



GO Healthy

Vortragsreihe zur Gesundheit

Wintersemester 2015/16 Ordination DR. Gabriela Oberegger



November Wasser und HERZ

16.11.2015, 19:00-20:00 Uhr
Stimulanzen / Drogen des Lebens
Das Wasser des Lebens

Wie wirkt sich Wasser auf Ihren Körper aus?
Welche Folge hat die Dosis auf Ihr Herz?

Vortragende: Dr. Gabriela Oberegger

Im Anschluss:

Sportvortrag mit Training

Vortragende: Joachim Bleier



23.11.2015, 19:00-20:00 Uhr
Stimulantien / Drogen des Lebens
Das Wasser des Lebens

Wasser als Mineralstoffquelle des Lebens.
Vergleich von verschiedenen Mineralwässern mit
VERKOSTUNG

Vortragende: Manuela Melchart, Bsc.,Bsc.

Dezember Würze ist LEBEN

14.12.2015, 19:00-20:00 Uhr
Stimulanzen / Drogen des Lebens
Die Würze des Lebens

Wie wirken sich Salz und Pfeffer und andere
„Schärfen“ auf ihren Organismus aus?

Vortragende: Dr. Gabriela Oberegger

Im Anschluss:

Sportvortrag mit Training

Vortragende: Barbara Bednarcik

21.12.2015, 19:00-20:00 Uhr
Stimulanzen / Drogen des Lebens
Die Würze des Lebens

Salz und Pfeffer als Universalgewürze in der Küche.
Ab welcher Menge sind diese Gewürze ungesund? mit
VERKOSTUNG

Vortragende: Manuela Melchart, Bsc.,Bsc



Jänner Aufputzmittel des Lebens

11.01.2016 19:00-20:00 Uhr
Stimulanzen / Drogen des Lebens
Die Aufputzmittel des Lebens

Was bewirken Kaffee und Tee in Ihrem Körper
Wieviel ist gesund / wieviel ist schädlich?

Vortragende: Dr. Gabriela Oberegger

Im Anschluss:

Sportvortrag mit Training

Vortragende: Erich Strohmayer



25.01.2016, 19:00-20:00 Uhr
Stimulantien / Drogen des Lebens
Die Aufputzmittel des Lebens

Sind Tee und Kaffee wirklich DIE Aufputzmittel in
unserer täglichen Ernährung? mit
TIPPS von

Vortragende: Manuela Melchart, Bsc.,Bsc.

Februar/März Alkohol

9.02.2016, 19:00-20:00 Uhr
Stimulanzen / Drogen des Lebens
Alkohol - Die Gesellschaftsdroge ?

Welche Arten von Alkoholen gibt es?

Ist Alkohol ein Medikament?

Wie wirken sich die verschiedene Alkohole auf
Ihre Gesundheit aus?

Vortragende: Dr. Gabriela Oberegger

Im Anschluss:

Sportvortrag mit Training

Vortragende: Barbara Bednarcik



07.03.2016, 19:00-20:00 Uhr
Stimulanzen / Drogen des Lebens
Alkohol - Die Gesellschaftsdroge ?

Wieviele Kilokalorien enthalten verschieden
Alkoholika?

Ist Rotwein eine gesunde Alternative?

Vortragende: Manuela Melchart, Bsc.,Bsc.

April/Mai Zucker

12.04.2016, 19:00-20:00 Uhr
Stimulanzen / Drogen des Lebens
Zucker und Ihre Gesundheit

Vortragende: Dr. Gabriela Oberegger

Im Anschluss:

Sportvortrag mit Training

Vortragende: Joachim Bleier

09.05.2016, 19:00-20:00 Uhr
Zucker und Ihre Gesundheit
Mythen und Wahrheiten über Zucker und seine
Alternativen
Mit VERKOSTUNG

Vortragende: Manuela Melchart, Bsc.,Bsc.



Die Vorträge sind öffentlich (keine Voranmeldung)

Kosten: 12 Euro/ Vortrag

Vortragende:

Dr. Gabriela Oberegger

FA für innere Medizin, Kardiologie und Geriatrie,

Ernährungsmedizinerin

Manuela Melchart Bsc.,Bsc.

Diätologin

Barbara Bednarcik

Bewegungstherapeutin, Cardiofit, Schwimm – und Aqua-Fit-

Trainer

Erich Strohmayer

Bewegungstherapeut, Cardiofit, Schwimm – und Aqua-Fit-

Trainer

Joachim Bleier

Bewegungstherapeut, Cardiofit, Schwimm – und Aqua-Fit-

Trainer

„Das GO-Healthy- Gesundheitsprogramm



richtet sich an Menschen, die **AKTIV**
etwas für ihre Gesundheit tun wollen
und an Patienten, welche an
sogenannten

Zivilisationserkrankungen, die bis zum
Herzinfarkt führen können leiden.“

IHR HERZ DER MOTOR IHRES LEBENS

Herzerkrankungen, welche durch sogenannte
Zivilisationserkrankungen schon im jungen
Lebensalter erworben werden, machen uns heute
mehr Schwierigkeiten als angeborene Fehlbildungen
des Herzens.

Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen,
Zuckerkrankheit, Bewegungsmangel, Rauchen,
emotionaler und physischer Stress gefährden immer
mehr die Gesundheit von jungen Erwachsenen.

Damit wird schon früh die Basis für einen späteren
Herzinfarkt gelegt.

**Nur durch Wissen und Veränderungen des
Lebensstils (Modifikation), vor allem durch
gesündere Ernährung und regelmäßiges
Ausdauertraining sowie psychischer
Unterstützung, kann diese Entwicklung gestoppt
werden.**

So kann zum Beispiel auch die Herzleistung eines
älteren über 70 jährigen Menschen durch geeignetes
Ausdauertraining (GO-MOVE®), erheblich verbessert
werden.