

Mittersiller Gesundheitstage zum 25. Mal fand diese hervorragende Veranstaltung statt

„Des Menschen Neugier, sein Bedürfnis nach Wachstum hat uns in eine Wissensgesellschaft geführt, in der wir Gefahr laufen, uns selbst zu verlieren. Unsere aufgeklärte, freie Gesellschaft scheint ihr Ziel zu verfehlen: das Wohlbefinden des Menschen in der Balance von Selbstbestimmtheit und Mitverantwortung.“, so das Statement des Gesundheitskomitees im diesjährigen Vorwort. Die heurigen Gesundheitstage präsentierten sich wieder in einem hoch professionellen und interessanten Umfeld.

LAbg. Sonja Ottenbacher würdigte die Themenvielfalt der Mittersiller Gesundheitstage und das Engagement des Gesundheitskomitees und dessen Gründerväter Walter Reifmüller, Oskar Mürwald, Bernd Steinbauer und Peter Seiwald. Die vor zehn Jahren selbst Vortragende über das Thema Stress und seine Auswirkung auf die Psyche hob die Bedeutung der körperlichen Aktivität auf die Stressverarbeitung hervor.

Oskar Mürwald blickte zurück auf 25 Jahre, die geprägt waren von der Vision, die Gesundheit in ihrer Ganzheitlichkeit zu begreifen und mit kreativen Aktionen zu einem gesunden Lebensstil zu inspirieren.

Vizebgm. DI Gerald Rauch und LAbg. Robert Zehentner, selber Landwirt, hoben die Bedeutung der gesunden Lebensführung und den achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen und jenen der Natur hervor.

Dr. Ingrid Novotna MSc bedankte sich im Namen des Gesundheitskomitees bei allen aktiv an den beteiligten Helfern, Sponsoren und Referenten, die mit ihrem Einsatz für ihre Ideale und Überzeugungen den Mittersiller Gesundheitstagen eine „Seele“ geben.

Einen „bewegten“ und inspirierenden Vortrag lieferte Prof. Klaus Baum, Deutschlands Top-Gesundheitscoach und Professor an der Sporthochschule in Köln, zu den Themen „Ernährung, Bewegung, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit - die Säulen der Fitness“. Er hob hervor, das ohne Kraft und Ko-

ordinationstraining keine dauerhafte Lebensqualität und autonome Lebensführung erzielbar sei. Er betonte wie wichtig der Spaßfaktor beim Training ist und sparte nicht mit praktischen Tipps. „Lob der Begeisterungsfähigkeit und aktiven Teilnahme der Pinzgauer und vor allem ihres langen Kon-



LAbg. Robert Zehentner und LAbg. Sonja Ottenbacher mit Prof. Klaus Baum auf der Bühne. (Bild: Gesundheitskomitee Mittersill)

zentrationenvermögens!“, lobte Prof. Dr. Baum die Gäste seines Vortrages. Es zeichnete die Professionalität von Klaus Baum aus, ein Publikum von 17-71 Jährigen mit seiner humorvollen und mitreißenden Rhetorik zu fesseln!

Mittwoch verriet ÖSV-Mentaltrainer Dr. Thomas Wörz mit seinem Vortrag zum Selbstmanagement, wie aus guten Absichten Taten werden. Schwerpunkt des Vortrages „den inneren Kritiker überwinden und locker durchstarten“ lag in der Überwindung von Versagensängsten.

Donnerstag folgte mit „Falle Internet - Neue Medien und deren Gefahren für

die Seele“ von Prof. Friedrich Wurst ein spannender Vortrag, mit dem Schwerpunkt, den Nutzen der Medien von Internetsucht unterscheiden zu lernen.

Freitag rundete das Kabarett durch Blaikner die Vortagsreihe ab, und mit dem Schlossball wurden die 25. Mittersiller Gesundheitstage abgeschlossen.

Anmerkung der Redaktion: Veranstaltung teilweise nach Redaktionsschluss!

Beitrag von:
Gesundheitskomitee Mittersill

25 Jahre Gesundheitstage in Mittersill

Die Gesundheitstage jähren sich dieses Jahr zum 25. Mal. Ein großer Dank von Seiten der Stadtgemeinde Mittersill ergeht den Gründungsmitgliedern dieser großartigen Veranstaltung für die Grundsteinlegung! Ein Vierteljahrhundert hochkarätige Vorträge zu bieten ist eine Leistung, die nur durch Teamgeist und hervorragendes Organisationstalent zustande kommt. Das Team der Gesundheitstage rund um Dr. Christian Bernhart, Dr. Roland Drexler, Dr. Ingrid Novotna, Walter Gandler, Johannes Holzer und Mag. Peter Seiwald bringt es alljährlich zustande, das interessierte aus Nah und Fern anreisen, um an den Gesundheitstagen teilzunehmen - mein aufrichtiger Dank für das Engagement.

Gibt es auch oftmals terminliche Überschneidungen von Seiten der Gemeinde mit den Gesundheitstagen, so will ich trotzdem die besondere Wertschätzung der Gemeinde für die Gesundheitstage festhalten! Im Namen der Mittersiller Gemeindevertretung wünsche ich dem Team auch für die Zukunft alles Gute - wir freuen uns auf weitere 25 Jahre „Gesundheitstage Mittersill“!



Das Team der Gesundheitstage

(Bild: Gesundheitskomitee)

Wolfgang Viertler