

Samstag 26.10.

## Gesundheitsstraße DER EIGENEN GESUNDHEIT AUF DER SPUR

### Rahmenprogramm:

Sonderpostamt 30 Jahre Weißes Kreuz Ritten,  
Kinderecke

13:00 - 18:00 Uhr

Die Gesundheitsstraße gibt allen Interessierten die Möglichkeit, ihre persönlichen Vitalparameter wie z.B. Blutdruck, Puls, Blutzucker, Cholesterin und Sauerstoffgehalt zu messen. Auch eine Haltungs- und Bewegungsanalyse, eine 3D Fußanalyse und die Bestimmung der Körperzusammensetzung wird angeboten. Zudem können verschiedenste Erste Hilfe Maßnahmen geübt werden. Ein abschließendes Beratungsgespräch mit den Rittner Hausärzten kann Aufschluss über ihre persönliche Körperfitness geben.

### Die Stationen



Hörtest



3D Fußanalyse



Cholesterin &  
Blutzucker



Blutdruck,  
Sauerstoffsättigung



Bestimmung der  
Körperzusammensetzung



Beratungsgespräch  
Rittner Hausärzte



Sehtest,  
Augendruck



Erste Hilfe  
Maßnahmen



Haltungs- und  
Bewegungsanalyse



24.-26.10.19

# STARK BEWUSST GESUND

Partner



Gemeinde Ritten  
Comune Renon



RaikaRitten



FINSTRAL

Print Partner



Rittner Gesundheitstage

Alles zu Herz, Psyche, Sport und Ernährung

Mittelschule Klobenstein

Eintritt frei

## Herz & Kreislauf

# STARK

**Moderation:** Markus Frings  
**Rahmenprogramm:** Markus Gimbel, Zauberer

19:00 Uhr

### Bluthochdruck - Volkskrankheit?

**Dr. Loredana Latina**, Kardiologin

Warum ist es wichtig den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren? Kann ich dieser Krankheit durch Ernährung und Sport entgegenwirken? Beim Bluthochdruck gibt es keine Symptome wie bei anderen Krankheiten. Deshalb kann er lange Zeit unerkannt bleiben und schädigend für unsere Gesundheit werden. Wird er aber rechtzeitig erkannt, kann man ihn gut behandeln.

20:00 Uhr

### Herzstillstand - wenn jede Minute zählt

**Dr. Marc Kaufmann, D.E.S.A.**,

Primar Betrieblicher Dienst für Rettungs- und Notfallmedizin

Ob im Büro, auf der Straße oder zu Hause, es kann überall und jederzeit passieren: plötzlich erleidet jemand einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Jetzt zählt jede Minute, denn die Überlebensrate hängt ganz wesentlich von den Maßnahmen der Ersthelfer ab. „Prüfen-Rufen-Drücken“ lautet das Motto. Es ist wichtig, die Angst vor einer Reanimationssituation zu nehmen. Der einzige Fehler, der passieren kann, ist nichts zu tun.

¥ \_\_\_\_\_

21:15 Uhr

### Schlagartig war mein Leben anders

**Univ. Prof. Dr. Leopold Saltuari**, Primar der Abt. für neurologische Akutnachbehandlung am LKH Hochzirl und wissenschaftlicher Leiter der Neurorehabilitation des KH Sterzing

Treffen kann es jeden. Neben einer schnellstmöglichen Akutversorgung ist beim Schlaganfall auch die Rehabilitation sehr wichtig, um bleibende Schäden so gering als möglich zu halten. Bei diesem Vortrag werden die wichtigsten Fragen zum Thema Schlaganfall behandelt: Wie beuge ich vor, wie erkenne ich einen Schlaganfall und was ist im Notfall zu tun? Welche Möglichkeiten gibt es nach einem Schlaganfall und wie kann das Leben danach gestaltet und gemeistert werden?

## Psyche

# BEWUSST

**Moderation:** Markus Frings  
**Rahmenprogramm:** Maximilian Huber, Interview

19:00 Uhr

### Das Glück wohnt im Kopf

**Christine Wunsch**, Rednerin, Seminarleiterin, Autorin

Du hattest in deinem Leben bereits Glücksmomente, aber wirkliche Begeisterung für die Arbeit, für die Familie, die Hobbys fehlt? Du hast das Gefühl, das kann doch jetzt nicht alles gewesen sein? Glücklich zu sein ist eine bewusste Entscheidung, die jeden Tag aufs Neue getroffen werden kann. Du kannst dein Leben selbst in die Hand nehmen, denn das Glück wohnt im Kopf!

20:00 Uhr

### Wege aus der Depression

**Dr. Roger Pycha**, Primar Zentrum für Psychische Gesundheit Brixen in Zusammenarbeit mit der Europäischen Allianz gegen Depression und dem „Südtiroler Netzwerk Psychischer Gesundheit“

Depressionen sind das bedeutendste seelische Leiden der Menschheit. Vorurteile und unbegründete Ängste, etwas „Psychisches“ unbedingt verstecken zu müssen, sind häufig Ursache dafür, dass Betroffene selten Hilfe suchen und immer häufiger im Suizid den einzigen Ausweg sehen. Dabei können Depressionen sehr genau erkannt und erfolgreich behandelt werden. Eine korrekte Diagnose und rasche Behandlung kann Leben retten.

21:15 Uhr

### Mehr Erfolg und Balance ohne Selbstoptimierungsplan

**Lena Wittneben**, Denksport macht Spaß! Mehr merken, Konzentration und Kreativität mit Leichtigkeit!

In vielen Lebenslagen ist schnelles, dauerhaftes Einprägen von Informationen unerlässlich. Wie dies ohne „größer, schneller, weiter“ zu mehr Erfolg, Freude und Balance im Alltag führen kann, wird anhand der Loci-Methode, einer der ältesten Merkmethode aufgezeigt. Aktiv lernen wir „körpereigene Apps“ zu verwenden.

## Sport und Ernährung

# GESUND

**Moderation:** Markus Frings  
**Rahmenprogramm:** Ingo Vogl, Kabarett

19:00 Uhr

### Ernährungsmythen und Fakten

**Dr. Ivonne Daurù**, Ernährungscoaching

Sind Goji-Beeren tatsächlich Vitamin-C reich und hilft Kirschsafte gegen Muskelkater? Leben Vegetarier gesünder und macht Schokolade glücklich? Mit diesen und weiteren Ernährungsmythen werden wir tagtäglich konfrontiert und es stellt sich die Frage, wie man gesundheitsförderliche von ungesunden Ernährungsinfos unterscheiden kann.

20:00 Uhr

### Den Zivilisationskrankheiten auf der Spur

**Dr. Cristina Tomasi**, Fachärztin für Innere Medizin-Angiologie

Wenn man Blutproben macht, schaut man immer nur auf die Sternchen. Reicht das? Wenn man eine Oberbauchsonographie macht und eine Fettleber festgestellt wird, bekommt man die Empfehlung weniger Fett zu essen. Stimmt das? Wie kann Ernährung, Schlaf, Bewegung und Stressmanagement unsere Gesundheit beeinflussen?

21:15 Uhr

### Mehr Speed, weniger Risiko

**Benedikt Böhm**, Extremskibergsteiger

Benedikt Böhm ist Extremskibergsteiger und Grenzgänger. Er besteigt 8.000 m hohe Berge, nicht nur ohne Sauerstoff und Fremdhilfe, sondern auch noch extrem schnell, im sogenannten „Speed-Stil“. Es erfordert absolute Präzision und Vorbereitung, um solche Giganten innerhalb von Stunden, anstatt von Tagen, zu bewältigen. Damit verbunden sind ein unglaubliches Trainingspensum und Disziplin. Der Abenteurer gibt Einblick in sein einzigartiges Leben und lässt uns am Rausch der Geschwindigkeit teilnehmen.