

Es geht unter die Haut
Gänsehautgefühl
Aus der Haut fahren
Hautnah dabei sein



In vielen Redewendungen drücken wir das breite Spektrum aus, das Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

Das größte Organ umhüllt unseren kompletten Körper, bietet Schutz und ist sehr empfindsam. Die Haut dient uns als erster Berührungspunkt für äußere Einwirkungen und drückt gleichzeitig unser Inneres aus. Genau diesem Facettenreichtum geben wir bei unserem Gesundheitsforum „HAUTNAH“ Raum und Zeit:

In Fachvorträgen und Workshops, in spontanen Gesprächen und gutem Essen, in kreativer Auseinandersetzung, in Wort und Musik soll es um und unter die Haut gehen: wissenschaftlich und emotional.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie Teil dieses Wochenendes sind.

Dr. Paul Sutterlüty, Bürgermeister
Initiative der Marktgemeinde Egg, Ausschuss für Soziales und Generationen

Programm
Tagungsort
Mittelschule Egg

Fr, 22. März 2024 — ab 18 Uhr

- Eintreffen, Begegnen, Kulinarik, Platz finden
- 19 Uhr
Einstimmung, Sepp Gröfler
Wo das Ich endet und das Du beginnt –
die Macht der Berührung. Dr. Hans-Albrecht Christern
- Austausch, Fragen, Diskussion

Sa, 23. März 2024 — 8.30 bis 16.30 Uhr

- ab 8.30 Uhr
Frühstück im Tagungscafé
- 9.30 bis 12 Uhr
Impulsreferate
Vorsorge lohnt sich. Dr. Lukas Kraus
Berührung spricht lauter als Worte. DGKP Claudia Troy
Hau(p)tsache schön? Dr. Daniel Oswald
- Mittagessen . Mittagspause
- 13.15 bis 16.30 Uhr
Tanzperformance Tanzzentrum Bodensee
Zeit für Workshops und gute Gespräche
Impulsreferate
Hautgesundheit und Ernährung. Dr. Christine Valentiny
und Mag. Eva Wachter
Haut ums Herz - Wohlfühlen in der eigenen Haut.
Martin Wolf, MBA

Zeit für Workshop und
gute Gespräche

lauschen — spüren — auftanken — heilen — sein
— plaudern — Seele baumeln lassen — durchatmen

Der Samstagnachmittag bietet ein vielfältiges Workshopangebot, Zeit für gute Gespräche bei einem gemütlichen Drink oder einen Spaziergang im Areal der neuen Mittelschule und in der umliegenden Natur, bevor wir zum Abschluss des Wochenendes nochmals Impulsvorträge hören.

1 Hautpflege mit ätherischen Ölen

Workshop-Leitung DGKP Fabienne Summer, Aromapflege

Die Aromapflege beschäftigt sich mit der Anwendung von naturreinen ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und Hydrolaten. Im Rahmen der natürlichen Hautpflege können wir uns die umfassenden Eigenschaften der einzelnen Produkte zu Nutze machen, unsere natürliche Hautbarriere stärken und die Zellregeneration unterstützen. Zusammen werden wir einige Öle und ihre Wirkungen kennenlernen und anschließend ein Körperöl sowie einen Gesichtsbalsam herstellen.

Die Kosten für den Balsam und das Körperpflegeöl betragen ca. 18 € pro Person.



2 Kinderwunden richtig behandeln

Workshop-Leitung DGKS Brigitte Dona, MBA

In diesem Workshop werden die kleinen Wunden der Kinder besprochen und Tipps für die richtige Behandlung zu Hause gegeben. Von kleinen Abschürfungen, Schnitt-, Kratz-, Bisswunden, Insektenstichen bis zu Verbrennungen werden Informationen zur richtigen Behandlung dieser Wunden gegeben.

Beginnend mit der richtigen Reinigung, Versorgung der Wunden und dem Anlegen eines optimalen Verbandes. Auch auf die Frage, was für Desinfektionsmittel, Salben, Pflaster oder Verbände jeder und jede zu Hause haben sollte, wird eingegangen. Und schlussendlich: Wann muss ich mit dem Kind zum Arzt?

3 Berührung und Atmung

Workshop-Leitung Florian Punzenberger,
Physio-, Atemtherapie und Osteopathie

Zwei wichtige Systeme der Selbstregulierung. Was sind Ihre Gemeinsamkeiten und wo treffen sie sich?

Was macht Berührung aus? Wie wirkt sie auf den Menschen und auf was kommt es an? Wie kann sie bewusst eingesetzt werden?

Der Workshop beinhaltet praktische Beispiele zu Berührung, Atmung und ihrer Fähigkeit uns als Menschen selbst und andere zu stabilisieren.



4 ... mit der Hebamme
auf Hau(t)sbesuch

Workshop-Leitung Natalie Galehr-Metzler, Hebamme

Die Haut ist während der Schwangerschaft, unter der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit im wahrsten Sinne des Wortes in anderen Umständen. Für Eltern tauchen in dieser ganz besonderen Zeit viele Fragen auf.

Die Egger Hebamme Natalie Galehr-Metzler erklärt und beleuchtet vom Wickeln mit Stoffwindeln über die Dammassage bis hin zum Bauchnabel des Kindes die vielfältigen Aspekte des großen Themas Haut.

Als Hebamme mit über 20-jähriger Berufserfahrung gibt sie Einblicke in ihren Berufsalltag und einige Tipps und Tricks rund um das größte Organ des Menschen.

5 Wie schaut meine Haut innen aus?

Workshop-Leitung Evelyn Kaufmann-Beer,
Kosmetik & Fusspflege Meisterin und Lea Kaufmann

Die computergestützte Hautanalyse misst und dokumentiert jede Partie der Haut. Dabei stehen Elastin, Feuchtigkeit, Fettgehalt, Poren und Falten im Fokus.

In Farbbildern zeigt die Kamera des Gerätes alle Anomalien, wie zum Beispiel Sonnenschäden oder Entzündungen und kommt damit Abweichungen einer gesunden Haut auf die Spur.

6 Einfache, hautfreundliche
Frühlingsrezepte

Workshop-Leitung Mag. Eva Wachter,
Ernährungswissenschaftlerin

Dieser Workshop ist die perfekte Ergänzung zum Vortrag „Hautgesundheit und Ernährung – Was kann ich tun?“. Hier soll das theoretische Basiswissen um die Nährstoffe mit der kreativen Kochpraxis kombiniert werden. Gezaubert werden leckere, leichte Frühlingsgerichte mit „hautfreundlichen“ Lebensmitteln.

7 Lymphdrainage

Workshop-Leitung Sebastian Felder

Das Lymphsystem liegt größtenteils unter der Haut und ist für die Immunabwehr und den Abtransport von Abfallstoffen, die bei bakteriellen Infekten sowie Verletzungen und Erkrankungen entstehen, verantwortlich. Leider kann dieses System selbst auch von Erkrankungen betroffen sein. In diesem Workshop sollen die TeilnehmerInnen erfahren, wie dieses System aufgebaut ist, bei welchen Beschwerden eine Behandlung notwendig ist und was man selbst unternehmen kann um dieses so wichtige System in Schwung zu halten.

Preise
Komplett-Paket* 90.-
Fr, 22.03.2024* 25.-
Sa, 23.03.2024* 70.-
Frühstück 20.-

*Tagungsgebühren inkl. Verpflegung
FAIRKOCHT - Geschichten im Glas
am Freitagabend und Samstagmittag.

Tagungsort
Mittelschule Egg, Pfister 780, 6863 Egg

Kartenverkauf und weitere Information
egger-gesundheitsforum.at
Bürgerservice der Marktgemeinde Egg
Mo bis Fr, 8 bis 12 Uhr
05512 2216-12
marktgemeinde@egg.cnv.at

Eine Initiative der Marktgemeinde Egg
Ausschuss für Soziales und Generationen

Entwicklung und Konzeption
Bruckschlegl Bettina, Gesundheits- und Krankenpflegerin
Metzler Theresia, Caritas Suchtfachstelle
Meusburger Teresa, Projektstelle der Marktgemeinde Egg
Valentiny Christine, Gemeindeärztin
Willi Carmen, Referentin für Soziales und Generationen in Egg
Zengerle Jürgen, Gesundheits- und Krankenpfleger

Organisationsbüro Projektstelle, teresa.meusburger@egg.cnv.at

Amtliche Mitteilung!
Zugestellt durch Österreichische Post

Egger
Gesundheits-
forum

es geht unter die Haut

egger-
gesundheitsforum.at





Dr. Hans Albrecht
Christern

Wo das ICH endet und das DU beginnt.

Die Macht der Berührung

Als Systemiker haben wir immer einen Blick auf das gesamte Beziehungssystem der Klienten. In diesem Zusammenhang ist das erlernte Bindungsverhalten von immenser Bedeutung.

Wie wird Bindungsverhalten erlernt, erlebt und gelebt?

Wie sehr gehen gute Bindung oder unsichere Bindungserfahrung den Menschen unter die Haut?

Welche Begleitumstände ermöglichen Menschen Verbundenheit und welche Begleitumstände verhindern Verbundenheit mit sich selbst und mit anderen Menschen?

Der Umgang mit der eigenen Körperlichkeit – DER GANZE MENSCH MIT HAUT UND HAAREN – liegt im Fokus der Therapie. Menschen zu befähigen Ordnung in das oft unruhige, wenn nicht sogar chaotische System zu bringen ist eine zentrale Aufgabe der Psychotherapie. Manchmal gelingt es, dass Menschen sich mit Unterstützung einer Psychotherapie, in ihrer eigenen Haut wieder wohl fühlen und gesunde Beziehungen leben können.

Diese Fragen und Gedanken beschäftigen mich in meiner Arbeit als Psychotherapeut und sollen Thema dieses Impulsvortrags sein.

zur Person ____ Facharzt für Innere Medizin in Egg/Gerbe, Psychotherapie (systemische Familientherapie) an der Caritas Stelle in Egg

Sepp Gröfler

Einstimmung und Abrundung
am Freitagabend

zur Person ____ Leiter der Telefonseelsorge, Sozialpädagoge, Resilienztrainer, Humorberater und Kabarettist, lebt in Dornbirn

Showgruppe Tanzzentrum Bodensee

Tanzperformance zum Auftakt
am Samstagnachmittag

Zu den Personen ____ Karin und Daniel Meusburger, Verein Tanzeck, entführen uns mit ShowtanzkollegInnen in eine stimmungsvolle Interpretation der Haut im Einklang mit Rhythmus und Stimmung der Musik.



Herzenssachen
zum Verdauen,
Schmunzeln und
Nachdenken



Dr. Lukas
Kraus

Vorsorge lohnt sich

Sowohl der schwarze Hautkrebs (Melanom) als auch der weiße Hautkrebs nehmen an Häufigkeit zu. Früherkennung durch moderne medizinische Untersuchungsmethoden, Selbstuntersuchung oder Sonnenschutzmaßnahmen - die Hautkrebsprävention hat viele Gesichter, ist abhängig von unterschiedlichsten Faktoren und kann in all ihren Facetten diskutiert werden. Wie Hautvorsorge ausschauen kann und soll, erfahren wir in diesem Dermatologie-Impulsvortrag.

zur Person ____ Dr. Lukas Kraus, Facharzt für Dermatologie und Venerologie in Dornbirn

Berührung spricht lauter als Worte

Kommunikation und Hautpflege bei palliativen Patienten

Die effektive Kommunikation, sowohl verbal als auch nonverbal, ist für Pflegekräfte, Angehörige und 24-Stunden-BetreuerInnen in der Betreuung palliativer Patienten von entscheidender Bedeutung. Die gezielte Anwendung von Berührungen an der Haut eröffnet eine einzigartige Möglichkeit, dem Sterbenden nicht nur Gesprächsbereitschaft zu signalisieren, sondern auch eine tiefgehende nonverbale Kommunikation zu ermöglichen.

zur Person ____ diplomierte Krankenschwester, Stv. Pflegedienstleitung in der Hauskrankenpflege für Egg und Andelsbuch



DGKP Claudia
Troy



Dr. Daniel
Oswald



Hau(p)tsache schön?

Wahre Schönheit kommt von Innen!

In der plastischen Chirurgie beschäftigen wir uns gerne mit der Haut, mit ihren vielen Facetten wie Schutz und Barrierefunktion, Sinnesorgan und physiologischen Funktionen.

Aber der wahre Schatz liegt eigentlich darunter – im Unterhautgewebe, wo sich durch Struktur und Formgebung die eigentliche, persönliche Schönheit abspielt. Alterungsprozessen und Umwelteinflüssen zum Trotz können kleinste Veränderungen von außen bereits Großes bewirken – womöglich zu Großes.

Wo beginnt Schönheit, wo endet sie? Und wieviel davon liegt am Ende im Auge des Betrachters?

Welche Rolle können dabei Spezialisten durch ethisch korrekte Überlegungen übernehmen, wie kann eine authentische Identität erhalten oder gestärkt werden?

Ein spannender Streifzug durch die Welt der Ästhetik.

zur Person ____ geb. in Krumbach, Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie, eigene Praxis mit OP in Dornbirn

Hautgesundheit und Ernährung

Was kann ich tun? Eine gute Nährstoffversorgung ist nicht nur essenziell für unsere Gesundheit, sondern auch für ein vitales Erscheinungsbild unserer Haut. Oft lässt sich bereits am Hautbild ablesen, wie es um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden bestellt ist. Durch eine ausgewogene Ernährung stellen wir sicher, dass die Haut ausreichend mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt ist.

Welches sind die zentralen Bausteine für eine gesunde Haut?

Wie äußert sich ein Mangel an diesen Vitalstoffen?

Lässt sich der Nährstoffbedarf über das heute bestehende Lebensmittelangebot überhaupt noch ausreichend decken?

Können Supplemente eine sinnvolle Ergänzung darstellen?

In diesem Vortrag gehen wir diesen und ähnlichen Fragen auf den Grund und verbinden theoretisches Basiswissen mit alltagstauglichen Anwendungstipps.

zur Person ____ C.V. Gemeindeärztin Egg, Allgemeinmedizinerin, Notärztin, TCM, Akupunktur, Psychosomatik, Master of Science präventive und funktionelle Medizin in Ausbildung
zur Person ____ E.W. Ernährungswissenschaftlerin, Praxis i. Lingenau



Mag. Eva Wachter



Dr. med. univ.
Christine
Valentiny

Martin Wolf,
MBA



Haut ums Herz

Wohlfühlen in der eigenen Haut

Nachdem das Gesundheitsforum zum Beginn am Freitagabend die Macht der Berührung aufgreift, runden wir es am Samstagnachmittag auch damit ab.

Das Gewährsein und die Wirkung des Mindsets.

Die Sprache des Herzens und die Kraft der Intuition.

Wie wir selbst aus unseren Gewohnheiten lernen können und uns so in unserer Haut wohlfühlen.

„Folge deinem Herzen! Da wirkt die Liebe auf die Haut“.

zur Person ____ Unternehmensgründer (WolfVision, RAOUM) und Coach für Herzenswege, studierte internationales Management, lebte in unterschiedlichen Kulturen und beschäftigt sich u.a. auch mit alten Weisheitslehren, Mystik und Spiritualität

HAUTNAH

Egger
Gesundheits-
forum

Fr 22.3. —
Sa 23.3.2024

