



Gesundheits- & Sportmesse  
**Lebensfreude**  
 Gesundheitstage on Tour



gesunde  
gemeinde

**Hermagor 2019**

LAND KÄRNTEN



Eine Veranstaltung der Stadt Hermagor,  
 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



unterstützt durch:



Bahnhofstraße 5 - 9620 Hermagor  
 Telefon: 04282 - 3434  
[www.kamolz.eu](http://www.kamolz.eu)



Aus Liebe zum Menschen.

**Lebensfreude**  
 Gesundheitstage on Tour  
**Hermagor 2019**

Stadtgemeinde Hermagor, Amtliche Mitteilung,  
 Zugestellt durch Post.at

**Eintritt frei!**



**9. NOVEMBER 2019**  
 Stadtsaal Hermagor  
 Samstag 8.30 – 16.00 Uhr  
 mit großer Ausstellung





### Sehr geehrte Damen und Herren!

Ganz unter dem Motto Lebensfreude wird auch diesjährig die Gesundheit bei der Gesundheitsmesse in den Vordergrund gestellt. Der Messetag in Hermagor bietet ein breites Spektrum an medizinischen Informationen. Vorträge rund um die körperliche Fitness, Präventionsmaßnahmen gegen die Zivilisationskrankheiten, Wissenswertes zu den Themen Immunsystem, Allergien und Infekte werden bei der Messe nähergebracht und Details erläutert. Wertvolle Informationen, Tipps und Anregungen werden von bestens ausgebildeten Ärzten und medizinischem Personal an Interessierte vermittelt.

Im gesamten Parterre des Rathauses besteht die Möglichkeit Gesundheitstests durchführen zu lassen. Medizinisches Equipment steht zur Verfügung und kann unter fachlicher Betreuung angewendet und getestet werden.

Unsere Gesundheit ist unser wertvollster Schatz und darauf sollen wir Acht geben.

„Gesund sein – gesund bleiben“ steht im Vordergrund und mit diesen Worten verbleibe ich als

Ihr Bürgermeister  
Siegfried Ronacher

VORWORT

# Vortragsprogramm

**Samstag, 9. November 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 Foyer des Stadtsaales (Eingang)**

**9.00 Uhr:**  
**Eröffnung durch Bürgermeister Siegfried**  
**Ronacher und Gesundheitsreferent**  
**Vzbgm. Dr. med. Christian Potocnik**

**9.15 Uhr:**  
Prof. Dr. med. Michael Ausserwinkler, Villach,  
**Mein Immunsystem – Allergien, Infekte**

**10.00 Uhr:**  
Prim. Univ. Doz. Dr. med. Ewald Kresnik,  
Privatklinik Villach,  
**Autoimmunität und die Schilddrüse**

**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**  
**Hermagor), Venenfunktionsmessung (Sanitätshaus**  
**Kamolz Hermagor), Gefäßmessung (Gesundheits-**  
**agentur Trolf Velden), Erste Hilfe Beratung und**  
**Defibrillator Vorführungen (Rotes Kreuz Kärnten)**

## Mein Immunsystem, Allergien, Infekte

**11.15 Uhr:**  
Dr. med. Dr. dent. Eberhard Kowatsch, Zahnarzt  
Ebenthal, **Gesunde Zähne, gesunder Körper**

**12.15 Uhr:**  
OÄ Dr. Dr. med. Petra Gratze, Privatklinik Villach,  
**Durchleuchtung des Herzens – Herz CT**

**13.00 Uhr:**  
Nicole Perktold, Bakk., Zlan,  
**Ernährung zur Stärkung des Immunsystems**

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

**14.00 Uhr:**  
Dr. med. Diana Schaffer, Allergosan,  
**Kopfschmerz – erkennen und verstehen**

**14.30 Uhr:**  
FA Dr. med. James Gredler, Privatklinik Villach,  
**Fettstoffwechsel, Ernährung, Gefäßerkrankungen**

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

**15.30 Uhr:**  
MMag. Dr. Helmut Graf, Gesundheitspsychologe,  
Rosegg, **Burnout stresst das Immunsystem**

**16.15 Uhr:**  
Karlheinz Trolf, Gesundheitsreferent, Velden,  
**Gesundheit als Prozess**

Gesundheits- & Sportmesse  
**Lebensfreude**  
Gesundheitstage on Tour



Gesundheit ist zweifelsohne unser größtes Gut und so ist das Gesundheitsreferat der Stadtgemeinde Hermagor mit der Gesunden Gemeinde Hermagor auch ständig bemüht, entsprechende Angebote und Informationen zur Gesundheitsförderung anzubieten. Dabei sind gerade auch Gesundheitsmessen eine wertvolle Möglichkeit unser Gesundheitsbewusstsein zu fördern. Bei der heurigen Gesundheits- und Sportmesse „Lebensfreude – Gesundheitstage on Tour 2019“ erwartet Sie unter dem Thema „Mein Immunsystem, Allergien, Infekte“ ein großes Angebot an interessanten Vorträgen und Informationen als auch die Möglichkeit, Ihre Gesundheit Vorort zu testen.

Ich wünsche der Veranstaltung einen positiven und besucherreichen Verlauf und danke auf diesem Wege den Organisatoren für die vielen Bemühungen um dieses wichtige Gesundheitsangebot.

Ihnen, liebe Besucherinnen und Besucher, wünsche ich einen spannenden und informativen Gesundheitstag. Nutzen Sie das großartige Angebot der Gesundheits- und Sportmesse 2019!

Ihr Vizebürgermeister  
Dr. Christian Potocnik

VORWORT