

# GIZ – Gesundheits- Informations-Zentrum

Ernährung • Blutzucker/Diabetes •  
Bluthochdruck • Stress/Burnout •  
Rauchen • Demenz • Case Management



# Info, Rat und Hilfe

Wie drückt sich Krankheit aus? Was hält mich gesund? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was tut mir gut?

Das Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) steht Ihnen mit kostenloser Beratung bei all Ihren Fragen zu Gesundheits- und Krankheitsthemen zur Seite. Wir geben Ihnen einen Überblick über gesundheitsfördernde Maßnahmen und unterstützen Sie dabei, bei körperlichen und seelischen Erkrankungen die richtige Hilfe zu finden. Unsere Hilfe erfolgt schnell, unbürokratisch, persönlich und auf Wunsch anonym.

## Unsere Beratungsschwerpunkte

- Stress, Burnout
- Rauch-Stopp
- Ernährung
- Erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Umgang mit Demenz
- Gesundheitsberatung für Arbeitssuchende und Migrantinnen / Migranten

## Veranstaltungen

Das GIZ veranstaltet jedes Jahr zahlreiche **Informations- und Diskussionsveranstaltungen** zu interessanten und aktuellen Gesundheitsthemen. Außerdem bieten wir **interaktive Workshops** sowie **Intensiv-Tage** zu unseren Schwerpunkt-Themen an.

## Veranstaltungskalender im Internet

Auf [gesundheitskasse.at/giz](http://gesundheitskasse.at/giz) finden Sie alle Termine zu unseren aktuellen Veranstaltungen.

## Unsere Gesundheitsbibliothek

Im GIZ in der Stadt Salzburg befindet sich unsere Gesundheitsbibliothek mit einem breiten Angebot an wissenschaftlicher und populärwissenschaftlicher Literatur zu psychischen und körperlichen Erkrankungen. Die Vielfalt unserer medizinischen Fachbücher und Medien ist in Salzburg einzigartig.

Kommen Sie vorbei, blättern Sie unsere Bücher vor Ort durch. Außerdem können Sie sich die Bücher, Zeitschriften, DVDs etc. **für vier Wochen kostenlos ausborgen** und mit nach Hause nehmen.



Ernährung



Blutzucker/  
Diabetes



Blut-  
hochdruck



Stress/  
Burnout



Rauchen



Demenz



Case  
Management



# Information und Beratung rund ums Essen und Trinken

## Richtig essen und es sich schmecken lassen

Die beste Voraussetzung für die Gesunderhaltung unseres Körpers ist eine ausgewogene Ernährung. Dabei kommt es auf das richtige Maß an. Persönliche Vorlieben und Abneigungen sind da kein Hindernis. Wir helfen, die optimale Auswahl zu treffen.

Bei Erkrankungen ist es oft nötig Diät-Vorschriften einzuhalten. Wie Ihr Essen nicht nur gesund, sondern auch genussvoll wird, erfahren Sie bei uns im persönlichen Beratungsgespräch.



### Ernährungstipps

Tipps für genussvolles Essen und Trinken, wie man im Diäten-Dschungel den Überblick behält und viele andere spannende Themen finden Sie online: [www.gesundheitskasse.at/giz](http://www.gesundheitskasse.at/giz)

## Die richtige Auswahl beim Essen und Trinken kann viel bewirken. Lassen Sie sich beraten.

### Beratung über ausgewogene Ernährung

- In der Schwangerschaft und Stillzeit
- Für Kinder, Jugendliche und Familien
- Für Seniorinnen und Senioren
- Bei Gewichtsproblemen

### Beratung bei Erkrankungen

- Erhöhter Blutzucker und Diabetes
- Erhöhte Blutfette (Cholesterin)
- Bluthochdruck
- Gicht
- Probleme des Verdauungsapparats (Magen, Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Fructose-, Lactose- und Histamin-Unverträglichkeit, Zöliakie, etc.)
- Ess-Störungen

### Vorträge und Workshops

Zu verschiedenen Ernährungsthemen z. B. in Kindergärten, Schulen, Selbsthilfegruppen, etc.

### Interessiert? Kontaktieren Sie uns!

Tel. 05 0766-178125  
oder 05 0766-178126  
[ernaehrung-17@oegk.at](mailto:ernaehrung-17@oegk.at)



# Hilfe für Menschen mit Diabetes

## Diabetes – da kann ich was tun

Diabetes ist eine der häufigsten Stoffwechselkrankheiten. Weit über 20.000 Salzburgerinnen und Salzburger leben mit der Diagnose „Diabetes Mellitus Typ 2“. Die Verharmlosung von „ein bisschen“ Zucker ist gefährlich. Die Erkrankung kann unbehandelt Langzeitschäden verursachen. Wir lassen Sie mit der Diagnose nicht alleine und bieten Ihnen ein umfangreiches Angebot an persönlicher Beratung, Kursen und Informationen an.

### Diabetes-Kurse in allen Bezirken

Regelmäßig starten in allen Salzburger Bezirken kostenlose Diabetes-Kurse. Ein Team aus Expertinnen und Experten unterstützt Betroffene dabei, die Krankheit zu verstehen und besser damit umgehen zu können. Die Bereiche Bewegung und Ernährung, aber auch wie man seinen Alltag bewältigt sowie alle körperlichen und seelischen Auswirkungen der Krankheit sind Bestandteile des kostenlosen Kursprogrammes.



### Mit „Therapie Aktiv“ Diabetes im Griff

Das Langzeit-Betreuungsprogramm verbessert durch strukturierte Behandlungen die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes Typ 2.

**Mehr auf [www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)**

### Diabetes-Beratung

- Einzelberatung für Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2
- Kontrolle von Blutzuckergeräten und Insulinpens
- Information über Diabetes-Bedarf
- Spezielle Ernährungsberatung und Workshops

### Beratung durch den ÖDV

Die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) ist in regelmäßigen Abständen persönlich im GIZ für Sie da und bietet neben der Beratung auch die Fußkontrolle an.

### Psychologische Beratung

Diabetes ist nicht nur eine körperliche Erkrankung. Körper, Psyche und soziale Aspekte beeinflussen sich gegenseitig und machen das vollständige Krankheitsbild aus. Bereits im Vorfeld können seelische Belastungen, wie z. B. chronischer Stress, Depressionen und Störungen im Essverhalten zu Diabetes führen. Umgekehrt kann aber auch Diabetes psychische Probleme auslösen. Wir unterstützen Betroffene, aber auch Angehörige dabei, das Leben mit individueller Lebensqualität und Lebensfreude zu füllen.

**Interessiert?  
Kontaktieren Sie uns!**  
Tel. 05 0766-178800  
[giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at)



# Hilfe für Menschen mit **hohem Blutdruck**

## Zu viel Druck macht krank

Etwa jeder vierte Mensch in Österreich hat zu hohen Blutdruck – doch die Hälfte weiß das gar nicht. Das kann gefährlich werden: bei dauerhaft zu hohem Blutdruck ist Ihre Gesundheit in Gefahr! Das Tückische ist: Hoher Blutdruck bleibt meist jahrelang unbemerkt – die Betroffenen haben keine Beschwerden und fühlen sich nicht krank.

Durch den zu großen Druck auf die Gefäßwände entstehen jedoch Schäden und die Gefahr für Schlaganfall, Nierenversagen oder Herzinfarkt steigt. Die gute Nachricht: mit entsprechender Behandlung und einigen Veränderungen im Lebensstil können Betroffene ihren Bluthochdruck gut in den Griff bekommen.



## Mein Blutdruck – kostenloses Kursprogramm

Erfahren Sie alles zur Erkrankung, über die richtige Selbstmessung, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Ein wichtiger Schwerpunkt in den Kursen ist außerdem der richtige Umgang mit Stress. Die beiden Kurs-Module sind für Menschen mit der Diagnose Bluthochdruck (140/90 mmHg oder mehr) mit oder ohne Begleiterkrankung konzipiert. Gerne können auch Interessierte und Angehörige teilnehmen.

### Modul 1

Erkrankung Bluthochdruck, Gefahren & richtige Selbstmessung, richtiges Verhalten bei Blutdruck-Entgleisungen

### Modul 2

Gesunde Ernährung, Bewegung im Alltag, Entspannungstechniken und Vermeidung von Stress

### Blutdruck-Pass

Tragen Sie Ihre Werte regelmäßig und korrekt ein. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt kann so den genauen Verlauf nachvollziehen und Sie bestmöglich betreuen.

**Jetzt kostenlos bestellen unter**  
**[office-s@oegk.at](mailto:office-s@oegk.at)**

**Interessiert?**  
**Kontaktieren Sie uns!**  
Tel. 05 0766-178800  
[giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at)



# Hilfe, um **Rauchfrei** leben zu können

## Wenn die Zigarette den Tagesablauf bestimmt

Sie haben schon öfter versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Wir geben Ihnen einen guten Überblick über die verschiedenen Entwöhnungsmethoden. Gemeinsam mit Ihnen versuchen wir eine individuelle Strategie zu finden, damit Sie rauchfrei werden und bleiben.

- Wir besprechen die gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Rauchens
- Mittels Fagerström-Test ermitteln wir den Grad Ihrer körperlichen Abhängigkeit
- Mit der Smokerlyzer-Messung stellen wir den Kohlenmonoxidwert in Ihrer Ausatemluft fest
- Wir reden über mögliche Entzugserscheinungen und Rückfälle

### Weitere Rauchfrei-Angebote

- Salzburg Rauchfrei:  
Gruppenkurse der ÖGK gemeinsam mit dem AVOS
- Rauchfrei Telefon und App:  
Kostenlose Information für (Ex-)Raucherinnen und Raucher.  
0800 810 013, [www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)



### Schwerpunkt-Wochen im ganzen Bundesland

Sie können unsere Beratungen ganzjährig im GIZ in der Stadt Salzburg sowie in Bischofshofen in Anspruch nehmen. Außerdem veranstalten wir regelmäßig in unseren ÖGK Kundenservices in Hallein und Zell am See Rauchfrei-Beratungen im Rahmen von Schwerpunkt-Wochen.

Die aktuellen Termine finden Sie online unter [www.gesundheitskasse.at/giz](http://www.gesundheitskasse.at/giz)

**Interessiert?  
Kontaktieren Sie uns!**  
Tel. 05 0766-178800  
[giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at)



# Hilfe für Menschen mit **Stress- und Burnout-Symptomen**

## Wenn alles langsam zu viel wird

Burnout passiert nicht von heute auf morgen. Es entwickelt sich über Monate und Jahre. Burnout läuft in Phasen ab. Der Übergang von akutem zu chronischem Stress bis hin zu Burnout und Erschöpfungsdepression ist fließend.

## Burnout rechtzeitig erkennen

- Sie arbeiten sehr viel und meinen, dass ohne Sie nichts geht?
- Sie schlafen schlecht und reagieren auf Druck von außen oder Kritik gereizt und beleidigt?
- Sie fühlen sich erschöpft, innerlich leer und überfordert?
- Sie fühlen sich verzweifelt und finden keinen Ausweg?

## Gelassen & sicher im Stress – kostenloses Kursprogramm

Zusätzlich zu den Einzelberatungen bieten wir regelmäßig in allen Salzburger Bezirken ein Kursprogramm zum Thema „Stress erkennen, verstehen und bewältigen“ an. Mehr Info und alle Termine auf [www.gesundheitskasse.at/stressfrei](http://www.gesundheitskasse.at/stressfrei)



## Wir nehmen Sie und Ihre Gefühle ernst

Gemeinsam mit Ihnen finden wir in einem Einzelgespräch Wege, wie Sie Ihre Belastungen in den Griff bekommen. Wir fördern Ihre Selbsthilfe und helfen Ihnen dabei zu erkennen ob und inwieweit eine begleitende Therapie notwendig ist.

Auch Angehörige, Freundinnen bzw. Freunde oder Kolleginnen sowie Kollegen erhalten bei uns Rat zum Umgang mit Betroffenen und wie man sie am besten unterstützen kann.

**Interessiert?  
Kontaktieren Sie uns!**  
Tel. 05 0766-178800  
[giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at)



# Hilfe für Angehörige von Menschen mit Demenz

## Wenn eine Welt verloren geht

Es gibt viel zu tun, wenn Menschen dement sind. Vor allem, wenn es sich um Angehörige handelt. Wir informieren Sie über das Krankheitsbild der demenziellen Erkrankungen und deren Verlaufsformen. Sie erhalten Informationen zu Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten.

Ihr Angehöriger ist zunehmend vergesslich, orientierungslos und kommt mit den alltäglichen Dingen nicht mehr zurecht? Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie mit Betroffenen umgehen sollen und wie wichtig es ist, auf deren Ebene mit ihnen zu kommunizieren. Von uns bekommen Sie die Information zu Unterstützungsmöglichkeiten.

### Allgemeine Information und Checklisten

Auf [www.gesundheitskasse.at/giz](http://www.gesundheitskasse.at/giz) finden Sie weitere Informationen und Kontakte zum Thema sowie Checklisten fürs Krankenhaus zum Download.



### Fragen, Ängste und Zweifel tauchen auf

- Sie suchen Informationen über Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten bei Demenz?
- Sie möchten Ihrem Angehörigen helfen, die Gedächtnisleistung zu erhalten bzw. zu verbessern?
- Die täglichen Kränkungen Ihres Angehörigen stören die gute Gesprächsbasis und machen den Alltag schwer?
- Weil Sie wegen der permanenten Belastung überfordert sind und falsch reagieren, haben Sie Schuldgefühle?
- Sie wissen nicht, wie Sie in Zukunft die Pflege Ihres dementen Angehörigen weiterhin schaffen können?

Nehmen Sie sich selbst ernst. Nur dann können Sie für andere da sein. Wir helfen Ihnen dabei!

**Interessiert?  
Kontaktieren Sie uns!**  
Tel. 05 0766-178800  
[giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at)



# Hilfe für Menschen in schwierigen Lebenslagen

## Individuelle Einzelberatung – im Mittelpunkt steht der Mensch

Bei erhöhten körperlichen und/oder psychischen Belastungen sowie bei umfassenden Versorgungsbedarf sind wir an Ihrer Seite.

### Wir unterstützen

- Menschen in schwierigen Lebenslagen
- Arbeitssuchende
- Migrantinnen und Migranten

### Case Management

Wir bieten individuelle Hilfestellung bei medizinischen, finanziellen bzw. sozialen Problemen.



**Alle, die Unterstützung benötigen**, um sich im Gesundheitssystem zurecht zu finden oder Hilfe dabei brauchen Gesundheitsinformationen zu verstehen, können zu uns kommen.



# Nicht vergessen!

## Ihr Termin bei uns findet statt

am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr.

Sollten Sie den vereinbarten Termin nicht einhalten können, bitte kontaktieren Sie uns!

**Tel. 05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at**

---

## Ihr Termin bei unserer Ernährungsberatung findet statt

am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr.

Sollten Sie den vereinbarten Termin nicht einhalten können, bitte kontaktieren Sie uns!

**Tel. 05 0766-178125 oder -178126  
ernaehrung-17@oegk.at**

**Notieren Sie sich hier Ihre Fragen an uns oder machen Sie sich Notizen zu unserem Gespräch!**

---

---

---

---

---

---

---

---

## GIZ – Unsere Gesundheitsbibliothek

Ihr Buchrückgabe-Termin:

---



# So erreichen Sie uns

## GIZ – Gesundheits-Informations-Zentrum in der Stadt Salzburg

Österreichische Gesundheitskasse  
Kundenservice Salzburg  
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg  
Tel. 05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

### Öffnungszeiten

Mo – Do von 07.15 bis 15.00 Uhr, Fr von 07.15 bis 12.15 Uhr

### Anreise

50 Meter hinter dem Hauptbahnhof Richtung Itzling  
Buslinie 3: Haltestelle Engelbert-Weiß-Weg  
Buslinien 1, 2, 5, 6, 23, 25, 27: Haltestelle Hauptbahnhof

## GIZ – Gesundheits-Informations-Zentrum im Innergebirg

Österreichische Gesundheitskasse  
Kundenservice Bischofshofen  
Gasteiner Straße 29, 5500 Bischofshofen  
Tel. 05 0766-178800, giz-innergebirg@oegk.at

### Öffnungszeiten

Di – Mi von 08.00 bis 14.00 Uhr

### Anreise

Ca. 10 Gehminuten vom Bahnhof Bischofshofen  
Busstation: Bischofshofen Volksschule  
Stadtbus Nr. 50 und 55  
Regionalbusse Nr. 518, 590 und 512

**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien • [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum) • Redaktion: ÖGK Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg • Fotos/Bilder: ÖGK, Shutterstock • Hersteller: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen