



Partner für Bildung & Kultur



A-9074 Keutschach • Telefon: 04273/2295

E-Mail: office@sabotnik-bau.at



unterstützt durch: Die Kärntner SPARKASSE

Seit vielen Jahren garantieren die **Mobilen Dienste der AVS** in ganz Kärnten eine fachgerechte Pflege und Betreuung alter Menschen in ihrem häuslichen Umfeld.

**Kontakt:**  
AVS Sozial- und Gesundheitszentrum  
Fischstraße 40  
9024 Klagenfurt  
Tel. 0463/51 20 35  
www.avs-sozial.at

Die AVS – in allen Bezirken Kärntens erreichbar

Alt werden zu Hause – mit Hilfe der AVS

Zugestellt durch Post.at



gesunde  
gemeinde



# Gesundheitstage Keutschach – Maria Wörth

## „Mein Immunsystem“ Allergie, Infekt, Rheuma & Co

21. bis 23. September 2016  
Schlossstadel Keutschach



Denk **Gesundheit** ist mehr  
als **NICHT** krank sein.

Gesundheitsvorsorge von UNIQA.

denk.uniqa.at



#### IMPRESSION:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:  
Verein „Gesundheits-Kompetenzzentrum/Gesundheitstage Kärnten“  
Sportweg 5, 9062 Moosburg  
www.gesundheitstage-kärnten.at

In Zusammenarbeit mit dem  
Verein „Gesundheitsland Kärnten“  
Bahnhofstraße 26,  
9020 Klagenfurt  
Telefon: 050536-57032  
E-Mail: office@gesundheitsland.at  
www.gesundheitsland.at

Medizinische Leitung  
Dr. Robert Schmidhofer  
E-Mail: dr.schmidhofer@aon.at

Druck  
Druckreif  
www.druck-reif.at  
Tel. (0664) 462 28 24



# Gesundheitstage

21. bis 23. September 2016  
Schlossstadel Keutschach

## „Mein Immunsystem“ Allergie, Infekt, Rheuma & Co

Mittwoch, 21. September 2016

### WORKSHOP

Ort	<i>Institut für haptische Gestaltungsbildung, Höhe 52, Keutschach</i>
18.00 bis	<b>Kurs 1: Das innere Gleichgewicht (leiblich, emotional, sozial)</b>
22.00 Uhr	als Stütze für ein gut arbeitendes Immunsystem. Potenziale erkennen – Ressourcen wecken – Persönlichkeitsentfaltung fördern. Praktische Erfahrungen mittels der Integrativmethode <i>Arbeit am Tonfeld®</i>
Leitung und Anmeldung:	<b>Gerhild Tschachler-Nagy</b> Ausbildnerin und Supervisorin, <a href="http://www.tonfeld.at">www.tonfeld.at</a> , 0676/7389800

### VORTRÄGE

	<b>Schlossstadel Keutschach</b>
17.00 Uhr	<b>Rheuma – mehr als nur Gelenksschmerzen</b> Dr. Horst Just, Facharzt für Innere Medizin & Rheumatologie
18.00 Uhr	<b>Der Darm lenkt den Körper und das Immunsystem</b> OA Dr. Hans-Peter Gröchenig, FA für Innere Medizin, KH St. Veit
19.00 Uhr	Begrüßung: <b>Dr. Robert Schmidhofer</b> Grußworte: <b>Bürgermeister Markus Perdacher</b> , Maria Wörth <b>Dir. Dr. Hannes Kuschnig</b> , UNIQA-Versicherungen <b>LHStv. Dr. Beate Prettner</b> , Gesundheitsreferentin <b>Rolf Holub</b> , Landesrat für Umwelt und Energie
Eröffnung:	<b>Bürgermeister Karl Dovjak</b> , Keutschach am See
Musik:	<b>Hannes Kawrza</b> , Saxophon
19.30 Uhr	<b>Schilddrüse und Autoimmunität</b> Prim. Univ. Doz. Dr. Ewald Kresnik, Facharzt für Nuklearmedizin, Privatklinik Villach

Donnerstag, 22. September 2016

### WORKSHOPS

Ort	<i>Volksschule Keutschach</i>
14.00 bis	<b>Kurs 2: Lassen sie uns beweglich sein!</b> Übungen zur Gesundheit aus dem traditionellen chinesischen Qi Gong: einfach, leicht zu erlernen und nicht zeitaufwendig
17.00 Uhr	Leitung und Anmeldung: <b>Ing. Boris Jursic</b> Qi Gong Instruktor, 0676/9527054 Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch
	<b>Kurs 3: Bewegung und Ernährung: Schlüssel für ein gesundes Immunsystem.</b> Trainieren Sie ihren Körper im Alltag mit Ismakogie und erfahren Sie einfache Hinweise für eine gesunde Lebensweise. Workshop mit einfachen Haltungs- und Bewegungs-Übungen und begleitenden Ernährungstipps.
	Leitung und Anmeldung: <b>Dr. Ursula Reiter</b> Dipl. Ismakogie-Trainerin, 0680/1126366 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

Ort	<i>Volksschule Reifnitz</i>
14.00 bis	<b>Kurs 4: Physiotherapie – Faszinierende Faszien</b> Dehnung und Aktivierung für vermehrte Beweglichkeit und Schmerzfreiheit
17.00 Uhr	Leitung und Anmeldung: <b>Angelika Bestandmann</b> , <a href="http://www.ergolino.at">www.ergolino.at</a> Physiotherapeutin, 0680/1280351 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke
	<b>VIVAMAYR Maria Wörth</b> <b>Kochkurs: Gesunde Ernährung im Einklang mit dem Säure-Basenhaushalt sowie richtiger Umgang mit guten Ölen</b> Leitung: <b>Emanuela Fischer</b> , Dipl. Ernährungsberaterin Anmeldung bis 20. September unter 04273/24500

### VORTRÄGE

	<b>Schlossstadel Keutschach</b>
17.00 Uhr	<b>Mit Licht und Klang – Schwingung und Frequenz helfen heilen</b> Stefan Anderluh, staatlich geprüfter Masseur
17.45 Uhr	<b>Dynamische Skenar Impulse für dein Immunsystem</b> Gertraud Navisotschnig, Gesundheits- & Ernährungsberatung
18.30 Uhr	<b>Borreliose: schwierige Diagnose – komplementäre Therapie</b> Dr. Ingo Wachernig, Arzt für Allgemeinmedizin, F.X. Mayr Medizin
19.30 Uhr	<b>Infekt und Allergie, Herausforderung für die Lunge</b> Dr. Ulrich Radda, Facharzt für Lungenheilkunde

Freitag, 23. September 2016

### WORKSHOPS

Ort	<i>Volksschule Keutschach</i>
14.00 bis	<b>Kurs 5: Mit Bach-Blüten zu seelischem Wohlbefinden</b> Stärken Sie Ihr Immunsystem durch Harmonisierung der Seele
17.00 Uhr	Leitung und Anmeldung: <b>Ingrid Valentinitisch</b> Dipl. Bach-Blüten Beraterin, 0680/2061622

15.30 bis	<b>Kurs 6: Jetzt esse ich mit den Großen</b> Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern
18.00 Uhr	Leitung: <b>Alice Klatzer</b> , REVAN-Diätologin Anmeldung bis 20. September unter 04273/24500

Ort	<i>Schlossstadel Keutschach</i>
	<b>Kurs 7: Aktives gehen. Positive Bewegung und sportliche Aktivität mit Maß für Jung &amp; Alt.</b> Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung
	Leitung und Anmeldung: <b>DI Georg Lugger, MAS</b> , 0664/5100999

### VORTRÄGE

Ort	<i>Schlossstadel Keutschach</i>
17.00 Uhr	<b>Infrarot – optimale Wärme für das Immunsystem</b> Edwin Lautner, Physiotherapie Klagenfurt
17.45 Uhr	<b>Mein Immunsystem stärken mit richtig dosiertem Sport</b> Dr. Uwe Rascher, Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt
18.30 Uhr	<b>Das Abwehrsystem unserer Kinder</b> Dr. Ewald Pichler, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
19.30 Uhr	<b>Nahrungsmittelunverträglichkeit und Histaminintoleranz – erkennen und behandeln</b> Dr. Harald Stossier, Arzt für Allgemeinmedizin, VIVAMAYR Maria Wörth

### Info Anmeldungen & Auskünfte

Kosten	Seental Keutschach Information, Tel. 04273/24500
	Kurse € 15,- / Kochkurs: € 90,- / Vorträge freier Eintritt
Leitung	Dr. Robert Schmidhofer, 9081 Reifnitz, Tel. 04273/2710
Veranstalter	Gesunde Gemeinde Keutschach am See
Organisation	Gesundheits-Kompetenzzentrum/ Gesundheitstage Kärnten <a href="http://www.gesundheitstage-kaernten.at">www.gesundheitstage-kaernten.at</a>

Ausstellung während der Veranstaltung



Gesundheitstage  
KÄRNTEN