



# 29. Mittersiller Gesundheitstage

Montag, 21.09.2015 bis Freitag, 25.09.2015

Veranstalter ist das Gesundheitskomitee der Stadt Mittersill

## **Montag, 21.09.2015**

- Eröffnung der 29. Mittersiller Gesundheitstage 19.30
- Kabarett „BITTE. DANKE.“ 19.45

## **Dienstag, 22.09.2015**

- „Muss denn Essen Sünde sein?“ 19.30

## **Mittwoch, 23.09.2015**

- „Keep on Running – Running for Charity“ 09.30
- „Was dein Herz begehrt“ 19.30

## **Donnerstag, 24.09.2015**

- „Gesund bleiben und gesund werden. Das Geheimnis der Selbstheilungskräfte“ 19.30

## **Freitag, 25.09.2015**

- „Perfektionismus“ 19.30

Eintritt bei allen Veranstaltungen: 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

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über sie.“  
(Epiktet)

### Liebe Freunde der Mittersiller Gesundheitstage!

Im heurigen Jahr dürfen wir Sie zusammen mit unseren Referenten einladen, mit uns Dinge neu zu denken. Loslassen, Glaubenssätze auf ihre Aktualität und Nützlichkeit hinterfragen und belohnt werden mit erweiterten Handlungsspielräumen. Ein hehres Ziel? Ja, vielleicht, aber der Anfang jeder Veränderung.

Mit „Bitte. Danke“ wollen wir herzlich über Skurrilitäten aus dem Alltag lachen. Dann beschäftigen wir uns mit dem, „was das Herz begehrt“. Das Thema „gutes Essen, böses Essen“ hilft uns, mit fragwürdigen Glaubenssätzen aufzuräumen, um uns mit Gelassenheit und Genuss des Essens erfreuen zu können. „Gesund bleiben und gesund werden“ ermutigt uns, unsere Gesundheit durch die Mobilisierung von Selbstheilungskräften zu stärken. Und was wären die Gesundheitstage ohne einen krönenden humorvollen Abschluss? Es geht um das Leiden am „Perfektionismus“.

Wir freuen uns!

**Ihr Gesundheitskomitee**



### Liebe Freunde und Besucher der Mittersiller Gesundheitstage!

Ein fixer Bestandteil im Mittersiller Veranstaltungskalender widmet sich, so wie jedes Jahr, unserer Gesundheit, unserem Wohlbefinden – die Mittersiller Gesundheitstage.

Ob wir gesund bleiben oder gesund werden, hängt von vielen Faktoren ab, doch die Einzigsten, die es in der Hand haben, Schritte in die eine oder andere Richtung zu setzen, sind wir selbst. Das beginnt beim Essen bzw. bei der Einstellung zum Essen, führt weiter über die generelle Einstellung zum Leben und endet bei der Frage: „Was heißt Perfektionismus eigentlich und bedeutet

perfekt sein nicht für jeden etwas ganz anderes?“

Was allerdings für jeden Menschen, ob jung oder alt, ob Frau oder Mann, gleichermaßen wichtig ist und wesentlich zum Wohlbefinden beiträgt, ist die tägliche Portion Spaß, wofür auch heuer wieder bei den Gesundheitstagen bestens gesorgt ist.

Somit wünsche ich dem Veranstaltungsteam und uns allen viel Freude bei den interessanten und spannenden Vorträgen und danke allen, die für die Organisation verantwortlich zeichnen, für ihren Einsatz und euch, liebe Besucher, für euer Kommen und eure Treue.

**Herzlichst euer Dr. Wolfgang Viertler**

### Ehrenschutz:

Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer, Bürgermeister Dr. Wolfgang Viertler



**Montag, 21.09.2015**

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



**19.30 Eröffnung der 29. Mittersiller Gesundheitstage**  
Eröffnung durch Bürgermeister Dr. Wolfgang Viertler

**S-VERSICHERUNG**

**19.45 „BITTE. DANKE.“ – Kabarett mit Gery Seidl**

VIENNA INSURANCE GROUP

Gery Seidl begibt sich erneut auf die Suche nach dem ultimativ Menschlichen. Er erzählt Skurrilitäten aus dem Alltag, schlüpft in verschiedene Rollen, begleitet von schrägen Tönen.

BITTE. DANKE. ist sein fünftes Soloprogramm. Damit ist Gery Seidl ein mitreißender Start-Ziel-Sieg geglückt. Für die Premiere bekam er Standing Ovations und euphorische Kritiken.

„Seidl erweist sich erneut als gewitzter Erzähler und auch körpersprachlich als großer Komödiant!“ – „Ein Meister der packenden, absurden Erzählung“ (Wiener Zeitung). Seidl „serviert jede Pointe als Ass“, sodass das Publikum „knapp zwei Stunden wunderbar lachen“ (Der Standard) und sich „köstlich amüsieren“ (Kleine Zeitung) kann. Er ist „ein Münchhausen der Gegenwart“ (Der Standard). „Andere (...) vor sich hin und wollen krampfhaft lustig sein. Nicht so Gery Seidl: Er ist es. Weil er's kann. Punkt.“ (Kurier)

Gery Seidl schafft es, die großen Fragen der Menschheit auf einen kleinen, erträglichen und überaus komischen Nenner zu bringen.

Hin und her gerissen zwischen Luxusproblemen und der täglich lustvoll angekündigten Apokalypse, rudern wir durch unsere Welt und sagen freundlich: Bitte. Danke.  
(Regie: Thomas Mraz, Buch: Gery Seidl)

**Kabarettist: Gery Seidl**

Schauspielunterricht bei Herwig Seeböck. Kabarettpreise: Grazer Kleinkunstvogel, Kärntner Kleinkunstdrachen, Münchner Kabarettkaktus und zweimal der Kabarettförderpreis „Karl“.

Stimme und preisgekrönter Sprecher in der Werbung. Musikalisch mit der Band „Austrotop“ unterwegs. Eigene Musik als Texter und Interpret (Liedermacher).



Dienstag, 22.09.2015

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum  
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



### 19.30 Musikalische Eröffnung BORG Mittersill (Ensemblemusik)

### 19.40 „Muss denn Essen Sünde sein?“ Gutes Essen, böses Essen?

Was früher die Diäten waren, sind heute die zum korrekten Lebensstil erklärten Essmarotten. Ob vegan, laktose- oder glutenfrei – radikale Ernährungsweisen sind Dauerthema in Zeitschriften, Ratgebern und Talkshows. Anders als bei den meisten Diäten geht es bei diesen Ernährungsweisen aber nicht nur um persönliche Gesundheit oder Fitness, sondern um das „richtige Leben“. Essen wird damit zu einem Schlachtfeld weltanschaulicher Auseinandersetzungen. Neben dem Veganismus finden auch andere Spielarten des Ernährungsfundamentalismus zunehmend Verbreitung: von den überzeugten „Free Froms“, die Laktose und Gluten ebenso wie künstliche Zusatzstoffe meiden, bis zu sektenhaft agierenden Kulinarikern, die in Glutamat ein Elixier des Teufels sehen und in jedem neuen Convenience-Produkt ein Indiz für den Untergang des Abendlandes. Zwar sind persönliche Wertungen und Sichtweisen seit der Antike Bestandteil der Esskulturen, heute sehen wir uns aber zunehmend mit Ernährungs-Fundamentalismen konfrontiert. Hanni Rützler analysiert die ideologischen Debatten um das „richtige Essen“, die – im Übergang von der Industrie- zur Wissensgesellschaft – auch stellvertretend für Kontroversen über das „richtige Leben“ geführt werden, und liefert damit ein Plädoyer für mehr Gelassenheit im Umgang mit unserem Essen. Und für mehr Genuss.



#### Vortragende: Mag. Hanni Rützler

Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitspsychologin, Food-Trend-Expertin mit Forschungsschwerpunkt „Future Food - Die Zukunft des Essens“, publiziert den jährlichen „Food Report“, arbeitet gemeinsam mit dem Zukunftsinstitut von Matthias Horx, leitet seit 2004 das futurefoodstudio in Wien mit Studien zur Esskultur und Food Trends, Seminaren und Workshops zur Vertiefung der Ernährungs- und Geschmackskompetenz. Mitglied der Jury des Vorsorgepreises und Zukunftspreises, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats für Forum Ernährung und Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.



**Mittwoch, 23.09.2015**

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

**09.30 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**

**Veranstalter: alle Mittersiller Schulen und das Gesundheitskomitee**



**19.40 „Was dein Herz begehrt“**

Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. In Österreich gehen 43 % aller Todesfälle auf diese Erkrankungen zurück. Das Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, kann durch eine gesunde Lebensweise weitgehend vermieden werden. Was genau passiert da an den Gefäßen, wann wird's wirklich gefährlich, und was tun, wenn trotz allen Bemühungen diese dicht machen?

Herr Dr. Hubert Wallner ist spezialisiert auf Eingriffe am Herzen und an Arterien wie Halsschlagadern und Beinarterien. Er zeigt mit anschaulichen und leicht verständlichen Bildern, wie eine Behandlung an diesen Gefäßen zur Dehnung oder Wiedereröffnung stattfindet.

Er wird auch auf Unterschiede von Beschwerden bei Frauen und Männern eingehen.

Es erwartet uns ein hochspannender, von vielen Bildern begleiteter Vortrag, der uns allen verständlich präsentiert wird.



**Vortragender: Dr. Hubert Wallner MBA PLL.M.**

Direktor des Interdisziplinäres Gefäßzentrums (IGZ) im Kardinal Schwarzenbergischen Krankenhaus Schwarzach im Pongau. Praktischer Arzt, Arzt für Allgemeinmedizin, für Notfallmedizin, für Rehabilitationsmedizin, Facharzt für Innere Medizin (Zusatzfach für Kardiologie), Allgemein beedeter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger, Master Business Administration, Health Care Management, Professional Master of Law, Polizeiarzt. Zahlreiche Aus- und Fortbildungen im In- und Ausland (Kardiologie), Mitglied zahlreicher österreichischer und internationaler Gesellschaften.



# LEBENS QUALITÄT

Donnerstag, 24.09.2015

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum  
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



## 19.30 „Gesund bleiben und gesund werden. Das Geheimnis der Selbstheilungskräfte“

Gesundheit und Heilung können gelingen – doch sie sind nicht einfach „machbar“. Einen wertvollen Zugang zum Gelingen von Gesundheit und Selbstheilung liefert die Forschungsrichtung der „Salutogenese“, die Fragestellung nach den Entstehungs- und Erhaltungsbedingungen für Gesundheit. Die Themen Sinnhaftigkeit und Vertrauen spielen darin eine besondere Rolle. Eine Sichtweise zum Thema Gesundheit, die sich einseitig mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten beschäftigt, bedeutet aus Sicht der Salutogenese den Versuch, Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss zu retten, ohne sich darüber Gedanken zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können. Aus salutogener Perspektive geht es hingegen vielmehr um die Frage: „Wie wird man zu einem guten Schwimmer?“ Im Vortrag unternehmen wir eine spannende Entdeckungsreise durch die moderne Gesundheitsforschung, gehen auf Schatzsuche zu den eigenen Kraftquellen sowie zu den Schutzfaktoren für Gesundheit und erkunden die vielfältigen Möglichkeiten, um im Fluss des Lebens zu einem guten Schwimmer werden zu können. Sie erhalten Antworten auf folgende Fragen: Was heißt es eigentlich, gesund zu sein? Wie entsteht Gesundheit? Welche Bedingungen braucht es für Gesundheit? Wie kann man trotz Belastungen in Alltag und Beruf gesund bleiben? Was hilft aus Sicht der Salutogeneseforschung, Krankheit zu bewältigen? Welche Rolle spielen dabei Vertrauen und das Gefühl von Stimmigkeit im Leben?



### Vortragender: Thomas Michael Haug MSc.

Selbständiger Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge mit dem Schwerpunkten Salutogene Personal- und Persönlichkeitsentwicklung. Veröffentlichungen zu Themen der Salutogeneseforschung und gesundheitsfördernden Kompetenzentwicklung. Forschung zum Thema Patienten-Compliance. Lehrbeauftragter für Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsbildung an der Fachhochschule Salzburg.





Freitag, 25.09.2015

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum  
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



### 19.30 „Perfektionismus“

„Ob in der Erziehung, der Ehe oder im Job – immer wollen wir alles richtig machen. Und dabei auch noch gut aussehen. Doch oft scheitern wir an den eigenen Ansprüchen.“ Raphael Bonelli schildert in über fünfzig teils tragikomischen, teils erschütternden Patientengeschichten aus der eigenen Praxis, wie Perfektionisten ticken. Der Wiener Psychiater zeichnet ein Bild heutiger Seelennöte, von Ängsten, falschem Ehrgeiz und Lebenslügen, um aufzuzeigen, dass glücklich ist, wer sich in seiner ganzen Fehlerhaftigkeit, Durchschnittlichkeit und Gewöhnlichkeit selbst annehmen kann.



#### **Vortragender: Univ.-Doz. Dr. med. Dr. scient. Raphael M. Bonelli**

Psychiater und Neurowissenschaftler an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien. Univ.-Dozent für Psychiatrie, Facharzt für Neurologie, Doktor der gesamten Heilkunde und der medizinischen Wissenschaften und systemischer Psychotherapeut. Spezialisiert auf die neuropsychiatrische Erkrankung Chorea Huntington.

Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen im Grenzbereich von Neurologie und Psychiatrie mit dem Forschungsschwerpunkt demenzielle Erkrankungen. Als jüngster Österreicher in die Bestenlisten der Gesellschaft für angewandte Metaforschung der deutschsprachigen Medizin für das Fach Psychiatrie aufgenommen.

Direktor des interdisziplinären und interreligiösen „Instituts für Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ in Wien.





Gandler Risk Management®

Auf Deiner Seite



# S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP



**Impressum:**

Herausgeber:

Druck:

Grafische Gestaltung:

Bildnachweis:

Verein zur Förderung von Gesundheit und Bildung

Druck & Design Hönigmann

design am berg | werbeagentur & designstudio

www.fotolia.de, F. Reifmüller, G. Seidl, H. Rützler, H. Wallner, T. Haug, R. Bonelli

Zugestellt durch Post.at