ponysommerncamp 6.8. – 10.8.2012 täglich von 9.00 bis 13.00 für 4 – 12 jährige  
Enzersdorfer Kinderferienspiel 2.8.2012

Tierischer Erlebnistag im Rahmen der Carnuntum Experience 15.8.2012 von 10.00 – 15.00  
Zirkuskurs mit Eva Wiemers und Elisabeth Eichinger geplant Herbst 2012

*Zugang zu unseren Angeboten erfolgt telefonisch!*



## Dr. Peter Parizek

Arzt für Allgemeinmedizin  
**Gesund werden und bleiben!**

Herzlich Willkommen! Als Ihr neuer Arzt für Allgemeinmedizin der Gemeinde Enzersdorf an der Fischa / Margarethen am Moos werde ich mein Möglichstes tun, damit Sie gesund bleiben bzw. werden!

Die Tätigkeit als Allgemeinmediziner hat mich immer begeistert und es freut mich besonders, zukünftig in Ihrer Gemeinde zu praktizieren.

In meiner Ordination stehen kompetente persönliche Betreuung und Beratung der Patienten im Mittelpunkt.

Mein Team und ich bieten Ihnen eine moderne Diagnostik, EKG und Lungenfunktionsüberprüfung, Marcoumarkontrollen, Blutabnahmen, Operations-Freigaben, Infusionen, Schmerztherapie, Hausbesuche, Infiltrationen, Blutdruck- und Blutzuckereinstellungen sowie auch kleine chirurgische Eingriffe.

Ein besonderes Anliegen sind mir Vorsorge-, Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen und Impfungen, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

Ich freue mich auf Ihren Besuch in meiner Praxis!

Adresse: Wienerstraße 9, 2433 Margarethen am Moos, Tel: 02230 / 29 06 3

**Voraussichtliche Ordinationseröffnung: 2. Juli 2012**

#### **Ordinationszeiten:**

**Montag:** 7-11 Uhr und 17-19 Uhr (7–8 Uhr Blutabnahme)  
**Mittwoch:** 8-12 Uhr  
**Donnerstag:** 8-12 Uhr und 17-19 Uhr  
**Freitag:** 8-12Uhr

#### **Dr. Peter Parizek**

Aufgewachsen in Wien Oberlaa, als zweites von fünf Kindern. Wissenschaftliche Arbeiten schon während des Medizinstudiums an der Universität Wien am Institut für Genetik. Ehrenamtliche Tätigkeiten u.a. in leitenden Funktionen bei den Pfadfinderinnen und Pfadfindern Österreichs.

Die Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin absolvierte Dr. Parizek im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien und Eisenstadt sowie im St. Anna Kinderspital.

Zusätzliche Ausbildungen: Anästhesie /Schmerztherapie, Urologie und Chirurgie. Gute Praxis durch die erfolgreiche Ausführung zahlreicher ambulanter Operationen in Lokalanästhesie.

ÖÄK-Diplome: Notarzt, Geriatrie, Palliativmedizin und Fortbildungsdiplom