

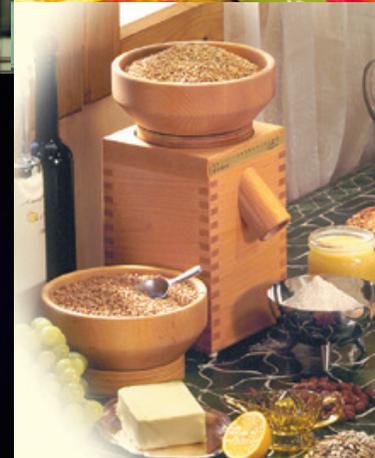
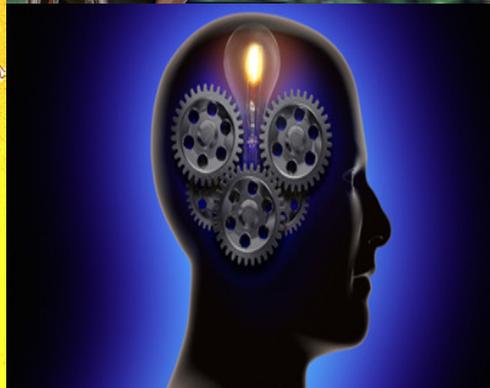
Gesundheitstag 2010

Work Life Balance



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

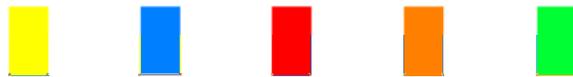
Mittwoch, 03. März – 9.00 bis 17.30 - Mensa Stadtmitte



Was wären die Gesundheitstage ohne Partner ...



studentenwerk darmstadt



Personalentwicklung
der TU Darmstadt

Sozial- und Konfliktberatung
der TU Darmstadt



Die Gemüsebox



BARMER
GEK die gesund
experten

Kooperationsstelle
Wissenschaft & Arbeitswelt

TouchLife
Massage nach Leder & von Kalkreuth

Marketing
Personal



medical
airport service

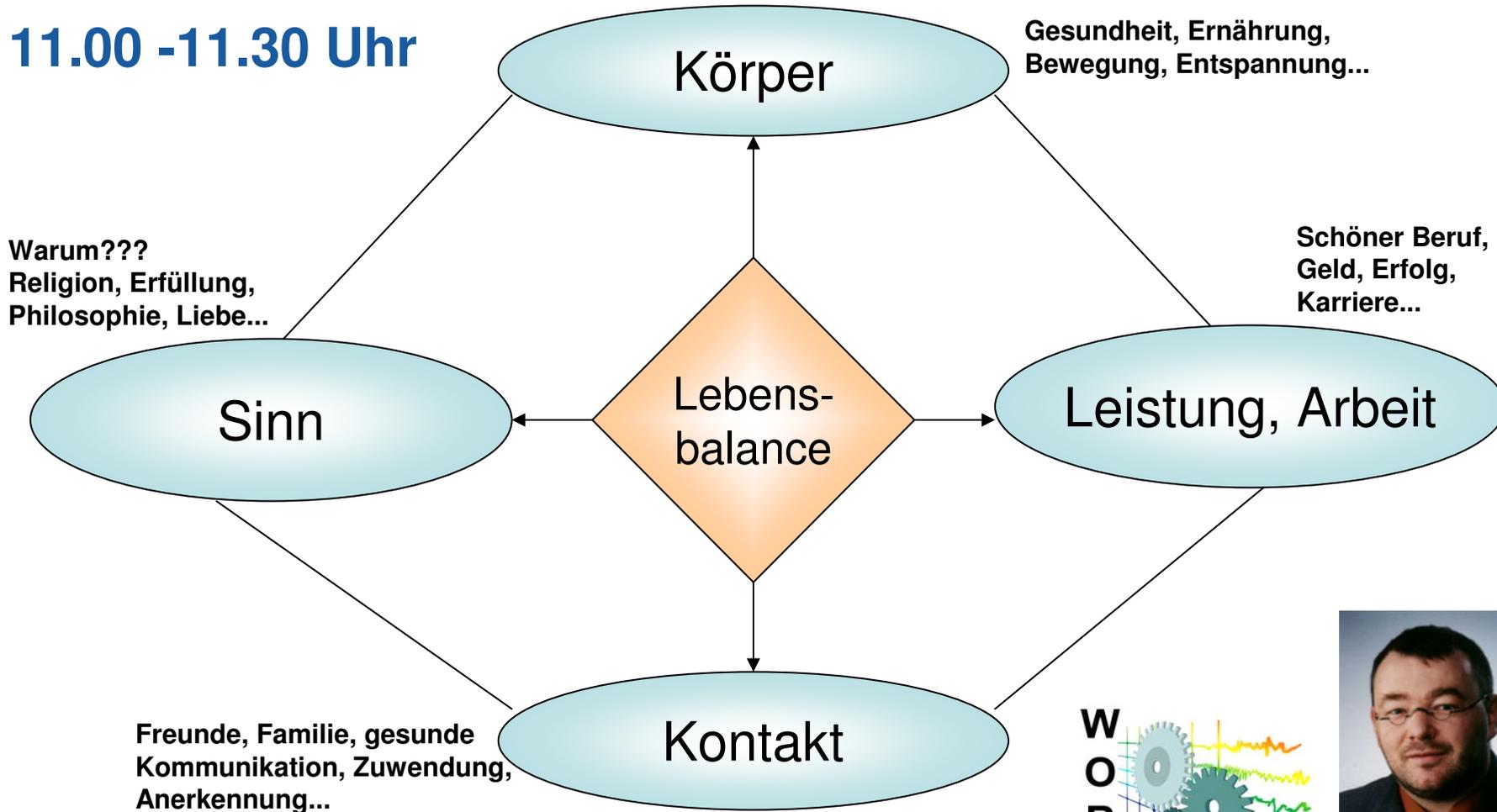
Eröffnungsvortrag Work-Life-Balance

Sorge für die persönliche Gesundheit tragen



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

11.00 -11.30 Uhr



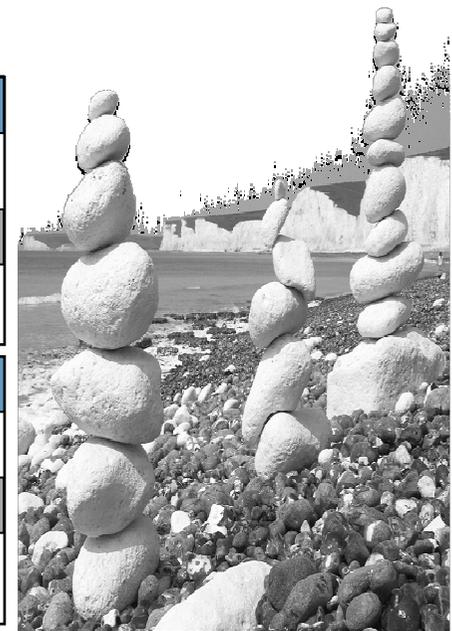
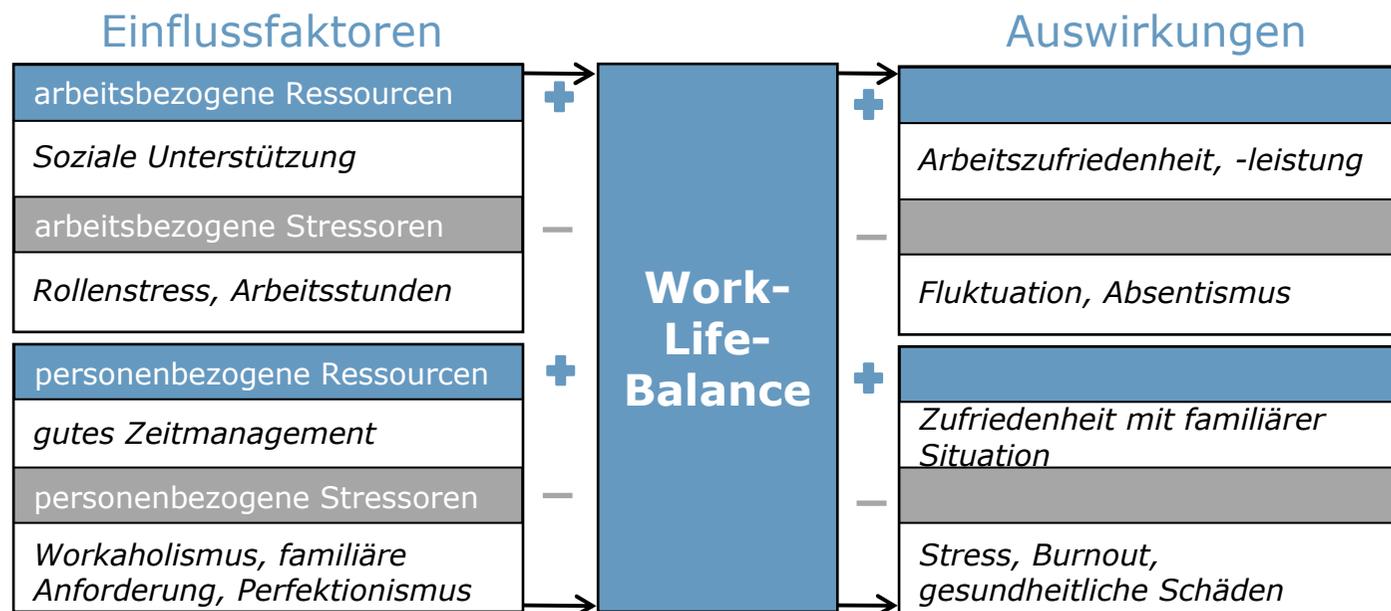
Institut für Psychologie, Arbeits- und Ingenieurpsychologie, Prof. Dr. Joachim Vogt

W
O
R
K & Engineering Psychology



Einflussfaktoren auf die Work-Life-Balance

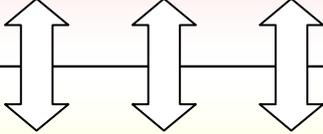
- Work-Life-Balance ist ein Zustand der Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben und
- ermöglicht die Zufriedenheit mit der eigenen Rollenerfüllung in verschiedenen Lebensbereichen und eine Vermeidung dauerhafter Überlastungen.
- Erkenntnisse über die Einflussfaktoren auf die Work-Life-Balance helfen bei der Realisierung einer günstigen Work-Life-Balance.



Dem Stress auf der Spur



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

<p><i>Ich gerate in Stress, wenn ...</i></p>	<p>Stressoren</p> 	<p>Sehr viel Arbeit Zeitdruck Unterbrechungen Soziale Konflikte ...</p>
<p><i>Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...</i></p>	<p>Motive, Einstellungen</p> 	<p>Ungeduld Perfektionismus Kontrollambition Einzelkämpfertum</p>
<p><i>Wenn ich im Stress bin, dann ...</i></p>	<p>Stressreaktion</p> <p>↓ langfristig</p> <p>Erschöpfung/ Krankheit</p>	<p>Körperliche Aktivierung</p> <p>Psychische Aktivierung</p> 

Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe

Führungskraft zwischen Wunsch und Wirklichkeit



Burnout



Burnout – Prophylaxe:

**Aufmerksamkeit für sich selbst -
Eigene Ressourcen entdecken
und nutzen**

Kurz-Workshop

12.00 – 13.00 Uhr Raum Nizza

Stress mit der Kommunikation?

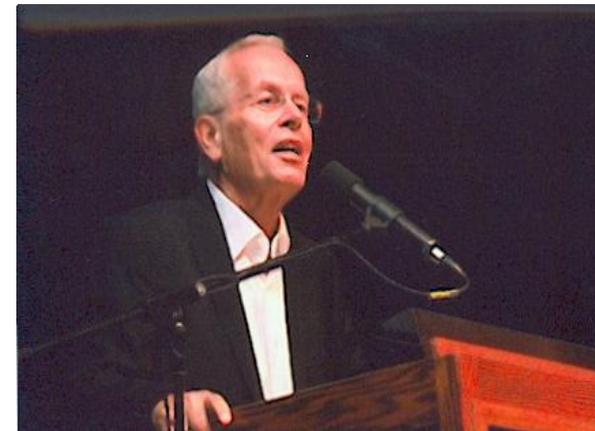
Wie redest Du eigentlich mit mir?

Was unsere Art zu sprechen über uns aussagt



Vortrag von
Dr. phil. Mathias Jung
(Psychotherapeut, Autor)

Raum Nizza
16.00 – 17.30 Uhr



Beruf und Familie – wie geht das?



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT



Servicestelle Dual Career – Familie - Wohnen



Dual Career

Familie



Kinderbetreuung

Kinderhaus



Mit – Mach - Angebote



Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt

Augenübungen

Gesundheitsmapping

Kurzzeitentspannung

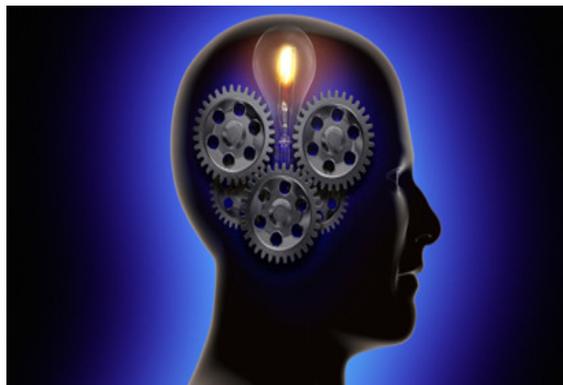
Brain Gym



Koordinationsübungen

Progressive
Muskelentspannung

Energetisierung in Bewegung



Kein Stress mit dem Stress

Uni Sport Zentrum



„Motivation zur gesunden Lebensführung

Martin Bremer (USZ) und Gerd Käsmeier (Mentaltrainer)

Spannender Vortrag, Mensa Stadtmitte, Raum Nizza

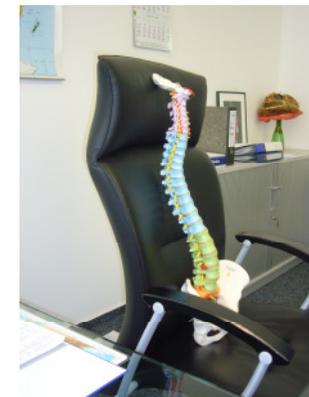
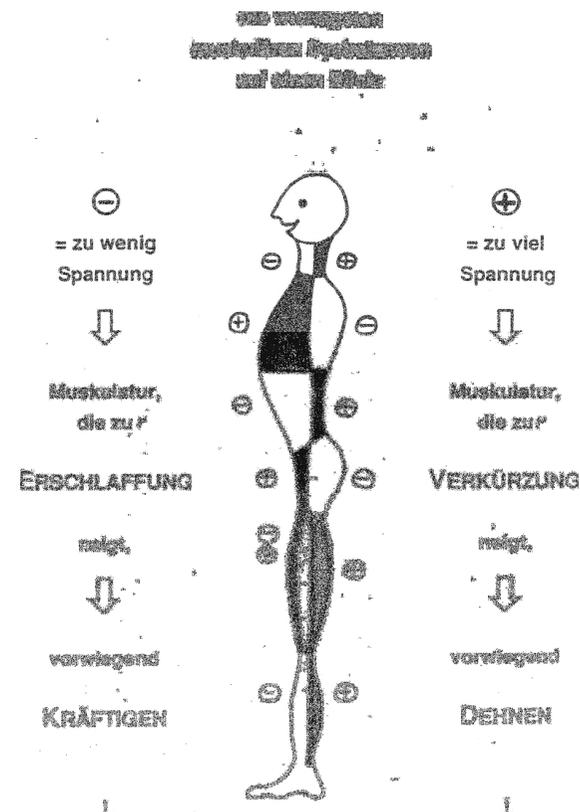


13.15 – 14.15 Uhr



An den Gesundheitstagen bieten wir Beschäftigten und Studierenden der TU Darmstadt interessante und exklusive Angebote:

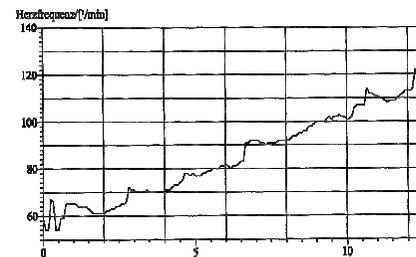
- Qi Gong
- Gesundheitssport im Berufsalltag
- Bewegte Mittagspause





Ausdauererprobung (Feststellung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit)

- Individuelle **Trainingspläne**
- Von **Kraftausdauer** bis **Hypertrophie**
- Von der **Halswirbelsäule bis zum Fußgelenk**
- Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Von Krankenkassen **bezuschusste Kurse:**
u. a. Pilates, Yoga, Rückenschule



Golfzentrum der TU Darmstadt



Schon mal probiert?

Wir zeigen Ihnen diesen wunderbaren Sport auch in der Bürovariante!

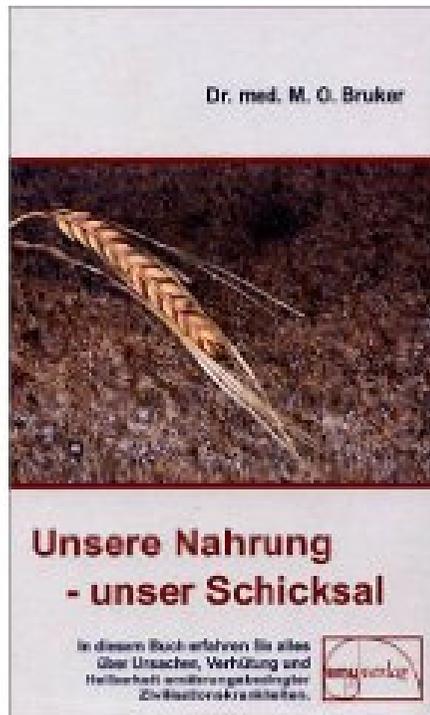
Entspannt und macht gemeinsam Spaß!



Gesundheit – das höchste Gut



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT



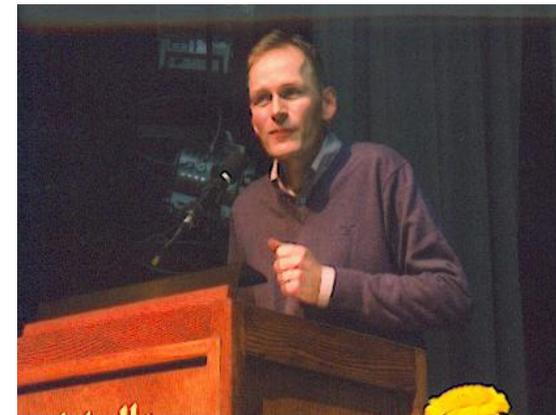
**Volkskrankheiten kann man essen und trinken!
Gesundheit auch!**

In diesem lebendigen Vortrag erfahren sie alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten.

Raum Nizza

14.30 – 16.00 Uhr

**Vortrag und ärztlicher Rat
Dr. med. Jürgen Birmanns**



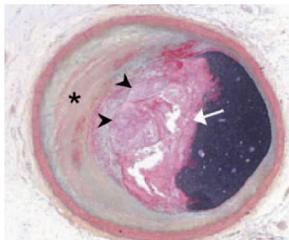
Gefährdung der Gesundheit durch ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten



Stoffwechselkrankheiten
(Übergewicht,
Zuckerkrankheit,
Leberschäden,
Gallensteine,
Nierensteine, Gicht usw.)



Gebisserkrankungen
(Zahnkaries, die
Parodontose,
Zahnfehlstellungen)



Gefäßkrankungen
(Bluthochdruck,
Arteriosklerose,
Herzinfarkt,
Schlaganfall)



Verdauungsorgane
(Stuhlverstopfung, Leber,
Gallenblasen,
Bauspeicheldrüse,
Dünndarm, Dickdarm)



**Erkrankungen des
Bewegungsapparates**
(rheumatische Erkrankungen,
Arthrose, Arthritis,
Osteoporose, Rachitis)

- **Mangelnde Infektabwehr** (Entzündungsanfälligkeit)
- **Allergien** (gestörter Eiweißstoffwechsel)
- **Erkrankungen des Nervensystems** (Vit B1-Mangel)
- Entstehung einiger **Krebserkrankungen**

Gesund Genießen



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Probieren Sie das Original Bircher Müsli

mit frisch geschrotetem Vollkorngetreide,
Obstsalat, Nüssen und Sahne

Warum Vollkorn?

Was sind Eiweißspeicherkrankheiten?



Getreidemühlen



Original Bircher Müsli



Die Gemüsebox

Mit der Gemüsebox bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche und bequeme Möglichkeit, biologisch angebautes Gemüse, Obst und vieles mehr direkt vom Erzeuger zu beziehen - wöchentlich, 14täglich oder im beliebigen Rhythmus.



Kontakt: www.frischmahlen.com und www.diegemuesebox.de und www.vollwertleben.info



**Führung durch unbekannte Regionen
einer Großküche, die täglich bis zu
3.500 Gerichte produziert.**

**Ein Highlight ist die
vollautomatische Spülmaschine**



**12.00 Uhr
Treffpunkt Bistro**



Das sanfte Bewegungs-
training zur Gehirnentfaltung



Bürogymnastik mit Heike Drechsler
(ehem. Olympiasiegerin)



**Nintendo Konsole Wii Fit
mit Bewegungsprogramm**



Engel Apotheke Darmstadt

Bestimmung der Werte: Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin und
Body-Mass-Index (BMI)

Sie erhalten Informationen dazu, wie Sie ihre Werte beibehalten
oder verbessern können!





TouchLife[®]-mobil **Massage am Arbeitsplatz**

15- 20 minütige Entmüdungsmassage
Sehr bequeme Lage durch halb sitzend halb
liegende Position
Der Klient bleibt während der Massage bekleidet
Individueller und anspruchsvoller Massageablauf

Größtes Massagenetzwerk mit einheitlichem
Qualitätsstandard im deutschsprachigen Raum
Einsatz im Büro- und Veranstaltungsbereich auch
mit mehreren Praktikern
Professionelles und einheitliches Auftreten

GESUNDHEIT
FÜR DEUTSCHLAND!

Die Initiative von

GRÖNEMEYER MEDIZIN

Techniker
Krankenkasse



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Balancecheck



Herzcheck



Rückencheck



B.I.A (Bioelektrische Impedanz Analyse)

Messung der Körperzusammensetzung

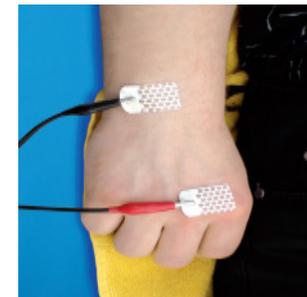
Die B.I.A. ist eine Methode zur genauen Diagnose von Körperzusammensetzung, Ernährungszustand und Grundumsatz.

Anmeldung erforderlich unter
gesundheit@tu-darmstadt.de

Nach der Messung (nüchtern, Dauer ca. 10 min)

- von:
- Muskulatur
 - Körperwasser
 - Knochen
 - Körperfett

werden Ihnen die Ergebnisse durch das Unifit ausführlich erläutert und ein individueller Trainingsplan wird für Sie zusammengestellt.



unisport
zentrum

