

Vortragsreihe Gesundes Salzburg

BlutHOCHdruck runter!

Es gibt verschiedene Ursachen dafür, einen Bluthochdruck zu entwickeln. Dass Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht oder eine ungesunde Ernährung die Entstehung von Bluthochdruck begünstigen, ist bekannt. Schwitzen, Druck im Hals, Nervosität, Erröten, Herzklopfen usw. werden kaum in Bezug mit einem hohen Blutdruck gebracht. In den letzten Jahren wurden Hinweise gefunden, dass der Körper den Druck nach oben regelt, weil die Psyche keinen niedrigen Druck mag. Trotzdem schädigt ein hoher Blutdruck den Organismus. Deshalb spielen beide Aspekte, Körper und Psyche, bei der Blutdrucksenkung eine wichtige Rolle. Was man selber tun kann und welche unterstützenden Möglichkeiten es gibt, darüber informieren unsere Expertinnen und Experten in ihren Vorträgen. Eintritt frei!

SALZBURG-STADT

Dienstag, 13. März 2018, 19:00 Uhr
Saal der Salzburger Nachrichten
Karolingerstraße 40

OA Dr. Bodo Kirchner

Facharzt für Innere Medizin und psychosomatische Medizin,
Psychotherapeut, Salzburg

Mag.^a Barbara Kirchner

Psychotherapeutin, Salzburg

Moderator: **Mag. Josef Bruckmoser**, Salzburger Nachrichten

ST. JOHANN/PG.

Mittwoch, 14. März 2018, 19:00 Uhr
Kultur- und Kongresshaus „Am Dom“
Leo-Neumayr-Platz 1

Prim Dr. Andreas Salzer

Facharzt für Innere Medizin, Rehabilitationszentrum Saalfelden

Dr.ⁱⁿ Rita Fuchs-Strizek

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin
Saalfelden

Moderator: **Michael Minichberger**, Salzburger Woche

TAMSWEG

Mittwoch, 14. März 2018, 19:00 Uhr
WIFI Wirtschaftskammer
Friedhofstraße 6

OA Dr. Martin Gruber

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
Salzburg

Moderator: **Mag. Gottfried Jakober**, Kuratorium für psychische Gesundheit

ZELL AM SEE

Donnerstag, 15. März 2018, 19:00 Uhr
WIFI-Wirtschaftskammer
Schulstraße 14

Dr.ⁱⁿ Rita Fuchs-Strizek

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin
Saalfelden

Moderator: **Michael Minichberger**, Salzburger Woche

EINTRITT FREI

Gesundes Salzburg
Eine Informationsreihe der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem
Kuratorium für psychische Gesundheit in Kooperation mit den Salzburger
Nachrichten, der Salzburger Woche und dem ORF Radio Salzburg.
Kontakt: GIZ der SGKK, giz@sgkk.at, Tel. 0662/8889 DW 8800