



Marktgemeinde
Schiefing am See

gesunde 
gemeinde

Die Marktgemeinde Schiefing am See
und Bürgermeister Valentin Happe
laden ein zu den

GESUNDHEITSTAGEN

Schiefing am See - Kärnten 2009

vom 19. bis 21. April 2009

Volksschule Schiefing am See

„Mein Immunsystem und ich –
Allergien, Infekte, Viren“



gesundheitsland
kärnten www.gesundheitsland.at



Gesundheitstage
KÄRNTEN



Marktgemeinde
Schiefling am See

Liebe Schieflinger Gemeindebürger!

Die Schieflinger Gesundheitstage sind bereits fixer Bestandteil in unserem Veranstaltungskalender.

Bereits am Sonntag wird uns die „Top Life Gesundheitsexpo“ zeigen, wie z.B. Wickeln und Kompressen richtig angewandt werden, was Holzkohle bewirkt usw.

Auch eine Vorbereitungseinheit für eine Raucherentwöhnung wird es geben.

Über den Verein „Gesundheitstage Kärnten“ werden Ärzte über das Thema „Mein Immunsystem und ich – Allergien, Infekte, Viren“ Fachvorträge abhalten.

Sie haben auch die Möglichkeit, Ihren Blutdruck und Blutzucker zu messen und einen Hör- und Augentest durchführen zu lassen.

Gesundheit und Wohlbefinden ist eine grundlegende Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität – die wir oft erst dann zu schätzen wissen, wenn Sie nicht mehr ausreichend zur Verfügung steht.

Den Besucherinnen und Besuchern wünsche ich viele neue Anregungen, um Ihre persönlich Gesundheit zu erhalten und weiter zu verbessern.

Wir hoffen wiederum auf zahlreiche Besucher, die unser Angebot bei freiem Eintritt nutzen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre **Valentin A. Happe**
Bürgermeister



Gesundheits-
und Sportreferent **Dr. Peter
KAISER**

Liebe gesundheitsbewusste Schieflingerinnen und Schieflinger!

Als Gesundheitsreferent des Landes sehe ich eine meiner wichtigsten Aufgaben darin, für alle Menschen in unserem Land die bestmöglichen Voraussetzungen zur Erhaltung der Gesundheit zu schaffen. Mit dem Verein „Gesundheitsland Kärnten“ als Plattform für Gesundheitsförderung ist es möglich, gemeinsam aktiv mehr Lebensqualität zu erlangen. Dies ermöglicht ein Partnernetzwerk, dem auch der Verein „Gesundheitstage Kärnten“ angehört. Ein Markenzeichen des Vereins ist es, dass mit allgemein verständlichen Informationen über Gesundheit wertvolle Arbeit bei der Aufklärung und Beratung der Bevölkerung geleistet wird. Unser Ziel muss es sein, die Kärntnerinnen und Kärntner dafür zu sensibilisieren, die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Sehr gut funktioniert dies in den momentan 80 „Gesunden Gemeinden“ Kärntens. Aber auch die Schieflinger sind bereits auf dem besten Weg dorthin.

Ich bedanke mich bei all jenen, die bei der Organisation dieser Gesundheitstage mitgewirkt haben und sich auch sonst für die Gesundheit der Bevölkerung von Schiefling engagieren. Der Gemeinde wünsche ich gut besuchte Gesundheitstage und weiterhin viel Erfolg bei der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten und Maßnahmen.

Den Besucherinnen und Besuchern wünsche ich viele neue Anregungen, um Ihre persönliche Gesundheit weiter zu verbessern.

Herzlichst Ihr
LR Mag. Dr. Peter Kaiser
Gesundheitsreferent des Landes Kärnten

GESUNDHEITSTAGE SCHIEFLING AM SEE

19. bis 21. April 2009

Volksschule Schiefling am See

„Mein Immunsystem und ich – Allergien, Infekte, Viren“

Sonntag, 19. April 2009:

Eintritt frei!

„Fit & Gesund in praktischer Anwendung für jung und alt“
Detaillierte Programmangebote – siehe Beilage

Montag, 20. April 2009:

Eintritt frei!

15:00 bis 17:00 Uhr **Workshop „Naturseifen selber machen“**

– unter Einbezug des Themas Allergien bzw. Unverträglichkeiten
Mag. Heidi Allesch – Ernährungswissenschaft
Für diesen Workshop ist eine telefonische Voranmeldung
notwendig -Tel. 0650/4100708 oder 04274/2275-22

18:00 Uhr

**Eröffnung der Gesundheitstage Marktgemeinde Schiefling
am Wörthersee durch Bürgermeister Valentin Happe**

18:15 Uhr

„Mein Immunsystem – Allergien, Viren, Infekte“

Dr. med. Michael Ausserwinkler, FA für innere Medizin,
Vortrag, Diskussion

19:00 Uhr

„Gesunde Ernährung beeinflusst das Immunsystem“

Dr. med. Eva Moschinsky, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Vortrag, Diskussion

20:00 Uhr

„Mein Kind ist allergisch – was hilft?“

EOA Dr. med. Helmut Litscher, FA für Kinder- und Jugendheilkunde
Vortrag, Diskussion

Dienstag, 21. April 2009:

Eintritt frei!

14:00 bis 16:00: Uhr I.B.G.F. Institut für ganzheitliche betriebliche
Gesundheitsförderung

I. Workshop: „Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Wasser und Entschlackung“

Ing. Andreas Kavalirek: Wasserexperte, Radiästhet,
Bioresonanzfachmann

II. Workshop: „Entspannung zur Stärkung des Immunsystems“

Nicole Becker, Dipl. Entspannungstrainerin, Personalcoach,
Klangmasseurin (nach Peter Hess), Emotional Balance