

# Lebensfreude

Gesundheitstage on Tour



Eine Veranstaltung der Stadt Spittal,  
in Zusammenarbeit mit Kärntner Gesundheits-,  
Sport- und Messeservice, Gesundheitszentrum Kärnten.

Medizinische Leitung:  
Gesundheitskompetenzzentrum/Gesundheitstage Kärnten  
[www.gesundheitstage-kaernten.at](http://www.gesundheitstage-kaernten.at)  
Tel. 0664/3279062



Aus Liebe zum Menschen.

# Lebensfreude

Gesundheitstage on Tour

Spittal 2018

**Eintritt frei!**



**20. Oktober 2018**

Schloss Porcia  
8.30–17.30 Uhr  
mit großer Ausstellung



# Vortragsprogramm

## Mein Körper und ICH



**Samstag, 20. 10. 2018**  
**Ab 8.30 Uhr Gesundheitstests**

**Tanzen ab der Lebensmitte - Seniorentanz „Komm und TANZ mit“ Tanzeinheiten um 11 Uhr 15 und 15 Uhr 45 beim Eingang zur Messe oder bei Schönwetter im Schlosshof**

**9.00 Uhr:**  
**Eröffnung durch Bürgermeister Gerhard Pirih und Gesundheitsreferent Vzbgm. Ing. Andreas Unterrieder**  
**Grußworte: Med. Dir. Krankenhaus Spittal/Drau Dr. med. Gerald Bruckmann**

**9.30 Uhr:**  
EOÄ Dr. med. Karin Egarter-Scheifflinger, interne Abt. Krankenhaus Spittal/Drau,  
**Wenn die Nieren versagen - Dialyse**

**10.30 Uhr:**  
Dr. med. Martin Schroth, die Schrothkur Obervellach,  
**Muskel und Gelenkschmerzen – die Faszientherapie**

**11.15 Uhr:**  
Stand Rotes Kreuz Kärnten,  
**Defibrillator Vorführung**

**Gesundheitstests:**  
**8.30 bis 17.00 Uhr**  
Blutdruck- und Blutzuckermessung (AVS Kärnten), Hörtest (Hansaton Kärnten), Sehtest (Optik Nitsch Spittal/Drau), Venenfunktionsmessung (Sanovas Kärnten und Medi), Erste Hilfe, Defivorführung (Rotes Kreuz Kärnten)

Lebensfreude ist eine wichtige Basis für ein glückliches und gesundes Leben. Aus diesem Grund wird die Gesundheits- und Sportmesse wohl unter dem Titel „Lebensfreude – Gesundheitstage on Tour“ abgehalten.

Ich freue mich schon drauf, wenn die Messe mit ihrem umfangreichen Gesundheitsprogramm am Samstag, den 20. Oktober 2018 wieder Halt in Spittal macht. „Mein Körper und ICH“ lautet das heurige Motto im Schloss Porcia des heurigen Jahres. Zwölf spannende Vorträge von ausgewählten Expertinnen und Experten über verschiedenste Bereiche der menschlichen Gesundheit stehen am Programm, ebenso wie die Gesundheitsstraße und Tanzeinheiten für Senioren unter dem Motto „Komm und TANZ mit“.

Ich bin sehr stolz, unserer Bevölkerung dieses kostenlose Gesundheitsangebot präsentieren zu dürfen. Machen Sie Gebrauch davon – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Mit freundlichen Grüßen  
Bürgermeister  
Gerhard Pirih

VORWORT

**11.30 Uhr:**  
Harald Krois, Manager Bemer International AG,  
**Der Blutkreislauf – Ort für Gesundheit und Krankheit**

**12.00 Uhr:**  
OA Dr. med. Franz Scheifflinger, chirurgische Abt. Krankenhaus Spittal/Drau, **Leistenbruch, Bauchwandbruch und andere Hernien – ein Fall für den Chirurgen**

**13.00 Uhr:**  
Gerhard Dörflinger, Naturheilbund Österreich, Villach,  
**Mehr Energie für Alltag und Sport**

**13.30 Uhr:**  
Ulrike Herzig, Kneippakademie Kärnten,  
**Lebenseelixier Wasser**

**14.00 Uhr:**  
Dr. med. Dr. dent. Eberhard Kowatsch, Graz, Ebenthal,  
**Zähne als Krankheitsherd unseres Körpers**

**14.45 Uhr:**  
Stand Rotes Kreuz Kärnten, **Defibrillator Vorführung**

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

**16.00 Uhr:**  
Karlheinz Trolf, Gesundheitsreferent, Velden,  
**Wie aktiviere ich meinen Stoffwechsel?**

**16.30 Uhr:**  
OA Dr. med. Hemma Aschenwald, anästhesiologische Abt. Krankenhaus Spittal/Drau, **Keine Angst vor einer Narkose**

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern, meinte schon Sebastian Kneipp. Die Gesundheits- und Sportmesse „Lebensfreude Gesundheitstage on Tour“ bietet auch heuer wieder Gelegenheit, sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Verschaffen Sie sich bei den zahlreichen Ausstellern einen Überblick über das breite Angebot im Gesundheitsbereich und entdecken Sie auch Neues bei den Vorträgen zu diversen Gesundheitsthemen und stellen Sie Ihre Fragen an die renommierten Expertinnen und Experten. Durch Individuelle und kostenlose Gesundheitstests, von Blutdruck- und Blutzuckermessungen bis zu Seh- und Hörtests, kann man sich auch einen schnellen ersten Eindruck über den persönlichen Gesundheitszustand machen. Die Gesundheitstage mit ihrem fundierten Informationsangebot richten sich an Menschen jeden Alters.

Viel Spaß bei der Gesundheitsmesse und bleiben Sie gesund!

Ihr Gesundheitsreferent,  
Vzbgm. Ing.  
Andreas Unterrieder

VORWORT