

Gesundheits- & Sportmesse
Lebensfreude
 Gesundheitstage on Tour

Ferlach 2019



Eine Veranstaltung der Stadt Ferlach,
 in Zusammenarbeit mit Kärntner Gesundheits-,
 Sport- und Messeservice, Gesundheitszentrum Kärnten.
 Medizinische Leitung:
 Gesundheitskompetenzzentrum/Gesundheitstage Kärnten
www.gesundheitstage-kaernten.at
 Tel. 0664/3279062



Aus Liebe zum Menschen.

Gesundheits- & Sportmesse
Lebensfreude
 Gesundheitstage on Tour

Ferlach 2019

Eintritt frei!



28. SEPTEMBER 2019
 Rathaus Ferlach
 Samstag 8.30 – 16.00 Uhr
 mit großer Ausstellung



Vortragsprogramm

Gesund sein – gesund bleiben



Sehr geehrte Damen und Herren!

Gesundheit und Wohlbefinden nehmen im Leben von uns Menschen immer schon einen hohen Stellenwert ein. Schon zur Zeit des römischen Reiches wurde das Sprichwort vom gesunden Geist in einem gesunden Körper geprägt. Gesundheit ist demnach das Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialen Faktoren. Die Definition von Gesundheit bekommt also immer stärker einen vorbeugenden Ansatz. Jeder Mensch möchte gesund bleiben, sich fit fühlen und sein körperliches sowie geistiges Wohlbefinden stärken.

Für die Stadt Ferlach stellt die Gesundheitsprävention schon seit jeher ein wichtiges Thema dar. Seit 2003 ist Ferlach „Gesunde Gemeinde“ und bietet verschiedenste Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge.

Bei der Gesundheitsmesse „Gesund sein – gesund bleiben“ erwartet Sie dieses Jahr ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm mit Anregungen rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden. Die Gesundheitsstraße bietet Ihnen Informationen sowie kostenlose Gesundheitschecks.

Ihr Bürgermeister
BR RgR Ingo Appé

VORWORT

**Samstag, 28. September 2019,
ab 8.30 Uhr Gesundheitstests**

**Tanzen ab der Lebensmitte - Seniorentanz
„Komm und TANZ mit“
Tanzeinheiten um 8.30 Uhr und 13.30 Uhr
im Rathaussaal**

**9.00 Uhr:
Eröffnung durch Bgm. Ingo Appé und
Gesundheitsreferent Stadtrat Franz Wutte**

**9.15 Uhr:
Prof. Dr. med. Michael Ausserwinkler, Villach,
Mein Körper und ICH – Signale erkennen
Hören was der Körper sagt**

**10.00 Uhr:
Prim. Univ. Doz. Dr. med. Ewald Kresnik,
Privatklinik Villach,
Die Schilddrüse steuert den Stoffwechsel**

**10.45 Uhr:
Defibrillator – Vorführung
am Stand Rotes Kreuz**

**Gesundheitstests:
Sa 8.30 bis 16.00 Uhr**

**Blutdruck- und Blutzuckermessung (AVS Kärnten),
Hörtest (Hansaton Kärnten), Sehtest (Optik Plessin
Ferlach), COPD Test (Karawankenapotheke Ferlach),
Venenfunktionsmessung (Redico Sanitätshandel
Ferlach), Gefäßmessung (Gesundheitsagentur
Trolf Velden), Erste Hilfe Beratung und Defibrillator
Vorführungen (Rotes Kreuz Kärnten)**

**11.15 Uhr:
Dr. med. Harald Oschmautz, Sanatorium
Maria Hilf Klagenfurt, Reflux und Gastritis**

**12.00 Uhr:
MMag. Dr. Helmut Graf,
Gesundheitspsychologe, Rosegg,
Burnout, Modediagnose oder Realität**

**12.45 Uhr:
Ulrike Herzig, Kneippakademie Kärnten,
Wasser als Lebenselixier für den Körper**

**13.15 Uhr:
Dr. med. Georg Fleischmann, Sanatorium
Maria Hilf Klagenfurt, Koronare Herzerkrankung**

**14.00 Uhr:
Dr. med. Franz Inzko, Klagenfurt für
Allergosan, Kopfschmerz – erkennen, verstehen**

**14.30 Uhr:
Defibrillator – Vorführung
am Stand Rotes Kreuz**

**15.00 Uhr:
Dr. med. Heinz Freithofnig,
Privatklinik Maria Hilf Klagenfurt,
Schmerzfreie Gelenke - Hüfte und Knie**

**16.00 Uhr:
FÄ Dr. med. Iris Ogris-Osiander, Privatklinik
Maria Hilf Klagenfurt, Der Bandscheibenvorfall**

Gesundheits- & Sportmesse
Lebensfreude
Gesundheitstage on Tour

Geschätzte Damen und Herren!

Gesundheitsförderung hat in Ferlach einen besonderen Stellenwert, so zählt die Stadtgemeinde bereits seit 2003 zur Familie der „Gesunden Gemeinden“ und setzt in Kooperation mit dem Gesundheitsland Kärnten unzählige gesundheitsfördernde Maßnahmen und Initiativen um.

Dabei lautet unser gemeinsames Ziel, nachhaltige Lebensbedingungen zu schaffen und die Ferlacherinnen und Ferlacher bei der Entwicklung gesunder Lebensgewohnheiten zu unterstützen.

Dieses Jahr ist es uns wieder gelungen, für die Gesundheits- und Sportmesse „Gesund sein – gesund bleiben“ ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm für alle Altersgruppen auf die Beine zu stellen.

Neben den fachspezifischen Vorträgen kann an den vielen Stationen der Gesundheitsstraße auch die eigene Gesundheit getestet werden.

Ich möchte an dieser Stelle den Organisatoren und Mitwirkenden herzlich danken und lade Sie, liebe Ferlacherinnen und Ferlacher dazu ein, die zahlreichen Angebote zum Wohle Ihrer Gesundheit zu nutzen!

Ihr Stadtrat Franz Wutte

VORWORT