



33. Mittersiller Gesundheitstage

Montag, 16.09. bis Freitag, 20.09. und Donnerstag 26.09.2019

Veranstalter ist das Gesundheitskomitee der Stadt Mittersill

Montag, 16.09.2019

- Eröffnung der 33. Mittersiller Gesundheitstage 19.30
- Kabarett „Iss was G'Scheitz“ 19.40

Dienstag, 17.09.2019

- „Alkohol – Genussmittel oder Dopingmittel“ 19.30

Mittwoch, 18.09.2019

- „Keep on Running – Running for Charity“ 10.00
- „Die Macht der Manipulation: Wie man sich durchsetzt und wie man sich schützt“ 19.30

Freitag, 20.09.2019

- „Humor - das Geheimnis des gesunden Lebens“ 19.30

Donnerstag, 26.09.2019

- „Helfen und dabei gesund bleiben“ 19.30

Eintritt beim Kabarett und allen Vorträgen: freiwillige Spenden



Das Team der Mittersill 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

Es wird so viel kommuniziert und dabei so wenig gesagt und zugehört ...

Wir wollen verstehen und mitreden u. fühlen uns doch missverstanden und ausgeschlossen ...

Liebe Freundinnen und Freunde der Mittersill Gesundheitstage! Lassen Sie uns einmal mehr in gewohnter freundschaftlicher Atmosphäre auf die Suche gehen nach magischen Momenten des Verstehens. Wie entstehen Süchte und wie können wir uns und unser Umfeld davor schützen? Wie erkennen wir Manipulation, wie können wir uns ihrem Einfluss entziehen? Wie kann uns Humor über die Hürden des Lebens tragen, uns lehren, weniger verletzlich zu sein, und unsere Widerstandskraft erhöhen? Wie können wir Sorge um Pflegebedürftige tragen, ohne die Selbstfürsorge zu vergessen? Die 33.Mittersill Gesundheitstage! Wir freuen uns sehr, Sie bald wieder zu sehen!

Euer Gesundheitskomitee



Liebe Freunde und Besucher der Mittersill Gesundheitstage!

Wie schnell ein Jahr vergeht – schon stehen die diesjährigen Gesundheitstage wieder vor der Tür und bieten wie immer spannende und lehrreiche Vorträge über Themen, die oft (aus Scham) verschwiegen werden und dennoch so viele Menschen und Familien betreffen: Sei es die Suchtproblematik ganz allgemein betrachtet, sei es der weitgefaste Bereich der Manipulation oder seien es die unterschiedlichen Belastungen in körperlicher oder psychischer Hinsicht, die sich bei der Pflege von Angehörigen einstellen können.

Welche Möglichkeiten gibt es, diesen Problemen bestmöglich zu begegnen? Was steckt oft hinter diesen Themen? Wen kontaktiere ich, wenn ich mir keinen Rat mehr weiß? Auf solche und ähnliche Fragen die richtigen Antworten zu finden, ist die Aufgabe und das Metier der Vortragenden, oft auch verknüpft mit einer Portion Humor, der sich immer wieder als wichtiges Instrument für die Erhaltung eines starken Immunsystems – und somit unserer Gesundheit – herausstellt.

Herzlichen Dank an die Vortragenden für ihre Bereitschaft, ihr Wissen und ihre Erkenntnisse mit uns zu teilen. Ein „Vergelt's Gott!“ an das Mittersill Gesundheitstage-Komitee für seine Vorbereitungsarbeit und die Durchführung dieser von uns allen geschätzten Veranstaltung. Und ein großes Dankeschön an euch alle für euer Kommen, wodurch ihr eure Wertschätzung der Mittersill Gesundheitstage am eindrücklichsten dokumentiert.

Herzlichst euer Dr. Wolfgang Viertler

Ehrenschutz:

Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer, Bürgermeister Dr. Wolfgang Viertler



Montag, 16.09.2019

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



19.30 Eröffnung der 33. Mittersill Gesundheitstage durch Bgm. Dr. W. Viertler

19.40 „Iss was G'Scheitz“ Kabarett mit Verena Scheitz und Thomas Schreiweis
Verena Scheitz, die charismatische „Dancing Star“-Gewinnerin 2016 und ORF-Moderatorin, geht mit Bühnenpartner Thomas Schreiweis im Erfolgsprogramm „Iss was G'Scheitz“ Fragen wie diesen auf den Grund:

Was koche ich für Gäste, wenn ein Drittel Diät macht, ein Drittel vegan und allergisch ist und ein Drittel zwar alles essen würde, was kredenzt wird, dafür aber unmöglich auf meinen Plastiksesseln sitzen kann, weil sie unökologisch sind?

Warum kann man im Supermarkt nicht einfach nur mein Geld nehmen und endlich akzeptieren, dass ich nicht wegen der Pickerl da bin?

Was geht es die Leute eigentlich an, was ich im Einkaufswagerl habe und ob, weswegen und seit wann ich zugenommen habe? (Habe ich NICHT!)

Und wieso steht in diesem Programm plötzlich der Tom neben Verena?

„Iss was G'Scheitz“ ist ein kabarettistisches Feinschmeckermenü mit Musik. Und einem zweiten Teller. Sie können auch gern etwas Alufolie mitbringen!

Kabarettistin: Verena Scheitz
Kabarettist: Thomas Schreiweis

S-VERSICHERUNG
VIENNA INSURANCE GROUP



© Bild: Jens Rother

Dienstag, 17.09.2019

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill

19.30 „Alkohol – Genussmittel oder Dopingmittel“

Alkoholabhängigkeit ist in Österreich kein Randproblem. 350.000 Menschen sind betroffen. Die Unterscheidung zwischen genussvollem und problematischem Alkoholkonsum ist eine Herausforderung für uns alle. Umso mehr, als Alkohol mit verführerischem Sinnesrausch unseren Willen so charmant untergräbt ...

Dabei ist seine spannungs- und angstlösende Wirkung nur kurzfristig. Alkohol ist eine Depression fördernde Substanz und führt zu depressiven Verstimmungen, die das soziale Umfeld in Mitleidenschaft zieht, ob familiär oder beruflich!

Die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Diagnostik und Behandlung der Alkoholkrankheit bezeichnen den problematischen Alkoholkonsum als ein Frühstadium der Alkoholkrankheit. Sie stellen der völligen Abstinenz als einzigem Behandlungsziel eine wesentliche Dosisreduktion bis hin zu einem geringen bzw. moderaten Konsum entgegen.

Prof. Musalek ist ein Pionier in der individualisierten Behandlung Alkoholkranker und fordert ein radikales Überdenken bisheriger Behandlungsmuster. Er stellt neue Substanzen und Wege zu mehr Autonomie und Lebensfreude vor.



Vortragender: Univ.-Prof. Prim. Dr. Michael Musalek

Facharzt für Psychiatrie u. Neurologie, Psychotherapeut, gerichtlich beedeter Sachverständiger, a.o. Professor für Psychiatrie an der Uni Wien. Primarius u. Direktor im Anton-Prosch-Institut. Vorstand des Instituts für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien und Berlin. Präsident des Stiftungsfonds Erwin Ringel Institut. Präsident der europ. Gesellschaft für Ästhetik und Medizin und führendes Mitglied in zahlreichen internationalen psychiatrischen Gesellschaften.



© Bild: Spencer_Whalen

Mittwoch, 18.09.2019

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, 19.09.2019 oder Fr, 20.09.2019
Veranstalter: alle Mittersiller Schulen und das Gesundheitskomitee



19.30 „Die Macht der Manipulation: Wie man sich durchsetzt und wie man sich schützt“

Wie man die Oberhand behält. Wo es um Beeinflussung und Überzeugung geht, wird immer manipuliert. Einer ist dabei obenauf, der andere hat das Nachsehen. Wer sich die dahinterliegenden Prozesse bewusst macht, ist in der Lage, sie vorteilhafter zu gestalten.

Der Strategieprofi Johannes Steyrer schärft die Wahrnehmung kleiner und großer Manipulationen. Seine Erkenntnisse verknüpft er mit höchst amüsanten Alltagsgeschichten, und er belegt sie mit aktuellen Forschungsergebnissen aus der Psychologie und den Wirtschaftswissenschaften. Der Autor zeigt vor allem, wie man das große Spiel der Manipulation für sich entscheidet. Nicht immer, aber immer öfter.



Vortragender: a.o. Univ.-Prof. Dr. Johannes Steyrer

Leiter MBA Health Care Management, Direktor MSc Studium Management WU Wien, Studium der Soziologie u. Betriebswirtschaftslehre, Psychotherapeut (individualpsychologischer Analytiker), Management-Coach u. -Trainer im Bereich Kommunikation, Personalführung u. Teamentwicklung, Forschungsschwerpunkte: Personalführung, Karriereentwicklung von ManagerInnen sowie Auswirkungen der PatientInnenunsicherheitskultur auf Fehler in Medizin und Pflege; Staatspreis für exzellente Lehre (2018) u. zahlreiche Auszeichnungen für seine Publikationen





© Bild: wundervisuals

Freitag, 20.09.2019

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



19.30 „Humor - das Geheimnis des gesunden Lebens“

Humor ist der wichtigste Schlüssel für unser Lebensglück. Er kann helfen, sich nicht mehr dem Schicksal ausgeliefert zu fühlen. Humor ist also der Stoßdämpfer des Lebens und einer der wirkungsvollsten Gesundheitsfaktoren. Er schützt unsere Seele vor massiven Kränkungen und stärkt auf diese Weise unser Immunsystem.

Humorvolle Menschen sind glücklicher, gesünder und leben erheblich länger. Wie man diesen Humor erlernen kann, der uns auch bei massiven Kränkungen und Ängsten hilft, zeigt Krüger in seinem lebenspraktischen Vortrag.



Vortragender: Dr. Wolfgang Krüger

Tiefenpsychologe mit Schwerpunkt: Überwindung von Ängsten und Depressionen sowie Aufarbeitung von Beziehungsschwierigkeiten, Psychotherapeut, Buchautor, beschäftigt sich vor allem mit Partnerschaftsproblemen. Lebt in Berlin. Sein Engagement ist von der Überzeugung getragen, dass trotz aller Probleme die „Liebe möglich ist“. Sein Leben war immer ein Brückenschlag: an das Ideal der Liebe zu glauben und trotzdem die Schwierigkeiten des Alltags zu sehen. So war auch seine Ausbildung ein Brückenschlag: Ausbildung zum Industriekaufmann sowie Studium der Betriebswirtschaft u. Psychologie.



© Bild: Silvia Hansen

Donnerstag, 26.09.2019

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



19.30 „Helfen und dabei gesund bleiben“

Ein Großteil der Österreicher ist bereit zu helfen. Männer meist im handwerklichen, Frauen eher im sozialen Bereich. Die überwiegende Mehrheit der häuslichen Pflege leisten Angehörige. Auf die psychische und physische Gesundheit der Angehörigen und HelferInnen wird aber immer noch zu wenig geachtet. Dabei leiden rund 90 Prozent der pflegenden Angehörigen unter psychischen Belastungen. Wie Angehörige und HelferInnen auf sich achten können, welche Informationen für sie hilfreich sind und wo sie Unterstützung und Hilfe für sich selbst bekommen, erfahren Sie beim moderierten Podiumsgespräch mit Dr. Wolf-Dietrich Zusan und Helmut Ettenauer, Mitglied der Selbsthilfegruppe AhA (=Angehörige helfen Angehörigen) im Pinzgau.

Die Ausstellung der regionalen psychosozialen Institutionen bietet am Vortragsabend zusätzliche Informationen.



Vortragender: Dr. Wolf-Dietrich Zusan

studierte Psychologie und Völkerkunde. Vom Bundesministerium für Gesundheit anerkannter Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe sowie Psychotherapeut. Vom Bundesministerium für Verkehr lizenziert als Verkehrspsychologe, vom Innenministerium als Waffenpsychologe. Seit 16 Jahren als Berater im Männerbüro der Kath. Männerbewegung in Salzburg tätig und allgemein beedeter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger.





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.istock.com, F. Reifmüller, Archiv Mittersiller Gesundheitstage

Zugestellt durch Post.at