



39. Mittersiller Gesundheitstage

Montag, 28.09. bis Freitag, 02.10.2026

Veranstalter ist das Gesundheitskomitee der Stadt Mittersill

Freitag, 25.09.2026

- „Keep on running“ (Ersatztermin bei Schlechtwetter: 28.09. um 10.00) 10.00

Montag, 28.09.2026

- Eröffnung der 39. Mittersiller Gesundheitstage 19.00
- Kabarett „Was frag ich auch so blöd?“ 19.15

Dienstag, 29.09.2026

- Musikalische Eröffnung BORG Mittersill 19.00
- „Häufige HNO-Erkrankungen“ und „Besser sehen – mehr Lebensqualität gewinnen“ 19.15

Mittwoch, 30.09.2026

- „Mental stark auf der Achterbahn des Lebens – mit der großen Kraft der kleinen Schritte“ 19.00

Donnerstag, 01.10.2026

- „Moderne konservative Adipositas-Therapie – was hilft wirklich?“ 19.00

Freitag, 02.10.2026

- „Die Magie des Flows – Wie Sie über sich selbst hinauswachsen“ 19.00

Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum, Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill

Eintritt beim Kabarett und allen Vorträgen: freiwillige Spenden



Das Team der Mittersiller Gesundheitstage (von li. nach re.): Ing. Walter Gandler MBA, Mag. Gudrun Mittermüller, Dr. Christian Bernhart, Dr. Ingrid Novotna, Dr. Adriana Atzmüller, Dr. Roland Drexler, Felix Germann M.Ed.

Liebe Freundinnen und Freunde der Mittersiller Gesundheitstage!

Es gibt unzählige Themen, die uns beschäftigen. Umso wichtiger ist es, gemeinsam Antworten auf jene Fragen zu suchen, die unsere Gesundheit und unser Leben bereichern. Auch heuer haben wir für Sie ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das zum Schmunzeln, Nachdenken und Mitreden einlädt. Den Auftakt macht Kabarettist Michael Bauer („Heidelbeerhugo“) mit „Was frag ich auch so blöd?“ – humorvoll, treffend und mit der Erkenntnis, dass manche Fragen besser ungestellt geblieben wären, andere hingegen umso wichtiger sind. Unsere Primärärzte des Tauernklinikums informieren über moderne Entwicklungen in der HNO- und Augenheilkunde. Auch die konservative Therapie der Adipositas hat sich stark verändert – welche Möglichkeiten heute wirklich sinnvoll und für wen sie geeignet sind, erfahren Sie in einem verständlichen Überblick. „Die große Kraft der kleinen Schritte“ zeigt, wie Selbstwirksamkeit entsteht und kleine Veränderungen Großes bewirken können. Den Abschluss bildet Lizz Görgl mit „Die Magie des Flow“ und ihrer Einladung, innezuhalten, den Blick nach innen zu richten und neue Kraft zu entdecken. Freuen wir uns auf inspirierende Begegnungen, spannende Erkenntnisse und gute Gespräche. Herzlich willkommen bei den Mittersiller Gesundheitstagen!

Euer Gesundheitskomitee



Liebe Mittersillerinnen und Mittersiller, liebe Besucher aus nah und fern!

Die Mittersiller Gesundheitstage sind seit vielen Jahren ein geschätzter Bestandteil unseres Veranstaltungskalenders. Sie bieten die wertvolle Gelegenheit, aktuelles Gesundheitswissen verständlich, praxisnah und für alle Generationen zugänglich zu machen. Auch heuer erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit hochkarätigen Expertinnen und Experten, spannenden Einblicken und wertvollen Impulsen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Mein herzlicher Dank gilt dem gesamten Organisationsteam. Mit großem Engagement, viel Fachkompetenz und einem feinen Gespür für aktuelle Themen machen sie die Mittersiller Gesundheitstage Jahr für Jahr zu einer besonderen Veranstaltung für unsere Region.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Besucherinnen und Besuchern. Mit Ihrem Interesse und Ihrer Teilnahme tragen Sie dazu bei, dass die Mittersiller Gesundheitstage seit vielen Jahren ein lebendiger Ort der Begegnung, des Austauschs und der gemeinsamen Gesundheitsförderung sind. Ich wünsche Ihnen viele neue Impulse, bereichernde Gespräche und Begegnungen und viele Anregungen, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Blieben Sie gesund!
Bürgermeister Thomas Ellmauer

Ehrenschutz:

Landeshauptfrau Mag. Karoline Edtstadler, Bürgermeister Thomas Ellmauer



Freitag, 25.09.2026

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum - Zierteich
Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill**

09.00 bis 12.00 „Keep on Running – Running for Charity“

Laufen für einen guten Zweck! Schüler, Lehrer, Eltern, Vereine, Jogger, Walker: Alle sind herzlich eingeladen, bei dieser Veranstaltung mitzulaufen! Auch Zuschauer sind willkommen.

Start und Ziel ist am Zierteich beim Nationalparkzentrum

Ersatztermin bei Schlechtwetter: Montag, 28.09.2026

Veranstalter: alle Mittersiller Schulen und das Gesundheitskomitee

hauptschule  mittersill



**BORG
Mittersill**

volksschule  mittersill

Montag, 28.09.2026

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill**

19.00 Eröffnung der 39. Mittersiller Gesundheitstage durch Bgm. Thomas Ellmauer

19.15 „Was frag ich auch so blöd?“

Der Titel ist die Quintessenz des Programms: Wir wissen instinktiv, welche Fragen wir besser nicht stellen sollten, tun es aber trotzdem.

...zum Thema Familie: Ist es sinnvoll, einer hungergratigen Ehefrau im Unterzuckerzustand mit der Frage „Geht's eh?“ zu begegnen, oder umarmt man sie aus Sicherheitsgründen doch lieber erst nach dem Essen?

...zum Thema Jugend: War die dreifarbige Cordhose, die meine Mama in den 90ern im Modegeschäft für mich ausgesucht hat, wirklich „echt peppig“, oder hat die Verkäuferin ein falsches Spiel gespielt?

...zum Thema Reisen: Ist die Angst vor der Gurtverlängerung im Flugzeug wirklich größer als die Sorge über einen möglichen Absturz und sollte man, wenn man den Gurt doch ohne Verlängerung zubekommt, das sofort mit zwei PackerIn Mannerschnitten feiern?

Michael Bauer sucht nach Antworten auf Fragen, die niemand gestellt hat.

Michael Bauer alias Heidelbeerhugo:

Schauspieler und Kabarettist. Nach zwanzig Jahren im Marketing großer Konzerne hat er den Anzug gegen die Bühne getauscht, um seine Geschichten und Fehleinschätzungen mit dem Publikum zu teilen.



S-VERSICHERUNG
VIENNA INSURANCE GROUP



Dienstag, 29.09.2026

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill**

19.00 Musikalische Eröffnung BORG Mittersill

19.15 „Häufige HNO-Erkrankungen“ und „Besser sehen – mehr Lebensqualität gewinnen“

Vortragende: Primaria Dr.in Ildikó Takács Ph.D. habil.: Leiterin der Abteilung für Hals-, Nasen- u. Ohren-Heilkunde am Tauernklinikum Zell am See

Die häufigsten HNO-Erkrankungen sind weithin bekannt, die therapeutische Möglichkeiten jedoch nicht jedem geläufig. Neben chirurgischen Eingriffen gewinnen biologische Therapien zunehmend an Bedeutung. Betrachtet man das Ohr (vom äußeren Gehörgang, dem Mittelohr bis hin zum im Innenohr gelegenen Gleichgewichtsorgan) lassen sich häufige Erkrankungen und deren Behandlungsmethoden erörtern; Allergien gegen Wespen und Bienen sowie deren Management haben an Bedeutung gewonnen. Apropos Allergien: Wenn die Nasennebenhöhlen betroffen sind, verdienen auch die verbreiteten biologischen Therapien Erwähnung. Um beim Thema Nase zu bleiben: Sie spielt beim Schnarchen eine wesentliche Rolle, und auch die Behandlung von Nasenbluten gestaltet sich heute weitaus professioneller als noch vor zehn Jahren. Weiters Zusammenfassung der HNO-Eingriffe in Zell am See.



Vortragender: Prim. Priv.-Doz. Dr. Martin Emesz: Leiter der Abteilung Augenheilkunde und Optometrie am Tauernklinikum Zell am See

Sie erhalten einen spannenden Überblick über die verschiedenen Formen der Fehlsichtigkeit, und deren aktuellen innovativen Behandlungsmöglichkeiten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der zunehmenden Kurzsichtigkeit (Myopie) und deren Prävention. Ebenso erhalten Sie Einblicke in die Behandlung des Grauen Stars (Katarakt) – einer der häufigsten altersbedingten Augenerkrankungen und erfahren Sie, wie durch die entsprechende Auswahl der Kunstlinse eine bestehende Fehlsichtigkeit korrigiert werden kann. Weiters lernen Sie Wissenswertes über häufige Erkrankungen im Bereich der Lider und Tränenwege. Vorgestellt werden typische Krankheitsbilder und bewährte chirurgische Behandlungsmethoden.





Mittwoch, 30.09.2026

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill**

19.00 „Mental stark auf der Achterbahn des Lebens – mit der großen Kraft der kleinen Schritte“

Veränderungen und unerwartete Herausforderungen gehören zum Leben. Wie wir ihnen begegnen, hängt maßgeblich von unserer mentalen Stärke und unserer Fähigkeit ab, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zeigen, dass innere Stärke keine angeborene Eigenschaft ist, sondern durch bewusstes Denken und Handeln entwickelt werden kann.

Der Vortrag verbindet diese wissenschaftlichen Erkenntnisse mit den praxisnahen Impulsen aus dem Buch „Die große Kraft der kleinen Schritte“ und macht deutlich, warum nachhaltige Veränderung selten durch radikale Entscheidungen entsteht. Vielmehr sind es die kleinen, konsequenten Schritte im Alltag, die neue Denk- und Verhaltensmuster fördern, Selbstvertrauen stärken und langfristig zu mehr Gelassenheit, mentaler Stärke und Lebensfreude beitragen.

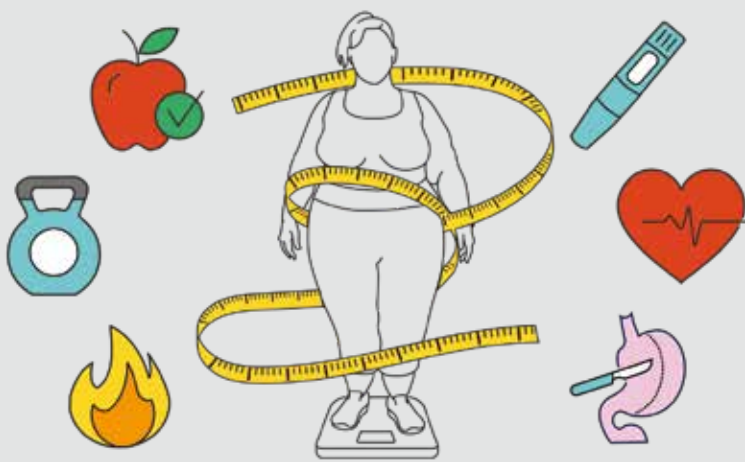
Die Teilnehmer*innen erhalten alltagstaugliche Strategien, um den eigenen Fokus bewusst zu lenken, mentale Blockaden zu überwinden und auch in turbulenten Zeiten Zuversicht und innere Stabilität zu bewahren. Denn oft beginnt die größte Veränderung mit einem einzigen kleinen Schritt.



Vortragende: Gabriele Wimmeler

Dipl. Mental- & Businesstrainerin, Trainerin des Jahres 2024, Speakerin & Bestsellerautorin. Gefragte Expertin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Seit über 25 Jahren begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr mentaler Stärke und persönlichem Wachstum. Ihre besondere Stärke liegt in ihrer ansteckenden Begeisterung und in der Verbindung von fundiertem Fachwissen mit erlebtem Wissen, geprägt durch langjährige Praxis.





Donnerstag, 01.10.2026

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill**

19.00 „Moderne konservative Adipositas-Therapie – was hilft wirklich?“

Adipositas ist weit mehr als eine Frage von Disziplin oder Willenskraft; sie ist eine chronische Erkrankung mit vielfältigen Ursachen. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über aktuelle konservative Behandlungsmöglichkeiten, von Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung bis zu modernen Medikamenten wie Ozempic® & Co. Es wird erläutert, für wen diese Therapien sinnvoll sind, welche Voraussetzungen erfüllt sein sollten und wo ihre Grenzen liegen. Ziel ist eine wissenschaftlich fundierte Orientierung für Betroffene und Interessierte.



Vortragender: Ao. Univ.-Prof. Prim. Dr. med. Elmar Aigner

Vorstand der 1. Medizinischen Abteilung am LKH Salzburg und Vizerektor der PMU, Facharzt für Innere Medizin, Additivfacharzt für Gastroenterologie, Hepatologie, Endokrinologie und Stoffwechsel, Arzt für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom Genetik, wiederholt mit wissenschaftlichen Preisen ausgezeichnet.



Freitag, 02.10.2026

**Veranstaltungsort: Nationalparkzentrum
Gerlosstraße 18, 5730 Mittersill**

19.00 „Die Magie des Flows – Wie Sie über sich selbst hinauswachsen“

Erfolgreiche Menschen kennen das Gefühl, so vertieft in eine Sache zu sein, dass sie sich fast wie von allein erledigt. Dieser Zustand des Flows lässt uns über uns hinauswachsen, er fühlt sich geradezu magisch an.

Doch was ist das eigentlich – der Flow?
Wie kommt man in diesen erstrebenswerten Zustand?
Welche Voraussetzungen sind notwendig?
Welche Hindernisse und Unterstützer gibt es?
Und welche Rolle spielt der Faktor Zeit?



Die Ex-Profiskirennläuferin Lizz Görgl und der Mentalexperte Michael von Kunhardt geben Antworten auf diese Fragen und begleiten die Leserinnen und Leser in ihrem Buch „Die Magie des Flows“ in die Welt von Top-Performern. Zahlreiche Erfahrungsberichte lassen den Flow erlebbar werden und werden wissenschaftlich vertieft. Eine Lektüre für alle, die ihr volles Potenzial entfalten wollen.

Vortragende: Elisabeth „Lizz“ Görgl MSc

Erfolgreiche österreichische Ex-Profiskirennläuferin (zweimal WM-Gold, einmal WM-Bronze, zweimal Olympia Bronze), staatl. geprüfte Schilehrerin u. Konditionstrainerin; Sportmental- u. Businesscoach; Master-Trainer für Fitness, Personal Training, Prävention und Trainingstherapie; Studium für Coaching, Organisations- und Personalentwicklung, Sängerin und Dancing-Star-Gewinnerin.



S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP



www.oberpinzgau.raiffeisen.at

Impressum:

Herausgeber:

Druck:

Grafische Gestaltung:

Bildnachweis:

Verein zur Förderung von Gesundheit und Bildung

Druck & Design Hönigmann

design am berg | werbeagentur & designstudio

www.istockphoto.com, F. Reifmüller, Archiv Mittersiller Gesundheitstage

Zugestellt durch Post.at