



AUSTRIAN
HEALTH DAY
POWERED BY AUVA



DER DIGITALE GESUNDHEITSTAG

PROGRAMMHEFT

Gemeinsam für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz!

Mit beeindruckenden Keynote Speakern ist der Austrian Health Day das Event des Jahres für gesunde Teams!

LIVE
STREAM
10. APRIL



Sinn, Sicherheit und Balance...

... braucht es für ein erfülltes und letztendlich auch ein gesundes Leben.

Mit Themen rund um Trends in der Arbeitswelt, Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung, neuen Möglichkeiten in der Medizin bis hin zu Impulsen für Bewegung und mehr echte Verbindungen im Leben, bringen wir ein hochkarätiges Lineup an führenden Speakern auf die digitale Bühne des Austrian Health Days.

Im Livestream eröffnen inspirierende Keynotes hochkarätiger Expert:innen konkrete Impulse für ein vitales Arbeitsleben.

Seien Sie dabei, beim größten online Gesundheitsevent des Jahres!



Günther Matzinger

2-facher Paralympicssieger

CEO Windhund GmbH und Initiator des Austrian Health Days



KOSTENLOSE TEILNAHME DURCH UNTERSTÜTZUNG DER



Our Speakers speak for themselves



Cordula Nussbaum
BESTSELLER AUTORIN &
EXPERTIN FÜR
ZEITMANAGEMENT



Sascha Lobo
DIGITALISIERUNGS-
EXPERTE, AUTOR,
BLOGGER



Marie Jelenko
SOZIOLOGIN, FORSCHERIN
& AUTORIN



Jan Fitschen
10.000 METER
EUROPAMEISTER

... und
viele
mehr

Gesunde Programm- vielfalt

Entdecken Sie unser 2025 Line-Up an inspirierenden Keynote-Speakern und entscheiden Sie selbst, welchen und wie viele Talks Sie sehen wollen.

MODERATION



**Stefan
Steinacher**



**Sophie
Geschke**

10.04.2025

- | | |
|---------------|---|
| 08:00 – 08:10 | Offizielle Begrüßung |
| 08:10 – 09:00 | Mehr Schein als Sein
Keynote mit Frédéric Letzner |
| 09:00 – 09:50 | Kopf voll – Hirn leer
Keynote mit Cordula Nussbaum |
| 09:50 – 10:30 | Digitalisierung der Arbeit - Zwischen Erleichterung und Überforderung
Talkrunde mit Marie Jelenko, Cordula Nussbaum, Martin Kaswurm |
| 10:30 – 11:20 | Laufen ist einfach
Keynote mit Jan Fitschen |
| 11:20 – 12:15 | Wie KI die Welt verändert – Folgen für E-Health und den digitalen Körper
Sascha Lobo |
| 12:15 – 13:00 | Mittagspause |
| 13:00 – 13:45 | Der Sucht-Sauhund im Kopf
Keynote mit Patrick Durner |
| 13:45 – 14:15 | Wer gut sieht, sitzt richtig!
Workshop mit Isabel Kaufmann und Markus Ruppig |
| 14:15 – 15:00 | Kontaktreich, aber beziehungslos
Keynote mit Margarita Seiwald |



LIVE ▶ 08:10 - 09:00

MEHR SCHEIN ALS SEIN

Digitalisierung und ihre Nebenwirkungen

Alles ist perfekt und jeder ist ein Superheld. Normalität, Schwäche und Fehlbarkeit haben in den sozialen Medien keinen Platz. Denn nur die Dinge die Sensationswert haben, bekommen große Aufmerksamkeit. Dies fördert die Extreme und bringt einen Großteil der Themen mit sich, welche aktuell im Kontext der Gesundheit diskutiert werden. Ab wann wird der Wunsch nach Perfektion zum Problem? Ist die Beschleunigung, welche die Digitalisierung mit sich bringt, mit einer gesunden Psyche vereinbar?



FRÉDÉRIC LETZNER

Experte für Ernährungs- psychologie und Gesundheit

Frédéric Letzner ist Redner für mentale Gesundheit und Ernährungspsychologie. Der studierte Ernährungswissenschaftler hat sich in seiner Arbeit der Psychologie des menschlichen Ernährungs- und Gesundheitsverhalten gewidmet.

Im Jahr 2023 gründete er die „Deutsche Gesellschaft für Ernährungspsychologie e.V.“ mit dem Ziel, die Inhalte der Ernährungspsychologie mehr in den gesellschaftlichen Diskurs einzubringen.

KOPF VOLL – HIRN LEER

So bleibst du wirklich konzentriert und leistungsfähig

Die ständige Reizüberflutung, Erreichbarkeit und Informationsflut führen dazu, dass viele Menschen ausgelaugt, unkonzentriert und weniger produktiv sind. In diesem Impulsvortrag erfährst Du wie diese Faktoren unser Gehirn wirklich beeinflussen – und was Du tun kannst, um Dich zu schützen.

Lerne, wie Du produktiver arbeiten und gesünder leben kannst – beispielsweise mit Cordulas Geheimitipp, der Dich umgehend 26% produktiver macht. Nimm sofort anwendbare Strategien für mehr Energie und Leistungsfreude mit, und spüre noch im Vortrag ihren Effekt.

LIVE ▶ 09:00 – 09:50



CORDULA NUSSBAUM

**Expertin & Autorin für
Zeitmanagement**

Cordula Nussbaum studierte Kommunikationswissenschaft und Wirtschafts- und Organisationspsychologie.

Als Autorin und Coachin inspiriert sie weltweit Millionen Menschen mit ihren Impulsen zum persönlichen Erfolg. Spiegel Wissen bezeichnet sie als »führende Expertin im Thema Zeitmanagement«. Seit vielen Jahren bricht sie eine Lanze für mehr Intuition, Kreativität und Out-of-the-Box-Denken in Wirtschaft und Gesellschaft.



DIGITALISIERUNG DER ARBEIT

Zwischen Erleichterung und Überforderung

Einerseits verspricht und die Digitalisierung Entlastung durch Automatisierung monotoner Tätigkeiten, höhere Flexibilität und bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Andererseits sorgt die ständige Erreichbarkeit für Überlastung mit Informationen und erschwert klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit.

Gleichzeitig entstehen neue Gesundheitsrisiken durch Bewegungsarmut, einseitige Belastungen und fehlende Regenerationsphasen. Umso wichtiger sind gezielte Qualifizierung, bewusst gestaltete Arbeitsbedingungen und eine gesundheitsorientierte Arbeitskultur. Doch wie behalten wir den Fokus, wenn uns unzählige digitale Möglichkeiten eigentlich produktiver machen sollten?

Über diese Chancen und Herausforderungen Soziologin Marie Jelenko, Autorin Cordula Nussbaum und Unternehmer Martin Kaswurm.



MARIE JELENKO
Soziologin

CORDULA NUSSBAUM
Autorin & Expertin für
Zeitmanagement

MARTIN KASWURM
Unternehmer

LAUFEN IST EINFACH

Effektiv, zeitsparend und kostengünstig. Und so packst du den Einstieg.

Laufen ist gesund und du kannst es jederzeit und überall machen. Warum fällt dennoch vielen der Laufeinstieg so schwer?

Es sind die ganz simplen Tipps, die dir helfen, endlich in Bewegung zu kommen und besser und fitter zu werden. Und das ohne großen Aufwand.

LIVE ▶ 10:30 – 11:20



JAN FITSCHEN

10.000m Europameister

Jan Fitschen war schneller Lauf-Profi und wurde unter anderem Europameister über 10.000m.

Heute ist er langsamer Laufprofi, hält Vorträge, organisiert Laufcamps und ist mit seinem Podcast 'Laufen ist einfach' einer der erfolgreichsten Laufpodcaster im deutschsprachigen Raum. Mit seinem #Projekt10.000x10.000 hat er bereits viele tausend ehemalige Nichtläufer fit für 10km am Stück gemacht.



LIVE ▶ 11:20 – 12:15

WIE KI DIE WELT VERÄNDERT

und was das für E-Health und den digitalen Körper bedeutet

KI verändert nicht nur die Arbeitswelt, sondern auch unsere persönliche Gesundheit. Sascha Lobo zeigt, wie intelligente Technologien den Arbeitsplatz und E-Health prägen – von digitalen Gesundheitsassistenten bis zur personalisierten Medizin.

Welche Chancen bietet KI, wo liegen Risiken und wie bleibt der Mensch im Mittelpunkt? Mit klaren Analysen und praxisnahen Beispielen liefert diese Keynote inspirierende Denkanstöße für die Zukunft von Arbeit und Gesundheit.



SASCHA LOBO

Digitalisierungs-Experte,
Autor, Blogger

Sascha Lobo, Jahrgang 1975, lebt mit seiner Frau Jule und drei Kindern in Berlin und im Internet. Er arbeitet als Autor, Vortragsredner, Podcaster und Digitalunternehmer. Seit 2011 schreibt er eine wöchentliche Kolumne auf [spiegel.de](https://www.spiegel.de).

Er veröffentlicht Bücher zum Zeitgeschehen und ist häufiger in Talkshows zu sehen. Mit Jule Lobo moderiert er den Podcast „Feel the News – Was Deutschland bewegt“.

DER SUCHT-SAUHUND IM KOPF

Warum wir Suchtmittel konsumieren und wie wir die Kontrolle behalten

Wenn wir das dritte Stück Kuchen essen, das vierte Bier oder den fünften Kaffee trinken, zum hundertsten Mal an einem Tag auf das Smartphone schauen. Oft ist uns völlig bewusst, dass wir uns das nicht gut tut, trotzdem tun wir es. Weil der Sucht-Sauhund in bestimmten Situationen stärker ist, als die Vernunft. Zumindest wenn wir es zulassen.

Doch wir können ihn erziehen und sollten das auch tun, wenn wir die Kontrolle behalten wollen.

LIVE ▶ 13:00 – 13:45



PATRICK DURNER

Experte für
Suchtprävention

Patrick Durner ist Diplom-Pädagoge und Medienpädagoge sowie systemischer Berater und Coach. Bereits 1996 leistete er seinen Zivildienst in der Suchthilfe.

Seit 2006 engagiert er sich in der Suchtprävention und ist seit der Gründung 2008 Mitglied im Fachverband Medienabhängigkeit.



WER GUT SIEHT, SITZT RICHTIG!

Sehen und sein Einfluss auf die Körperhaltung bei Bildschirmarbeit

Wussten Sie, dass Ihre Augen einen „Muskelkater“ bekommen können und eng mit der Nackenmuskulatur zusammenarbeiten? Unsere Augen sind wahre „Workaholics“, sie verarbeiten mehr als 10 Millionen Informationen pro Sekunde. Gleichzeitig wirken sie bei der Steuerung unserer Körperhaltung mit. Veränderungen oder Störungen der visuellen Wahrnehmung können sich direkt auf Haltung und Gleichgewicht auswirken. Intensive Bildschirmnutzung bedeutet daher Schwerstarbeit für Augen und Bewegungsapparat.

Erfahren Sie in unserem Workshop, wie Sie diese Belastungen reduzieren und im Arbeitsalltag fitter und aktiver werden – sei es durch einfache Übungen wie den Ausfallschritt zur Kaffeemaschine oder entspannende Blicke aus dem Fenster. Diese und viele weitere Tipps erwarten Sie!



ISABEL KAUFMANN

Ärztin für Allgemeinmedizin
und Arbeitsmedizin

MARKUS RUPPNIG

Sportwissenschaftler &
Trainingstherapeut



KONTAKTREICH, ABER BEZIEHUNGSLOS

Wege zu echten Verbindungen im modernen Leben

Trotz scheinbar ständiger Vernetzung durch soziale Medien, fühlen sich immer mehr Menschen einsam und isoliert. Der Vortrag geht diesem Paradox auf den Grund und zeigt auf, warum uns Menschen ein so großes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Zusammenhalt begleitet.

Mit ihrer Erfahrung aus der klinischen Praxis beleuchtet Dr. Seiwald wie sich unser Bindungsverhalten im Laufe des Erwachsenwerdens entwickelt und der Selbstwert entsteht. Im Vortrag erfährst du, woran du erkennen kannst, ob eine Beziehung gesund ist und welche Voraussetzungen wichtig sind, um überhaupt eine gute Beziehung eingehen zu können.



MARGARITA SEIWALD

Ärztin für Psychiatrie

Dr. Seiwald ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin.

Im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in St. Veit im Pongau leitet sie die psychiatrische Rehabilitation und bringt ihre umfassende klinische Expertise ein.

In ihren Vorträgen nutzt sie diese Erfahrung, um präventive Ansätze zu vermitteln und psychische Gesundheit aktiv zu fördern.

Plattform & Technik

PLATTFORM

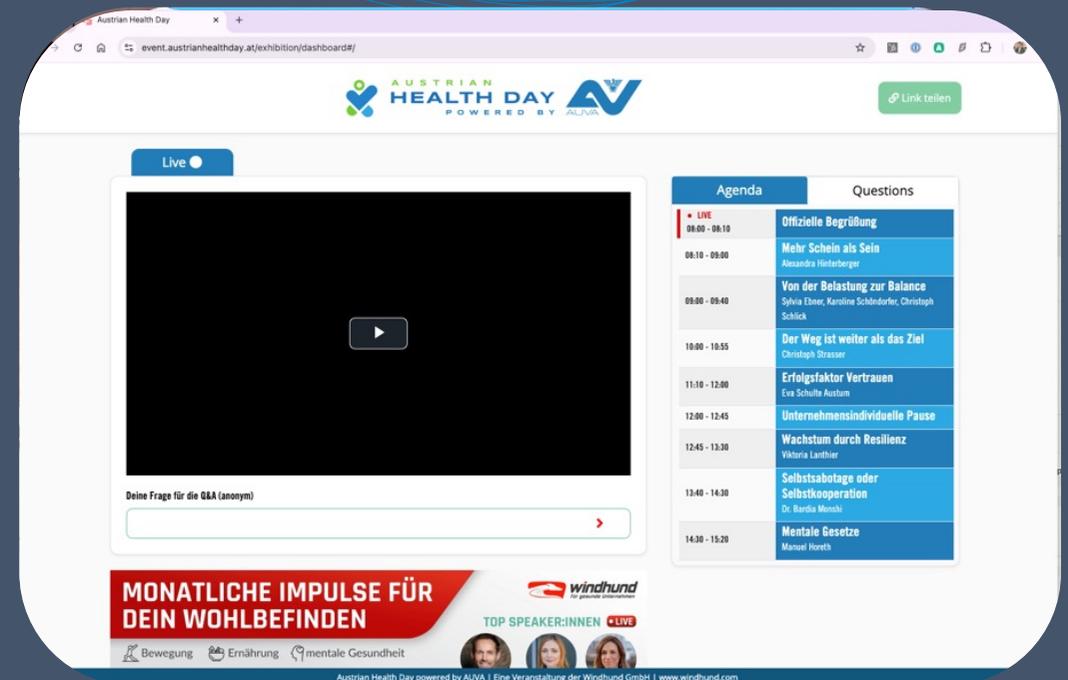
Der Austrian Health Day wird live in einer virtuellen Event-Umgebung gestreamed. Mit einem Klick gelangen Sie zu allen Vorträgen und relevanten Themenbereichen.

Die Teilnahme ist einfach und funktioniert über einen Unternehmenslink, ohne Anmeldung oder die Angabe personenbezogener Daten.

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Nutzung des Google Chrome Browsers (empfohlen)
- Streaming-Dienste im Unternehmensnetzwerk erlauben
- Für Interaktions-Elemente Ad-Blocker deaktivieren

Den Teilnahmelink erhältst du über dein Unternehmen



WIR FREUEN UNS AUF DEINE TEILNAHME

LIVE
STREAM
10. APRIL

WEITERE INFOS

[AUSTRIANHEALTHDAY.AT](https://austrianhealthday.at)

DER DIGITALE GESUNDHEITSTAG



AUSTRIAN
HEALTH DAY
POWERED BY

