

KONGRESSPROGRAMM 2016

FORUM VIASANITAS.

**HEILKRAFT DER ALPEN**

Gesundheitsforum Alpiner Lebensraum



Unter der Schirmherrschaft



United Nations  
Educational, Scientific, and  
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission  
Austrian Commission for UNESCO

# DER MENSCH UND SEINE NATUR

**Lebensrhythmen und Gesundheit**

15. – 17. April 2016 | Burg Mauterndorf

UNESCO BIOSPHÄRENPAK  
Salzburger Lungau

Fortbildungspunkte bei ÖÄK und ÖAK beantragt.



## INHALT

2	_____	Inhalt
3	_____	Willkommen
4	_____	Grußworte
8	_____	<b>KONGRESS HEILKRAFT DER ALPEN, 15. April 2016</b>
11	_____	<b>GIPFELGESPRÄCH, 15. April 2016</b>
12	_____	<b>KONGRESS HEILKRAFT DER ALPEN, 16. April 2016</b>
14	_____	<b>WORKSHOPS, 16. April 2016</b>
16	_____	<b>FORUM NATUR UND GESUNDHEIT, 17. April 2016</b>
20	_____	Referenten
21	_____	Partner
22	_____	<b>RAHMENPROGRAMM</b>
23	_____	Anreise und Hotel
24	_____	Anmeldung

## KONGRESSINFOS

<b>Veranstaltung:</b>	HEILKRAFT DER ALPEN 2016
<b>Veranstaltungstermin:</b>	15. – 16. April 2016: KONGRESS HEILKRAFT DER ALPEN 17. April 2016: FORUM NATUR UND GESUNDHEIT
<b>Veranstalter:</b>	FORUM VIA SANITAS, Kongressorganisation, in Kooperation mit der Plattform HEILKRAFT DER ALPEN
<b>Kongresspräsidium:</b>	Ulrike Köstler, Vorstand FORUM VIA SANITAS, Plattform HEILKRAFT DER ALPEN Dr. med. Ursula Bubendorfer, ärztliche und wissenschaftliche Leitung
<b>Kongressbüro:</b>	Telefon: +43 (0) 662 26 20 01 Telefax: +43 (0) 662 26 20 01-9 Hotline: +43 (0) 664 135 677 6 E-Mail: office@forumviasanitas.org
<b>Website + Facebook:</b>	Besuchen Sie uns auf: <a href="http://www.forumviasanitas.org">www.forumviasanitas.org</a> <a href="http://www.facebook.com/forumviasanitas">www.facebook.com/forumviasanitas</a>
<b>Ehrenschutz:</b>	Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer Österreichische UNESCO-Kommission

## WILLKOMMEN



Ulrike Köstler

Auch der 2. Kongress HEILKRAFT DER ALPEN stellt den Menschen und seine Natur in den Mittelpunkt. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf den natürlichen inneren und äußeren Lebensrhythmen, sowie ihrer Bedeutung für Gesundheit und Lebensqualität. Die Natur mit ihren Periodizitäten von Tag-Nachtwechsel, Monatsrhythmus und den Jahreszeiten ist sowohl Taktgeber für den menschlichen Organismus, als auch für Flora und Fauna und damit unser natürliches Lebensumfeld: *„Der Mensch ist Teil der Natur und nicht etwas was zu ihr in Widerspruch steht“* (Bertrand Russell, Nobelpreisträger, Philosoph und Mathematiker).

Der „Drive“ des städtischen Umfeldes und der moderne Leistungsdruck entfernen uns nicht nur von den naturgegebenen („exogenen“) Rhythmen, sondern beeinflussen auch das sensible Zusammenspiel der endogene Wechselspiele des menschlichen Organismus, künstliches Licht, chronischer Stress und Schichtarbeit strapazieren den Hormonhaushalt. Schlafstörungen und Müdigkeit, Konzentrationsschwächen, hormonelle Dysbalancen, Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten uvm. können die Folge sein.

Im alpinen Lebensraum verfügen wir immer noch über die Vorzüge, uns mit natürlichen Rhythmen harmonisieren zu können, um die homöostatischen Fähigkeiten des Organismus zu unterstützen. Pflanzen, Kräuter, vitale biologische Nährstoffe und Lebensmittel, frisches Wasser, Luft und Bewegung in freier Natur liefern wertvolle Beiträge zur Synchronisation der biologischen Uhr wie auch zur Stärkung der Lebensfreude. Der alpine Lebensraum bietet wertvolle Ressourcen und der achtsame Einsatz alpiner Naturschätze birgt Chancen in vielen Bereichen von Prävention, Gesundheitspflege und im Gesundheitstourismus.

Der 2. Kongress HEILKRAFT DER ALPEN soll wieder Anregungen aus Forschung und Wissenschaft zur praktischen regionalen Umsetzung bringen. Als Forum der Diskussion und Netzwerk für Fachleute und Interessierte verschiedenster Disziplinen wollen wir dazu beitragen, die natürlichen Ressourcen unseres alpinen Lebensraumes zu bewahren und ihre Anwendung für die Gesundheit zu fördern.

Ich heiÙe Sie herzlich willkommen –  
genießen und entdecken Sie Ihre Natur!

**Ulrike Köstler**

Kongresspräsidentin  
Vorstand HEILKRAFT DER ALPEN  
FORUM VIA SANITAS



## GRUSSWORT



Dr. Wilfried Haslauer

Lange galten die Alpen als karger Rückzugsraum, als hoch aufragendes Hindernis, das es auf dem Weg von Nord nach Süd mühsam und risikoreich zu überwinden galt. In den dunklen Wäldern und rund um die nebelumhangenen Gipfel der Alpen mussten Geister wohnen, vor denen man sich besser in Acht nahm. Erst im Biedermeier, als hierzulande das Industriezeitalter begann und die Städte und neu entstandenen Industrieviertel als ungesund identifiziert wurden, entstand das Klischee von der unberührten Natur in den Alpen, in der das Heil an Seele, Geist und Körper zu finden sei.

Den wahren Kern dieses Klischees erkennen viele heute gleichsam mit neuen Augen. Nach manch exotischen Ausflügen in die indische, chinesische, schamanische etc. Naturlehre und Heilkunst wächst heute ein erfreuliches neues Bewusstsein auch für das traditionelle europäische Heilwissen. Es entsteht so am Ende das Bild von einer einzigen weltumspannenden Weisheit, die mehrere zielführende Wege zu einem neuen, ganzheitlichen, heilenden Miteinander von Natur und Mensch für jeden bereithält, der diese zu entdecken vermag. Wer die Alpen dabei weder als Vergnügungspark, noch als Sportgerät ansieht, sondern als ebenso faszinierenden, wie sensiblen Naturraum, dem erschließen sich gerade hier viele Zugänge zur Natur als Heilquelle im mehrfachen Sinn des Wortes.

Ich bedanke mich daher bei der Plattform „Heilkraft der Alpen“ für die Initiative zu diesem bereits zweiten Kongress unter diesem Titel mit dem Schwerpunkt Gesundheitstourismus, Medizin und Naturbezug in Mauterndorf, inmitten des Biosphärenpark Lungau. Der Gesundheitstourismus bildet bekanntlich einen wesentlichen Schwerpunkt im Tourismusleitbild des Landes Salzburg. Die Aktivitäten der Plattform und der diesjährige Kongress „Heilkraft der Alpen“ sind auch vor diesem Hintergrund umso mehr willkommen.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sei es aus Fachkreisen oder aus dem interessierten breiteren Publikum, wünsche ich anregende Kongresstage im Salzburger Lungau und möglichst viele Gelegenheiten, unseren Alpenraum als wertvolle Ressource zu erleben, die in vielfacher Weise das Potential in sich trägt, zu Gesundheit an Seele, Geist und Körper beizutragen.

Herzliche Grüße

**Dr. Wilfried Haslauer**

Landeshauptmann

## GRUSSWORT



Dr. med. Sepp Fegerl

Als Referent für Komplementärmedizin in der Salzburger Ärztekammer und als leidenschaftlich „alpiner Mensch“ ist es mir eine große Freude, den Kongress Heilkraft der Alpen zu unterstützen. Wir haben mit unserer wunderbaren Umgebung vielfältige Schätze der Heilkraft zur Verfügung, es liegt in unserer Verantwortung, sie zu bergen und sie behutsam zum Wohle aller zu nutzen!

Viel Wissen hat sich in der Volksmedizin angehäuft, manches kommt neu dazu. Die Überprüfung mit neuen Methoden und ein tieferes Verständnis für die komplexen Zusammenhänge helfen uns allen weiter, die Heilkraft der Alpen als integrierten Bestandteil in unserem Leben zu nutzen und bewußt wertzuschätzen – und wenn nötig, zu verteidigen. Ich wünsche uns allen viele neuen Impulse bei den spannenden Vorträgen.

**Dr. med. Sepp Fegerl**  
Ärzttekammer Salzburg

## GRUSSWORT



Prof. Dr. Wolfgang Marktl

Österreich ist ein Land, in dem die Integrativmedizin gut verwurzelt ist. Die Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED) versteht sich als Kompetenzzentrum für Integrative Medizin, das der ganzheitlichen Sichtweise aller körperlichen, psychischen und geistigen Bereiche des Menschen in Gesundheit und Krankheit verpflichtet ist.

Österreich ist aber auch ein Land mit einem bedeutenden alpinen Lebensraum, der eine ganz besondere Bedeutung für die Gesundheit hat – ein Thema, das über Jahrzehnte unterbelichtet blieb und vernachlässigt wurde. Der Plattform Heilkraft der Alpen kommt das Verdienst zu, diesem wichtigen und vor allem auch innovativen Feld der Gesundheitsvorsorge endlich die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken und eine Plattform zu bieten. Als Physiologe und Chronomediziner freue ich mich ganz besonders auf das Thema des diesjährigen Kongresses: In Resonanz mit der Natur - Lebensrhythmen, Gesundheit und Persönlichkeit, auf die hochkarätigen Vortragenden und die thematische Fülle der Beiträge – von der Forschung über die medizinische Praxis bis hin zum Gesundheitstourismus und zur Gesundheitspolitik.

Lassen Sie uns gemeinsam die Bedeutung dieses naturbelassenen Lebensraumes als gesundheitliche Ressource erkunden und über innovative Ansätze in der Diagnostik und Therapie nachdenken!

**Prof. Dr. Wolfgang Marktl**  
Präsident GAMED

## GRUSSWORT



Mag. pharm. Kornelia Seiwald

Als Apothekerin weiß ich um die Beschwerden der Menschen in unserer schnelllebigen Zeit Bescheid. Viele leiden unter Stress und Schlafstörungen. Wirksame Heilmittel für die körperliche und geistige Gesundheit finden wir auch in unserer alpinen Naturlandschaft. Daher begrüße ich es sehr, dass sich das FORUM VIA SANITAS im Rahmen des KONGRESS HEILKRAFT DER ALPEN 2016 schwerpunktmäßig der Thematik Lebensrhythmus widmet.

Es freut mich als Präsidentin der Salzburger Apothekerschaft, dass die ApothekerInnen beim KONGRESS HEILKRAFT DER ALPEN wieder dabei sind und mit dem Thema „Stressbedingte Schlafstörungen - können Pflanzenstoffe die Wiederherstellung eines geregelten Tag-Nachtrhythmus unterstützen“ einen wertvollen Beitrag leisten dürfen.

In den letzten Jahren konnte von Seiten der Apotheker ein kontinuierlich wachsendes Interesse der Menschen an Wirkung und Zubereitung von Heilpflanzen beobachtet werden. Vor allem als Teil eines bewusst gestalteten Lebensrhythmus erlangt die Heilkraft aus der Natur eine immer größere Bedeutung. Heilpflanzen kommen in unseren Apotheken bereits seit Jahrhunderten zum Einsatz und im Pharmaziestudium ist die Phytotherapie ein fixer Bestandteil des universitären Lehrplans. Wir als Pharmazeuten wissen über die Wirkung, Anwendung und Dosierung von Heilpflanzen und Kräutern Bescheid und können diese Kompetenz in der Beratung und Herstellung von apothekeneigenen Arzneispezialitäten gezielt einsetzen und weitergeben.

In diesem Sinne wünsche ich dem Veranstalter und den Teilnehmerinnen des KONGRESS HEILKRAFT DER ALPEN 2016 drei spannende und erkenntnisreiche Tage.

**Mag. pharm. Kornelia Seiwald**

Apothekerkammer Salzburg



## GRUSSWORT



Bgrm. Wolfgang Eder

Der Lungau ist seit Juli 2011 UNESCO Biosphärenpark „Modellregion für nachhaltige Entwicklung“. Das UNESCO-Programm „Mensch und Biosphäre“, aus dem sich weltweit das Grundkonzept der Biosphärenparks (BSP) entwickelt hat, stellt genau diesen entscheidenden Unterschied von der Theorie zum praktischen lokalen Handeln in Sachen nachhaltiger, regionaler Entwicklung in den Mittelpunkt.

Das entscheidende Element eines UNESCO Biosphärenparks ist der Mensch. Wir im Lungau leben in einer der schönsten Regionen der Welt und der Mensch ist im UNESCO Biosphärenpark ein wesentlicher Bestandteil: Jede/r soll einen Platz im UNESCO Biosphärenpark haben, egal welcher Herkunft, welchen Alters, welcher religiösen oder politischen Anschauung, mit und ohne Behinderung, egal welchen Geschlechts. Es geht um die soziale Dimension und den Ausbau unseres Sozialkapitals, um ein positives Miteinander und eine langfristige Verbesserung der Lebensqualität, ohne Ausbeutung von Mensch und Natur. Gegenseitiger Respekt, Wertschätzung und Toleranz sind Basis jeden Miteinanders. Dabei die Balance zu finden zwischen Tradition und Innovation – das ist das Ziel.

Der Kongress „HEILKRAFT DER ALPEN“, der 2016 zum 2. Mal in Mauterndorf stattfindet, befasst sich genau mit diesem Thema der Balance-Findung. Hier gelingt es ausgezeichnet beide Aspekte perfekt zu integrieren. Aus der gelebten Tradition und dem alten Wissen eine gesundheitstouristische Relevanz für den ganzen Bezirk zu generieren und mögliche und notwendige Innovationen aufzuzeigen.

Mit diesem Kongressprogramm halten Sie das gesundheitstouristische Potential des Lungaus in Händen. Es wird übersichtlich und eindrucksvoll aufgezeigt, wie viele Initiativen und Aktivitäten im Lungau schon da sind, und welche neuen Wege man damit zukünftig einschlagen kann. Dazu bedarf es neuer Sichtweisen, Weitblick, Mut und ein Zusammenstehen Aller.

### **Wolfgang Eder**

Obmann Regionalverband Lungau  
Bürgermeister Gemeinde Mauterndorf

10.00 – 11.00 UHR

## ERÖFFNUNGSEMPFANG

**Der Mensch und seine Natur: Lebensrhythmen und Gesundheit.  
Die Bedeutung des alpinen Lebensraumes für die Gesundheit  
des Menschen.**

**Aktion: Baum des Lebens**

**Baumpatenschaften für den Garten der Gesundheit**

11.00 – 12.00 UHR



Univ. Prof. Dr. med.  
Maximilian Moser

**Der Mensch und seine Natur: Natürliche Rhythmen und deren Bedeutung  
für die Gesundheit des Menschen. Grundlagen und Datenlage zur Chrono-  
biologie und Chronomedizin.**

Der gesunde menschliche Organismus besitzt nicht nur eine räumliche Ordnung, die die Anatomie beschreibt, sondern auch eine komplexe Zeitstruktur. Gesundheit wird in dieser Zeitstruktur sichtbar und Krankheit verändert sie, lange bevor die räumliche Ordnung gestört ist. In der Natur wird der Mensch morgens vom Sonnenaufgang geweckt und geht mit dem Weggang des Tageslichtes schlafen. Die Erfindung des künstlichen Lichtes hat einerseits Freiheit gebracht die Abende nach dem eigenen Gutdünken zu gestalten, andererseits ungeahnte Gefahren für unsere Gesundheit.

12.00 – 12.45 UHR



Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl

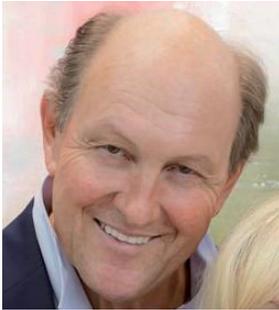
**Alpine Gesundheitsressourcen: Antworten auf Zivilisationserkrankungen.**

Zivilisationserkrankungen wie Rückenschmerzen, Stress, Burnout und Allergien werden durch Naturentfremdung und sedentären Lebensstil mit ausgelöst. Der alpine Raum wirkt über viele spezifische Einflussfaktoren auf die Gesundheit des Menschen, wobei sich die Datenlage aus der evidenzbasierten Medizin stetig erweitert.

12.45 – 14.00 UHR

**MITTAGSIMBISS**

**14.00 – 14.45 UHR**



Univ. Prof. Mag. Dr.  
Florian Überall

**Heilkraft der Alpen: Der Mensch im Gleichklang mit den Molekülen der Schöpfung.**

Ich beschreibe in meinem Vortrag exemplarisch universelle molekulare Netzwerke, die eine Verbindung zwischen dem Menschen und der belebten und unbelebten Natur herstellen. Die Betonung liegt dabei besonders auf den wiederkehrenden Elementen, welche die Natur wählt, um biologisches Leben zu ermöglichen. Kann der Mensch diese Wirkmuster entschlüsseln, ist eine völlig neue Ausrichtung in Therapie und Heilung möglich. Dabei kommt es auch zu einer Zusammenschau wichtiger Moleküle aus dem großen Pflanzenschatz der alpinen Heilkräuter sowie einer Spurensuche tibetischer Heilpflanzen und ihren Wirkmustern im Vergleich zu ihren alpinen Verwandten.

**14.45 – 15.30 UHR**



Dr. med. Sepp Fegerl

**Die heile Natur des Menschen: Heilung und Gesundheit: Ärztliche Kunst und Eigenverantwortung des Patienten.**

Jeder Mensch trägt in sich ein großes Potential zur Selbstregulation und wenn nötig, zur Selbstheilung. Auch unsere natürliche Umgebung birgt vielfältige Heilkräfte, die wir für unsere Gesundheit nützen können. Es liegt in der Kunst des Arztes, die Möglichkeiten aufzuzeigen und den Patienten in der Umsetzung zu unterstützen. Und es liegt am Patienten, diese Verantwortung für sich selber zu übernehmen!

**15.30 – 16.00 UHR**

**PAUSE**



16.00 – 16.45 UHR



Mag. Helmut Schöller, MSc.

### **Naturerlebnis, Persönlichkeitsentwicklung und Organisationsentwicklung: Rhythmen von Wachstum und Veränderung.**

Rhythmen in unserem Körper („endogen“, geistig und körperlich), sowie in der natürlichen und sozialen Umwelt („exogen“) prägen unser Leben und Befinden. Entwicklung vollzieht sich in Wellen von Anpassung und Veränderung, keinesfalls linear und häufig sehr widersprüchlich. Entwicklung als Selbstorganisationsprozess zu betrachten vertieft das Verständnis für Vorgänge in der Natur, aber auch für Persönlichkeits-, Organisations- und Gemeindeentwicklung. Die zeitliche Ausdehnung solcher Prozesse sowie der „richtige Augenblick“ (kairos) für Entscheidungen an Punkten plötzlicher Veränderung zeigen so neue Bedeutung – selbst im Zyklus von Krankheit und (heilsamer?) Veränderung.

16.45 – 17.30 UHR



Mag. Werner Taurer

### **Trendwende alpiner Gesundheitstourismus: Der gesundheitsbewußte Gast - Chancen für regionale Entwicklungen.**

Aus aktuellen Trends- und Entwicklungen im alpinen Gesundheitstourismus lassen sich Entwicklungschancen für Tourismusbetriebe und Destinationen im Alpenraum ableiten. Die Veränderungen in der Gesellschaft und in der Umwelt bringen ein höheres Gesundheitsbewusstsein mit sich, dass sich auch in Konsumgewohnheiten und bei der Urlaubs- und Freizeitplanung niederschlägt. So belasten beispielsweise Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Übergewicht immer mehr Menschen. Gleichzeitig gibt es immer mehr Nachweise aus der Forschung über die Wirkung von alpinen Heilmitteln und natürlichen Umweltfaktoren.

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie mit innovativen Produkten und Angeboten an potenzielle Zielgruppen heran getreten werden kann und damit die sich bietenden Chancen genutzt werden können.

17.30 – 19.00 UHR

**PAUSE**

19.00 UHR

# GIPFELGESPRÄCH

## Heilkraft der Alpen: Chancen und Potentiale für Gesundheitstourismus und Medizin.

**Podiumsdiskussion mit den Referenten und Vertretern aus Medizin, Gesundheitstourismus, Gesundheitspolitik und Medien.**

Zivilisationskrankheiten nehmen ständig zu und werden zunehmend zur Belastung des Gesundheitssystems, der Wirtschaft und des Einzelnen. Die Natur des Alpenraumes bietet wertvolle Ressourcen für die Gesundheit des Menschen.

Wie können diese Potentiale für die Gesundheit des Menschen zum Wohle des Einzelnen, in der Gesundheitspflege, Wirtschaft und Tourismus genutzt werden?

- **Diskutieren**
- **Netzwerken**
- **Anregungen und Informationen gewinnen**
- **Erfahrungen austauschen**
- **Inspirationen und Ideen entwickeln**
- **Projektideen voranbringen**



8.30 – 9.15 UHR



Dr. med. Mario Mayrhofer

**Traditionelle pflanzliche Arzneimittel zur Unterstützung der vegetativen Rhythmen bei nervösen Herzbeschwerden, Stress und Kreislaufdysregulationsstörungen - Ergebnisse einer HRV-kontrollierten Studie.**

Die Tria prinzipia der alten Alchemisten wird in der anthroposophischen Medizin wieder aufgegriffen um ein reales Verhältnis der Beziehung der Heilpflanze zum menschlichen Organismus zu erlangen. Dadurch soll ein ganzheitlicher Forschungsansatz eröffnet werden und Sicherheit in der Anwendung von Heilpflanzen am Menschen gewonnen werden. Eine Heilpflanzenkombination als Basismittel von Störungen des "Rhythmischen System des Menschen" und die mittels HRV-evaluierten Studienergebnisse sollen in diesem Beitrag diskutiert werden.

9.15 – 10.00 UHR



Dr. med. Hans Prömer

**Der Rhythmus des Lebens: Auswirkungen von Stress und Überbelastung auf den weiblichen Hormonhaushalt. Benefit von Pflanzenstoffen, Ernährungsumstellung und ausgewogener Lebensführung für die Gesundheit der Frau.**

Gerade der weibliche Organismus reagiert besonders sensibel auf exogene und endogene Störungen in seiner ausgeprägten Rhythmik. Andauernder Stress und belastende Lebensführung beeinflussen den weiblichen Hormonaushalt äußerst negativ. Zyklusstörungen, PMS-, PCO-Syndrom bis hin zur Infertilität und vorzeitigem Wechsel können die Folgen sein. Pflanzliche und ernährungstherapeutische Unterstützung, sowie Lebensstilkorrektur helfen dem weiblichen Organismus wieder in einen gesunden Rhythmus zu kommen.

10.00 – 10.30 UHR

PAUSE

10.30 – 11.15 UHR



Dr. Eva-Maria Steinkellner

**Der Darm - innere Uhr des Menschen. Auswirkungen und Wechselwirkungen von Stress, Ernährung und Lebensführung auf das Mikrobiom und die Lebensqualität des Menschen.**

Gerade unsere Verdauung und der Darm reagieren sehr sensibel auf Stressbelastungen und Schlafmangel. Dauerstress und die permanente Ausschüttung von Stresshormonen haben nachhaltige, negative Auswirkungen auf das Mikrobiom des Darmes. Verdauungsstörungen, Unverträglichkeiten bis hin zu psychischen Beeinträchtigungen sind die Folge. Exogene wie endogene Milieuanerungen sind erforderlich. Lebensstil- und Ernährungskorrekturen nach den gesunden Rhythmen der Natur sind der erste Schritt zur Darmgesundheit.

11.15 – 12.00 UHR



HP Astrid Süsmuth

**Alpine Heilpflanzen als wertvolle pflanzliche Adaptogene zur Verbesserung der Stressresistenz von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten.**

Die heilkundliche Therapie eines Kindes ist immer auch eine Behandlung der Kinderseele. Vor diesem Hintergrund erklären sich Verhaltensauffälligkeiten von Kindern in den allerhäufigsten Fällen als seelische Ausnahmesituationen, die aus belastenden Stresssituationen resultieren. Pflanzliche Adaptogene können Kinder in besonderen Krisensituationen nicht nur unterstützen, sich mit einer akuten Stress-Situation auseinanderzusetzen, sondern auch langfristige Stressfolgen abmildern. Eine besondere Rolle fällt in diesem Zusammenhang den heimischen, alpinen Heilpflanzen durch deren besonders gute Verträglichkeit und sanfte Wirkungsweise zu.

12.45 – 14.00 UHR

MITTAGSIMBISS

13.30 – 14.15 UHR



PD Dr. Karl Steinmetz

**Lebensrhythmus, Herzgesundheit, Stresskompetenz – aus der Sicht der TEM und Klostermedizin.**

In den Texten der Traditionellen Europäischen Medizin und mittelalterlichen Klostermedizin finden sich spannende Interventionen für den Bereich Stresskompetenz, Herzgesundheit und Burnout-Prävention, deren Sinnhaftigkeit angesichts neuer Studien der Stressforschung und Chronomedizin plausibel gemacht werden kann. Der Vortrag lotet einige therapeutische Möglichkeiten aus – TEM-Pulsdiagnose, Einsatz von Heilpflanzen, Achtsamkeitsübungen gemäß der spätmittelalterlichen „mauburnischen Hand“ und die verhaltenstherapeutische Entschärfung von Stressverstärkern.

14.15 – 15.30 UHR



Mag. pharm.  
Kornelia Seiwald

**Stressbedingte Schlafstörungen: Können Pflanzenstoffe die Wiederherstellung eines geregelten Tag-Nachtrhythmus unterstützen?**

Die Natur hat uns einen reichen Schatz an Heilpflanzen zur Verfügung gestellt, die adaptogen wirken – also dem Körper helfen mit Stress besser umgehen zu können und in belastenden Situationen ruhig und entspannt zu bleiben. Auf diese Weise findet der Körper den nötigen Schlaf. Andere Pflanzen wiederum wirken einfach nur ausgleichend, beruhigend und damit schlaffördernd. Es soll der Bogen gespannt werden von einerseits heimischen und alpinen Pflanzen, bis hin zu einigen exotischen Besonderheiten. Sowohl wissenschaftliche Aspekte wie auch volkshelkundliche Anwendungen werden im Vortrag behandelt.

Die **Workshops 1 – 3** finden jeweils parallel statt und werden als Intensivseminare gestaltet. Sie dienen der Intensivierung der vorgetragenen Thematik, bzw. deren praxisrelevanten Umsetzung. Bitte wählen Sie sich für **einen** der drei angebotenen Workshops. Nutzen Sie den Nachmittag um mit dem Seminarleiter und Kollegen in einen interessanten und intensiven Dialog zu treten.

16.00 – 19.00 UHR

WORKSHOP **1**



PD Dr. Karl Steinmetz

### **Traditionelle Europäische Medizin mit Herz, Hand und Bauch – innovative Möglichkeiten für Gesundheitsbetriebe.**

Gesundheitsbetriebe stehen vor der Herausforderung, innovative therapeutische Verfahren anzubieten – medizinische valide, praxistauglich und mit ökonomischem Benefit.

Der Workshop zeigt an ausgewählten Beispielen konkrete Einsatzmöglichkeiten:

- Stresskompetenz durch Leibübungen aus der Klostermedizin
- TEM-Massagegriffe aus der mittelalterlichen Badstube
- saisonale TEM-Gesundheitsküche nach dem Heiligenkalender

Alle Übungen laden zum Mitmachen ein und werden bezüglich Ihrer Chancen und Grenzen reflektiert.

16.00 – 19.00 UHR

WORKSHOP **2**



Prof. Dr. Florian Überall  
Dr. phil Andrea Überall

### **Alpine pflanzliche Bitterstoffe und Stresskrankheiten**

Unser stressiger Lebensstil und zahlreiche Lebensmittelskandale machen uns im Alltag oft ratlos, wie wir uns bedenkenlos gesund ernähren können, um gegen die Anforderungen des modernen Alltages gewappnet zu sein. Gesund bleiben mit der Kraft der Natur erfordert ein neues Verständnis im Umgang mit unserer Nahrung. Gerade die Bitterstoffe der alpinen Pflanzenwelt liefern wertvolle Ressourcen zur Verbesserung der Stressresistenz und Unterstützung der Verdauung und des Darms.

Bitterstoffe sind wertvolle Impulsgeber für die gesunde Regulation, Regeneration und den Energieausgleich. Die wohltuende Wirkung pflanzlicher Bitterstoffe auf die Verdauung, das Immunsystem, das Hormonsystem, die Gehirngesundheit und die Entgiftungsleistung, sowie deren individueller, typengerechter Einsatz ist zentraler Inhalt des Seminars.

Praktische Anwendungsbeispiele auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Hintergrund der westlichen sowie östlichen Traditionen liefern spannende Anregungen.

16.00 – 19.00 UHR

WORKSHOP **3**



Prof. Dr. Maximilian Moser

### **Chronomedizin in der Praxis Chronobiologie, Chronomedizin und Herzratenflexibilität in der Praxis**

Stabilität im Sinne von Homöostase ist die Fähigkeit des menschlichen Organismus, seine Funktionen an Belastungen anzupassen. Ihre zeitliche Einordnung in die Rhythmik exogener (Lichtzyklus) Einflüsse findet im täglichen Wechsel von Schlaf und wacher Aktivität die deutlichste Ausprägung (zirkadiane Rhythmik). Die Bedeutung für Erholung und Rehabilitation unter dem Einfluss salutogenetischer oder belastender Faktoren sowie die Möglichkeiten der Selbstoptimierung des Organismus können vor allem an der Herzrhythmusdynamik deutlich gemacht werden. Die Analyse ihres Verlaufs – vor allem in 24-Stunden-Messungen – hat diagnostischen und prognostischen Wert für Gesundheit und Rehabilitation.

#### **Themen des Basisseminars**

- Chronobiologie/wichtige chronomedizinische Erkenntnisse
- Bedeutung von Rhythmus und Zeitstruktur für Gesundheit und Prävention
- Das menschliche Rhythmusspektrum und die Rhythmusbereiche
- Der zirkadiane Rhythmus, Melatoninproduktion und Immunsystem
- Der Schlaf in der Tagesrhythmik und seine Bedeutung für die Gesundheit
- Mögliche gesundheitliche Folgen von Rhythmusstörungen
- Der Herzrhythmus als Spiegel der gesamten Körperrhythmik



MMag. Thomas Hassler  
Mag. Helmut Schöller, MSc

16.00 – 19.00 UHR

WORKSHOP **4**

### **Gesunder Schlaf mit der Heilkraft der Alpen - Chancen für den Tourismus?**

So vielfältig das Leistungsspektrum im Tourismus auch sein mag – vom spannenden Bergabenteuer bis hin zum entspannenden Thermengenuss, so einig sind sich alle in einem Punkt: Ein gesunder, erholsamer Schlaf ist die Basis eines jeden guten Urlaubs!

Im Mittelpunkt dieses Workshop stehen daher altbewährte sowie neuartige Konzepte zur Verbesserung der Schlafqualität und damit der Zufriedenheit der Gäste unter Nutzung der natürlichen energetischen Ressourcen des alpinen Lebensraums. Wie kann das bestehende Leistungsangebot der Hotellerie in Partnerschaft mit persönlichen Dienstleistern gestaltet werden, um auf körperlicher und feinstofflicher Ebene die Voraussetzungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf zu schaffen?

Dieser Workshop richtet sich daher an persönliche Dienstleister und Berater sowie Hoteliers, die gemeinsam Antworten auf diese entscheidende Frage suchen und Impulse setzen wollen.



Carmen Boschele  
Rose Harlander

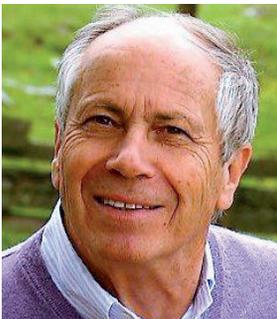
9.00 – 9.30 UHR



## HEILKRAFT DER ALPEN – AWARD

Begrüßung durch den Vorstand der Plattform HEILKRAFT DER ALPEN, Regionalverband Lungau und Biosphärenpark-Management, Feierliche Preisverleihung an die Absolventen des Ausbildungslehrganges der Alpen-Mentoren.

9.30 – 10.15 UHR



Dr. Hans Gasperl

### **Die 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen/Kräuter, Lebensrhythmus.**

„Die Ideologie der Kneippmedizin, eigentlich eine Zusammenfassung der praktizierten Medizin seiner Zeit, ist am Übergang der Säftelehre (Humoralpathologie) zur Virchow'schen Zellulärpathologie entstanden. Die Erfahrungen und Erfolge dieser Behandlungsempfehlungen wurden festgestellt, von den Behandelten erfahren, und entsprechen der heutigen Wissenschaft der Regulationsmedizin und Chronobiologie. Es ist spannend die beobachteten Vorsorge und Heilerfolge mit dem Wissen der „modernen“ Medizinwissenschaft zu erklären und die Zusammenhänge der fünf Säulen Kneipp's zusammenzuführen.“

10.15 – 10.45 UHR



Mag. Andreas Thomasser

### **Wieder in den Takt kommen mit der Kraft der Natur: Der Naturmentor und seine Rolle im alpinen Gesundheitscoaching.**

Natur erfreut uns, inspiriert uns, lehrt uns behutsam mit uns und ihr umzugehen. Vielen Menschen ging jedoch der Bezug zur Natur verloren und die Eigenverantwortung zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele wurde in der Vergangenheit mehr und mehr abgegeben. Ein sich wandelndes Verständnis der Gesellschaft für Umweltbewusstsein, die Rückbesinnung zu einer naturorientierten Lebensgestaltung und ein erhöhtes Bewusstsein für Gesundheitsprävention schaffen neue Bedürfnisse. Vor allem naturnahe Landschaften wie alpine Regionen, vom Wasser geprägte Lebensräume und lichte Waldbiotopie dienen als Orte der Entspannung, des Rückzugs und Kraftschöpfens sowie als Erholungsorte nach Befindlichkeitsstörungen und als Lernorte zu einem nachhaltigen Engagement für die Natur. Um einer breiten Gruppe an Interessierten unsere naturnahen Landschaftsräume wieder vertrauter zu machen und somit die Schätze unserer Natur erneut zur Gesunderhaltung nutzen zu können, wurde ein Diplomlehrgang „HEILKRAFT DER ALPEN“ zur Ausbildung von Naturmentoren entwickelt.

10.45 – 11.15 UHR

PAUSE

11.15 – 11.45 UHR



MMag. Thomas Hassler

**Mit den Bäumen in den Himmel wachsen: Die Zirbe – Königin der Alpen im zeitgemäßen Einsatz bei stressbedingten Gesundheitsbelastungen.**

Studienergebnisse und Einsatzmöglichkeiten zu den Grundlagen der menschlichen Rhythmik und deren Wechselwirken mit der Natur. Im weiteren wird speziell die Wirkung von Naturstoffen und insbesondere des Zirbenholzes anhand der Studienergebnisse vorgestellt und Anwendungsbeispiele gebracht.

11.45 – 12.15 UHR



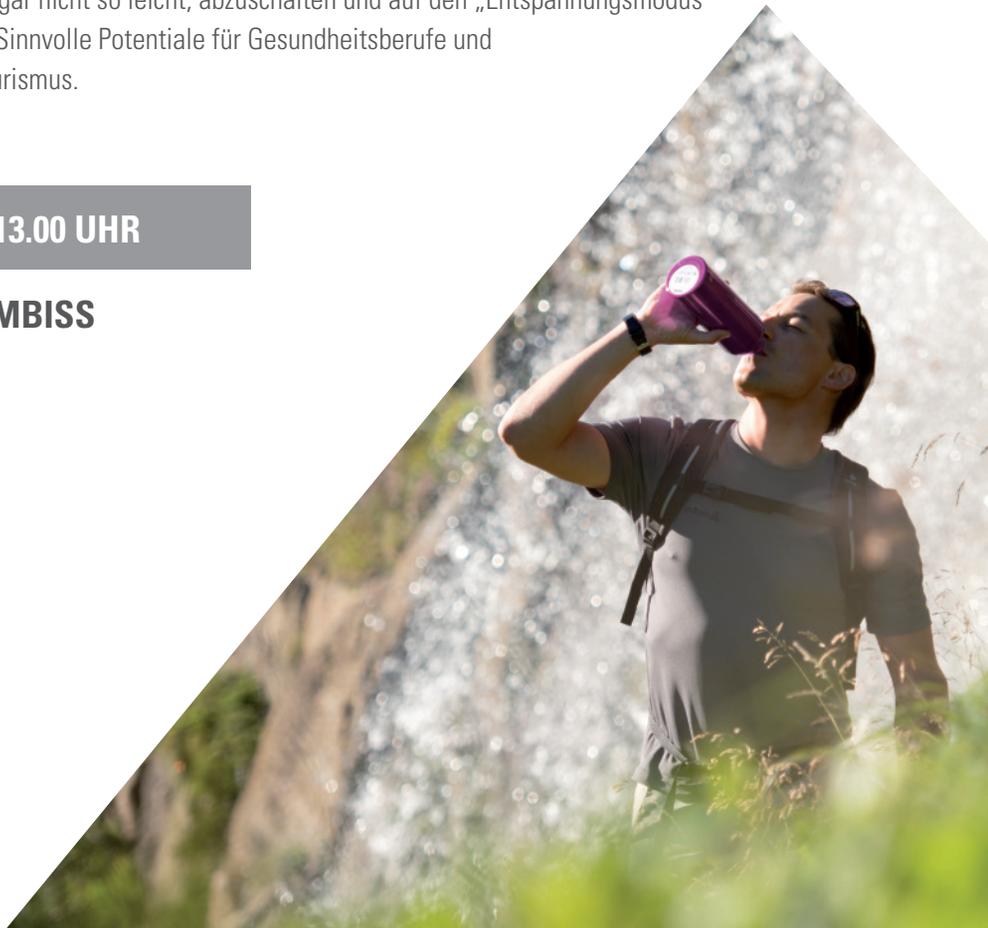
Ulrike Köstler

**Der Mensch und seine Natur: Lebensrhythmen und deren Bedeutung für die Gesundheit, Regeneration, Erholungsfähigkeit und Stressbelastbarkeit.**

Es entspricht dem Bedürfnis des Menschen in der möglichst unberührten Natur durch Ruhe und Erholung wieder zu sich selbst zu finden. In der heutigen Zeit nicht immer eine Selbstverständlichkeit, denn viele Menschen benötigen bereits Unterstützung um mithilfe der Natur wieder ihre eigene Natur leben zu können. Gestresst und knapp am Burn-out ist es gar nicht so leicht, abzuschalten und auf den „Entspannungsmodus“ umzuschalten. Sinnvolle Potentiale für Gesundheitsberufe und Gesundheitstourismus.

12.15 – 13.00 UHR

MITTAGSIMBISS



**13.00 – 13.30 UHR**



Markus Schaflechner,  
MSc, MBA

**UNESCO Biosphärenpark: Eine internationale Auszeichnung für den gesamten Lungau mit einem klaren Auftrag der regionalen Entwicklung!**

Was ist ein UNESCO Biosphärenpark und welche Bedeutung hat die Auszeichnung der UNESCO für den Salzburger Lungau?

Als Modellregion für Nachhaltigkeit ist dies eine Chance für die Region und nicht nur Marketing einer internationalen Organisation. Bedeutung und Potentiale für eine gesundheitstouristische Entwicklung.

**13.30 – 14.15 UHR**



Anja Jesner

**Heilkraft der Alpen: Die heilenden Schätze der Natur als moderne Lebensbegleiter am Beispiel des Biosphärenpark Lungau.**

**GreenCare – Verbindung von Tradition und Moderne.**

„Green Care“ – Gesundheit fördern am Hof - eine Chance zur Diversifizierung der Bauernhöfe. Damit können Brücken zwischen Land- und Forstwirtschaft und der Allgemeinheit geschlagen werden. Nachhaltige Verbindungen zwischen Mensch, Tier und Natur ergänzen das Gesundheits- und Sozialsystem. Am Beispiel des Auszeit-hofes „Salomon“ wird aufgezeigt, wie die Apotheke am Wegesrand zum wertvollen Begleiter für das Wohlbefinden werden kann. Besondere Pflanzen aus dem Biosphärenpark Lungau stehen im Mittelpunkt „Stehenbleiben und Staunen“.

**14.15 – 14.45 UHR**



Familie Löcker

**Tauernroggen & Co.: Traditionelle Getreidesorten als kostbare Raritäten für eine gesunde Ernährung.**

"Iss was du retten willst!" unter diesem Motto wirbt Slow food um eine einfache praktische Umsetzung zur Erhaltung der Vielfalt. Was bewegt uns Sorten zu verwenden, deren Ertrag nicht so hoch ist? Was sind die Vorteile von alten Getreidesorten wie dem Lungauer Tauernroggen oder dem Laufener Landweizen bei Anbau, Verarbeitung und vor allem für die Gesundheit?

**14.45 – 15.30 UHR**

**PAUSE**

**15.30 – 16.00 UHR**



Christina Bauer

**Bewusstes Brotbacken für alle Sinne: Ein Fest für die Gesundheit!**

Das eigene Brot zu backen, ist nicht so schwer wie viele glauben und auch der zeitliche Aufwand hält sich in Grenzen. Durch die Verwendung von alten regionalen Getreidesorten und achtsamen traditionellen Rezepten wird das selbstgebackene Brot zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis und das Beste daran ist: Man weiß, was "drinnen" ist.

**16.00 – 16.30 UHR**



Leonhard Gruber

**Honig und andere Bienenprodukte: Gold des Lebens.**

Bienenhaltung ist nicht nur Faszination sondern auch Lebensphilosophie. Von Bienen kann man einiges lernen: Gemeinschaft und Zusammenhelfen, Effizienz und Wirtschaftlichkeit stehen hier im Einklang und sind nicht gegeneinander ausgerichtet. Die wertvollen Produkte des Bienenvolkes sind Grundlage für weitere Verwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten, insbesondere zu gesundheitlich wertvollen Lebensmitteln.

**16.30 – 17.00 UHR**



Ulrike Haunschmid

**Lungauer Eachtling: Vital, gesund und schön durch die Kraft der tollen Knolle!**

Der Lungauer Eachtling ist eine traditionelle Erdapfelsorten-Rarität, die besondere, gesundheitliche Qualitäten aufzuweisen hat. Nicht nur in der gesundheitsbewussten Küche bewährt sich der Eachtling in Form von traditionellen und innovativen Rezepten – er beweist sein vielfältiges Potential auch in der Gesundheitspflege, Kosmetik und Kuranwendung.

**17.00 UHR**

**SCHLUSSWORT**

# REFERENTEN

**Christina Bauer**

Bramlhof  
urlaub@bramlhof.at

**Carmen Boschele**

Fachgruppenobfrau stellvertreterin,  
Fachgruppe der persönlichen Dienstleister  
Wirtschaftskammer Salzburg  
www.wko.at/sbg/gewerbe

**Dr. med. Sepp Fegerl**

Leiter des Referates für Komplementärmedizin,  
Ärztelkammer Salzburg  
Vorstand der Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte

**Dr. Hans Gasperl**

Allgemeinmediziner und Kneipparzt i.R.  
Vizepräsident des Kneippbunds Österreich  
Servus-TV- Einfach gut leben  
drgasperl@sbg.at

**Leonhard Gruber**

Lungauer Imker&Bienezuchterverein  
biene.at@aon.at

**Rose Harlander**

Fachgruppenobfrau, Fachgruppe der persönlichen  
Dienstleister Wirtschaftskammer Salzburg  
rose.harlander-wks@a1.net

**Univ. Doz. Dr. Arnulf Josef Hartl**

Leiter des Universitätsinstituts für Ecomedicine  
Paracelsus Medizinische Privatuniversität  
arnulf.hartl@pmu.ac.at

**MMag. Thomas Hassler, MA**

Human Research Institut für Gesundheitstechnologie  
und Präventionsforschung GmbH  
thomas.hassler@humanresearch.at

**Ulrike Haunschmid**

Buchautorin, Erdapfelbotschafterin  
ulrike.haunschmid@tourismusohnegrenzen.com

**Anja Jesner**

Gebirgshof SALOMON  
anja.jesner@gmail.com

**Ulrike Köstler**

Vorstand Plattform HEILKRAFT DER ALPEN  
Forum Via Sanitas  
ulli.koestler@heilkraftderalpen.at

**Fam. Peter und Liesi LÖCKER**

Biohof Sauschneider  
sauschneider@sbg.at / www.biourlaub.at

**Dr. Mario Mayrhofer**

Arzt für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom Anthropol. Medizin,  
ÖÄK- Diplom Palliativmedizin, Parsival Therapeutikum  
mario.mayrhofer@parsivaltherapeutikum.at

**Ao. Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser**

Institutsleiter am Institut für Gesundheitstechnologie  
und Präventionsforschung, HUMAN RESEARCH Weiz  
Chronobiologie, Schlafforschung, Stress- und  
Erholungsforschung, Vegetative Regulation  
maximilian.moser@humanresearch.at

**Dr. Hans Prömer**

Facharzt für Gynäkologie  
ordination@dr-proemer.at

**Markus Schaflechner, MSc, MBA**

Biosphärenpark Management, Regionalverband Lungau  
UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau  
www.biosphaerenpark.eu

**Mag. Helmut Schöller, MSc.**

Physiker, Medizinphysiker, Theologe,  
Christian-Doppler-Klinik Salzburg, Sonderauftrag für  
Psychosomatik und Stationäre Psychotherapie,  
Forschungsinstitut für Synergetik und Psychotherapieforschung  
der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität  
www.salzburg.academy

**Mag. pharm. Kornelia Seiwald**

Präsidentin der Salzburger Apothekerkammer  
kornelia.seiwald@apothekerkammer.at

**Mag. Dr. scient. med. Eva-Maria Steinkellner**

Ganzheilzentrum  
www.darm.co.at

**PD Dr. habil Karl-Heinz Steinmetz**

Leiter des Projektes ArcAnime  
Vorstandsmitglied der GAMED  
karl.steinmetz@arcanime.at

**Astrid Süßmuth, HP**

Naturheilpraxis für Traditionelle Abendländische Medizin  
praxis@naturheilpraxis-suessmuth.de

**Mag. Werner Taurer**

Studiengang Innovation und Management im Tourismus  
FACHHOCHSCHULE SALZBURG GmbH  
Salzburg University of Applied Sciences  
www.fh-salzburg.ac.at

**Mag. Andreas Thomasser**

Lehrbeauftragter für Kräuterpädagogen  
SLK – Natur & Umwelt, Salzburg  
andreas.thomasser@slk.at

**Ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall**

Center of Chemistry and Biomedicine Innsbruck,  
Division of Medical Biochemistry  
Eco- & Nutritional Biochemistry & Nutrigenomics  
florian.ueberall@i-med.ac.at

**Dr. phil. Andrea Überall**

Psychologin, Diplom-Kinesiologin, Ernährungsberaterin,  
Buchautorin und Stressmanagerin mit eigener Praxis für  
ganzheitliche Therapie. Leitung des Informationszentrum  
für Tibetische Medizin.

# PARTNER



## KOOPERATIONSPARTNER

Unter der Schirmherrschaft



Österreichische UNESCO-Kommission  
Austrian Commission for UNESCO

Österreichische UNESCO-Kommission  
Austrian Commission for UNESCO  
[www.immaterielleskulturerbe.unesco.at](http://www.immaterielleskulturerbe.unesco.at)



UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau  
[www.biosphaerenpark.eu](http://www.biosphaerenpark.eu)



Österreichische Apothekerkammer  
Landesgeschäftsstelle Salzburg  
[www.apotheker.or.at](http://www.apotheker.or.at)



GAMED Wiener Internationale  
Akademie für Ganzheitsmedizin  
[www.gamed.or.at](http://www.gamed.or.at)



Human Research Institut  
[www.humanresearch.at](http://www.humanresearch.at)



ARCANIME - Arche der Seele  
[www.arcanime.at](http://www.arcanime.at)



Fachgruppe der persönlichen  
Dienstleister Salzburg  
[www.wks.at](http://www.wks.at)



Fachgruppe der persönlichen  
Dienstleister Salzburg  
[www.wks.at](http://www.wks.at)



SLK Salzburger Landwirtschaftliche  
Kontrolle GesmbH  
[www.slk.at](http://www.slk.at)



LFI Ländliches Fortbildungsinstitut  
[www.lfi.at](http://www.lfi.at)



Magazin für gesunden Lebensstil und  
ganzheitliche Medizin  
[www.lebensweise-magazin.at](http://www.lebensweise-magazin.at)



Burg Mauterndorf  
[www.burg-mauterndorf.at](http://www.burg-mauterndorf.at)

## SPONSOREN



Marktgemeinde Mauterndorf  
[www.mauterndorf.salzburg.at](http://www.mauterndorf.salzburg.at)



Germania Pharmazeutika GmbH  
[www.germania.at](http://www.germania.at)



Alpen Segen® - Life Light®  
[www.lifelight.com](http://www.lifelight.com)



Weleda AG  
[www.weleda.at](http://www.weleda.at)



Pascoe Naturmedizin  
[www.pascoe.at](http://www.pascoe.at)



Ökopharm GmbH  
[www.oekopharm.at](http://www.oekopharm.at)



Zeit für Bildung  
Kongressdokumentation  
[www.zeitfuerbildung.at](http://www.zeitfuerbildung.at)



JOYSYS GmbH  
[www.joysys.at](http://www.joysys.at)



Gössl GmbH  
[www.goessl.com](http://www.goessl.com)

# RAHMENPROGRAMM

**GESELLSCHAFTSABEND, SAMSTAG 16. APRIL 2016, 19.30 UHR**

## **Alpine Schmankerlreise für alle Sinne auf der Burg Mauterndorf**

Genießen Sie mit uns einen geselligen Abend in der Runde der Referenten und Kongressteilnehmern mit regionalen Schmankerln und frischen heimischen Spezialitäten aus dem Biosphärenpark Salzburger Lungau. Die Schmankerl werden für Sie direkt aus dem Biosphärenpark Salzburger Lungau ausgewählt und aufgetischt. Eine Schnapsverkostung regionaler Kostbarkeiten der Destillierkunst rundet das kulinarische Erlebnis der Lungauer Köstlichkeiten ab.

## **„Auftanzt wird!“**

Nach einem langen Kongresstag dürfen wir Sie anschließend zum Tanz einladen. Erkunden Sie mit uns unter fachkundiger Anleitung die einfachen Tanzschritte des regionalen Volkstanzes. Dirndl und Lederhose sind sicher nicht verkehrt.

**Anmeldung:** per Anmeldeformular (Seite 24) oder im Tagungsbüro erbeten.

## **RAHMENPROGRAMM FÜR BEGLEITPERSONEN**

### **Willkommen im Biosphärenpark Salzburger Lungau!**

Gerne möchten wir Ihnen und Ihrer Begleitung ein Kongresserlebnis der besonderen Art bieten. Wählen Sie aus unserem Angebot zu Aktivitäten und Erkundungstouren:

- 1. Frühlingserwachen im Biosphärenpark Lungau:** geführte Wanderung mit den Biosphärenpark Fexen (ca. 3 Stunden, Wanderausrüstung).
- 2. „Unser tägliches Brot“:** Selbst Brot backen und den Unterschied schmecken!
- 3. Lungauer Rahmkoch – eine Spezialität der Region:** Hüttenerlebnis oder Schauküche.
- 4. Ich decke mir ein Dach:** Lungauer Holzschindeln selbst machen.

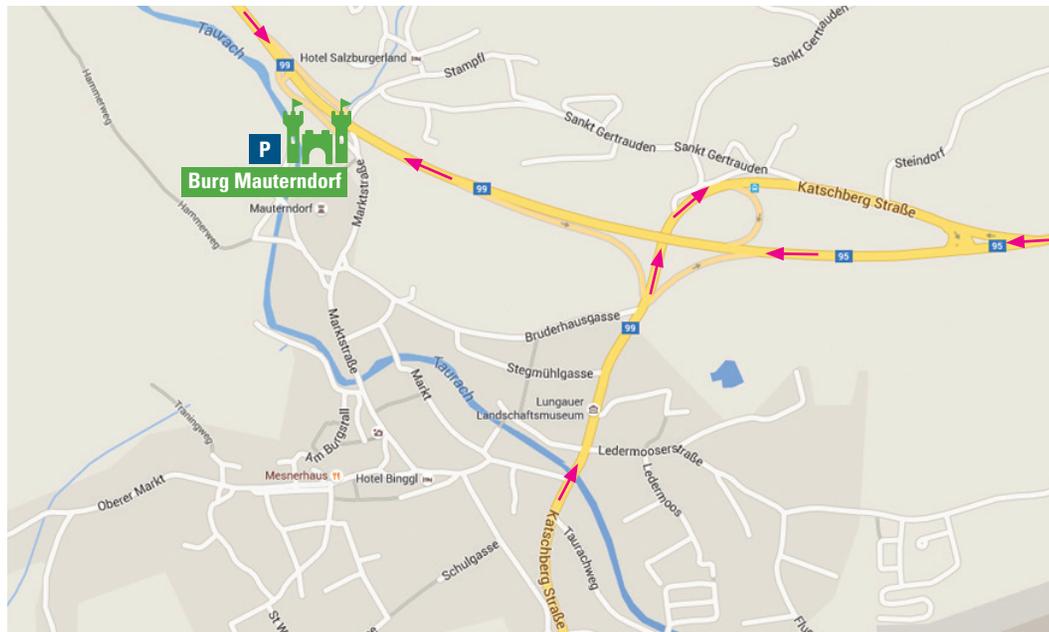
Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Begleitung Ihr individuelles Rahmenprogramm (ab 10 Personen).

Weitere Infos unter: [www.biosphaerenpark.eu](http://www.biosphaerenpark.eu)



# ANREISE

von Obertauern / Radstadt



von Tamsweg / Murau

von St. Michael (A10)

## Veranstaltungsort: Burg Mauterndorf

Mauterndorf 27, A - 5570 Mauterndorf, Salzburg, [www.mauterndorf.salzburg.at](http://www.mauterndorf.salzburg.at)

## Anreise per PKW oder Reisebus

Der Ort Mauterndorf ist über die Tauernautobahn (A 10) erreichbar, Ausfahrt St. Michael. Dann weiter über die B 99 bis nach Mauterndorf. Gebührenfreier Parkplatz vor Burg.

## Anreise mit Bahn und Bus

Die Gemeinde Mauterndorf verfügt über eine Anbindung an das Postbus-Liniennetz. Die Anfahrt von der Stadt Salzburg mit der Bahn bis Radstadt und weiter mit dem Postbus nach Mauterndorf dauert etwa zweieinhalb Stunden. Aus Richtung Süden kommend verfügt Tamsweg über den nächstgelegenen Bahnhof. Auskunft über Bahn- und Busverbindungen unter [www.bahn.at](http://www.bahn.at), [www.oebb.at](http://www.oebb.at), [www.postbus.at](http://www.postbus.at)

# HOTEL

Empfehlungen zu unseren Partnerhotel finden Sie unter:  
[www.forumviasanitas.org](http://www.forumviasanitas.org)



# ANMELDUNG



**Veranstaltungstermin:** 15. – 17. April 2016 (Anmeldeschluss: 11. April 2016)

**Veranstaltungsort:** Burg Mauterndorf, A - 5570 Mauterndorf, Salzburg

**Bitte ausfüllen bzw. zutreffende Optionen ankreuzen:**

**GESAMTPAKET: Kongress + 1 Workshop + Forum Natur und Gesundheit + Gesellschaftsabend, 15. - 17. April 2016**

- EUR 220,- / Teilnehmer  
EUR 190,- / FORUM VIA SANITAS-Förderer
- Bitte 1 Workshop auswählen:  Workshop 1  Workshop 3  
 Workshop 2  Workshop 4

**EINZELMODUL: Kongress + 1 Workshop, 15. - 16. April 2016**

- EUR 180,- / Teilnehmer  
EUR 170,- / FORUM VIA SANITAS-Förderer
- Bitte 1 Workshop auswählen:  Workshop 1  Workshop 3  
 Workshop 2  Workshop 4

**EINZELMODUL: Forum Natur und Gesundheit, 17. April 2016**

- Anmeldung zum Forum Natur und Gesundheit, EUR 20,- / für FORUM VIA SANITAS-Förderer freier Eintritt

**GESELLSCHAFTSABEND, 16. April 2016**

- Anmeldung zum Gesellschaftsabend, EUR 20,- / für FORUM VIA SANITAS-Förderer freier Eintritt

**RAHMENPROGRAMM, 16. April 2016**

- Weitere Informationen zum Rahmenprogramm unter: [www.biosphaerenpark.eu](http://www.biosphaerenpark.eu)

**FORUM VIA SANITAS**

- Ja, informieren Sie mich über aktuelle Gesundheitsthemen und Veranstaltungen des FORUM VIA SANITAS.  
 Ja, ich möchte das FORUM VIA SANITAS mit EUR 24,- jährlich fördern und das Gesundheits-Netzwerk nutzen.

Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

Stempel

**Bitte senden Sie Ihre ausgefüllte Anmeldung als Teilnahmevoraussetzung an:**

**Post:** FORUM VIA SANITAS, Aigner Straße 53, A-5026 Salzburg

**E-Mail:** [office@forumviasanitas.org](mailto:office@forumviasanitas.org)

**Anmelde-Hotline:** +43 (0) 662 26 20 01 **Info-Hotline:** +43 (0) 664 135 677 6 **Fax:** +43 (0) 662 26 20 01-9

**Hinweis für Teilnehmer:** Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldebestätigung und Rechnung erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn. Der rechtzeitige Zahlungseingang vor Veranstaltungsbeginn ist Teilnahmevoraussetzung. Sie können Ihre Anmeldung bis zum Anmeldeschluss kostenlos schriftlich stornieren. Bei Stornierungen nach Anmeldeschluss berechnen wir 50% der Teilnahmegebühr und bei Nichterscheinen 100% der Teilnahmegebühr.

**Hinweis für Förderer:** Das FORUM VIA SANITAS wird bei der Verwirklichung seines gemeinnützigen Zwecks von privaten Förderern unterstützt. Die Förderer sind Teil unseres ganzheitsmedizinischen Netzwerkes mit bevorzugtem Zugang zu Fachveranstaltungen und Fachinformationen. Der jährliche Förderbeitrag und kann im Rahmen Ihrer Praxis grundsätzlich von der Steuer abgesetzt werden.