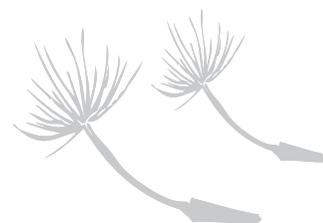




Initiative Gesundheit

Programmheft // 3. Gesundheitstag



30. Juni 2011 | 9:45 - 17:00 Uhr

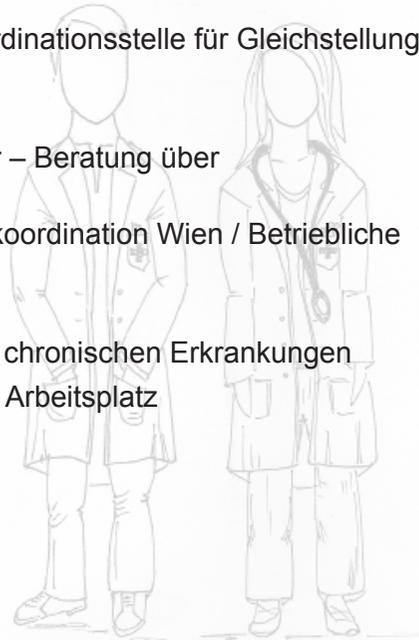
Eröffnung durch den Universitätsrat & das Rektorat



Themenspezifische Infopoints

10.00 – 17.00 Uhr in der Aula des VIBT

- AGES Österreichische Agentur für Gesundheit u. Ernährungssicherheit
- Arbeiterkammer
- Arbeitskreis für Gleichbehandlungsfragen und Koordinationsstelle für Gleichstellung und Gender Studies BOKU
- AUVA Soziale Unfallversicherung
- BVA Versicherungsanstalt Öffentlicher Bediensteter – Beratung über Leistungsangebot
- Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien / Betriebliche Suchtprävention
- „Paracelsus“ KE - Nahrungsergänzungsmittel
- Stabstelle für Menschen mit Behinderung und/oder chronischen Erkrankungen
- SVP BOKU Richtig Sitzen / Heben / Ergonomie am Arbeitsplatz
- Verein Initiative Venengesundheit



Für den Genuss

Gratis Snacks und Getränke im Aulabereich

Programm

Initiative Gesundheit / 3. Gesundheitstag



Untersuchungen

10.00 bis 17.00 Uhr

Allgemeine Untersuchungen (kein Termin notwendig)

- Gesundheitsstraße der BVA *
Seminarraum 12 (nur bis 15.00 Uhr)
- Lungenfunktionstest inkl. Beratung *
Dr. Gregor Schwarz Seminarraum 12

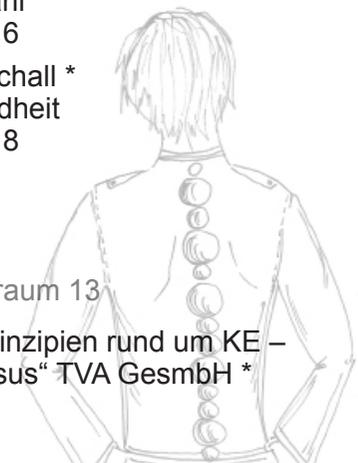
Einzeluntersuchungen (Termin notwendig)

- MediMouse – Wirbelsäulencheck *
Dr. Gebhard Zimmermann, Seminarraum 11
- Melanomcheck – Dermatologische Untersuchung *
Dr. Daniela Karimian- Teherani
Übungslabor Raum 3 – EG/16
- Venenuntersuchung – Ultraschall *
Verein Initiative Venengesundheit
Übungslabor Raum 3 – EG/18

Vortrag

13.00 bis 14.00 Uhr im Seminarraum 13

- „Vitalität von Innen – Naturprinzipien rund um KE –
Kräuterextrakt“ von „Paracelsus“ TVA GesmbH *
Ing. Michael Spitzer



Einfach Mitmachen

10.00 bis 17.00 Uhr im Aulabereich

- Shiatsu Schnupperbehandlung *
DI Kirsten Sleytr, Lena Larndorfer
- Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen
Stefan Löschl
- Gleichgewichtstest / Richtiges Fallen und Stürzen *
AUVA

Schnupperkurse & Workshops

Seminarraum 13

- Yoga *
Dr. Kim Meyer-Cech 11.00 und 15.45 Uhr
- Antistress-Training und Rückenübungen *
Dr. Gregor Schwarz 12.00 und 14.00 Uhr
- Feldenkrais – Methode *
Christine Goulden 15.00 und 16.30 Uhr



* siehe weiterführende Infos



Antistress-Training & Rückenübungen

Im Rahmen des Trainings wird der biologisch/physiologische Hintergrund, wie und warum Stress entsteht, erklärt. Aufbauend auf diesen Erkenntnissen werden unter aktiver Mitbeteiligung der Gruppe sorgfältig ausgewählte Gymnastikübungen vorgestellt.

Ein Großteil der Übungen ist büroalltagstauglich. Einzelne Übungen können später zwanglos in den (Berufs-)Alltag eingebaut werden. Innerhalb weniger Minuten kann der/die Übende eine physische und psychische Vitalisierung bemerken. Bitte auf geeignetes Schuhwerk und Kleidung achten!

Dr. Gregor Schwarz

Betriebliche Suchtprävention

Sucht am Arbeitsplatz

Das Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien ist das Kompetenzzentrum für suchtpreventive Aktivitäten. Aufgabe des ISP ist die Entwicklung, Koordination und Vernetzung der Suchtprävention in Wien.

Für unterschiedliche Zielgruppen haben wir unterschiedliche Angebote zur Förderung der Gesundheit und der Verhinderung einer Suchtentwicklung sowie zum frühzeitigen Erkennen von Suchtgefahren entwickelt. Wir unterstützen Betriebe dabei, suchtpreventive Projekte und Maßnahmen zu planen, durch-

zuführen und kompetente Partner zu finden. Unsere Fachmitarbeiterin für betriebliche Suchtprävention Mag. Andrea Lins-Hoffelner, MBA berät sie gerne.

Gleichgewichtstest Richtiges Fallen und Stürzen

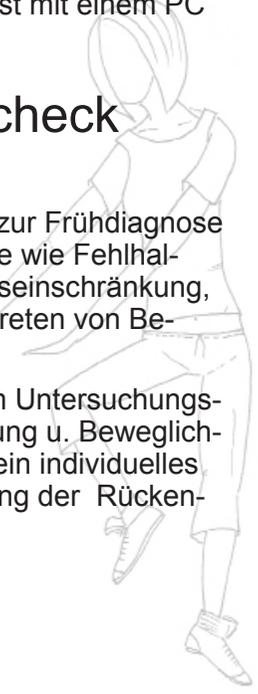
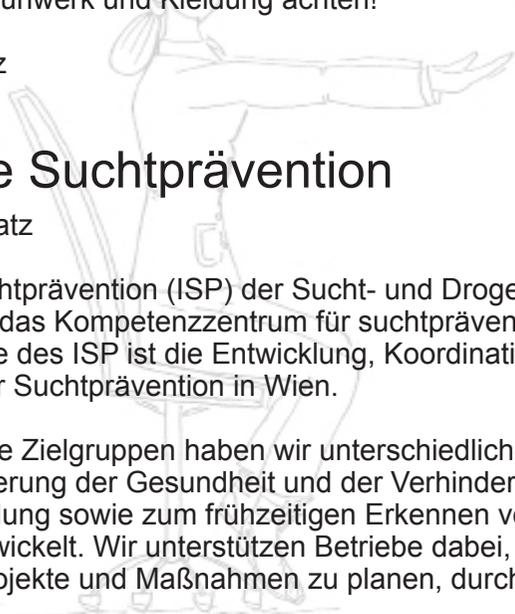
Testen Sie richtiges Fallen und Stürzen. Sowie Ihren Gleichgewichtssinn mit einem Balancekreisel, dieser ist mit einem PC verbunden, welcher das Ergebnis auswertet.

MediMouse Wirbelsäulencheck mit der „Spinal – Mouse“

Strahlenfreie Untersuchung der Wirbelsäule zur Frühdiagnose von Auffälligkeiten im Bereich der Wirbelsäule wie Fehlhaltungen, Funktionsabweichungen (Bewegungseinschränkung, Überbeweglichkeit) manchmal lange vor Auftreten von Beschwerden.

Ein einfaches Abtasten des Rückens mit dem Untersuchungsgerät liefert eine gute Aussage über die Haltung u. Beweglichkeit der Wirbelsäule, darauf aufbauend wird ein individuelles Übungsprogramm zur Lockerung und Stärkung der Rückenmuskulatur erstellt.

Dr. Gebhard Zimmermann





Gesundheitsstraße der BVA

BMI (Body Mass Index); wird errechnet durch die elektronische Körperfettwaage! Blutdruck u. Puls; mit mitgebrachten neu ge-eichten Geräten gemessen und festgehalten! Cholesterin, Glucosegehalt im Blut (Blutzucker) und Harnsäure; alle drei Werte werden durch Blutabnahme (ein kurzer Stich in die Fingerkuppe) mit dem so genannten Reflotron bestimmt. Alle Ergebnisse werden in einer Liste eingetragen, um danach mit unserem Arzt ein kurzes Abschlussgespräch zu führen.

Beim Informationsstand können Sie sich über die BVA im Allgemeinen erkundigen, es können auch persönliche Anliegen oder Fragen vorgebracht werden. Zur freien Entnahme liegen Informationsbroschüren auf: Ernährungsbroschüren, Broschüre über Kur- und Rehabilitation etc.

Lungenfunktionstest

Was geschieht beim Lungenfunktionstest und was bringt mir dieser Test? Es handelt sich um einen Spirometrie-Test. Im Rahmen dieses Tests müssen Sie mit voller Kraft und stoßartig in ein Röhrchen pusten. Ihre Mitarbeit ist dabei wesentlich.

Die gewonnen Parameter helfen Lungenerkrankungen in einem frühen Stadium zu entdecken. Werden beim Screening

von den Normalwerten abweichende Werte gemessen, wird der Besuch bei einem/r Lungenfacharzt/ärztin empfohlen werden. Durch frühzeitige Therapie kann die Prognose vieler chronischer Lungenerkrankungen verbessert werden.

Dr. Gregor Schwarz

Melanomcheck Dermatologische Untersuchung

Die gesamte Haut wird mittels Lupe (sogenanntes Dermatoskop) auf verdächtige Muttermale, die sich möglicherweise zu Hautkrebs verändern könnten, untersucht.

Dr. Daniela Karimian- Teherani



Programmerklärung

Initiative Gesundheit // 3. Gesundheitstag



Venenuntersuchung Ultraschall

Venenleiden zählen zu den am meisten verbreiteten Zivilisationskrankheiten. Bereits jede zweite Frau und jeder dritte Mann sind betroffen: entweder durch relativ harmlose Besenreiser oder durch Krampfadern bis hin zur gefährlichen Thrombose.

Der Verein Initiative Venengesundheit hat sich die Thematisierung und Bewusstseinsbildung in Sachen Venenerkrankungen zum Ziel gesetzt.

Am Venengesundheitstag der Universität für Bodenkultur am 30. Juni 2011 haben Sie die Möglichkeit sich umfassend zum Thema Venenerkrankungen, Prävention und Behandlungsmethoden, sowie Hilfestellung bei der Ärzte/Ärztinnensuche, über venengesunde Lebensweise und über Behandlungskosten zu informieren.

Nutzen Sie die Möglichkeit für eine Ultraschalluntersuchung durch einen Venenexperten. Weiters steht Ihnen ein Venoscan zur Funktionsmessung zur Verfügung.

Die Mitarbeiter der Initiative Venengesundheit zeigen Ihnen einfache Übungen für zwischendurch, die Sie immer wieder auch im Arbeitsalltag anwenden können.

Beratung über moderne Kompressions- und Stützstrümpfe.

„Paracelsus“ Vitalität von innen

Wir alle sind mit Schadstoffen aus einer Fehlverdauung überfrachtet, ausgebrannt und durch eine mikrobielle Fehlbesiedelung im Darm innerlich belastet. Dort haben die modernsten Krankheiten unserer Welt ihren Ursprung. Die Symptome sind: Energielosigkeit, Antriebsschwäche, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche. Das sind Zustände wie schleichendes Gift. Irgendwann geht gar nichts mehr.

Der Körper als Gifthalde: Schadstoffe in der Luft, vielfache Chemie aus der Lebensmittelindustrie, letztlich Frust, Aggression und Stress. Der menschliche Körper, speziell der Magen-Darmtrakt kann sich mit diversen Hefen und anderen Pilzen besiedeln.

Im gesunden Zustand leben Körper und Mikroorganismen in einer Symbiose und bilden eine biologische Einheit. Daher ist die Wurzel der menschlichen Gesundheit der Darm. Vor allem dieser bestimmt Wohlbefinden, Vitalität und Gesundheit, also die Basis für einen gesunden Körper, Freiheitsgefühl und vor allem für einen klaren Geist.

Erfahren Sie mehr über gesundheitsfördernde Grundprinzipien in der Natur und wie man sich diese leicht zunutze machen kann, im Rahmen eines interessanten Vortrag von Ing. Michael Spitzer.

Programmerklärung

Initiative Gesundheit // 3. Gesundheitstag



Shiatsu

Shiatsu ist eine aus Japan stammende, ganzheitliche Körper- und Energiearbeit zur Gesunderhaltung durch gezielte, tiefgehende Berührung und ist grundsätzlich eine Behandlungsform, die am Boden auf einer Matte im bekleideten Zustand durchgeführt wird.

Mobiles Sesselshiatsu:

Eine 25-minütige Einzelbehandlung die Entspannung bei gleichzeitiger Aktivierung der Körperenergie bringt gut zur Stärkung der Immunität und zur Gesundheitsvorsorge eine angenehme Möglichkeit von „Powernapping“ und zur Motivationssteigerung.

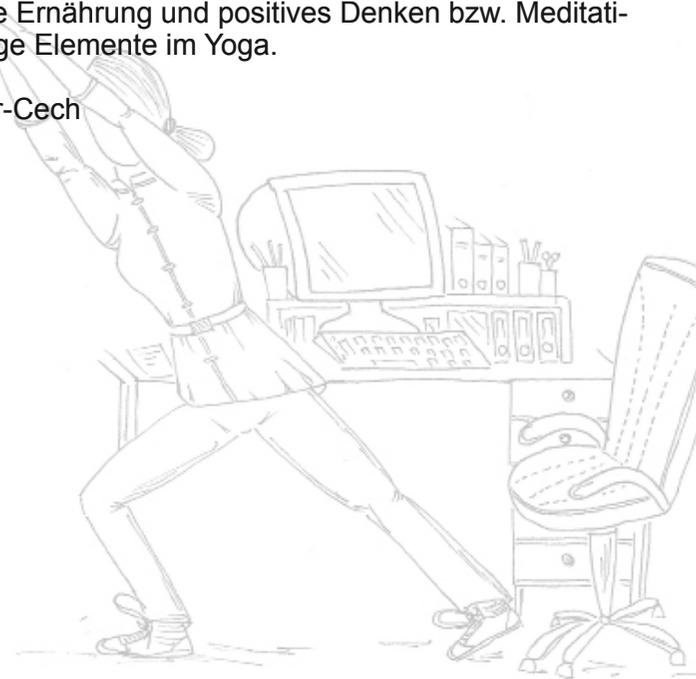
Bei Fragen wenden Sie sich an:
Fr. DI Kirsten Sleytr / shiatsu@boku.ac.at / 0664/6514853



Yoga

Yoga hilft uns, physische und geistige Gesundheit zu erlangen: Körperübungen, die sog. Asanas, erhöhen die Beweglichkeit, durch die richtige Atmung werden Energiereserven freigesetzt. Entspannung ist das Mittel der Natur, den Körper aufzuladen. Auch yogische Ernährung und positives Denken bzw. Meditation sind wichtige Elemente im Yoga.

Dr. Kim Meyer-Cech





Feldenkrais

- Sie wollen sich besser kennen lernen und dafür einen körperlichen Ansatz wählen?
- Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen und wollen dagegen etwas unternehmen?
- Oder Sie möchten z.B. in Ihrer sportlichen Tätigkeit vorankommen und würden daher gerne Ihr Körpergefühl verbessern?

In der Feldenkrais- Arbeit lernen Sie ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Vielleicht ziehen Sie öfter die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen, ohne dass es Ihnen bewusst ist.

Zwei Techniken des Feldenkrais- Unterrichtes

Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“

Dabei werden von den KursteilnehmerInnen leichte, angenehme Bewegungen mit verschiedenen, ungewohnten Variationen ausprobiert und erforscht. Diese können dann im Alltag genutzt werden.

Einzelstunde „Funktionale Integration“

Das passive Bewegt - Werden durch den/die Feldenkraislehrer/ in eröffnet den Klient/innen oft einen direkteren und schnelleren Zugang zu neuen Bewegungsmustern, welche in das eigene Repertoire aufgenommen werden.

Was können Sie von der Feldenkrais-Methode erwarten?

- Verbesserte Beweglichkeit
- Größere Leichtigkeit der Bewegungsausführung
- Abbau von Stress und Verspannungen
- Verbesserte Haltung und Koordination
- Erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer

Für wen ist die Feldenkrais-Methode geeignet?

Für alle – unabhängig von Alter, Beruf, Vorkenntnissen – die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre ungenutzten (Bewegungs-)Möglichkeiten zu entdecken.

„ Dies ist die am besten entwickelte und effektivste Methode zur Prävention und Rückbildung von Funktionsabbau, die ich je gesehen habe.“ Margret Mead, Ph.D., Anthropologin

Christine Goulden

Danke

Initiative Gesundheit // 3. Gesundheitstag



Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartnern/innen,
Förderer/innen und Sponsor/innen.



Grafik, Fotos und Illustration: fotobaldrian.com / Kunstfotografie & Grafik★