



32. Mittersiller Gesundheitstage

Montag, 24.09.2018 bis Freitag, 28.09.2018

Veranstalter ist das Gesundheitskomitee der Stadt Mittersill

Montag, 24.09.2018

- Eröffnung der 32. Mittersiller Gesundheitstage 19.30
- Kabarett „Auslese (Best of) – KABARETT!“ 19.40

Dienstag, 25.09.2018

- „Stress – Würze des Lebens oder Kuss des Todes“ 19.30

Mittwoch, 26.09.2018

- „Keep on Running – Running for Charity“ 10.00
- „Unser Mikrobiom – ich, sie, wir? – wer nun eigentlich?“ 19.30

Donnerstag, 27.09.2018

- „VERTRAUEN – warum wir vertrauen können“ 19.30

Freitag, 28.09.2018

- „Genug ist genug“ 19.30

Eintritt beim Kabarett und allen Vorträgen: freiwillige Spenden



Das Team der Mittersiller 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

„Information ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht...“ (Gregory Bateson)

Liebes Publikum!

Seit drei Jahrzehnten gleiten wir gemeinsam durch das Informationszeitalter. Die Forschung hört nicht auf, „unglaubliche“ Dinge zu entdecken, und mit zunehmendem Wissen geschieht etwas sehr Erstaunliches: Die Glaubwürdigkeit des „Wissens“ wird in Frage gestellt. Lasst uns gemeinsam auf die Suche nach Informationen gehen, die uns nützlich sind, für uns einen wichtigen Unterschied machen! Starten wir mit einer „Auslese“ humoriger Gedanken, fragen wir uns selbst: Was bedeutet „Stress“ für uns? Was lehrt uns die „Welt des Mikrobioms“? Warum können wir vertrauen? Und als krönender Abschluss: „Genug ist genug“; wie gelingt es uns, loszulassen, uns von negativen Gefühlszuständen zu befreien und unseren guten Geist zu entfesseln?

Wir freuen uns auf euer Dabeisein!
Ihr Gesundheitskomitee



Liebe Freunde und Besucher der Mittersiller Gesundheitstage!

Zum 32. Mal jähren sich heuer unsere Gesundheitstage, ein Zeichen dafür, dass diese Veranstaltung für die Menschen der Region einen Mehrwert bedeutet. Sie haben also das Gefühl, von diesen Vorträgen etwas Positives nachhause mitnehmen zu können. Genau aus diesem Grund gibt es sie auch, die Gesundheitstage, die sich seit ihrem Bestehen weiterentwickelt haben und mit der Zeit gegangen sind, auch themenmäßig: So stehen heuer Themen wie „Stress“, „Vertrauen“ oder „Genug ist genug“ auf der „Speisekarte“ ebenso wie der weite Bereich der Mikroorganismen, die unser Leben in so starkem

Maße mitbestimmen. Was immer schon auf dem Programm stand, war der Kabarettabend – dass Lachen gesund und heilsam ist, das ist ja schon lange bekannt. Ich freue mich sehr, dass dieses Jahr die Teilnehmer am „Keep on Running“ wieder für den guten Zweck laufen. Was gibt es Schöneres, als für sich selbst etwas Gutes zu tun und damit gleichzeitig anderen zu helfen.

Ich wünsche euch allen interessante und heitere Veranstaltungen und bedanke mich bei den Verantwortlichen für ihren Einsatz und ihre Bemühungen, immer wieder so tolle Vortragende in unsere Region zu holen.

Herzlichst euer Dr. Wolfgang Viertler

Ehrenschutz:

Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer, Bürgermeister Dr. Wolfgang Viertler



Montag, 24.09.2018

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

19.30 Eröffnung der 32. Mittersiller Gesundheitstage durch Bgm. Dr. W. Viertler

19.40 „BEST OF – KABARETT!“ Kabarett mit Mike Supancic

Für dieses „Best-of-Programm“ hat Mike Supancic ganz besonders feine Nummern aus über zwei Jahrzehnten erfolgreicher Kleinkunst zusammengestellt. Er hat lange im reichen Fundus gestöbert und jene Mischung gefunden, die ein Maximum an Vielfalt garantiert, die mit jedem Reifungsjahr an Geschmack gewinnt und ein ewig frisches Vergnügen bereitet. Gönnen Sie sich diesen Vollrausch aus Genuss und Lachen!

Neben dem chilligen „Lagerhaus-Reggae“, dem legendären Song für Verliebte „Furzen im Lift“ und dem Medley aus der türkischen Disco stehen fix auf der Playlist: Der stampfende ÖBB-Train samt einer Fahrt im Liegewagen mit DJ Ötzi und Armin Assinger, das Jazz-Konzert, die Entstehung des Sirtaki und das große Frank-Stronach-Musical! Durch das Programm führen zahlreiche Prominente, u.a. ein Bus-Chauffeur aus Kapfenberg, der Mann, der aussieht wie Günter Netzer, und seine Frau, die eine Stimme hat wie Chris Lohner.

Pressestimmen: „Wer herzlich lachen will, muss zu Mike Supancic“ („Falter“); „Ein Pointen-Inferno. Schreikrämpfe vor Wonne“ („Klein & Kunst Online“); „Ein sehr vergnüglicher Abend“ („Kabarett.at“); „Blaue Flecken vom Schenkelklopfen. Ein großartiger Stimmenimitator“ („Kurier“); „Ein parodistisches Ausnahmetailent. Biegen vor Lachen und tosender Applaus!“ („Wiener Zeitung“)

Kabarettist: Mike Supancic

Bereits in der Schulzeit Mitglied in einer Kabarettgruppe. Anschließend Solokarriere mit zahlreichen neuen Programmen. Auszeichnungen: Grazer Kleinkunstvogel 1987, Österreichischer Kabarettpreis (Förderpreis) 2002, Salzburger Stier 2013. Filmrollen in „Nacktschnecken“ (2004) und „Wand vor der Wand“ (2013). Mit seinem „Lagerhaus-Reggae“-Original auf YouTube knapp 2,7-Millionen-Klicks (damit der weitaus am häufigsten angeklickte österreichische Kabarett-Song).



**HOHE
TAUERN**
THE NATURAL PARK HOTEL

S-VERSICHERUNG
VIENNA INSURANCE GROUP



Dienstag, 25.09.2018

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

19.30 „Stress – Würze des Lebens oder Kuss des Todes“

Viele Menschen können unter hoher Stressbelastung ihre Topleistungen sogar noch steigern. Sie fühlen sich dabei gesund.

Andere Menschen reagieren auf geringe oder mittlere Stressreize bereits mit Leistungsabfall und Krankheit.

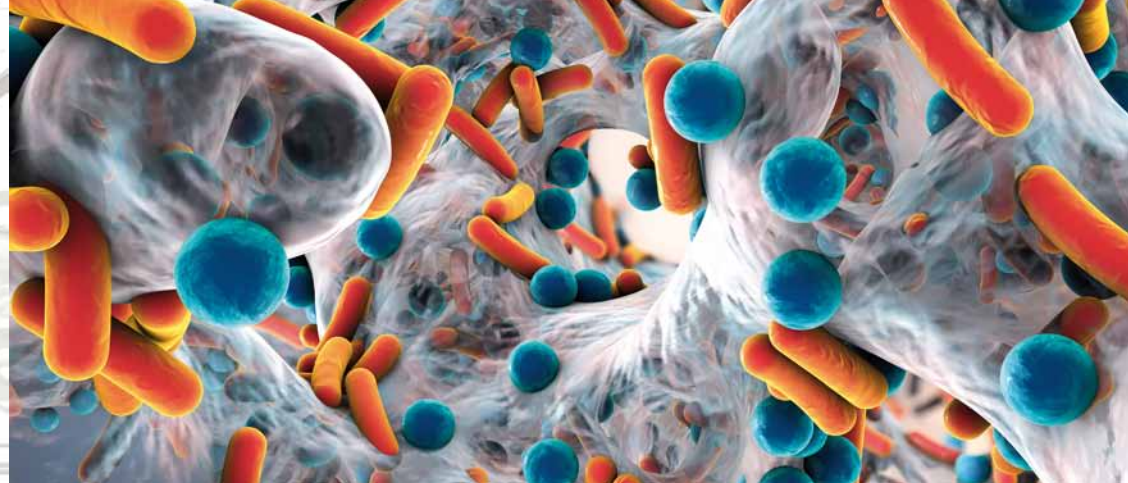
Holen Sie sich Tipps, wie jeder von uns die körperliche, geistige und soziale Fitness erreichen und steigern kann, die ihm hilft, Stress zu bewältigen oder sogar davon zu profitieren.



Vortragender: Prim. Univ. Prof. Mag. DDr. Anton Wicker MSc

Facharzt für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, für Rheumatologie und Physikalische Sportheilkunde; Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation Paracelsus Private Medizinische Universität – Salzburger Landeskliniken.

Ärzt diplome: Manuelle Medizin, Komplementäre Medizin, Sportmedizin und Spezielle Schmerztherapie; Allgemein beideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger



Mittwoch, 26.09.2018

**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: Donnerstag, 27.09.2018
Veranstalter: alle Mittersiller Schulen und das Gesundheitskomitee**



19.30 „Unser Mikrobiom – ich, sie, wir? – wer nun eigentlich?“

Die Forschung in verschiedensten medizinischen Fachrichtungen hat ihren Fokus in den letzten Jahren unter anderem auf den Darm und unsere darin hausenden Mitbewohner gerichtet. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse haben die Sicht auf unser „Mikrobiom“ revolutioniert.

Während Bakterien traditionell als Krankheitserreger erachtet wurden, erfahren wir nun mehr und mehr über eine ganz andere Seite eines Miteinanders, das in hohem Maße von Symbiose und Mutualismus geprägt ist, zum Vorteil beider Seiten, aber insbesondere zum Vorteil unserer selbst als Wirt. Wie sich unsere Darmflora zusammensetzt, durch welche Faktoren dieses „Zusammenleben“ bestimmt wird, wie durch dieses Zusammenleben günstige und ggf. auch nachteilige Effekte bedingt werden können und welche sinnvollen Möglichkeiten der Intervention am Mikrobiom anhand der derzeit vorliegenden Daten ratsam sind, soll hier erörtert werden.



Vortragender: Ass.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Alexander Moschen PhD

Oberarzt an der Univ.-Klinik Innsbruck für Innere Medizin I. Facharzt für Innere Medizin und Spezialist für Gastroenterologie und Hepatologie. Abschluss eines Postgraduiertenstudiums für Infektionskrankheiten. Für seine wissenschaftlichen Arbeiten wurde er bereits mehrfach ausgezeichnet: Paracelsus Preis (2016), Rising Star Award of the United European Gastroenterology (2014), Otto-Kraupp Preis 2013 und noch viele mehr.





Donnerstag, 27.09.2018

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill

19.30 „VERTRAUEN – warum wir vertrauen können“

In jedem Menschen gibt es das gleiche auf ein gutes Leben ausgerichtete seelische Urprogramm. Im Laufe der Jahre kann es zwar „beschädigt“ werden, doch grundsätzlich bleibt es als „Ursehnsuchtsprogramm“ bestehen, das uns nach Respekt, Verständnis, Begegnung, nach Schutz und Geborgenheit, Wärme und Vertrauen streben lässt. Wir haben also die Möglichkeit, darauf zurückzugreifen und es zu reaktivieren. Im Vortrag wird gezeigt, wie dieses Urprogramm aufgebaut ist, wie es wirkt und wie es sich stärken lässt. Vorgestellt werden die von Dr. Stelzig entwickelten „Wurzelübungen“, die eine Orientierungshilfe sein sollen für: Dahin soll es gehen! Darauf kommt es an! Nur wer vertraut – sich selbst und anderen –, ist unabhängiger, begegnungs- und liebesfähiger.



Vortragender: Dr.med. Manfred Stelzig Msc.

Nach der Facharztausbildung für Psychiatrie und Neurologie und der Ausbildung als Psychotherapeut für Psychoanalyse und Psychodrama Lehrbeauftragter am Moreno-Institut in Überlingen. Von 1991 bis 2015 leitete er das Department für Psychosomatische Medizin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Salzburg. Seine Bücher „Was die Seele glücklich macht“ und „Keine Angst vor dem Glück“ sind Bestseller.



Freitag, 28.09.2018

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill

19.30 „Genug ist genug“

Beschämt, bloßgestellt, erniedrigt, ignoriert, hintergangen oder abgehängt zu werden ist niemandem angenehm. Ob man aufgrund solcher Ereignisse verbittert, hängt von der inneren Haltung ab. Aber hat man sich erst einmal in dieses Gefängnis der Verbitterung begeben, befindet man sich in einem Gefühlszustand, der schlimmer sein kann als Angst und Depression. Experten erkennen Verbitterung als „heiße Emotion“, als eine, die in ihrer Folge weitere negative Ereignisse und Gefühle auslöst. In dem vorgestellten Buch zeigen Michael Linden, Professor für Psychosomatische Medizin an der Charité in Berlin, und Mentalcoach Sigrid Engelbrecht diese Mechanismen auf, helfen das negative Gefühlchaos zu sortieren und zeigen, wie man sich daraus befreien kann.



Vortragender: Prof. Dr. Michael Linden

Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Er ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut. An der Charité in Berlin leitet er die Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation, außerdem ist er ärztlicher Weiterbildungsleiter am Institut für Verhaltenstherapie Berlin.





S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP



www.oberpinzgau.raiffeisen.at

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