

# Ausstellung und Vortragsreihe

# Lebensfreude

Gesundheitstage on Tour

Friesach 2021

gesunde  
gemeinde 



Eine Veranstaltung der Stadt Friesach, DOKH Friesach,  
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



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

KÄRNTEN



Aus Liebe zum Menschen.



# Ausstellung und Vortragsreihe

# Lebensfreude

Gesundheitstage on Tour

Friesach 2021

Eintritt frei!



Samstag, 2. Oktober 2021

Friesach, Rathaus, Festsaal

Fürstenhofplatz 1, 4. Stock (Lift)

8.30 bis 16.30 Uhr

mit großer Ausstellung

[www.gesundheitstage-kaernten.at](http://www.gesundheitstage-kaernten.at)



# Vortragsprogramm

Gesund sein, gesund bleiben



Mehr denn je sind wir dieser Tage daran erinnert, dass die Gesundheit das höchste Gut des Menschen ist. Gesundheit bedeutet aber nicht nur körperliches, sondern auch psychisches und soziales Wohlbefinden. Als Mitglied der Institution „Gesunde Gemeinde“ sind wir in der Stadtgemeinde Friesach bemüht, unsere Bürger bei diesem Thema so gut wie möglich zu unterstützen.

Die Gesundheitsmesse in Friesach ermöglicht es Ihnen wichtige Informationen für die Erhaltung, Verbesserung und Förderung der eigenen Gesundheit zu erhalten - nutzen Sie diese Chance und tun Sie sich selbst etwas Gutes. Ein herzlicher Dank sei an dieser Stelle an die Organisatoren der Veranstaltung ausgesprochen, welche mit viel Feingefühl die Themen ausgewählt haben und immer die Sicherheit aller Mitwirkenden und Interessierten im Auge hatten.

Meine lieben Besucher\*innen, achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund! Ihr Bürgermeister der Stadtgemeinde Friesach

Josef Kronlechner

VORWORT

**Samstag, 2. Oktober 2021**

**ab 8.30 Uhr: Gesundheitsstraße**

**9.00 Uhr:**

**Eröffnung durch Bürgermeister Josef Kronlechner und Gesundheitsreferentin VzBgm.<sup>in</sup> Ursula Heitzer, Grußworte: Geschäftsführer/Ärztlicher Leiter Dr. med. Ernst Benischke, DOKH Friesach**

**9.30 Uhr:**

**OÄ Dr. med. Sylvia Mirus, DOKH Friesach, Mein Blutdruck ist zu hoch - was nun?**

**10.15 Uhr:**

**Dr. Diana Schaffer, Klagenfurt für Allergosan, Unser Immunsystem - wie wir es stärken können**

**10.30 Uhr:**

**Stand Rotes Kreuz Kärnten, Vorführung Defibrillator am Ausstellungsstand**

**10.45 Uhr:**

**Ingomar W. Schwelz, RUF Gesundheitsagentur Feldkirchen, Leicht und schmerzfrei gehen**

**11.15 Uhr:**

**OA Dr. med. Heinz Freithofnig, Privatklinik Maria Hilf Klagenfurt, Schmerzfreie Gelenke - Hüfte und Knie**

**12.00 Uhr:**

**Renate Lechner, Gesundheitsmentor, Kaindorf Stmk., Wohlfühlen und gesund bleiben - ganzheitliche Selbstbestimmung**

**13.00 Uhr:**

**FA Dr. med. Iris Kleindienst, DOKH Friesach, Alarm im Darm - Dickdarmkrebsvorsorge**

**14.00 Uhr:**

**Heidi C. Höfferer, Klagenfurt, Was ein Tropfen Blut verrät - Die Dunkelfeld-Vitalblutanalyse**

**14.30 Uhr:**

**Stand Rotes Kreuz Kärnten, Vorführung Defibrillator am Ausstellungsstand**

**14.45 Uhr:**

**EOA Dr. med. Friedrich Bergner, DOKH Friesach, Tages- und wochenklinisches Angebot an der chirurgischen Abteilung des DOKH Friesach**

**15.30 Uhr:**

**FA Dr. med. Kristin Binder, DOKH Friesach, Der Krampf mit den Adern (Venen)**



**Friesach 2021**

**Gesundheitsstraße:**

**8.30 bis 15.30 Uhr**

**Blutdruck- und Blutzuckermessung (DOKH Friesach), Sehtest (Pearl Optik Althofen), Hörtest (Hörtechnik Passiel Althofen), Venenfunktionsmessung (Orthopädie Sager Althofen), Erste Hilfe Beratung und Defibrillator Vorführungen (Rotes Kreuz Kärnten), AVS Kärnten**

**Gesund ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!**

(Arthur Schopenhauer)

Aussagen wie „Gesundheit ist das größte Gut“ oder „Bleiben Sie gesund“ haben in dieser außergewöhnlichen Zeit der Pandemie einen noch größeren Stellenwert bekommen. Gesund bleiben heißt auch Selbstverantwortung und Präventionsangebote annehmen. Gesundheit hat für die Stadtgemeinde Friesach einen hohen Stellenwert. Wir haben mit dem DOKH Friesach, fünf AllgemeinmedizinerInnen, einem Institut für Physiotherapie, MasseurInnen, etc. ein sehr großes Angebot an Gesundheitsanbietern. Ich verbinde mit Gesundheit auch sofort Wohlbefinden und Lebensfreude. Mit den Vorträgen beim Gesundheitstag 2021 in Friesach wird dies sehr schön abgebildet. Deshalb freue mich darauf, am 2. Oktober 2021 möglichst viele Besucher begrüßen zu dürfen.

**Herzlichst Ihre  
1. Vzbgm. Uschi Heitzer,  
Referentin für Soziales,  
Wohnen u. Generationen**

VORWORT