



Das BGM Jahr 2019 in Zahlen

Liebe Kolleginnen und Kollegen, wir möchten uns bei Ihnen allen für dieses großartige BGM Jahr bedanken – die Zahlen sprechen einfach für sich.



Ernährung

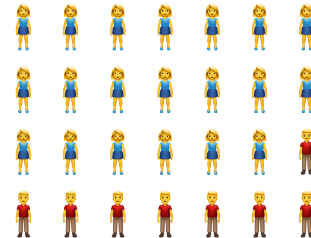


Bewegung

76 Kursangebote



Entspannung



1.500 aktive Beschäftigte

77 Ausleihen



ergonomischer Hilfsmittel



Ergonomie



3 Aktionstage



Wasser



Mental Health



Richtiges Trinken

4 Newsletter



Urban Gardening



Achtsamkeit

Aktionsmäßig in das Jahr gestartet sind wir mit unserem Tag rund um das Wasser und Trinken. Mit sechs abwechslungsreichen Programmpunkten wurde die Selbstverständlichkeit der Wasseraufnahme wieder in den Mittelpunkt gerückt.

Im Juni folgte unser zweiter Aktionstag. Bei verschiedenen Vorträgen, Testungen und Workshops wurden Sie animiert herauszufinden, wie der Alltag und Arbeitsplatz ergonomischer und aktiver gestaltet werden kann. Vor allem das Verleihsystem für ergonomische Hilfsmittel erlebt seitdem einen Aufschwung und das in einem solchen Ausmaß, dass wir vorhaben im nächsten Jahr auszubauen und mehr Hilfsmittel sowie kleinere Büromöbel zum Testen bereitzustellen.

Ebenfalls im Juni haben Sie alle kräftig in die Pedale getreten. Im Rahmen der Academic Bicycle Challenge erfuhren die Teams der Universität Ulm gemeinsam über 18.500 km auf dem Fahrrad – eine klasse Leistung für diese Premiere. Wir hoffen, im nächsten Jahr wieder an dieser Herausforderung teilnehmen zu können und die Kilometerzahl noch zu toppen.

In Form der neuen Einkommenssteuerregelung zur Meldung von Sachbezügen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung erlebten wir alle im August leider eine unangenehme Überraschung. Sowohl bei uns als auch bei Ihnen hat das neue System für einige Verwirrung und Unmut gesorgt. Wir erinnern uns an zahlreiche bestürzte Anrufe und Kurzbesuche im BGM-Büro, in denen einige von Ihnen ihrem Ärger einfach mal Luft machen mussten – was wir sehr gut nachvollziehen konnten. Daher freuen wir uns aber umso mehr, dass Sie trotzdem den BGM-Angeboten treu geblieben sind und auch der zweite und dritte Durchlauf des Kursprogramms wieder nach wie vor gut besucht und angenommen wurde.

Als Reaktion haben wir das BGM-Anmeldeverfahren digitalisiert und auf der Seite des Hochschulsports integriert. Damit können wir zukünftig den Sachwertbezug der jeweiligen Kurse transparenter und offener kommunizieren. Zukünftig finden Sie also alle Informationen zu unserem Programm auch auf der Seite des Hochschulsports unter: <https://sport.uni-ulm.de>

Im Oktober haben wir uns alle einem besonders sensiblen aber dafür auch umso wichtigerem Thema gewidmet – der mentalen Gesundheit. In Kooperation mit dem kiz, haben wir eine Postkartenaktion ins Leben gerufen, um Bewusstsein zu schaffen und dem sozialen Stigma entgegenzuwirken, welches leider immer noch mit psychischen Erkrankungen verbunden ist.

Am World Mental Health Day am 10. Oktober fand dann der letzte Aktionstag in 2019 statt. Verschiedene Angebote und Formate beleuchteten den Erhalt und die Förderung des psychischen Wohlbefindens. Besonderer Beliebtheit erfreute sich bei Ihnen unser Glücks-Workshop. Das haben wir uns zu Herzen genommen und konnten die zwei verantwortlichen Referentinnen für einen regulären Kurs im neuen BGM-Programm gewinnen.

Im Dezember gab es für die gesamte Abteilung noch eine kleine Premiere – wir durften am Uni-Adventskalender mitwirken und haben vier Türchen gestaltet. Hinter jedem dieser speziellen Türchen verbirgt sich natürlich wie immer eine Frage, aber auch ein kleiner Impuls, wie die sonst so stressige Vorweihnachtszeit etwas entspannter und achtsamer gestaltet werden kann. Besonderes Highlight war der Ruhetag, an dem der Gymnastikraum des Hochschulsports zeitweise zum Ruheraum wurde.

Vitamin D – Das Sonnenvitamin

Der Winter steht vor der Tür, die Tage sind kürzer und damit werden auch die Gelegenheiten unsere Vitamin D-Speicher aufzufüllen immer seltener.

Laut der Nationalen Verzehrstudie II, die im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz durchgeführt wurde, nehmen 82% der Männer und 91% der Frauen in Deutschland zu wenig Vitamin D auf. Vitamin D ist ein wichtiger Nährstoff, den wir für Knochen, Haut und unser geistiges Wohlbefinden brauchen. Fehlt es dem Körper an Vitamin D, kann es nicht nur zu einer Osteoporose-Erkrankung kommen, sondern es steigt auch die Wahrscheinlichkeit für generelles Unwohlsein, Bluthochdruck oder eine Diabeteserkrankung.

Leider erliegt man häufig dem Irrglauben, dass durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung einer Nährstoff-Unterversorgung entgegengewirkt werden kann. Dafür sind Lachs, Barsch, Eigelb und Milchprodukte gute Kandidaten. Allerdings kann über die Nahrung nur ca. 20 Prozent des täglichen Bedarfs gedeckt werden. Sonnenlicht ist und bleibt die wichtigste Vitamin D-Quelle.

Daher unser Appell an Sie:

**Gehen Sie raus und genießen Sie so oft Sie können die Wintersonne.
Mindestens 30 Minuten in der Mittagszeit sollten es sein.**

Wenn Sie an Ihrem exakten Vitamin D-Spiegel interessiert sind, können Hausärzte in einer Blutuntersuchung die Vitamin D-Konzentration erheben. Teilweise bieten auch Apotheken Aktionen zur Bestimmung des Vitamin D-Spiegels an.

Wir wünschen Ihnen allen von Herzen eine besinnliche Weihnachtszeit, ein paar schöne Tage mit den Lieben und einen guten Start in das neue Jahr 2020.

Wir hoffen, auch das nächste Jahr gemeinsam aktiv und gesund gestalten zu können und freuen uns, wenn Sie wieder so zahlreich von unseren Angeboten Gebrauch machen.

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

