



SONDERTHEMENJOURNAL DER MEDIAPRINT

KRONE GESUNDTAGE

**Kronen
Zeitung**

MAI 26

Wien

Ex-Kicker Toni
Polster hält sich mit
Tennis fit – sofern es
das Knie zulässt.

**GEWINNEN!
FAMILY-PACKAGES
FÜR DIE
SONNENTHERME
LUTZMANNSBURG**

**SPANNENDE VORTRÄGE
VON BIOHACKING
BIS DEMENZ**

**PROMINENTE GÄSTE
GERTI SENER,
TONI POLSTER & CO.**

ZWEI TAGE IM ZEICHEN DER GESUNDHEIT

**Die „Krone“-Gesund-Tage – powered by
Merkur Versicherung: am 29. und 30. Mai
erstmal in der Wiener Lugner City**

**Kronen
Zeitung**
epaper

Zwei Tage ganz im Zeichen der Gesundheit

Bei den „Krone“-Gesund-Tagen – powered by Merkur Versicherung, die am 29. und 30. Mai in der Wiener Lugner City stattfinden, erwartet Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Vorträgen, prominenten Gästen und innovativen Ausstellern. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Vorsorge, Ernährung, mentale Gesundheit, Bewegung, moderne Medizin und ganzheitliches Wohlbefinden – bei freiem Eintritt.

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und gerade in einer Zeit, die von Stress, Leistungsdruck und einem immer schnelleren Alltag geprägt ist, rückt das bewusste Achten auf Körper und Geist zunehmend in den Mittelpunkt. Gleichzeitig wächst das Interesse an Prävention, moderner Medizin, mentaler Stärke, Bewegung und einem gesunden Lebensstil. Genau hier setzen die „Krone“-Gesund-Tage – powered by Merkur Versicherung in der Lugner City an: Zwei Tage lang dreht sich alles um Wohlbefinden, Vorsorge, Fitness, Ernährung, mentale Gesundheit und ein langes, gesundes Leben.

Vorträge und prominente Gäste

Am 29. und 30. Mai erwartet Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Vorträgen, inspirierenden Persönlichkeiten, interaktiven Workshops und persönlichen Gesprächen mit renommierten Experten aus Medizin, Forschung, Sport und Gesundheitswesen. Dabei stehen praxisnahe Tipps, verständlich aufbereitete Informationen und konkrete Impulse für den Alltag im Mittelpunkt. Ob Demenzvorsorge, Frauengesundheit, moderne Präventionsmedizin, mentale Gesundheit, Darmgesundheit, Yoga oder lebensrettende Sofortmaßnahmen – die „Krone“-Gesund-Tage – powered by Merkur Versicherung

Die Comedy Hirten sorgen am Freitag, 29. Mai ab 12 Uhr für Lacher.



Foto: www.comedyhirten.at

bieten Wissen zum Mitnehmen und laden dazu ein, Gesundheit ganzheitlich zu erleben. Für Unterhaltung mit gesundem Humor sorgen zudem bekannte Kabarettgrößen und prominente Gäste.

Aussteller und Beratung

Darüber hinaus präsentieren zahlreiche Aussteller vor Ort innovative Produkte, Dienstleistungen und aktuelle Trends rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Vorsorge. Besucher haben die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen, Neues auszuprobieren und sich direkt mit Experten und Unternehmen aus der Gesundheitsbranche auszutauschen. Der Eintritt zu den „Krone“-Gesund-Tagen – powered by Merkur Versicherung ist frei.

Das Bühnenprogramm

Freitag, 29. Mai

10.30 Uhr – Eröffnung und Begrüßung

Moderatorin Doris Nentwich leitet seit 2009 hochkarätige Diskussionsrunden und Podiumsdebatten. Ihre besondere Stärke liegt im empathischen Zugang zu Gesprächspartnern, Publikum und Themen.

Sie führt sympathisch und mit Feingefühl durchs Programm.

11 Uhr – Clemens Gugl | Gründer Biohacking Netzwerk und Keynote Speaker „Gesunde Routinen & Gewohnheiten – der Schlüssel für langfristige Gesundheit“

Clemens Gugl ist Gründer des Biohacking Netzwerks – Österreichs größter Longevity und Gesundheits-Community – und Keynote Speaker für gesunde Ge-

wohnheiten. Er spricht darüber, wie jeder mit einfachen Routinen im Alltag langfristig gesünder und energievoller leben kann – einfach erklärt und sofort umsetzbar.

12 Uhr: Comedy Hirten | Kabarett

Die Comedy Hirten läuten mit einem kurzweiligen Kabarettprogramm rund um Gesundheit, Wellness und Fitness die „Krone“-Gesund-Tage – powered by Merkur Versicherung humorvoll ein und sorgen für gesundheitsfördernde Lacher. Mit dabei: die beliebten Parodien bekannter Sportgrößen. Und freilich verraten Peter Moizi, Christian Schwab, Herbert Haider und Angelika Niedetzky auch ihre eigenen Erkenntnisse zum Älterwerden und Co.

13 Uhr – Verein PULS

Wiederbelebung bei plötzlichem Herztod

Wenn ein Mensch keine Reaktion und keine normale Atmung hat, liegt ein Herzstillstand vor. Schnelles Handeln kann dann Leben retten. Die Experten vom Verein PULS zeigen anschaulich, wie man sich in so einem Fall richtig verhält – von der Atemkontrolle, der Alarmierung der Rettung bis zum Bedienen des Defibrillators.

14 Uhr – Dr. Patrick Bantsich | Arzt und Experte des Biohacking Netzwerks

Frauengesundheit – „Was Frauen heute tun können, um lange gesund zu leben“

Dr. Patrick Bantsich ist Arzt und regelmäßiger Experte des Biohacking Netzwerks. Er gibt praktische und verständliche Tipps, wie Frauen mit einfachen Maßnahmen ihre Gesundheit langfristig stärken können.

15 Uhr – Toni Polster | Fußballlegende

Toni Polster spricht über sein Leben nach der Profikarriere, persönliche Erfahrungen und die Bedeutung von Gesundheit im Alltag. Dabei gibt der Kult-Kicker spannende

Einblicke in seinen Weg, den Umgang mit körperlichen Herausforderungen und seinen heutigen Lebensstil. Im Anschluss haben Besucher die Möglichkeit, Toni Polster persönlich zu treffen: Bei einer Autogramm- und Fotostunde steht er ab ca. 15.45 Uhr für Fans zur Verfügung.

16 Uhr – Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer | Leiterin des Departements für Demenzfor-

schung an der Donau-Universität Krems

„Vergesslichkeit oder Demenz? Früherkennung, Vorsorge und Behandlungsmöglichkeiten“

Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer spricht darüber, wann Vergesslichkeit über das normale Maß hinausgeht, welche ersten Warnsignale ernst genommen werden sollten und welche Möglichkeiten es heute in Vorsorge, Früherkennung und Behandlung gibt. Dabei gibt sie verständliche Einblicke und praktische Orientierung für Betroffene und Angehörige.

17 Uhr – Christoph Fälbl |

Kabarettist

Kabarettist und Schauspieler Christoph Fälbl spricht offen über persönliche Veränderungen, seinen bewussten Verzicht auf Alkohol und darüber, wie wichtig es ist, dass sich auch Männer mit ihrer mentalen Gesundheit auseinandersetzen. Offen und mit Humor gibt er Einblicke in seinen neuen Lebensstil und seine Erfahrungen.



Foto: Mastaller

Dr. Gerti Senger ist am Samstag, 30. Mai ab 10.30 Uhr zu Gast auf der Bühne der Lugner City.

» Seite 4

**Fußball-
legende
Toni Polster
spricht am
Freitag, 29.
Mai ab 15 Uhr
über seine
Gesundheit.**

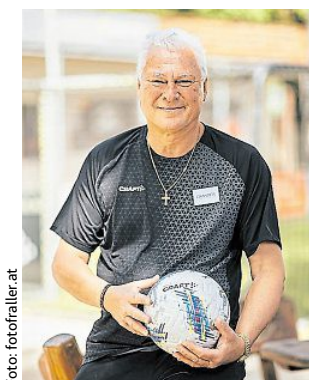


Foto: fotofraller.at

Kronen Zeitung

LUGNER CITY

GEMMA KRONE GESUND TAGE

powered by merkur VERSICHERUNG

29.+30. MAI LUGNER CITY

krone.at/gesund-tage

» **18 Uhr – Viktoria Ecker | So gelingt der Einstieg ins Yoga-Training**

Seit über zehn Jahren leitet Viktoria Ecker die „doktor yoga“-Studios in Wien. In der Lugner City erklärt die Expertin, dass es beim Yoga nicht nur ums Atmen geht, sondern dass man durchaus auch ins Schwitzen gerät. Sie gibt Tipps, wie man den eigenen Körper durch Yoga stärken und die eigene Beweglichkeit verbessern kann.

Samstag, 30. Mai

9.30 Uhr – Begrüßung | Moderation Doris Nentwich

9.45 Uhr – Viktoria Ecker | So gelingt der Einstieg ins Yoga-Training

Tag zwei bei den „Krone“-Gesund-Tagen – powered by Merkur Versicherung startet

mit Yoga. Viktoria Ecker von den „doktor yoga“-Studios in Wien erklärt erneut, dass es beim Yoga nicht nur ums Atmen geht, sondern man durchaus auch ins Schwitzen gerät. Sie gibt Tipps, wie man den eigenen Körper durch Yoga stärken und die eigene Beweglichkeit verbessern kann.

10.30 Uhr – Dr. Gerti Senger | Psychologin, Beraterin und Psychotherapeutin

„Beziehungen, Sexualität & Bedürfnisse“

Dr. Gerti Senger spricht über die Bedeutung von Liebe, Beziehungen und emotionalen Bedürfnissen im Leben. Mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Paar- und Sexualtherapie gibt sie Einblicke in zentrale Themen unserer Zeit – zwischen Digitalisierung, Beziehungsalltag und dem Wunsch nach emotionaler Verbundenheit.

Moderatorin Doris Nentwich wird charmant durch das Programm führen.

Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer ist Expertin für Demenzforschung.



Foto: Mirjam Reither

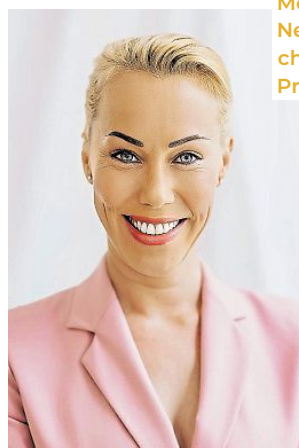


Foto: Bettina Gangl



Foto: EMCO Privatlinik GmbH

Dr. Felix Karsten von der EMCO Privatlinik Wien spricht am Samstag über moderne Vorsorgemedizin.

Beim Vortrag von Dr. Patrick Bantsich am Freitag, 29. Mai ab 14 Uhr dreht sich alles um Frauengesundheit.



Foto: Biogena



Foto: Biohacking Netzwerk

Clemens Gugl (o. re.) und Richard Staudner gründeten das Biohacking Netzwerk.



Foto: fotofraller.at

Kabarettist Christoph Fälbl plaudert am Freitag, 29. Mai ab 17 Uhr aus dem Nähkästchen.

12 Uhr – Dr. Felix Karsten | Arzt und Med. Experte (Biohacking Netzwerk)

„Vorsorge neu denken – wie moderne Medizin Krankheiten verhindert bevor sie entstehen“

Dr. Felix Karsten ist Arzt an der EMCO Privatklinik und medizinischer Experte des Biohacking Netzwerks. Er erklärt, wie moderne Vorsorge heute aussieht – und was jeder konkret tun kann, um lange gesund zu bleiben.

13 Uhr – Classic Tae Kwon Do

Die einzige Classic Tae Kwon Do Schule in Wien, die nach der Trainingsmethode von Großmeister Son unterrichtet und trainiert, stellt die traditionelle koreanische Kampfkunst vor. Gezeigt werden eindrucksvolle Technikabläufe, Selbstverteidigung, sowie Elemente aus Konzentrations-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht nur Kraft und Präzision, sondern auch Gesundheit, Körperbewusstsein und innere Balance.

13.30 Uhr – Nicole Schöll | Expertin des Biohacking Netzwerks

„Warum der Darm über deine Energie und

dein Wohlbefinden entscheidet“

Nicole Schöll ist Darmgesundheits-Expertin und regelmäßige Speakerin des Biohacking Netzwerks. Sie erklärt einfach und verständlich, warum ein gesunder Darm der Schlüssel zu mehr Energie und einem starken Immunsystem ist. ■



Alle Infos auch auf krone.at/gesund-tage

Die Aussteller bei den „Krone“-Gesund-Tagen – powered by Merkur Versicherung

- 🔗 Merkur Versicherung
- 🔗 Urologe DDr. Mehmet Özsoy – Uromed
- 🔗 Wiener Rotes Kreuz
- 🔗 Kur Hotel Europa fit in Heviz ****sup.
- 🔗 Forever Living Products Patrizia Thüringer
- 🔗 Orthopäde Dr. Florian Sevela
- 🔗 PULS – Verein zur Bekämpfung des plötzlichen Herztodes
- 🔗 Radiologicum Wien
- 🔗 Akademie der spirituellen Wege
- 🔗 Zebizzclub GmbH – Zepter Shop
- 🔗 Kronen Zeitung