

# Gesundheitstag

für Selbständige

**Freitag, 15. November 2024**

08:00 bis 16:00 Uhr

Wirtschaftskammer Regionalstelle

Bruck-Mürzzuschlag



Inkl.  
BIA-Messung  
im Wert von  
mind. € 50,-



# Gesundheitstag

## für Selbständige

**Freitag, 15. November 2024**

08:00 bis 16:00 Uhr

Wirtschaftskammer Regionalstelle Bruck-Mürzzuschlag  
An der Postwiese 4, 8600 Bruck an der Mur

**Achtung:** Vor Ort stehen keine Parkplätze zur Verfügung.  
Bitte benutzen Sie das „Parkhaus Bruck/Mur“ oder  
das „Parkhaus Park and Ride“ am Bahnhof.

08:00–08:30 Uhr	Registrierung und Empfang
08:30–09:00 Uhr	Begrüßung und offizielle Eröffnung
09:00–10:15 Uhr	<b>Alles das Gleiche!? – Gender Medizin als Schlüssel zu maßgeschneiderter Prävention und Medizin</b> <i>Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Margarethe Hochleitner</i>
10:15–11:00 Uhr	Diskussion
11:00–11:45 Uhr	Kaffeepause
11:45–12:15 Uhr	<b>Bewegung und Auflockerung</b> mit <i>Stefan Lasser, BA</i>
12:15–13:15 Uhr	<b>Die vier Säulen der Gesundheit</b> (Teil 1) <i>Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger</i>
13:15–14:45 Uhr	Mittagspause ( <i>inkl. Verpflegung und Messebetrieb</i> )
14:45–15:45 Uhr	<b>Die vier Säulen der Gesundheit</b> (Teil 2) <i>Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger</i>
15:45–16:00 Uhr	Abschluss

**Kosten:** Der Selbstkostenbeitrag von € 40,- kann vor Ort in bar bezahlt werden.

**Leistungen:** Inkludiert sind das gesamte Tages- und Rahmenprogramm, die Mittagsverpflegung sowie die Möglichkeit zu einer BIA-Messung (Messung von Muskelmasse, Körperwasser und Körperfett im Wert von mind. € 50,-).

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis spätestens **Freitag, 1. November 2024**, unter folgendem Link: [bit.ly/gesundheit2024](https://bit.ly/gesundheit2024)

Da es nur begrenzte Teilnehmerplätze gibt, bitten wir im Bedarfsfall um eine **verlässliche Absage**. (*Hinweis für eine Absage finden Sie im Anmeldebestätigungsmail*)

# Alles das Gleiche!? – Gender Medizin als Schlüssel zu maßgeschneiderter Prävention & Medizin

Alle Menschen wollen „personalisierte Medizin“ – d. h. maßgeschneiderte medizinische Angebote. Dies ist nur mit Hilfe von wissenschaftlichen Daten (u. a. aus der Gender Medizin) möglich. Gender Medizin hat sich aus der Frauengesundheitsbewegung heraus entwickelt – anfangs standen Themen wie „Herzgesundheit und die Zugangshürden für Frauen bei kardiologischen Diagnosen und Therapien“ sowie „Medikamententestungen, primär bei Männern durchgeführt“ im Fokus. Seither hat sich viel getan, dennoch gibt es zahlreiche Forderungen aller Diversitätsgruppen, die in die Gender Medizin inkludiert werden. Was bedeuten nun die Forschungsergebnisse der Gender Medizin im Alltag? Wie kann Gesundheit gendergerecht gefördert, sowie Erkrankungen vorgebeugt bzw. behandelt werden?



## **Univ.-Prof. in Dr. in Margarethe Hochleitner**

Pionierin der Frauengesundheitsbewegung, hat an der MUI Innsbruck Gender Medizin als Pflichtfach in die Curricula von Zahn-, Human- und Molekularmedizin implementiert, ein Frauengesundheitszentrum an den Universitätskliniken gegründet und als Kardiologin sich der Frauengesundheit infolge der Gender Medizin gewidmet sowie die erste Professur für Gender Medizin und Diversitas an der MUI besetzt.

## Die vier Säulen der Gesundheit

Viele chronische Krankheiten sind die Folge eines dysfunktional gewordenen komplexen Systems mit langer evolutionärer Vergangenheit, das wir bis heute nur unzureichend in all seinen Funktionen und Beziehungen verstehen. Um dieses an sich robuste und resiliente, aber manchmal auch durchaus fehleranfällige System ein Leben lang in guter Balance (sprich Gesundheit) zu halten, ist es notwendig, die richtigen Bedingungen zu schaffen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte zeigen uns deutlich, dass das komplexe Lebenssystem unseres Körpers von selbst in der Lage ist langfristig zu prosperieren, wenn Ernährung, Bewegung, Schlaf und Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit Berücksichtigung finden. Der Vortrag zeigt anschaulich, wie dies im Alltag umgesetzt werden kann. Denn Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.



## **Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger**

ist österreichischer Mediziner, Biologe und Facharzt für Gerichtsmedizin. Unter anderem internationale Lehr- und Vortragstätigkeit, postgraduelles Studium der Epidemiologie, Diplome in Umweltmedizin und Ernährungsmedizin sowie Ausbildung zum Facharbeiter Landwirtschaft.

Neben den vielfältigen Fragen der Human- und Gesundheitsökologie sowie der Evolutionsmedizin beschäftigen den preisgekrönten Bestsellerautor und praktizierenden Buddhisten auch jene ungelösten Fragen des Lebens, die durch Wissenschaft allein nicht beantwortet werden können. Sein Buch „Das leise Sterben“ wurde Wissenschaftsbuch des Jahres 2020 in der Kategorie Naturwissenschaft/Technik. Zuletzt im Residenz Verlag erschienen „Das unsichtbare Netz des Lebens“ (2021) und „Regenerativ – Aufbruch in ein neues ökologisches Zeitalter“ (2024).

[www.martingrassberger.com](http://www.martingrassberger.com)