



25. Mittersiller Gesundheitstage

Samstag 17.09.2011 bis Samstag 24.09.2011

Veranstalter ist das Gesundheitskomitee der Stadt Mittersill

Samstag, 17.09.2011

- Tag der offenen Tür im Krankenhaus Mittersill 09.00 - 16.00

Montag, 19.09.2011

- Offizielle Eröffnung der 25. Mittersiller Gesundheitstage mit Rückblick 19.00
- „Lebensqualität und Leistungsfähigkeit – Säulen der Fitness“ 19.30

Dienstag, 20.09.2011

- „Die Zukunft unserer Gesundheitsversorgung –
Chancengleichheit für die Landbevölkerung“ 19.30

Mittwoch, 21.09.2011

- „Keep on Running – Running for Charity“ 10.00
- „Den inneren Kritiker überlisten und locker durchstarten“ 19.30

Donnerstag, 22.09.2011

- „Falle Internet – Neue Medien und deren Gefahren für die Seele“ 19.30

Freitag, 23.09.2011

- „Wos damma?“ – Kabarett 19.30

Samstag, 24.09.2011

- Jubiläumsball der Mittersiller Gesundheitstage im Schloss Mittersill 19.30

Freier Eintritt bei allen Vortragsveranstaltungen !



Das Team der Mittersiller Gesundheitstage (von li. nach re.): Dr. Christian Bernhart, Dr. Roland Drexler, Dr. Ingrid Novotna, Walter Gandler, Johannes Holzer, Mag. Peter Seiwald

Vorwort

Des Menschen Neugier, sein Bedürfnis nach Wachstum hat uns in eine Wissensgesellschaft geführt, in der wir Gefahr laufen, uns selbst zu verlieren. Unsere aufgeklärte, freie Gesellschaft scheint ihr Ziel zu verfehlen: das Wohlbefinden des Menschen in der Balance von Selbstbestimmtheit und Mitverantwortung.

Lebensfreude durch körperliche Fitness, Chancengleichheit in der Gesundheitsversorgung, Selbst- und Stressmanagement, Umgang mit sinnesraubenden Süchten... Blicken wir mit unseren Referenten auf die Chancen unserer Zukunft: Vielleicht entdecken wir neue Gestaltungswege!

Das Team der Mittersiller Gesundheitstage hat sich um einen langjährigen Unterstützer erweitert: Bildung und Medizin trifft Wirtschaft. Willkommen, Walter Gandler!

Wir suchen die Begegnung mit unserem Publikum, wir suchen Themen, die uns alle berühren. Die hohe und immer noch steigende Besucherzahl unserer Veranstaltungen gibt uns Mut und Motivation zugleich, an diesem Konzept festzuhalten. Es macht uns Freude, zu unserer offenen, gesunden Gesellschaft etwas beitragen zu dürfen!

Als besonderen Abschluss unseres 25. Jubiläums veranstalten wir für Sie einen Gesundheitsball im Schloss Mittersill – denn Gesundheit entsteht insbesondere dort, wo Menschen sich begegnen, miteinander lachen und feiern!

Ihr Gesundheitskomitee



Liebe Freunde, Besucher und Veranstalter der 25. Mittersiller Gesundheitstage!

„Ein Vierteljahrhundert auf dem Buckel und doch jung, dynamisch und am Puls der Zeit geblieben!“, so könnte man diese Jubiläumsveranstaltung auf einen kurzen Nenner bringen, schaut man sich das diesjährige Festprogramm an: Da geht es einerseits um die körperliche Fitness und deren Einfluss auf die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, die für jeden von uns so wichtig ist und doch oft so schwer umsetzbar. Da geht es andererseits um den Bereich der ländlichen Gesundheitsversorgung, der uns allen noch in Form der Diskussion um die Erhaltung des Mittersiller Krankenhauses im Gedächtnis ist. Da werden an einem Abend die Seelen der Internetnutzer ins Visier genommen, während tags zuvor der Umgang mit dem inneren Kritiker im Mittelpunkt stand, ebenso die Wohltätigkeitsveranstaltung „Keep on running“, bei der unsere Schüler fleißig Meter um Meter herunterspulen. Und auch das Unterhaltungsprogramm kommt wie immer nicht zu kurz: diesmal nicht nur in Form eines Kabarets, sondern aus Anlass des 25-Jahr-Jubiläums auch in Form eines Balls am Mittersiller Schloss. Also rein in Abendkleid und Smoking und abtanzen mit den „Sax Royal“!

Wer also mit mir einer Meinung ist und meint, dass sich die Veranstalter auch heuer wieder ein äußerst buntes und interessantes Rahmenprogramm haben einfallen lassen, der sei herzlich eingeladen, die eine oder andere Veranstaltung der Mittersiller Gesundheitstage zu besuchen um so seine Wertschätzung für die Veranstalter auszudrücken.

Schon jetzt ein „Herzliches Vergelt´s Gott!“ von Seiten der Stadtgemeinde Mittersill an alle, die mitgeholfen haben, dass sich diese Veranstaltung über all die Jahre hinweg ihren fixen Platz im Veranstaltungskalender erobert hat. Dies gelingt jedoch nur, wenn einige wesentliche Parameter zutreffen, die da heißen: Teamgeist, tolle Organisation und Abwicklung, Themenvielfalt und Spaß an der Sache.

Nun bleibt mir nur noch zu sagen: „Herzlichen Glückwunsch zum 25. Geburtstag!“ und „Gutes Gelingen!“

**Euer
Dr. Wolfgang Viertler**



Samstag, 17.09.2011

**Veranstaltungsort: Krankenhaus Mittersill
Felberstraße 1 | 5730 Mittersill**

09.00 Tag der offenen Tür im Krankenhaus Mittersill

16.00 Programmt Themen:

- Der narkotisierte Patient – Was passiert nach dem Einschlafen
- Knopflochchirurgie
- Magenspiegelung live am Modell
- Herzschrittmacheroperation live am Modell
- Künstliche Hüft- & Kniegelenke
- Besichtigung der Intensivstation
- Besichtigung der neuen Station Akutgeriatrie
- Blutdruck- & Blutzuckermessungen
- Händedesinfektion
- Einschleusen in den OP
- Durchgehend Vorträge von med. Experten, z.B. über Asthma & Wasserfallprojekt Krimml

14:00 Film über Demenz: „Ilse, wo bist du?“ mit anschl. Diskussion samt Betroffenen

Das Küchenteam sorgt für das leibliche Wohl!



Montag, 19.09.2011

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



19.00 Offizielle Eröffnung der Mittersiller Gesundheitstage

Eröffnung durch Bürgermeister Dr. Wolfgang Viertler mit musikalischer Umrahmung

Rückblick über 25 Jahre Mittersiller Gesundheitstage mit Mag. Oskar Mürwald

19.30 „Lebensqualität und Leistungsfähigkeit - Säulen der Fitness“

„Wir bewohnen unseren Körper wie ein Steuermann oder ein Kapitän sein Schiff“ (Meyer-Abich)

...wie lange er uns dient, hängt maßgeblich von unserer „Nutzungsweise“ ab! Körperliche Aktivität und Ernährung sind zentrale Stützen einer gesunden Lebensführung. Prof. Klaus Baum beweist, dass beim „Baum-Training“ für jeden das Richtige dabei ist und sich Training und Businesskleidung einander nicht ausschließen!



Vortragender:

Prof. Dr. Klaus Baum ist einer der renommiertesten deutschen Physiologen und Sportmediziner und seit 1998 Professor der Deutschen Sporthochschule Köln. Der passionierte Marathonläufer führt Trainingsinstitute in Köln und Japan. Neben Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik betreut er als Fitness-Coach die deutsche Handball-Nationalmannschaft, mit der er 2007 Weltmeister wurde. Zu seiner Bekanntheit tragen über 100 Publikationen in renommierten Fachzeitschriften sowie Buchbeiträge bei. Er wirkt bei Hörfunk- und TV-Produktionen mit (z.B. als Fitness-Experte für RTL).



Dienstag, 20.09.2011

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



19.30 „ Die Zukunft unserer Gesundheitsversorgung - Chancengleichheit für die Landbevölkerung “

Wir erfreuen uns eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Neue medizinische Entwicklungen einerseits und die zunehmend alternde Bevölkerung andererseits bringen dieses, auf Reparaturmedizin ausgerichtete System an den Rand der Finanzierbarkeit.

Ein Verteilungskampf im Spannungsfeld von notwendigen Strukturreformen und harten Rationierungen ist vorprogrammiert und wird Landregionen besonders fordern.

Steigerung der Gesundheit durch ganzheitliche Ansätze, wie Förderung der persönlichen Gesundheitskompetenz, Pflege von gesunden Lebenswelten und Verbesserung von Vorbeugemaßnahmen sind Chance und Gebot der Zukunft!

Vortragender:

Prim. Dr. Heinz Luschnik M.Sc., Facharzt für Chirurgie u. Intensivmedizin. Master of Science für Gesundheitswissenschaften (Schwerpunkte: Struktur und Versorgungsplanung). Seit 2007 ärztliche Direktor der Schwerpunkt-krankenhäuser Leoben und Bruck/Mur. 1995-2007 Vorstand der Chirurgie und ärztlicher Direktor des KH Mittersill.





Mittwoch, 21.09.2011

**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 Wohltätigkeitsveranstaltung mitzulaufen! Auch Zuschauer sind herzlich willkommen.

Start und Ziel ist am Zierteich beim Nationalparkzentrum.

Anschließend gibt es eine liebevoll zusammengestellte Verköstigung und auch Musik! Kommen Sie für einen guten Zweck - kommen Sie für unsere Jugend!

Ersatztermin bei Schlechtwetter:

Donnerstag, 22.09.2011 oder Freitag 23.09.2011
(nachzulesen auf: www.borg-mittersill.salzburg.at)

Veranstalter: alle Mittersiller Schulen und das Gesundheitskomitee





Mittwoch, 21.09.2011

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



19.30 „Den inneren Kritiker überlisten und locker durchstarten“

Eingespannt in einen typischen auftragsdichten Alltag fühlen wir uns alles andere als selbstbestimmt, wie unsere moderne Lebensart bezeichnet wird. An der Grenze der Bewältigbarkeit der an uns gestellten Erwartungen plagen uns Versagensängste, blockieren unsere Kreativität und Lösungsfähigkeit. Dr. Thomas Wörz lässt uns humorvoll und lebensnah an seinem Erfahrungsschatz als Mentaltrainer und Psychotherapeut teilhaben. Einprägsam sind seine Modelle zur Stressspirale und Angstbewältigung, wertvoll seine Instrumente wie der „Gedankenstopp“, der „Spannungsregler“ und vor allem seine Methode, die Lachmuskeln zu aktivieren!



Vortragender:

Dr. Thomas Wörz, Sportwissenschaftler, Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie), sportpsychologischer Psychotherapeut, Dipl. Outdoor-Trainer, staatl. gepr. LA-Trainer, Lachyogatherapeut, Lehrbeauftragter für Mentales Training und Psychoregulation der Uni Salzburg und Autor. Aktiver Leistungssportler, u.a. Olympiateilnehmer 1988 in Calgary und Vizeweltcupsieger im Viererbob sowie Staatsmeister in der Leichtathletik.

Schwerpunkte: Mentales Golf, Mentale Fitness, Selbst- und Stressmanagement, Wettkampfvorbereitungen (für zahlreiche Weltklassesportler, u.a. das Österr. Ski-Nationalteam und das Golf-Nationalteam).

Autor von „Erfolg durch Selbstmanagement“, „Mentale Wettkampfvorbereitung“ und „Mentales Golf“.





Donnerstag, 22.09.2011

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



19.30 „Falle Internet - Neue Medien und deren Gefahren für die Seele“

Die neuen Medien begleiten uns erst seit wenigen Jahren und haben in kürzester Zeit alle unsere Lebensbereiche erobert, so dass sie kaum noch wegzudenken sind. Mailen, chatten, twittern sind vielfältige Möglichkeiten der Kommunikation in einem virtuellen neuen „sozialen Raum“: dem Internet. Gleichzeitig ist das Web ein Ersatzraum für unerfüllte tiefe zwischenmenschliche Beziehungen, die Menschen in eine Welt verführen, die es nicht gibt. „Tatsache ist, dass das Internet einen großen Nutzen darstellt, aber auch neue Gefahren für die Seele gebracht hat.“ Schätzungen zufolge sind 30.000 Österreicher internetsüchtig. Und davon sind vor allem Jugendliche unter 18 Jahren betroffen. Stundenlanges Surfen und Online-Spielen führen so zu Vereinsamung und sozialer Isolation und können nachhaltigen Schaden anrichten. Durch Cyber-Mobbing werden viele Kinder und Jugendliche einer psychischer Gewalt ausgesetzt. Vor allem im Berufsleben bewirkt das Internet einen Beschleunigungseffekt, der Stress mit all seinen psychischen und vor allem auch psychosomatischen Beschwerden zur Folge hat.



Vortragender:

Univ.-Prof. Prim. Dr. Friedrich M. Wurst, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut. Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie II (Christian-Doppler-Klinik). Schwerpunkte: Sucht und Suizid.

Co-Referentin Mag. Natasha Thon, ebenfalls von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie II in Salzburg.





Freitag, 23.09.2011

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18 | 5730 Mittersill



19.30 „Wos damma?“ - Kabarett-Hits

Wos damma?
Wolln Sie wos tuan oder soll i wos tuan?
Des hab i mir glei denkt.
Also dann damma wos.

Er gehört sicher zu den besten kabarettistischen Liedermachern in diesem Land: der Nebenerwerbspinzgauer und Alpengorilla Peter Blaikner, der wie ein Erdbeben in unsere Täler und Ebenen fiel, um über das Land herzuziehen, frech, witzig und kompromisslos.

Rockig-fetzig oder scheinheilig sanftmütig, bissig-gesellschaftskritisch, ein brillanter Wortverdrehler, stimm- und wortgewaltig, ein österreichisches Urgestein (Reichenhaller Tagblatt). Sensationell komisch (Salzburger Nachrichten)!

Kabarettist:

Mag. Peter Blaikner, Studium der Germanistik u. Romanistik, Lehrer, Lektor, Übersetzer, Autor, Liedermacher, Kabarettist und Träger des Rauriser Förderungspreises 2005.



Samstag, 24.09.2011

**Veranstaltungsort: Schloss Mittersill
Thalbach 1 | 5730 Mittersill**

19.30 Jubiläumsball der 25. Mittersiller Gesundheitstage
Ein krönender Abschluss mit dem Quintett „Sax Royal“

Auch wenn`s den legendären „Tanzmuffel“ gäbe:

Tanzen macht Spaß und ist gesund. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und den Rücken, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Es fördert Ausdauer, Koordination, Konzentration und Balance, schult außerdem das Gedächtnis und hält geistig fit!

Überzeugen Sie sich sonst auch sitzend, sehend und hörend von dieser Wirkung!
Spaß ist nämlich ansteckend!

Unser Arrangement:

- Empfangsprosecco
- Live-Musik
- Schlossbuffet

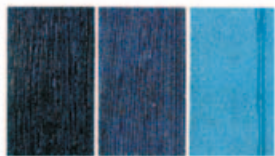
...und eine Menge netter Leute!

Ihr Einsatz:

35.- € und Getränke separat

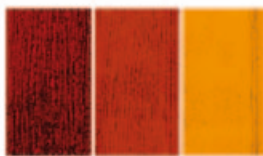
Interessiert?

Karten nur im Vorverkauf bei der Sparkasse Mittersill



Gandler Risk Management

Versicherungsmakler GmbH



Gandler Finanz Service®

Vermögensberatungs- und Versicherungsmakler GmbH

SPARKASSE 
Mittersill



FAHNEN GÄRTNER




Gruber & Partner
UNTERNEHMENSBERATUNG



gesundheits stadt
mittersill

 **VOLKSBANK**
MITTERSILL

Raiffeisenbank
Mittersill-Hollersbach-Stuhlfelden

