



31. Mittersiller Gesundheitstage

Montag, 18.09.2017 bis Freitag, 22.09.2017

Veranstalter ist das Gesundheitskomitee der Stadt Mittersill

Montag, 18.09.2017

- Eröffnung der 31. Mittersiller Gesundheitstage 19.30
- Kabarett „BEST-OF KABARETT!“ 19.40

Dienstag, 19.09.2017

- „Gestörte Verdauung - Ursachen, Folgen und Lösungen“ 19.30

Mittwoch, 20.09.2017

- „Keep on Running – Running for Charity“ 10.00
- „Dein Körper ist ein Spiesser – Ein Plädoyer für gesunden Menschenverstand“ 19.30

Donnerstag, 21.09.2017

- „Wunsch- und Alpträume – Wege zur körperlichen und psychischen Gesundheit“ 19.30

Freitag, 22.09.2017

- „MACHTWORT – Wie man Angst und Wut verstehen und für ein gelungenes Leben nutzen kann“ 19.30

Eintritt beim Kabarett und allen Vorträgen: freiwillige Spenden



Das Team der Mittersilliger Gesundheitstage (von li. nach re.): Dipl.Päd. Johannes Holzer, Dr. Roland Drexler, Dr. Ingrid Novotna, Mag. Gudrun Mittermüller-Seeber, Dr. Christian Bernhart, Ing. Walter Gandler MBA

Vorwort

„Beim Reden kommen die Leut zusammen...“: So ein altes Sprichwort. Moderne Kommunikationssysteme, Social Networks, Meinungsäußerungen in einem Medium ohne reales Gegenüber, ohne Resonanz, ohne Reaktionen, bringt das die Leut zusammen?

Immer... manchmal... selten... nie? Eine nicht zu entscheidende Frage. Entscheiden wir uns also für das, was gut für uns und unsere Gemeinschaft ist: gemeinsam lachen, Erkenntnisse über unser sprachloses Gehirn, den Darm, über unseren Körper, den Spieß, über unser Unterbewusstsein sammeln und unseren Gefühlen, wie Angst, Wut und Ohnmacht, mit geeignetem Verhalten begegnen lernen. Damit nach dieser Woche wieder unser Geist reich beschenkt uns sagen lässt: Das Leben ist schön!

Wir freuen uns auf euer Dabeisein!
Ihr Gesundheitskomitee



Liebe Freunde und Unterstützer der Mittersilliger Gesundheitstage,

auch dieses Jahr wird wieder allerlei Interessantes geboten. Es fällt auf, dass es immer öfter nicht um die körperliche Ebene allein geht, sondern um einen umfassenden Blickwinkel, der den Körper auch im Zusammenhang mit der psychischen Ebene betrachtet. Wir alle spüren, dass sich das Klima rasant verändert, ebenso wie die Welt um uns, und genauso ist es auch im Bereich der Medizin: Seien es Ärzte, die sich neben dem Studium zusätzliches Wissen aus den unterschiedlichsten Bereichen der Naturheilkunde aneignen, die sich intensiv damit auseinandersetzen, physische und psychische Symptome miteinander in Verbindung zu setzen, die sich Tabu-Themen wie Angst oder Wut widmen, die so gar nicht ins Schema unserer Gesellschaft passen, und die dem einzelnen Menschen wieder Selbstverantwortung für seine physische und psychische Gesundheit übertragen und sie auch einfordern. Das diesjährige Kabarett wird sicherlich wieder unsere Lachmuskeln strapazieren und wir werden uns wahrscheinlich alle in irgendeiner Form selbst erkennen können.

Ich freue mich, euch bei den Mittersilliger Gesundheitstagen 2017 begrüßen zu dürfen, und wünsche sowohl den Veranstaltern als auch den Besuchern unvergessliche Stunden und viele positive Eindrücke, die auch noch im Nachhinein im Alltag weiterwirken.

„Glück auf“ den Mittersilliger Gesundheitstagen 2017!
Herzlichst Euer Dr. Wolfgang Viertler

Ehrenschutz:

Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer, Bürgermeister Dr. Wolfgang Viertler



Montag, 18.09.2017

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill**



19.30 Eröffnung der 31. Mittersilliger Gesundheitstage durch Bgm. Dr. W. Viertler

19.40 „BEST-OF KABARETT!“ Kabarett mit Nadja Maleh

Nadja Maleh gibt kabarettistische und musikalische Highlights aus ihren preisgekrönten Soloprogrammen zum Besten. „Ich bin viele, und die wollen alle raus!“, lautet ihr Motto. Alle ihre Figuren sind schräg, allein durch sprachliche und mimische Überspitzung, ganz ohne Kostümwechsel, gelingt es ihr, das Publikum in Bann zu schlagen. Manche mögen sie besonders, wenn sie singt!



„Nadja Maleh bedeutet erstens: Eine intelligente, vielseitige und witzige Kabarettistin auf der Bühne! Nadja Maleh bedeutet zweitens: Sehenswert von der ersten bis zur letzten Sekunde! Nadja Maleh bedeutet drittens: intelligente Texte, eine gute Mischung an Pointen, sorgfältig und genau gezeichnete Figuren! Und diese Stimme, ...die singende, muss man auch unbedingt gehört haben!“ (Klein & Kunst Onlein)

„Eine Frau und tausend Worte sind genug für eine fulminante Show ...“
(Kurier)

Kabarettistin: Nadja Maleh

Kabarettistin, Schauspielerin, Sängerin, Trainerin und Regisseurin, zahlreiche Engagements im Bereich Bühne/Film/Fernsehen, wie z.B. im Kabarettduo „Bolzano & Maleh“, „Die Wochenshow“/ Sat1-Comedy Show, „Österreich sucht den ComedyStar“, ATV Comedy Show, Kabarett Simpl, Wien, „Absolut genial“, ATV Comedy Show, „Gott sei Dank, dass Sie da sind“, Pro7-Comedy Show, „Oben ohne“, ORF-Serie etc.

2007: Preisträgerin des Münchner Kabarett Kaktus, 2008: Mittleres Passauer Scharfrichterbeil, 2009: Kabarettpreis Paulaner Solo, 2010: Österreichischer Kabarettpreis



Dienstag, 19.09.2017

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill**



19.30 „Gestörte Verdauung - Ursachen, Folgen und Lösungen“

Verdauungsbeschwerden sind ein häufiges Problem. Meist steckt nichts Ernsthaftes dahinter, trotzdem sind die Beschwerden oft sehr lästig und belastend. Sie reichen von Unverträglichkeiten über Entzündungen bis zu Tumorerkrankungen.

Wir erfahren alles über die häufigsten Beschwerden, deren Ursachen und die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten. Die Themenpalette reicht von Sodbrennen bis hin zur Darmträgheit und Krebserkrankungen.

Außerdem lernen wir etwas über den Zusammenhang zwischen Psyche und Darm sowie neuere Erkenntnisse über das Mikrobiom, jenen zahlreichen Mikroorganismen, die unsere Verdauung positiv und negativ beeinflussen.

Vortragender: Dr. Thomas Haas

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie u. Hepatologie, Medizinstudium in Innsbruck und Wien, Turnus im Krankenhaus St. Veit im Pongau und in Salzburg, Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin, danach Zusatzfacharzt für Gastroenterologie am LKH Salzburg.

Beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Verdauungstrakt und allem, was dazugehört. Seit 2013 in eigener Praxis, der „Darm Praxis“, in Salzburg. Betreut Menschen mit allen Arten von Störungen des Magen-Darm-Trakts und des Pankreas (der Bauchspeicheldrüse) und führt viele Endoskopien (Magen-Darm-Spiegelungen) durch.



Mittwoch, 20.09.2017

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill**



09.00 Keep on Running – Running for Charity

12.00 Laufen für einen guten Zweck! Schüler, Lehrer, Eltern, Vereine, Jogger, Walker: Alle sind herzlich eingeladen, bei dieser Veranstaltung mitzulaufen! Auch Zuschauer sind willkommen. Start und Ziel ist am Zierteich beim Nationalparkzentrum

**Ersatztermin bei Schlechtwetter: Do, 21.09. oder Fr, 22.09.2017
Veranstalter: alle Mittersiller Schulen und das Gesundheitskomitee**

19.30 „Dein Körper ist ein Spiesser – Ein Plädoyer für gesunden Menschenverstand“

Manchmal reichen drei Fragen, um zu sehen, wo die Ursache für körperliche Schmerzen liegt: „Was macht die Liebe?“, „Wie sieht’s so aus in der Familie?“ und „Was macht der Job?“. Dr. Baumgartner zeigt, dass es manchmal gar nicht so schwer zu begreifen ist, was in unserem Körper vorgeht.



Warum bekommt eine alleinerziehende Mutter plötzlich keine Luft mehr? Warum ein taffer Unternehmer immer wieder Hexenschuss? Warum leidet ein junges Mädchen unter unerträglichen Bauchschmerzen? Warum wird der erfolgreichen Dreißigjährigen ständig schwindlig?

Immer öfter gibt es dafür keine organischen Ursachen. Stattdessen zickt unser Körper, wenn die Seele schreit, die im modernen Lifestyle nicht mehr mithalten kann. Oder er ist eben einfach ein Spießler, dieser Körper, der regelmäßig schlafen, essen, ruhen (und Sex haben) will. Und die Symptome, die dann entstehen, wenn er das nicht bekommt, können das Leben schwer belasten.

Dr. Baumgartner erklärt als empathischer Allgemeinarzt, wie Körper, Geist und Seele zusammenhängen – ganz pragmatisch, für jeden nachvollziehbar. Er bedient sich häufig Erklärungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, insbesondere auch der Akupunktur und der Psychosomatik, vor allem aber appelliert er an den GESUNDEN Menschenverstand und zeigt Wege, wie man sich aber auch selbst helfen kann, gesund zu werden und zu bleiben.



Vortragender: Dr. Markus Baumgartner

Studium der Humanmedizin in München, New York, Paris und Florenz. Facharztausbildung in der Chirurgie in München und an der Charité Berlin, des Weiteren Innere- und Intensivmedizin im KH Bad Tölz. Seit 2003 als Facharzt für Allgemeinmedizin in der Praxis in Bogenhausen, Weiterbildung als Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur, Chirotherapie, Osteopathie, Notfallmedizin und Psychosomatische Grundversorgung.





Donnerstag, 21.09.2017

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



19.30 „Wunschträume und Alpträume – Wege zur körperlichen und psychischen Gesundheit“

Wünsche und Sorgen begleiten uns durch das Leben. Was wissen wir darüber, welche Themen bereiten den Menschen Sorgen, welche stimmen sie optimistisch? Wie kann es gelingen, einen individuell gangbaren Weg durch das Auf und Ab im Leben zu finden? Wie können körperliche und psychische Gesundheit gefördert und Krankheiten bewältigt werden?



Vortragender: Priv. Doz. Dr. Reinhold Fartacek MBA

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Geschäftsführer Psychiatrische Reha Landesklinik St. Veit, Präsident Pro Mente Salzburg, Aufbau des Bereiches Krisenintervention und Suizidprävention am Uniklinikum Christian Doppler Klinik,

2010 bis 2016 Ärztlicher Direktor des Uniklinikums Christian Doppler Klinik



Freitag, 22.09.2017

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



19.30 „MACHT WORT – Wie man Angst und Wut verstehen und für ein gelungenes Leben nutzen kann“

„Angesichts des Zustandes unserer Welt möchte man schon manchmal ein Machtwort sprechen – in der Politik, am Arbeitsplatz und in der Familie. Doch oft sagen wir nichts, weil Angst oder Wut uns blockiert. Wir können diese unangenehmen Gefühle jedoch als hilfreiche Ratgeber nutzen. Sie zu unterdrücken wäre etwa so sinnvoll, als wollte man einen Brand vermeiden, indem man die Brandmeldeanlage ausschaltet.“ Wir leben in einer Gesellschaft mit einem ansteigenden „Angst-und-Wut-Pegel“. Dadurch wachsen bei vielen Menschen die Ohnmacht und die Sehnsucht nach dem Machtwort eines „starken Mannes“ oder einer „starken Frau“. Da der Einzelne die Entwicklung nicht unmittelbar beeinflussen kann, muss jeder nach Wegen suchen, wie er oder sie mit dieser Herausforderung zurechtkommen kann. Christine Bauer-Jelinek gibt Antworten auf Fragen wie: Was ist los mit unserer Gesellschaft, der Politik und den Medien? Wie gehe ich mit negativen Gefühlen wie Angst, Wut und Ohnmacht um? Was mache ich gegen das „Grübeln“? Wie erkenne ich, wenn mich jemand manipuliert? Wie wehre ich mich gegen Machtspielen und Übergriffe?



Vortragende: Christine Bauer-Jelinek

Psychotherapeutin und renommierter Wirtschaftscoach in Wien, Seminarleiterin und internationale Referentin für Macht-Kompetenz; Gastdozentin an der Universität Krams. Experte für Karrierefragen, Pionierin des Coachings, begleitet Menschen bei Karrieren, Krisen und Neuanfängen. Experte für Mechanismen der Macht und deren Gender-Aspekte sowie für Trends der gesellschaftlichen Entwicklung.

Publikationen: Machtwort, Die helle und die dunkle Seite der Macht, Die geheimen Spielregeln der Macht.



Impressum:

Herausgeber:

Druck:

Grafische Gestaltung:

Bildnachweis:

Verein zur Förderung von Gesundheit und Bildung

Druck & Design Hönigmann

design am berg | werbeagentur & designstudio

www.fotofa.de, F. Reifmüller, Archiv Mittersilller Gesundheitstage

Zugestellt durch Post.at