

Programm zum 4. Gesundheitstag am 10. Mai 2018 9.00-14.00 Uhr

KIZ/ Hörsaal 1

10:00-11:15 Uhr

Vortrag „Hören und Schwerhörigkeit/ Diagnostik und therapeutische Möglichkeiten“/ Prof. Dr. med. Holger Kaftan, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde am HELIOS-Klinikum Erfurt

KIZ/ R. 0.09

9:00-13:00 Uhr Pupillographie-Schlafanalyse - Ein Angebot der Techniker

Das physiologische Grundprinzip der Pupillographie basiert darauf, dass die Pupillenweite durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird. Im Wachen und bei hoher zentralnervöser Aktivierung bleibt die Pupille unter Ausschluss von Lichteinfluss über lange Zeit stabil. Bei erhöhter Schläfrigkeit hingegen treten bereits nach wenigen Minuten deutliche Schwankungen der Pupillenweite auf, da die Fähigkeit zur Regulierung nachlässt. Die Teilnehmer tragen während der Messung eine Spezialbrille, die über die gesamte Messzeit von mindestens 5 Minuten den Pupillendurchmesser und seine Schwankungen misst. Auf diese Weise wird der Schläfrigkeitsgrad quantifiziert und bewertet. Im Rahmen der Beratung werden auch die persönlichen Bedingungen und Gewohnheiten erfasst, die eine Tagesschläfrigkeit hervorrufen bzw. begünstigen können.

Dauer mit Beratung ca. 20 Minuten/ Anmeldung und Terminvergabe: jens.panse@uni-erfurt.de

KIZ/ R.1.09

9:00-13:00 Uhr Stresspilot „bioRelaxx“ – Ein Angebot der Unfallkasse Thüringen

Mit dem Stresspiloten „bioRelaxx“ wird die Herzratenvariabilität (HRV) gemessen. Das Ergebnis dieser Messung zeigt, in welchem Maße die Person in der Lage ist, psychische und körperliche Regenerationsprozesse aktiv einzuleiten. Nachdem die Stressbewältigungs- bzw. Entspannungsfähigkeit getestet wurde, kann diese im Anschluss mit Hilfe des HRV – Biofeedbacktrainings gezielt trainiert werden. Ziel ist es, die Selbstkontrolle über die eigenen Körperfunktionen zu erlangen und über die Rhythmisierung von Atmung und Herzfrequenz eine Entspannung herbeizuführen.

Dauer je Teilnehmer ca. 15 Minuten Zeit/ Anmeldung und Terminvergabe: jens.panse@uni-erfurt.de

Foyer KIZ

9:00 – 13:00

„Was steckt im Smoothie?“ - Erschmecken Sie die Bestandteile der leckeren Ganzfruchtgetränke am Stand unseres Gesundheitspartners Die Techniker.

„Wie gut ist mein Gehör?“ – Überprüfen Sie Ihr Gehör bei einem Hörtest am Stand der AOK.

„BLICKpunkt Bildschirmarbeitsplatz“ – Informationen zur Augengesundheit am Bildschirmarbeitsplatz am Stand des B.A.D.

SINNsationell - testen Sie Ihre Sinne! Interaktiver Sinnesparcours der Studierenden des Bereichs Gesundheitskommunikation

Was wären wir nur ohne sie? Sie begleiten uns meist ganz unbewusst durch den Alltag. Egal, ob beim Lesen eines spannenden Artikels, beim Genießen des Lieblingskaffees oder beim Entspannen in der Frühlingssonne - unsere Sinne machen diese Erlebnisse erst zu dem, was sie sind. Doch was passiert, wenn auf einmal ein Sinn fehlt? Testen Sie es in unserem interaktiven Parcours. Wir freuen uns auf Sie!

„Mensa Vital“ – Geschmacksproben aus der gesunden Menülinie des Studierendenwerks Thüringen

KIZ/ Beratungsraum

9:00, 10:00, 11:00 Uhr Workshop mit Siska Weyeneth, B.A.D.

„BLICKpunkt Bildschirmarbeitsplatz“ - Augengesundheit am Bildschirmarbeitsplatz

Mitarbeiter sind in ihrem betrieblichen Büroalltag Beanspruchungen ausgesetzt, welche durch physische, psychische und umfeldbezogene Bedingungen zu individuellen Belastungen des Auges führen. Der interaktive Vortrag informiert Sie zu Möglichkeiten der optimalen Einstellung ihres Büroarbeitsplatzes und zeigt, wie Sie gesundheitsförderliches Verhalten für die Augen in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Gesund Sehen lautet die Devise!

Teilnehmer: jeweils 15 (um Anmeldung wird gebeten: jens.panse@uni-erfurt.de)

Eingang KIZ

9:00 – 13:00 Uhr

„Wissen was gesund hält“ – Kneippen im Alltag mit Peter Weber, Kneipp-Bund Thüringen e.V.

Ein wichtiges Fundament für ein gesundes Leben ist das Wasser. Es gibt erfrischende, beruhigende, stabilisierende und / oder alle Körpersysteme harmonisierende Bäder, Wickel und Güsse. Und vieles mehr. Es ist dieses natürliche Heilmittel, das Sebastian Kneipp den Beinamen „Wasserdoktor“ eintrug. Kneipp entwickelte 110 verschiedene Anwendungen, von denen einige zum Gesundheitstag vorgestellt werden. Ernährung, Bewegung, Lebensordnung und Kräuter sind die vier weiteren Elemente, auf denen die Gesundheitsidee des Kneipp-Bundes e.V. aufbaut.

13:00 – 14:00 Uhr (Treff 13:00 Uhr am KIZ)

„Tour in die Natur“ – Entspannte Radrunde zum Abschluss des Gesundheitstages über Tieftal/Marbach mit der ehemaligen Radrennfahrerin und Renn-Direktorin der Thüringen-Rundfahrt der Frauen Vera Hohlfeld

Verwaltungsgebäude, Beratungsraum 0120

10:00 – 11:00 Uhr "Verspannungen früher wahrnehmen und mindern". – Die Feldenkrais-Methode, Birgit Wiesel

Die Feldenkrais-Methode ist eine hoch effiziente Bewegungslehre, die von Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelt wurde. Sie basiert auf den neurophysiologischen Grundlagen des Lernens von Bewegung. Bewegungsabläufe und Dysbalancen werden besser wahrgenommen. Der Inhalt ist auf Beschäftigte abgestimmt, die vorwiegend am Schreibtisch arbeiten. Die Teilnehmer lernen, eigene Bewegungsmuster und unbewusste Verspannungen wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen; Verspannungen werden gemindert und die Bewegungsfreiheit vergrößert.

Anmeldung: jens.panse@uni-erfurt.de

„Raum der Stille“ im Kellergeschoss des Lehrgebäudes 2

9:00 – 13:00 Uhr (Stündlicher Beginn) Betreutes Meditationsangebot/ Achtsamkeitsübungen für den Alltag/ Dr. Birgit Jäpelt mit Studierenden des StuFu-Seminars

Lassen sie sich zu kleinen Übungen in Achtsamkeit einladen. Es gibt Anleitungen, die sich an den vier Grundlagen der Achtsamkeit orientieren: Achtsamkeit auf den *Körper*, auf die *Gefühle*, auf die *Geistesobjekte* und auf den *Geist* (Satipatthana).

Sporthalle/ Wiese vor der Sporthalle

9:00 – 13:00 Uhr Mit allen Sinnen

können Sie mit den Studierenden des Fachbereiches Sport- und Bewegungswissenschaften Ihre Wahrnehmung schärfen. Mit unterschiedlichen Angeboten die Sinne entdecken und sich körperlich im Parcours und auf der Slackline betätigen. Abgerundet mit kleinen Snacks können Sie Ihren Geschmacks- und Geruchssinn auf den Prüfstand stellen.

Schulgarten neben der Sporthalle

9:00-13:00 Entdeckungen für die Sinne

Kommt uns im Campus-Schulgarten am Tag der Gesundheit besuchen, denn bei uns gibt es für jeden Sinn etwas zu entdecken! Nachdem ihr auf dem Barfußpfad etwas für das gesunde Leben auf freiem Fuß getan habt und euren Geruchssinn bei einem Riechquiz auf die Probe gestellt habt, erwarten euch leckere Snacks und Getränke, um auch den Geschmackssinn nicht zu kurz kommen zu lassen. Damit ihr nach einem anstrengenden Tag zu Hause so richtig entspannen könnt, zeigen wir euch obendrein wie ihr ganz einfach euer eigenes Badesalz herstellen könnt...

Sporthalle

Schnupperkurse im Hochschulsport des USV für Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Studierende der Universität

09:30 Uhr – 10:15 Uhr Dojo

Achtsamkeitsmeditation/Bedeutung von Achtsamkeit im Alltag , Elke Elling

„Manchmal brauchen wir einfach eine kleine AUSZEIT. Denn manchmal ist DASITZEN und NICHTSTUN alles was wir brauchen, um glücklich zu sein.“ Wir leben in einer hektischen Welt mit hohen Anforderungen an den Einzelnen. Die tägliche Belastung innerhalb einer Stressgesellschaft kann langfristig krankmachen. Achtsamkeitstraining ist ein Weg, mit der Reizüberflutung im Alltag besser umzugehen zu können, und sich persönliche Inseln des Wohlbefindens und der Bewusstheit zu schaffen. Im Workshop erlernen Sie, wie Sie in der Praxis achtsam mit sich umgehen können. Das Achtsamkeitstraining beinhaltet Atem- und Konzentrationsübungen, die Sie unter Anleitung erlernen und später in Ihrem Alltag unauffällig, aber effizient einbauen können.

10:30 Uhr – 11:00 Uhr und 11:05 Uhr – 11:35 Uhr, Dojo

„Klangschalen - eine Reise in die Welt der Klänge“, Anja Kirsch

Klangschalen können helfen, Entspannung im oft hektischen Alltag zu finden – sie fordern uns heraus, genau hinzuhören und von den alltäglichen Geräuschen Abstand zu halten. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Herkunft und Wirkungsweise der Klangschalen und spüren die Schwingungen auf Ihrem Körper. Sie lauschen den sanften Klängen der Klangschalen und halten einfach inne. Sie vergessen den Alltag und kommen mit auf eine kleine Klangreise. Diese 30 min können nur einen Einblick in das Thema Klangschalen geben und machen Lust auf mehr.

11:00 Uhr – 11:45 Uhr Sporthalle auf Feld 3

Yoga, Gudrun Hoch

Yoga-Übungen können zur Harmonisierung des Lebens, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten und der Vereinigung mit dem wahren Selbstbewusstsein verhelfen. Gemeinsames Üben von Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungsübungen stehen für Anfänger und Fortgeschrittene auf dem Programm.

12:00 Uhr – 12:45 Uhr Sporthalle auf Feld 3

IRON BODY, Lars Pennewiss

Ein Gruppenworkout mit Musik, in dem die Straffung der Muskulatur und die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer im Vordergrund stehen. 50 Minuten verbrennen ca. 500 Kalorien. Musik, Spaß und Herausforderung pur!

Voranmeldung erforderlich: <https://einschreibung.usv-erfurt.de/ss18/91100%20Gesundheitstag%20Uni%20Erfurt>

Stand: 29.4.2019