



Programm zur Gesundheitswoche an der Universität Ulm vom 17. bis 20. September 2012

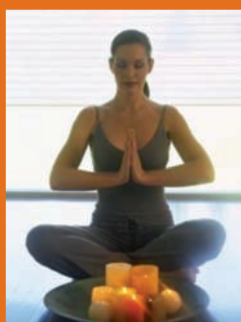


Der Eselsberg

bewegt sich



Betriebliches Gesundheitsmanagement
an der Universität Ulm



Veranstaltungen am Montag, 17.09.2012



Vortrag:

Was der Körper alles weiß - Körperwahrnehmung als Hilfe für die Regulation von Verhalten

Ob Herzschlag, Hungergefühl oder Gänsehaut: Die Wahrnehmung körpereigener Signale (Interozeption) stellt eine Schlüsselinformation für Gefühle und die erfolgreiche Regulation des eigenen Verhaltens dar. Vorgestellt werden neue Befunde, die zeigen, dass die Wahrnehmung des eigenen Körpers von elementarer Bedeutung für die Regulation des eigenen Essverhaltens sowie für das Erleben und den Umgang von negativen Gefühlen ist. Auch für die Wahrnehmung und Bewertung von Schmerzen im Alltag scheint die genaue Einordnung der eigenen Körperwahrnehmung sehr wichtig zu sein und könnte einen protektiven Faktor gegen die Entwicklung auch psychisch bedingter Schmerzsymptomatik darstellen.

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort: Psychologisches Institut, 2. Stock, Raum 47.2.280
Referentin: Prof. Dr. Dr. Olga Pollatos
Department Psychologie, Universität Potsdam
Anmeldung: nicht erforderlich

Kurs: Duftreise

Düfte entführen uns in fremde Welten. Düfte berühren unsere Erinnerung und helfen uns zu entspannen. Lernen Sie Düfte für die Entspannung und gute Laune kennen und begleiten Sie mich zu einer geistigen und duftvollen Reise durch Blumenwiesen und Orangenhaine.

Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Ort: Botanischer Garten, Eingang Verwaltung/Gewächshäuser
Übungsleiterin: Dipl.-Biologin und Stressbewältigungstrainerin Carmen Walter
Praxis 'entstresst'
Anmeldung: nicht erforderlich

Kurs: Zumba

ZUMBA ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. ZUMBA verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Hochschulsport
Übungsleiterin: Sabine Wlodek
lamovida - Studio Sabine Wlodek
Anmeldung: nicht erforderlich
Sonstiges: bitte an Sportkleidung und Handtuch denken

Veranstaltungen am Dienstag, 18.09.2012



Vortrag: Prävention und Frühintervention bei Burnout

Seelische und psychosomatische Beeinträchtigungen auch aufgrund von arbeitsbezogenen Belastungen nehmen scheinbar zu. Es wird daher immer wichtiger, solchen Entwicklungen möglichst früh zu begegnen und damit Chronifizierung zu vermeiden. Der Vortrag geht auf individuelle und arbeitsplatzbezogene Handlungsmöglichkeiten ein.

Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort:	Gebäude N 23, Raum 2622
Referent:	Prof. Dr. Harald Gündel
	Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie Ulm
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kurs: Nordic Walking

Nordic Walking gehört zu den beliebtesten Ausdauersportarten und ist durch das Benutzen von zwei Stöcken beim Gehen gekennzeichnet. Nordic Walking kann generell von jeder Altersgruppe erlernt werden und ist nicht nur für Sportler, sondern auch für "Couch-Potatoes" interessant. Mit Nordic Walking können sich vor allem Personen, die bisher wenig Sport getrieben haben oder generell unter Bewegungsmangel leiden, wieder in Form bringen.

Uhrzeit:	12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Ort:	Bushaltestelle Universität Süd
Übungsleiterin:	Dipl. Sportwissenschaftlerin Katja Machus
	Universitätsklinikum Ulm, Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Anmeldung:	nicht erforderlich
Sonstiges:	bitte an Sportkleidung denken

Sonderveranstaltung für Frauen, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Wechselzeiten – Wechseljahre

Hormone braucht die Frau ab 40!? Das Klimakterium aus naturheilkundlicher Sicht

Wechseljahre sind eine Zeit, die mit einer großen hormonellen Veränderung einhergeht. Mit der hormonellen Situation ändern sich tiefgreifend viele körperliche Prozesse und auch das seelische Befinden bleibt von diesen Veränderungsprozessen nicht ausgenommen. Die Naturheilkunde bietet vielfältige Möglichkeiten, dass diese Jahre nicht nur als beeinträchtigend erlebt werden, sondern als bewusster Übergang in eine neue Lebensphase erfahren werden können. Im Vortrag werden Sie erfahren, wie mit Ernährung, pflanzlichen Tees und homöopathischen Medikamenten Einfluss genommen werden kann, dass die Wechseljahre sanft und harmonisch vonstatten gehen können. Auch der Einsatz von naturidentischen Hormonen und pflanzlichen Hormonvorstufen kann sinnvoll sein, als Alternative zu chemisch hergestellten Hormonpräparaten.

Uhrzeit:	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Ort:	Gebäude N25, Raum 2103
Referentin:	Heilpraktikerin Bärbel Scheuermann
Anmeldung:	erforderlich unter: meike.traub@uni-ulm.de

Veranstaltungen am Mittwoch, 19.09.2012



Kurs: Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan spricht alle Bereiche des menschlichen Seins – Körper, Geist und Seele – gleichermaßen an. Sanfte und fließende Bewegungen fördern die Lebensenergie, der Körper entspannt sich und der Geist wird ruhig.

Uhrzeit:	08:00 Uhr bis 09:00 Uhr
Ort:	Botanischer Garten, Eingang Verwaltung/Gewächshäuser bei Regen im Gymnastikraum des Hochschulsports
Übungsleiter:	Ralph Heber Tai Chi Schule Ulm / Neu-Ulm
Anmeldung:	nicht erforderlich
Sonstiges:	bitte an bequeme Kleidung denken

Vortrag: Kranksein - zwischen Status und Stigma

Neben einer kurzen Schilderung des statusverleihenden Aktes des Krankseins beschäftigt sich der Vortrag mit den Prozessen der Stigmatisierung durch Krankheit - insbesondere bei Infektionskrankheiten und psychischen Störungen. Die Bedeutung von Metaphern sowie historischen Aspekten auch für den heutigen Umgang mit Krankheit steht dabei im Zentrum.

Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort:	Gebäude N23, Raum 2622
Referentin:	Dr. Gisela Badura-Lotter Institut für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin, Universität Ulm
Anmeldung:	nicht erforderlich

Infostände zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen

Angeboten werden Informations- und „Mitmachstände“ zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themenbereichen. So können Sie sich beispielsweise bei einer Büromassage entspannen, mit einem ausleihbaren Schrittzähler Ihre alltägliche Bewegung messen sowie mit einer Alkoholbrille testen, wie Alkohol Ihre Seh- und Reaktionsfähigkeit verringert.

Uhrzeit:	11:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort:	im Forum A neben der Mensa
Anmeldung:	nicht erforderlich

Vortrag: Der optimale Bildschirmarbeitsplatz

Rund 80.000 Stunden sitzt ein Mensch im Laufe seines Bürolebens. Damit keine Verspannungen von Schultern und Nacken, Rückenprobleme, Kopfschmerzen oder Schwierigkeiten mit den Augen entstehen, ist die ergonomische Gestaltung der Bildschirmarbeitsplätze entscheidend. Der Vortrag zeigt anatomische Grundlagen, richtiges Einstellen von Bürostühlen sowie gesundheitsförderliches Sitzverhalten und eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung auf.

Uhrzeit:	13:30 Uhr bis 14:30 Uhr
Ort:	Uni Süd, Hörsaal 9
Referentin:	Dr. Dorothea Kren-Lotspeich, Betriebsärztlicher Dienst
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kurs: Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt u.a. zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.



Uhrzeit:	15:00 Uhr bis 15:45 Uhr
Ort:	Gymnastikraum des Hochschulsports
Übungsleiterin:	Dipl. Sportwissenschaftlerin Katja Machus Universitätsklinikum Ulm, Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Anmeldung:	nicht erforderlich
Sonstiges:	bitte an Sportkleidung und Handtuch denken

Veranstaltungen am Donnerstag, 20.09.2012

Kurs: Qi Gong

Qi Gong ist ein chinesischer Begriff für Übungen, deren Wirksamkeit sich durch Hunderte von Jahren gezeigt hat. Qi= Vitalenergie und Gong= Übung. Energie tanken, Gesundheit stärken, Gelassenheit entwickeln und innere Kraft entfalten wird hier spür- und erfahrbar.

Uhrzeit:	08:00 Uhr bis 09:00 Uhr
Ort:	Botanischer Garten, Eingang Verwaltung/Gewächshäuser bei Regen im Gymnastikraum des Hochschulsports
Übungsleiter:	Ralph Heber, Tai Chi Schule Ulm / Neu-Ulm
Anmeldung:	nicht erforderlich
Sonstiges:	bitte an bequeme Kleidung denken

Vortrag: Gesunder Schlaf

Wer nicht richtig schläft, ist am nächsten Tag müde und schlapp, kann sich schlecht konzentrieren und die tägliche Arbeit fällt schwer. Auf längere Sicht kann die Gesundheit ernsthaft geschädigt werden. Der Vortrag will einen kurzen Einblick in den "gesunden Schlaf" geben, auf mögliche Anzeichen einer schlafbezogenen Atemstörung hinweisen und einige praktische Tipps zur erholsamen Nachtruhe geben.

Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort:	Gebäude N23, Raum 2622
Referentin:	Dr. Cornelia Kropf-Sanchen Klinik für Innere Medizin II, Sektion Pneumologie
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kurs: Achtsamkeit - mit allen Sinnen

Schließe Deine Augen und lerne die Welt mit Deinen anderen Sinnen kennen - den Ohren, der Nase und dem Tastsinn. Wie riecht eigentlich ein Baum, wie sein Holz? Wie fühlt er sich an? Können Füße Gegenstände voneinander unterscheiden? Wie viele Stimmen hat der Wald? In kleinen Übungen lernen Sie kennen, die Welt anders wahrzunehmen und die Gedanken von der Arbeit wegzubringen.

Uhrzeit:	12:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Ort:	Botanischer Garten, Eingang Verwaltung/Gewächshäuser
Übungsleiterin:	Dipl.-Biologin und Stressbewältigungstrainerin Carmen Walter Praxis 'entstresst'
Anmeldung:	nicht erforderlich

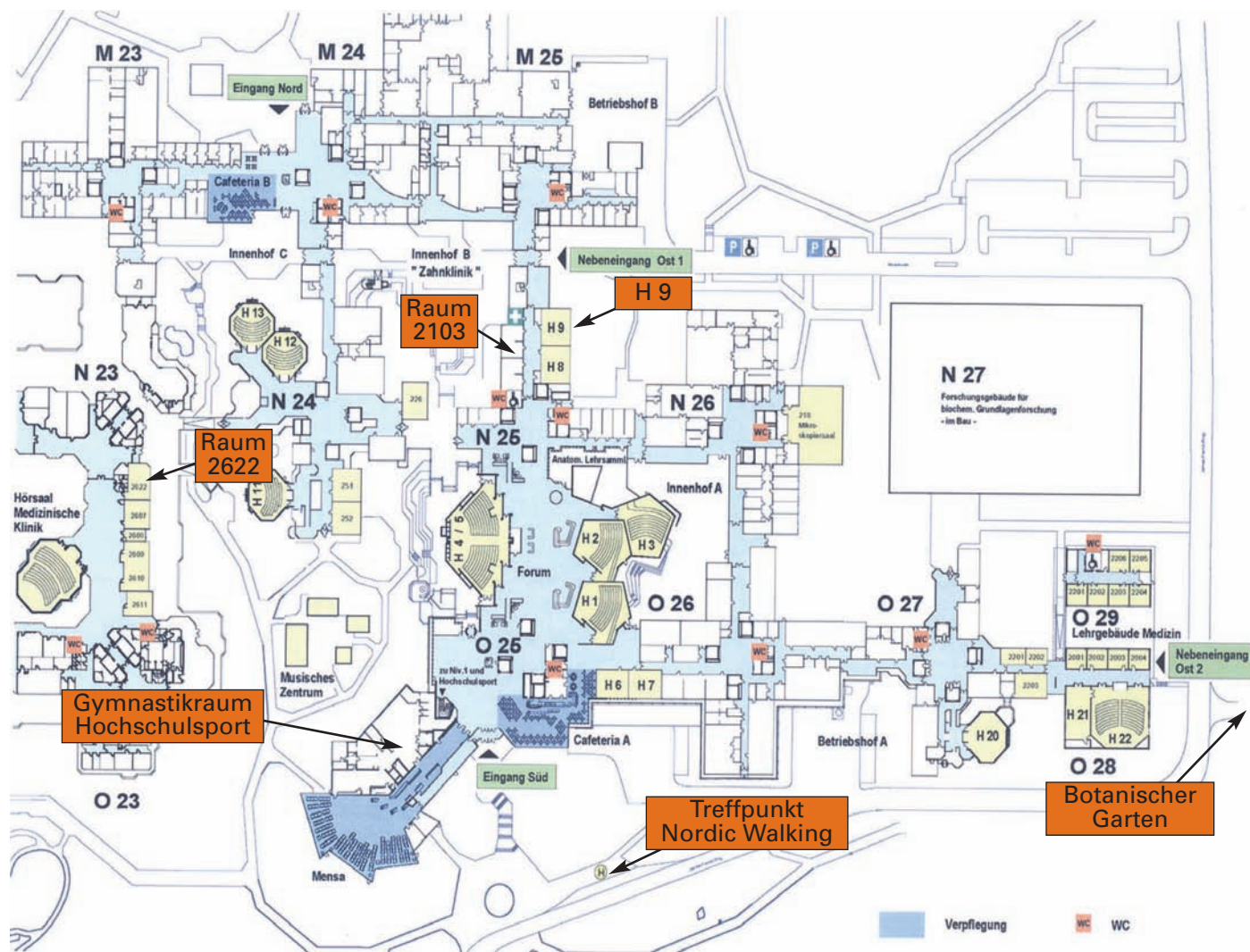
Übersichtsplan zur Gesundheitswoche

	Montag, 17.09.	Dienstag, 18.09.	Mittwoch, 19.09.	Donnerstag, 20.09.
8:00 - 9:00			Tai Chi Chuan Ralph Heber Botanischer Garten, 08:00 – 09:00 Uhr	Qi Gong Ralph Heber Botanischer Garten, 08:00 – 09:00 Uhr
9:00 - 10:00				
10:00 - 11:00	Was der Körper alles weiß - Körperwahrnehmung als Hilfe für die Regulation von Verhalten Prof. Dr. Dr. Olga Pollatos Psychologisches Institut, Raum 47.2.280 10:00 – 11:00 Uhr	Prävention und Frühintervention bei Burnout Prof. Dr. Harald Gündel Raum: N23/2622 10:00 – 11:00 Uhr	Kranksein - zwischen Status und Stigma Dr. Gisela Badura-Lotter Raum N23/2622 10:00 – 11:00 Uhr	Gesunder Schlaf Dr. Cornelia Kropf-Sanchen Raum N23/2622 10:00 – 11:00 Uhr
11:00 - 12:00			Informationsstände im Forum Forum A neben Mensa 10.00 -14.00 Uhr	
12:00 - 13:00	Duftreise Dipl.-Biol. Carmen Walter Botanischer Garten, 12:00-12:30 Uhr	Nordic Walking Frau Dipl. Sportwiss. Katja Machus Bushaltestelle Universität Süd 12:00 – 12:45 Uhr		Achtsamkeit - mit allen Sinnen Dipl.-Biol. Carmen Walter Botanischer Garten, 12:00-12:30 Uhr
13:00 - 14:00			Der optimale Bildschirmarbeitsplatz Dr. Dorothea Kren-Lotspeich Hörsaal 9, Uni Süd 13:30 - 14:30 Uhr	
14:00 - 15:00		Wechselzeiten – Wechseljahre <i>Sonderveranstaltung nur für Frauen</i> <i>Anmeldung erforderlich</i> Heilpraktikerin Bärbel Scheuermann Raum N25/2103; 14:00 - 16:00 Uhr		
15:00 - 16:00			Wirbelsäulengymnastik Dipl. Sportwiss. Katja Machus Gymnastikraum des Hochschulsports 15:00 – 16:00 Uhr	
16:00 - 17:00	Zumba Sabine Wlodek Gymnastikraum des Hochschulsports 16:00 – 17:00 Uhr			

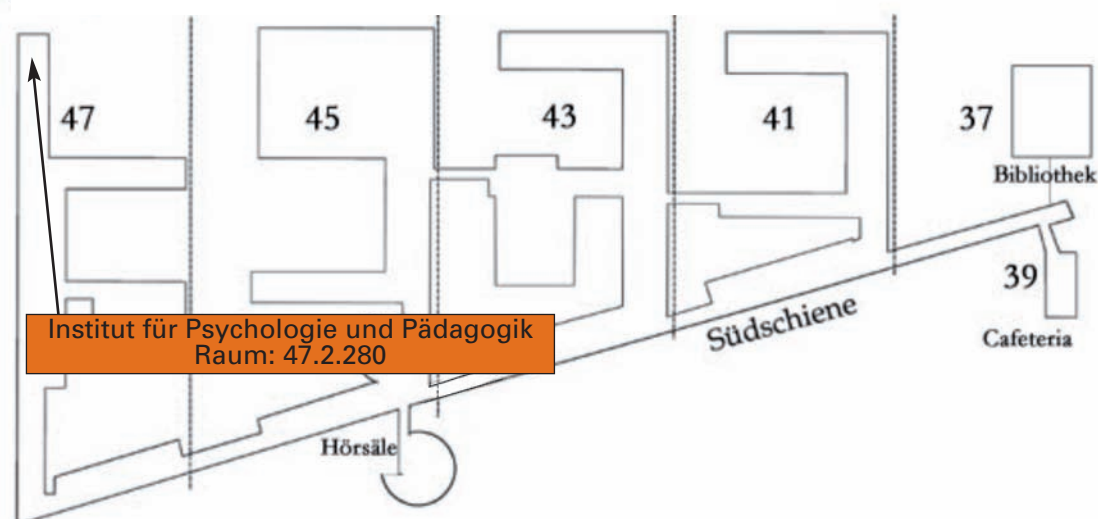
Auch das Studentenwerk ist an der Gesundheitswoche beteiligt. Die Uni Mensa der Hochschulgastronomie bietet täglich ein gesundheitsbewusstes Gericht zur Gesundheitswoche "Der Eselsberg bewegt sich" samt Nährstoffangaben an.

Lagepläne der Veranstaltungen

Lageplan Universität



Lageplan Uni West





Ansprechpartnerinnen:

Nanette Fischbach | Dipl. Sportwissenschaftlerin

Universitätsklinikum Ulm | Innere Medizin II
Sektion Sport und Rehabilitationsmedizin

Projektgruppe »Der Eselsberg bewegt sich«

Frauensteige 6 | Haus 58/33 | 89075 Ulm | Germany
Tel: +49 731 500-45384 | Fax: +49 731 500-45390
nanette.fischbach@uni-ulm.de | www.uni-ulm.de

Verena Hundsdoerfer | Dipl. Psychologin

Institut für Psychologie und Pädagogik
(Leitung: Prof. Dr. Tina Seufert)

Projektgruppe »Der Eselsberg bewegt sich«

Frauensteige 6 | Haus 58/33 | 89075 Ulm | Germany
Tel: +49 731 500-45384 | Fax: +49 731 500-45390
verena.hundsdoerfer@uni-ulm.de | www.uni-ulm.de

Projektleiter:

Prof. Dr. Jürgen Michael Steinacker

Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin

Steinhövelstraße 9 | 89075 Ulm
Tel: +49 731 500-45301 | Fax +49 731 500-45303
juergen.steinacker@uni-ulm.de

