

KooperationspartnerInnen:

Arbeitskreis für Gleichbehandlungsfragen
AstraZeneca Österreich GmbH
Austroplant Arzneimittel GmbH
Betriebsrat für das wissenschaftliche Universitätspersonal
Biological Coherence Technologies GmbH
café+co
Danone GmbH
Department für Biogeographie der Universität Wien
Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien
DLE Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement
Gewerkschaft Öffentlicher Dienst (GÖD)
HR Dr. Ingrid Prunner, Initiative Betriebliche Gesundheitsförderung
Konfliktberatung
Nestlé Österreich GmbH
Oliver Svadlenak, MSc. (Klinischer Optometrist, Optikermeister, Hörakustikmeister)
Pascoe GmbH
Pierre Fabre Dermo-Cosmétique GmbH
science relations GmbH
Selbsthilfegruppe Darmkrebs
Simplyfit GmbH
SkinRepair
Smovey GmbH
Spirig Pharma GmbH
SPAR Österreichische Warenhandels-AG
TrainingTradingConsulting GmbH
UNIQA Versicherungen AG
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)
Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl, Schlafmedizin der Landesnervenklinik Graz

UNIVERSITÄT WIEN

Dr.-Karl-Lueger-Ring 1
1010 Wien
T +43-1-4277-0
www.univie.ac.at



Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand!

Arbeitsmedizin bedeutet mehr, als Arbeitsplätze ergonomisch zu gestalten. Es geht auch darum, einen gesunden Lebensstil zu fördern, Sie auf Ihre Gesundheit aufmerksam und für Ihre Gesundheit verantwortlicher zu machen. Wichtige Themen sind dabei Ernährung, Bewegung, richtige Haltung am Arbeitsplatz und Prävention von gesundheitlichen Problemen.

Aus diesem Grund veranstaltet die Abteilung Arbeitnehmerinnen- und Arbeitnehmerschutz (DLE RRM) in Zusammenarbeit mit den ArbeitsmedizinerInnen den

6. GESUNDHEITSTAG DER UNIVERSITÄT WIEN

am 24. Februar 2011

Das Rektorat lädt alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Wien ein, am diesjährigen Gesundheitstag teilzunehmen, denn Gesundheit betrifft jede und jeden.

Zeit Donnerstag, 24. Februar 2011
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort Hauptgebäude der Universität Wien
Großer Festsaal, Kleiner Festsaal,
Senatssaal, Garderoben/Festsäle,
Hörsaal 28
A-1010 Wien, Dr.-Karl-Lueger-Ring 1

Stationen

Garderobe Großer Festsaal

- 1 **Anmeldung und Bestätigungen, Informationsmaterial** – Abtlg. ArbeitnehmerInnenschutz
- 2 **Gesunde Snacks** - Fa. Spar und Danone GmbH

Senatsaal

- 3-4 **Osteopathie – Manualtherapie** – Team Prevent
Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Diagnose- und Therapiemethode zur Stärkung der eigenen Selbstheilungskräfte. Das Ziel ist, Einschränkungen der Beweglichkeit von Strukturen und Geweben zu korrigieren und dadurch körperliches und seelisches Wohlbefinden wiederherzustellen.
- 5 **Spineliner** – TrainingTradingConsulting GmbH
Computer assistierte Reflextherapie. Die Methode unterstützt Diagnose sowie Therapie des Bewegungsapparats.

Großer Festsaal

- 6 **ArbeitsmedizinerInnen – ärztliche Beratung** – Team Prevent
- 7 **Konfliktberatung und Arbeitskreis für Gleichbehandlungsfragen**
- 8 **Initiative Betriebliche Gesundheitsförderung** – HR Dr. Ingrid Prunner
- 9 **Gesunde Lunge** – Fa. AstraZeneca
Möglichkeit einer raschen Prüfung Ihrer Lungenfunktion mit ausführlicher Beratung durch eine Lungenfachärztin. Die chronischen Lungenerkrankungen Asthma und Bronchitis zählen zu den am meisten verbreiteten Atemwegserkrankungen. Leider werden die ersten Warnsignale Husten, Atemnot, Leistungsminderung, die das Organ Lunge aussendet, viel zu oft bagatellisiert.
- 10 **Risiko Tagesmüdigkeit** – Biological Coherence Technologies GmbH
Besserer Schlaf durch stabilisierte Magnetfelder an Schlafplätzen. Neue Lösungsansätze in der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verminderung von Tagesmüdigkeit!
- 11 **Risiko Tagesmüdigkeit am Arbeitsplatz** – Univ. Prof. Dr. Manfred Walzl, Schlafmedizin der Landesnervenklinik Graz
- 12 **Beratung der Selbsthilfegruppe Darmkrebs und natürliche basische Hautpflege von SkinRepair**
- 13 **Bewegungscenter** – Fa. Smovey
Stärke Deinen Körper und Dein Bewusstsein
- 14 **Bewegliche Wirbelsäule am Arbeitsplatz** – Fa. Smovey
Erleben Sie die Einfachheit der Bewegung am Arbeitsplatz. Probieren Sie unterschiedlichste Möglichkeiten der sanften Mobilisierung des Bewegungs- und Stützapparats aus.
- 15 **Pflanzen und Gesundheit** – Department für Biogeographie der Universität Wien
Vorstellung der „Grünen Schule“

Kleiner Festsaal

- 16 **Allgemeine Beratung** des Betriebsrats für das wissenschaftliche Universitätspersonal und UNIQA Versicherungen AG
UNIQA Vital Coach, Koordinationsübungen, Körperfettmessung und allgemeine Beratung über Ernährung und Bewegung
- 17 **café+co – genießen Sie unsere Kaffeeauswahl!**
- 18 **Gesundheitsstraße** – BVA
Blutdruck-, Ruhepuls-, Cholesterin-, Blutzucker- und Harnsäuremessung; Bestimmung des Körperfettes und Body Mass Indexes
- 19 **Schütze Deine Haut – Hautschutz das ganze Jahr** – Fa. Spirig Pharma GmbH
- 20 **Der große Hautcheck – Beratung durch eine Fachärztin für Dermatologie** – Team Prevent
Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Wenn das innere Gleichgewicht aus der Balance ist, spiegelt sich dies häufig in der Haut wider.
- 21 **Warum Schnarchen unsere Gesundheit gefährdet?** – Velumount GmbH
Die Behandlungsmethode zur Beseitigung von Schnarchen und Reduzierung von Schlafapnoe (Atemunterbrechung im Schlaf).
- 22 **Stress – ein Schlagwort unserer Zeit – Raus aus der Stressfalle!** – science relations GmbH, Austroplant Arzneimittel GmbH
Beratung zum Thema Ursachen, Symptome und Auswirkungen von Stress
- 23 **Bioimpedanzanalyse** – Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien
Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) bestimmt die Körperzusammensetzung eines Menschen und erfasst dabei einzelne Werte wie Körperzellmasse (BCM = body cell mass), Wasser und Fett.
- 24 **Gymstick** – Simplyfit GmbH
Der Gymstick ist ein einfaches und effektives Trainingsgerät, mit dem der gesamte Körper wirkungsvoll und schonend trainiert werden kann.
- 25 **Allgemeine Beratung der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst (GÖD)**
- 26 **Biofeedback** – Team Prevent, Mag. Katharina Schlöglhofer
Eine wissenschaftliche Methode und ein Lernprozess, durch den die willentliche Kontrolle über sonst unbewusst ablaufende Körperfunktionen erlernt werden kann.
- 27 **Naturmedizin** – Pascoe GmbH
Information über naturmedizinische Therapiekonzepte
- 28 **Audiometrie: Messung des Hörvermögens** – Oliver Svadlenak, MSC

Garderobe Kleiner Festsaal

Hörsaal 28