



**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.“*

*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.: 0699-196 60 298

E-Mail: kontakt@igl-info.at

www.igl-info.at

Petra Quinton MAS (Health & Fitness)
Geschäftsführung



E-Mail: p.quinton@igl-info.at

Tel.: 0699-196 60 298

Dr. Thomas Quinton
Internist, Kardiologe, Allgemein-
medizin, Manuelle Medizin,
Sportmedizin, Notarzt, Tauch-
und Hyperbarmedizin



E-Mail: dr.quinton@igl-info.at

Tel.: 0699-190 60 300

Leistungsangebot:

- * Internistische und kardiologische Betreuung
- * EKG, Ergometrie (Belastungs-EKG)
- * Echokardiographie
- * Duplexsonographie (Gefäßultraschall)
- * 24-Stunden EKG
- * 24-Stunden Blutdruckmessung
- * Blutabnahme
- * Lungenfunktionsdiagnostik
- * Sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- * Sportmedizinische Beratung
- * Medizinische Trainingstherapie
- * Tauchtauglichkeit
- * Manuelle Medizin (Chiropraktik)
- * Vorsorgemedizin
- * Raucherentwöhnung

*KFA, Gesamtvertrag für die
Vorsorgeuntersuchung, Wahlarzt*



Mag. Anita Ziegler

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Existenzanalyse) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



E-Mail: mag.ziegler@igl-info.at

Tel.: 0699-116 45 952

Leistungsangebot:

- * Psychotherapie für Erwachsene bei:
Angst- und Panikstörung, Depression, Burnout,
Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterfahrung,
Trennung/Scheidung/Trauer, Sinnfindung*
- * Klinisch-psychologische Diagnostik
bei Kindern und Jugendlichen*
- * Psychologische Beratung/Psychotherapie für
Kinder, Jugendliche und Eltern bei:
Erziehungsproblemen, Schulschwierigkeiten,
Verhaltensauffälligkeiten (Einnässen, Schlafpro-
bleme, Konzentrationsprobleme, Hyperaktivität,
Nägelbeißen etc.), Ängste, Traurigkeit,
Aggression, soziale Schwierigkeiten*
- * Supervision für in Sozial- und
Gesundheitsberufen Tätige*

*Wahlpsychologin – Diagnostik mit den
Krankenkassen verrechenbar*

*Bei Psychotherapie Kostenzuschuss
von der Kassa möglich*



www.igl-info.at

Dr. Iris Floimayr-Dichtl
Sportwissenschaftlerin



Mag. Rudolf Nastl
Sportwissenschaftler



Mag. Miriam Birtz
Sportwissenschaftlerin



E-Mail: info@diepersonaltrainer.at
Tél.: 0660-123 88 66

Leistungsangebot:

- * *Leistungsdiagnostik: Laktat-Ergometrie, Anthropometrie (Fettmessung, WHR, etc.), Maximalkraftmessung, Gleichgewichtstest, Beweglichkeitstest, sportartspezifische Leistungsdiagnostik, etc.*
- * *Einschulung für Heimtraining*
- * *Erstellung von individuellen Trainingsplänen*
- * *Mobiles Personal-Training, Kaufberatung für Trainingsgeräte, Einrichtung von Trainingsräumen*
- * *Gruppentraining*
- * *Training bei Gesundheitsproblemen*



Dr. Dora Kiss

*Internistin und Lungenfachärztin,
Oberärztin im Hartmannspital*



E-Mail: dr.kiss@igl-info.at

Tel.: 0676-566 77 60

Leistungsangebot:

Internistische Betreuung:

- * *EKG, Ergometrie (Belastungs-EKG)*
- * *Echokardiographie (Herzultraschall)*
- * *Duplexsonographie (Gefäßultraschall)*
- * *24-Stunden EKG*
- * *24-Stunden Blutdruckmessung*
- * *Blutabnahme, Notfalllabor*
- * *Internistische Trainingstherapie*
- * *Vorsorgemedizin, Impfungen*
- * *OP-Freigaben*

Lungenfachärztliche Betreuung:

- * *Abklärung und Therapie von chronischen Atemwegserkrankungen*
- * *Asthma und COPD*
- * *Spirometrie und Bodyplethysmographie (kleine und große Lungenfunktion)*
- * *Blutgasanalyse in Ruhe und bei Belastung (BGA)*
- * *Einstellung auf Sauerstofftherapie (Titration)*
- * *Raucherberatung – Raucherentwöhnung*
- * *Untersuchung und Beratung bei Verdacht auf Schlafapnoe (Schlafscreening)*

*KFA, Wahlärztin, Vorsorgeuntersuchung
für alle Kassen*



www.igl-info.at

Dr. Roland Leitner

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



E-Mail: dr.leitner@igl-info.at

Tel.: 0699-195 86 957

Leistungsangebot:

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

Wahlarzt



Isabella Stockert
Physiotherapeutin



E-Mail: i.stockert@igl-info.at
Tel.: 0699-102 72 760

Katharina Mayer
Physiotherapeutin,
Sportphysiotherapeutin



E-Mail: k.mayer@igl-info.at
Tel.: 0660-480 11 27

Leistungsangebot:

- * *Rehabilitation nach Operationen oder Unfall*
- * *Individuelle Haltungs-, Bewegungs- und Gangschulung*
- * *Konservative Therapie des Stütz- und Bewegungsapparates*
- * *Persönliche Betreuung bei Schmerzen des Bewegungsapparates*
- * *Begleitung bei somatischen Beschwerden*
- * *Heilgymnastik*
- * *Rückenschule*
- * *Kraft- und Trainingstherapie*
- * *Erstellen eines individuellen Übungsprogrammes*
- * *Gleichgewicht- und Koordinationstraining*
- * *Bewegungsanalyse und ergonomische Beratung*
- * *Klassische Massage*
- * *Fußreflexzonenmassage*

Regina Joha

Dipl. Ernährungstrainerin



E-Mail: regina.joha@chello.at

Tel.: 0664-192 97 50

Leistungsangebot:

- * Analyse der Ess- und Trinkgewohnheiten*
- * Erstellung eines Ernährungsplanes unter Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse*
- * Individuelle Betreuung bei der Ernährungsumstellung*
- * Unterstützung bei der Gewichtsreduktion*
- * Vorbeugung ernährungsbedingter Erkrankungen*
- * Ernährung im Berufsalltag – Leistungssteigerung durch optimale Nährstoffversorgung*
- * Sport und Ernährung*
- * Persönliches Einkaufscoaching: Begleitung beim Einkauf in Ihrem Supermarkt, Informationen zu Lebensmittelinhalts- und -zusatzstoffen, Erklärung von Zutatenlisten und (oft irreführenden) Produktinformationen*
- * Kochpraxis: Individuelle Rezeptvorschläge und Zubereitungstipps für eine gesunde, abwechslungsreiche Küche*



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Stelzhamergasse 4/3/11

1030 Wien

Tel.: 0699-196 60 298

E-Mail: kontakt@igl-info.at

www.igl-info.at

Impressum:

Institut Gesünder Leben – Quinton KEG

IGL-Geschäftsführung Petra Quinton

Tel.: 0699-196 60 298

Fax: 01-89 02 773 19

Handelsgericht Wien FN 262652d