



BGM- Newsletter: Sommer 2013

Schwerpunktthema Gesundheit: Tipps für heiße Tage

Ob im Büro oder zu Hause, im Sommer ist es einfach überall heiß. Die Dachwohnung verwandelt sich in eine Sauna und wer ohne Klimaanlage Auto fahren muss, fühlt sich anschließend wie gekocht. Hier ein paar Tipps für heiße Tage:

Trinken, trinken, trinken

Schwitzen entzieht dem Körper Wasser. Ohne Schwitzen versagt Ihr Kühlsystem. Damit das nicht passiert, müssen Sie Wasser nachfüllen - durch Trinken. Ärzte empfehlen immer wieder: Zwei bis drei Liter am Tag sollten es mindestens sein, besser noch etwas mehr. Insgesamt kann der Flüssigkeitsbedarf an heißen Tagen auf drei bis vier Liter steigen. Neben Wasser kommen dafür auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Fruchtschorle oder Buttermilch und Molke in Frage. Wer nicht so viel trinken mag, kann auch Melonen oder Salate essen. Sie bestehen zu 95 Prozent aus Wasser. So verlockend ein kühles Bier auch scheinen mag, Alkohol entzieht dem Körper Wasser.

Leicht essen

Nehmen Sie leichtes Essen zu sich. Obst und Gemüse wie Tomaten, Gurken, Paprika und Salat sorgen darüber hinaus auch noch für den Ausgleich des Wasserhaushaltes in Ihrem Körper. Fett- und eiweißhaltige Speisen belasten den Körper dagegen unnötig.

Luftige und helle Kleidung

Wichtig ist eine den Temperaturen angepasste Kleidung. Sie sollte die Hautfeuchtigkeit nach außen transportieren. Empfehlenswert sind Natur- oder spezielle Synthetikfasern. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht und wärmen sich deshalb nicht so leicht auf wie dunkle Farben. Die Kleidung sollte weit geschnitten sein, damit die Luft gut zirkulieren kann. So bekommt der Körper den Wärmehaushalt besser in den Griff.

Tipps fürs Büro

Morgens gut lüften! Sorgen Sie während der frühen Morgenstunden möglichst für eine Querlüftung und schließen Sie die Fenster anschließend. Schalten Sie außerdem möglichst Lampen und sonstige Elektrogeräte aus, die Wärme produzieren. Ventilatoren können darüber hinaus Kühlung bringen. Aber stellen Sie das Gerät so auf, dass Sie keine unangenehme Zugluft verspüren. Diese kann zu Verspannungen führen.

Siesta in den heißen Stunden

Ein Stichwort lautet Siesta. Halten Sie sich in den heißesten Stunden des Tages im Kühlen auf, vermeiden sie die pralle Sonne und große körperliche Anstrengungen. Anstatt die Einkäufe durch die Mittagshitze zu schleppen, kann man genauso gut abends einkaufen. Auch Sport sollte während einer Hitzeperiode vermieden oder in die kühleren Abendstunden verlegt werden. Gegen Schwimmen ist natürlich nichts einzuwenden.

Gesundheitszirkel

Das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ führte im März/April einen Gesundheitszirkel durch. In Gruppenarbeit identifizierten die teilnehmenden Beschäftigten aus verschiedenen Abteilungen arbeitsplatzbezogene Gesundheitsbelastungen und erarbeiteten daraus u.a. gesundheitsfördernde Maßnahmen. Trotz einer überschaubaren Teilnehmerzahl wurden interessante und vielfältige Ideen erarbeitet.

Ein aus dem Gesundheitszirkel resultierender Vorschlag der Beschäftigten ist eine Bewegungspause während der Mittagszeit. Dieser wird ab Juni 2013 regelmäßig angeboten. Es wurden fünf Standorte an der Universität identifiziert, an denen ein Trainerteam regelmäßig 15 minütige Bewegungspausen in der Mittagspause unter dem Namen PauseAktiv anbieten wird. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind herzlich dazu eingeladen, an den Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen teilzunehmen. Weitere Informationen zur PauseAktiv finden Sie auf unserer Homepage.

Aktuelle Kursangebote 2013

Bewegung an der frischen Luft ist eine ideale Art, um in der Mittagspause neue Energie zu tanken und schwungvoll in die zweite Tageshälfte zu starten. Daher begannen wir dieses Frühjahr mit verschiedenen Entspannungs- und Bewegungskursen, die bei schönem Wetter im Freien stattfanden. Aufgrund der positiven Resonanz auf die bisher angebotenen Kurse, findet neben den geplanten Aktivitäten im Frühsommer ein extra Kurs „Entspannung mit Düften“ statt. Es gibt noch freie Plätze, also melden Sie sich an und bleiben Sie fit!



Entspannung mit Düften

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.

Wann? Mittwochs vom 15.05. bis 19.06., 11:45 Uhr bis 12:30 Uhr
Wo? HS 9 in N 25
bei schönem Wetter kann der Kurs im Botanischen Garten stattfinden

Qi Gong

Qi Gong ist ein chinesischer Begriff über 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.

Wann? Montags vom 27.05. bis 24.06., 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Wo? HS 10 in N 25
bei schönem Wetter kann der Kurs im Botanischen Garten stattfinden

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.

Wann? Dienstags vom 18.06. bis 16.07., 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Wo? Treffpunkt vor dem Eingang Uni Süd

Meditation

Meditation fördert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Selbstwahrnehmung und Kommunikationsbereitschaft und trägt durch die gewonnene Achtsamkeit zur allgemeinen Stressreduktion bei. In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung in verschiedenen Meditationstechniken in Zusammenhang mit Entspannungseinheiten und Ruhephasen.

Wann? Montags vom 01.07 bis 29.07., 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Wo? Wird noch bekannt gegeben
bei schönem Wetter kann der Kurs im Botanischen Garten stattfinden

Über weitere Kurse und Aktionen unseres Projektes werden Sie auf unserer Internetseite und über unseren Newsletter auf dem Laufenden gehalten.





Vorlesungsreihe

Ende Februar startete eine Veranstaltungsreihe zum Thema Gesundheit in seinen verschiedensten Facetten. Nach Informationen für Angehörige von Pflegebedürftigen und einem Vortrag zum Thema „Die Bedeutung von Bewegung auf den Umgang mit Stress“ folgen nun weitere Vorträge zu den Themen Stress, gesunde Ernährung und Computerspielsucht bei jungen Erwachsenen. Alle Vorträge finden von 12.00 bis 13.00 Uhr statt.

Wir laden Sie herzlichst ein die Vorträge zu besuchen! Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

14.05.2013 12:00 – 13:00 Uhr

Raum: Alter Senatssaal, Albert-Einstein-Allee 5

Anja Häußler, Zentrum für Ernährungskompetenz Senden

Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen

04.06.2013 12:00 -13:00 Uhr

Raum: Alter Senatssaal, Albert-Einstein-Allee 5

Achim Spannagel, Drogenhilfe Ulm-Alb-Donau

Stress - Wege und Abwege

10.07.2013 12:00 -13:00 Uhr

Raum: Senatssaal, Helmholtzstr. 16, U.24.

Joachim Schreijäg, Praxis Schreijäg, Praxis für Psychotherapie

Tipps zum Einkauf – Welche Zusatzstoffe sind in Lebensmitteln?

06.08.2013 12:00 – 13:00 Uhr

Raum: Raum 251 in N 24

Claudia Gössel, Zentrum für Ernährungskompetenz Senden

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unseren Aktionen und Veranstaltungen!

Ihr Projekt-Team

„Der Eselsberg bewegt sich“

Projektgruppe 'Der Eselsberg bewegt sich'

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm

Dipl. Sportwissenschaftlerin Nanette Fischbach

Dipl. Gesundheitswissenschaftlerin Romy Lauer

Tel.: +49 731/500-45384

Frauensteige 6 / Haus 58/33

89075 Ulm