



BGM- Newsletter: Sommer 2014

Schwerpunktthema Gesundheit: Positive Effekte von Büropflanzen

Die Natur ist ein wertvoller Partner, wenn es um die Gesundheit geht. Somit ist es nicht verwunderlich, dass Zimmerpflanzen zu einem positiven Raumklima beitragen. Pflanzen können Gefahrenstoffe in der Luft reduzieren, für ein angenehmes Raumklima sorgen, Lärm in Großraumbüros minimieren und als Sichtschutz eingesetzt werden.

Wissenschaftliche Arbeiten zeigen zudem, dass Zimmerpflanzen noch viele weitere positive Eigenschaften und Auswirkungen aufweisen. Eine Studie von Fjeld (2000) konnte nachweisen, dass Zimmerpflanzen in Büros positive gesundheitliche Auswirkungen auf Beschäftigte haben. In Räumen mit mindestens vier Pflanzen konnten deutlich weniger Probleme wie Migräne oder Müdigkeit festgestellt werden. Auch Hautprobleme oder HNO-Beschwerden wie Husten oder gereizte Augen gingen deutlich zurück.

Große wissenschaftliche Übersichtsarbeiten (vgl. Bergs, 2002) zeigen weiterhin, dass Zimmerpflanzen in Büros zu einer gesteigerten Produktivität der Beschäftigten, insbesondere bei Bildschirmaufgaben führen. Zudem konnten längere Konzentrationsfähigkeit, höhere Zufriedenheit und weniger Krankheitstage bei Beschäftigten in Büros mit Begrünung nachgewiesen werden.

Große Arbeitgeber wie z.B. Google nutzen diese Erkenntnisse bereits und schaffen in ihren Firmen „grüne Oasen“, in denen sich die Beschäftigten während der Arbeit erholen können. Auch der Eselsberg bietet vielzählige grüne Oasen, die zur Erholung genutzt werden können. Da ein Spaziergang im Grünen schneller regenerierend wirkt als ein Spaziergang in der Stadt Hartig et al. (1996), können schon kurze Bewegungspausen im Grünen zu einem verbesserten Wohlbefinden beitragen. Nutzen Sie daher Ihre Mittagspause für bspw. eine kleine Runde durch den Botanischen Garten. Sie werden sich entspannt und erholt fühlen!

Literaturangaben:

Bergs J, The Effect of Healthy Workplaces on the Well-being and Productivity of Office Workers, BMJ, 2002

Bringslimark, T., Patil, G. G., & Hartig, T. (2008). The association between indoor plants, stress, productivity and sick leave in office workers. *Acta Horticulture*, 775, 117–121

Fjeld, T. et al. The effects of interior planting on health and discomfort among workers and school children. *Hort Technology*, 10, 46-52, 2000

Hartig, T, Böök, A, Garvill, J, Olsson, T, Gärling T Environmental influences on psychological restoration. *Scand J Psychol* 37 (4) 378-93, 1996



!!!Keine PauseAktiv während der Sommerferien!!!

Bitte beachten Sie, dass während der Sommerferien vom 06. August bis 10. September die PauseAktiv an allen Standorten ausgesetzt wird. Ab dem **17. September 2014** geht es wie gewohnt weiter.

Sie haben bisher noch nicht teilgenommen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, immer mittwochs Ihre Pause aktiv und bewegt zu verbringen. Unsere Trainerin führt verschiedene Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen direkt an Ihrem Standort durch:

Universitätsverwaltung:	11.30 Uhr
Universität Ost:	12.00 Uhr
Bibliothek:	12.30 Uhr
Oberberghof:	13.00 Uhr

Aktuelle Kursangebote 2014

Nach der Sommerpause starten wir wieder mit aktiven Kursen, und hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist:

Aqua Zumba

Sie erlernen ein effektives Wasser-Workout, das die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik kombiniert. Aqua Zumba ist ein ideales Herz-Kreislauftraining auf lateinamerikanische Rhythmen, verbrennt Kalorien und macht Spaß. Aqua Zumba ist geeignet für Personen jeglichen Fitness-Levels und für alle Altersgruppen - einfach für alle, die Freude an der Bewegung im Wasser haben!

Kurs A findet am 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11. und 02.12. jeweils von 19:30 bis 20.15 Uhr statt und beinhaltet eine insgesamt 2-stündige Nutzung des Wonnemars.

Kurs B findet am 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. jeweils von 19:30 bis 20.15 Uhr statt und beinhaltet eine insgesamt 2-stündige Nutzung des Wonnemars.

Sollte eine Kurseinheit entfallen, wird diese hinten angehängt.

Veranstaltungsort: Wonnemar, Wiblinger Str. 55, 89231 Neu-Ulm

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 30 Euro für 10 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte unter Angabe des Kurses bis zum 01. September verbindlich unter folgender Email Adresse an:

bgm@uni-ulm.de



Fortsetzung des Jogging-Kurses für Einsteiger

Der Kurs baut auf das Training des Jogging-Kurses für Einsteiger auf. Aus den Einsteigern sind nun „Fortgeschrittene“ mit den Grundkenntnissen eines Lauftrainings geworden. Ziel des Folgekurses ist es, den Laufumfang weiter langsam zu steigern und ein regelmäßiges Lauftraining im Alltag zu verankern.

Voraussetzung:

Teilnahme am ersten Kurs bzw. Laufvorerfahrung. Die Teilnehmer sollten ca. 9 Minuten am Stück laufen können.

Zur Kursteilnahme sind auch herzlich Wiedereinsteiger eingeladen, die diese Vorerfahrung bereits mitbringen.

Wann? Mittwochs, 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11. und 12.11.2014
 von 16.30 bis 17.30 Uhr

Wo? Treffpunkt ist die Schranke am Botanischen Garten

Anmeldung: bis zum 06. September unter bgm@uni-ulm.de

Ausblick auf kommende Veranstaltungen

Gesundheitswoche

Vom **29. September bis 02. Oktober 2014** findet unsere dritte Gesundheitswoche für die Beschäftigten der Universität Ulm statt.

Zahlreiche Vorträge und aktive Angebote stehen wieder auf dem Programm. Unter den vielfältigen Angeboten finden sich –um nur einen Ausschnitt dazustellen- u.a. ein Vortrag zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit anschließendem Kochkurs, Pilates, Meditation sowie ein Vortrag zum Thema Stressmanagement am Arbeitsplatz.

Anfang September erhalten Sie per Hauspost das Programmheft.

Bereits heute freuen wir uns auf Ihre rege Teilnahme an den Angeboten!

Yoga für den Rücken- Intensivkurs

Im Spätherbst wird ein Intensivkurs Yoga für den Rücken stattfinden. Zwei Mal wöchentlich haben Sie die Möglichkeit rückenstärkende und mobilisierende Yoga-Übungen in Ihre Mittagspause zu integrieren. Wir freuen uns, dass wir Frau Katharina Malu-Peters erneut dafür gewinnen konnten. Nähere Informationen erhalten Sie zu gegebener Zeit.



Weitere Informationen zu Kursen und Angeboten erhalten Sie auf unserer Internetseite. Dort werden Sie auch über neue Aktionen auf dem Laufenden gehalten.

<http://www.uni-ulm.de/misc/iui-gesfuermi.html>

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unseren Aktionen und Veranstaltungen und wünschen Ihnen einen tollen Sommer und erholsamen Urlaub!

Ihr Projekt-Team

„Der Eselsberg bewegt sich“

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm

Dipl. Sportwissenschaftlerin Nanette Erkelenz

Gesundheitswissenschaftlerin, M.Sc. Meike Traub

Gesundheitswissenschaftlerin, M.Sc. Romy Lauer

bgm@uni-ulm.de

Tel.: +49 731/500-45384

Frauensteige 6 / Haus 58/33

89075 Ulm