



**INSTITUT  
GESÜNDER  
LEBEN**

*"Gesundheit  
ist ein Zustand  
vollständigen körperlichen,  
geistigen und sozialen Wohlbefindens  
und daher weit mehr  
als die bloße Abwesenheit von  
Krankheit oder Gebrechen."  
(Definition der WHO 1948)*

*Wir  
unterstützen Sie,  
Ihre Gesundheit  
aktiv  
zu verbessern.*

*Unser Team,  
bestehend aus Spezialisten  
unterschiedlicher  
Gesundheitsberufe,  
bietet Ihnen sowohl  
individuelle Betreuung als  
auch ein ganzheitliches  
Betreuungskonzept an.*

*Stelzhamergasse 4/3/11  
1030 Wien*

*Tel.: 01-89 02 773 10*

*E-Mail: kontakt@igl-info.at*

*www.igl-info.at*

**Petra Quinton MAS (Health & Fitness)**  
Geschäftsführung

E-Mail: [p.quinton@igl-info.at](mailto:p.quinton@igl-info.at)  
Tel.: 0699 196 60 298



**Dr. Thomas Quinton**  
Internist, Kardiologe, Manualmediziner,  
Sportmediziner, Tauch- und  
Hyperbarmediziner, Notarzt

E-Mail: [dr.quinton@igl-info.at](mailto:dr.quinton@igl-info.at)  
Tel.: 0699 190 60 300



- \* Internistische und kardiologische Betreuung
- \* EKG, Ergometrie (Belastungs-EKG), Spiroergometrie
- \* Echokardiographie, Duplexsonographie
- \* 24-Std. EKG, 24-Std. Blutdruckmessung
- \* Blutabnahme
- \* Lungenfunktionsdiagnostik
- \* Sportmedizin, Medizinische Trainingstherapie
- \* Tauchtauglichkeitsuntersuchung
- \* Manuelle Medizin (Chiropraktik)
- \* Vorsorgemedizin
- \* Raucherentwöhnung

KFA, Wahlarzt  
Vorsorgeuntersuchung für alle Kassen



**Dr. Roland Leitner**

*Facharzt für Physikalische Medizin und  
Rehabilitation, Allgemeinmediziner,  
Osteopath und Manualmediziner*



*E-Mail: [dr.leitner@igl-info.at](mailto:dr.leitner@igl-info.at)  
Tel.: 0699 195 86 957*

- \* Manuelle Therapie an der Wirbelsäule und an Gelenken (Chiropraktik)*
- \* Osteopathie (Kraniosakrale Therapie, Counterstrain Technik, Myofascial Release, viscerale Techniken, Muskel Energy, Triggerpunkttherapie)*
- \* Manuelle Diagnostik der Wirbelsäule und sämtlicher Gelenke*
- \* Konservative Hilfe bei Schmerzen der Wirbelsäule und der Gelenke*
- \* Konservative Hilfe bei Schwindel, Ohrengeräuschen, Kopfschmerzen, funktionellem Beckenschiefstand, Beckenverwringung*
- \* Verordnung von gezielter Heilgymnastik und physikalischer Therapie*
- \* Rehabilitationsplanerstellung nach Operationen und Verletzungen am Bewegungsapparat*
- \* Infiltrationen*
- \* Sportmedizinische Betreuung und Beratung*

*Wahlarzt*



**Mag. Rudolf Nastl**  
Sportwissenschaftler,  
Leistungsdiagnostiker, Personal Trainer

E-Mail: [mag.nastl@igl-info.at](mailto:mag.nastl@igl-info.at)  
Tel.: 0660 814 53 39



- \* *Umfassende sportwissenschaftliche Diagnostik:  
Laktat-Ergometrie, Ultraschall-Fettmessung,  
Kraft-, Gleichgewichts-, Beweglichkeitsmessung*
- \* *Erstellung von individuellen Trainingsplänen*
- \* *Personal Training*
- \* *Einschulung für Eigen-/Heimtraining*
- \* *Schwerpunkte: Gewichtsmanagement,  
Rücken- /Gelenksproblematiken, Aufbautraining nach  
Verletzungen, sportspezifisches Athletik- und  
Ergänzungstraining für alle Sportarten*





**Isabella Zacherl**  
Physiotherapeutin

E-Mail: [i.zacherl@igl-info.at](mailto:i.zacherl@igl-info.at)  
Tel.: 0699 102 72 760



**Marlene Dengler**  
Physiotherapeutin

E-Mail: [m.dengler@igl-info.at](mailto:m.dengler@igl-info.at)  
Tel.: 0676 704 46 76



- \* *Rehabilitation nach Operationen oder Unfall*
- \* *Konservative Therapie des Bewegungsapparates*
- \* *Haltungs-, Bewegungs- und Ganganalyse sowie Korrektur*
- \* *Ergonomische Beratung*
- \* *Trainingstherapie und Erstellen eines individuellen Übungsprogrammes*
- \* *Gleichgewichts- und Koordinationstraining*
- \* *Sturzprophylaxe*
- \* *Reflexzonen-therapie*
- \* *Funktions- und klassische Massage*
- \* *Entspannungstraining*

*Wahlphysiotherapeutinnen*



## **Dr. Georg Mair**

*Facharzt für Unfallchirurgie und  
Sporttraumatologie  
Sportmediziner, Notarzt*



*E-Mail: [dr.mair@igl-info.at](mailto:dr.mair@igl-info.at)  
Tel.: 0699 110 67 404*

- \* Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates, Sportverletzungen und Überlastungsschäden*
- \* Arthroskopische Chirurgie - Knie, Schulter, Sprunggelenk*
- \* Infiltration und Schmerztherapie*
- \* Chirurgie des Kniegelenkes bei Meniskusverletzungen, Kreuzbandverletzungen, Knorpelschäden, Kniescheibenverletzungen, Achsfehlstellungen, Arthrosen, Schleimbeutelentzündungen*
- \* Chirurgie des Schultergelenkes bei Schulterdachenge, Kalkschulter, Muskelmanschettenverletzungen, Verletzungen und Entzündungen der langen Bizepssehne, Instabilitäten, Arthrosen*
- \* Chirurgie der Wirbelsäule bei frischen oder älteren Wirbel-Frakturen an der gesamte Wirbelsäule, Wirbelkörpereinbrüchen bei Osteoporose (Vertebroplastie/Kyphoplastie), Instabilitäten, Bandscheibenschäden*
- \* Chirurgie der Hand bei Karpaltunnelsyndrom/Nervenenge, Guyon´sche Loge Syndrom, Sehnenscheidenentzündung, Kontrakturen und Verwachsungen, Knochenbrüchen, Handgelenksverletzungen*

*Wahlarzt*



**Dr.med. Sandra Weipert**  
*Fachärztin für Psychiatrie und  
Psychotherapeutische Medizin*



*E-Mail: [dr.weipert@igl-info.at](mailto:dr.weipert@igl-info.at)  
Tel.: 0660 680 61 45*

- \* Diagnostik und Therapie aller psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen von Erwachsenen*
- \* Psychotherapie (Tiefenpsychologisch fundierte PT, Verhaltenstherapie, Methodenintegrativer Ansatz)*
- \* Psychosomatik: z.B. Schlafstörungen, bestimmte Schmerzsyndrome, funktionelle Störungen, dissoziative Störungen.*
- \* Psychotherapeutische Begleitung bei schweren körperlichen Erkrankungen.*
- \* Therapie von Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, altersbedingten psychischen Problemen, affektiven und schizophrenen Psychosen.*
- \* Traumatherapie nach akuten und chronischen Traumatisierungen*
- \* Vorbeugung und Behandlung von Burnout und Überlastungssyndromen.*

*Wahlärztin aller Kassen*



**Mag. Sigrid Andiel**

*Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Arbeitspsychologische Beratung*

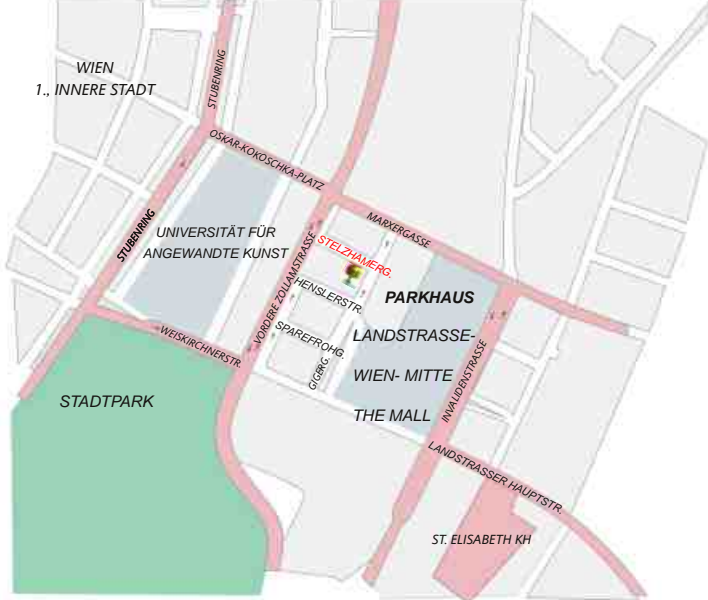
*E-Mail: mag.andiel@igl-info.at  
Tel.: 0664 164 01 97*



*Psychologische Beratung und Behandlung bei:*

- \* Überlastungszuständen, Burnout*
- \* Zeit- und Energiemanagement*
- \* Stressbewältigung und Entspannungstechniken*
- \* Generationenmanagement*
- \* Konfliktsituationen im beruflichen und privaten Bereich*
- \* Schwierigen Aufgaben und Entscheidungen*
- \* Beziehung und Liebe*
- \* Veränderungsprozessen und außergewöhnlichen Ereignissen, life events*
- \* Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. depressive Verstimmung, Angst*
- \* Psychosomatischen Problemen, wie z. B. Schlafstörungen, Magen-Darm Beschwerden*

*Ihr Gespräch mit mir ist anonym und unterliegt der gesetzlich vorgeschriebenen psychologischen Verschwiegenheitspflicht.*



### **Öffentliche Verkehrsmittel:**

**U3, U4, 1, 2, O, S1, S2, S3, S7, S15, CAT und 74A**

Stelzhamergasse 4/3/11

1030 Wien

Tel.: 01-89 02 773 10

E-Mail: [kontakt@igl-info.at](mailto:kontakt@igl-info.at)

[www.igl-info.at](http://www.igl-info.at)

Impressum:

Institut Gesünder Leben - Quinton KG

IGL-Geschäftsführung Petra Quinton MAS

Tel.: 06991 966 02 98

Fax: 01-89 02 773 19

Handelsgericht Wien FN 262652d