

# TAG DER SELBSTHILFE

**GESUNDE STEIERMARK - ERFAHRUNGSWISSEN NUTZEN**



**Freitag, 17. Mai 2019**

von 10 – 16 Uhr

mit Petra Rudolf, ORF

AK Kammersäle Graz

Strauchergasse 32, 8020 Graz

# Referenten



**Dr. h.c. Franz Küberl**

Caritasdirektor a. D.

## **„Sprachen des Helfens“**

© Neuhold

»Helfen«, so ist Franz Küberl überzeugt, ist die meistgesprochene Sprache der Welt. Es hat einen Ursprung und eine Geschichte, einen Anfang und ein Ziel. Sein Buch führt in die gemeinsame Grammatik des Helfens ein. Es ist eine Reflexion über die Formen und Funktionsweisen von Hilfe, vor allem aber ein engagiertes, differenziertes und kritisches Plädoyer für mehr Mitmenschlichkeit im Großen wie im Kleinen.



**Mag. Bernd Kerschner**

wissenschaftlicher Mitarbeiter und Medizinjournalist am Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie (Donau Universität Krems)

## **„Vertrauenswürdige Informationen aus dem Internet“**

© DUK/Andrea Reischer

Nirgends findet man Informationen zum Thema Gesundheit so rasch wie im Internet. Doch vertrauenswürdige sind die Suchergebnisse von Google und Co nur bedingt. Neben wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsinformationen finden sich auch viele medizinische Fake News in der Trefferliste.

Wie lassen sich vertrauenswürdige Informationen von unseriösen Seiten unterscheiden? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen finden und woran sich diese erkennen lassen.



## **Dr. Bernd Haditsch**

Vorsorgeuntersuchungsstelle StGKK  
Ärztlicher Leiter  
Facharzt für Innere Medizin

### **“Gesundheit leben – Gesundheit lernen” - Mit einfachen Tipps zu mehr Lebensqualität**

Was das Schicksal mit uns vorhat, können wir nicht wissen, aber wie jede/r von uns das Schicksal positiv beeinflussen kann, das ist bekannt. Viele Krankheiten entstehen nicht „von heute auf morgen“ – bei der Vorsorgeuntersuchung wird auf die maßgeblichen Risikofaktoren untersucht, sie ist für jede/n in Österreich 1x alle 12 Monate möglich. Im ärztlichen Beratungsgespräch wird darauf eingegangen, mit welchen Lebensstilmaßnahmen jede/r jeden Tag etwas Gutes für sich und ihre/seine Gesundheit tun kann. Denn: der eigene Lebensstil bietet großartige Möglichkeiten, Krankheiten hinauszuzögern oder gar zu vermeiden, ihre Folgen zu reduzieren und somit eine höhere Lebensqualität zu bewahren.

### **Unsere Veranstaltung ist barrierefrei!**

Gebärden-Dolmetscher\*innen übersetzen  
die Vorträge für Gehörlose, Schwerhörende  
und CI-Träger\*innen.

# Moderation



**Mag.ª Petra Rudolf**  
ORF Steiermark

© ORF

Petra Rudolf ist ORF-Moderatorin, Sängerin sowie Voice & Media Coach. Einem breiten Publikum ist sie durch ihre Tätigkeit als Moderatorin der erfolgreichen ORF-Informationssendung "Steiermark heute" bekannt. Als Sängerin des renommierten Arnold Schoenberg Chores Wien steht sie auch international auf der Konzert- und Opernbühne. Darüber hinaus ist Petra Rudolf Coach für Stimme, Sprache und Präsentation innerhalb und außerhalb des ORF. Petra Rudolf hat sich auf mehrsprachige Moderation von Business-Events im Bereich Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur spezialisiert.



Gefördert aus den Mitteln  
der Sozialversicherung



 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**