

## Angebote

### Angebot 7:

#### Upcycling – gesundes Essen auf der Bürofensterbank

Lassen Sie sich im Rahmen dieses Workshops zu einem Büro-Biogemüsehersteller ausbilden. Ein leerer Tetrapak-Karton übrig vom Kaffeetrinken wird zur Vitamin-C-Oase auf der Bürofensterbank. Upcycling-Beete einfach selbst gemacht.

### Verpflegung und Beratung

In der Pause können Sie Smoothies, Müsli, Obst und Gemüsesticks kosten. Warmes Essen kann in der Cafeteria erworben werden.

Der Betriebsarzt Herr Dr. Bedner wird am Gesundheitstag vor Ort sein und für erste Fragen zur Verfügung stehen.



Bitte verwenden Sie für die Anmeldung unser Online-Formular:

[www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung](http://www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung)

Anmeldeschluss: 30. April 2017

## Messungen

### Vitalscreening

**Am Gesundheitstag finden zwischen 8.30 und 17.00 Uhr Vitalscreenings statt.**

Wer gesundheitsbewusst leben möchte, sollte sich und seinen Körper kennen. Denn nur wer weiß, worauf er achten muss, kann sich entsprechend verhalten. Zum Beispiel bei der Ernährung oder beim Sport. Beim Vitalscreening werden deshalb die wichtigsten Werte gemessen, die Aufschluss über den persönlichen Gesundheitsstatus geben. In der anschließenden Beratung wird besonderer Wert darauf gelegt, praktisch umsetzbare Tipps zu geben, die für den Alltag taugen.

#### Was wird gemessen?

Flüssigkeitshaushalt des Körpers, Blutdruck, fettfreie Körpermasse, Gewicht und Body-Mass-Index

Die Tests werden von geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern durchgeführt und dauern ca. 10 Minuten.

Ort: Erba-Gebäude („Erste-Hilfe-Raum“ im 2. OG – WE5/02.063)

Anmeldung unter:  
[www.uni-bamberg.de/gesund/vitalscreening](http://www.uni-bamberg.de/gesund/vitalscreening)

### Osteoporosemessungen

Am 7. und 8.11.17 finden an der Universität Osteoporosemessungen statt. Weitere Informationen erhalten Sie im Vorfeld der Messungen.

Anmeldung zum Vitalscreening unter  
[www.uni-bamberg.de/gesund/vitalscreening](http://www.uni-bamberg.de/gesund/vitalscreening)  
Anmeldeschluss: 30. April 2017

### Kontakt:

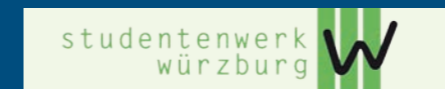


#### Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Gesundheitsmanagement  
Dr. Christina Stötzel  
Kapuzinerstraße 25  
96047 Bamberg  
Tel.: 0951/863-1408  
[gesund@uni-bamberg.de](mailto:gesund@uni-bamberg.de)  
[www.uni-bamberg.de/gesund](http://www.uni-bamberg.de/gesund)



Mit freundlicher Unterstützung von



Universität Bamberg



## 4. Gesundheitstag

für Angehörige der Universität Bamberg

## Ernährung – mehr als Essen

Dienstag, 9. Mai 2017  
Erbagelände, An der Weberei 5  
Irmeler Musiksaal (WE5/00.033),  
Foyer und Parkgelände  
10.00 – 14.00 Uhr

# Grüßwort

## Ernährung – mehr als Essen

Liebe Professorinnen und Professoren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,  
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



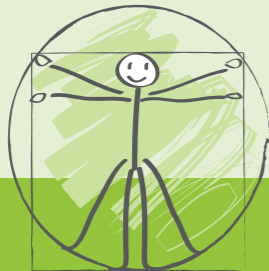
die Auswertung von Anregungen, die Sie uns zum Themenkomplex Gesundheit am Arbeitsplatz gegeben haben, zeigte auf, dass sich die meisten von Ihnen mehr Aufklärung über eine richtige Ernährung wünschen. Ihren Wunsch möchten wir nun gerne aufgreifen und haben beim diesjährigen Gesundheitstag einen entsprechenden Schwerpunkt gesetzt.

Da wir im Büro über einen langen Zeitraum hinweg konzentriert arbeiten und uns oftmals nur wenig bewegen, kommt der Frage, was und wie man isst, eine ganz besondere Bedeutung zu. Gesunde und bewusste Ernährung beeinflusst direkt unser geistiges und körperliches Wohlbefinden und wirkt sich auch auf unsere Leistungsfähigkeit und Entwicklung aus. Unsere Angebote zum Beispiel zu Brainfood, Stoffwechsel und achtsamem Genuss beleuchten die Facetten gesunder Ernährung.

Wir wünschen allen, die unseren Gesundheitstag nutzen wollen, neue Erkenntnisse und viel Freude beim Ausprobieren.

*D. Steuer-Flieser*

Ihre  
Dr. Dagmar Steuer-Flieser  
Kanzlerin



# Programm

10.00 Uhr

## Begrüßung

Dr. Dagmar Steuer-Flieser, Kanzlerin

10.10 Uhr

## Einführung in den Gesundheitstag

Dr. Christina Stötzel

Universitäres Gesundheitsmanagement

10.20 – 11.15 Uhr

## Darm gut – alles gut! Neues zur Darmgesundheit

Ellen Schmitt

Ernährungsberaterin Verbraucherservice Bayern

11.15 – 12.00 Uhr

## Parallele Angebote – Runde 1

12.00 – 13.00 Uhr

## Pause für Information, Begegnung und Verpflegung

13.00 – 13.45 Uhr

## Parallele Angebote – Runde 2

13.45 – 14.00 Uhr

## Feedback und Verabschiedung

Veranstaltungsort:  
Irmeler Musiksaal (WE5/00.033)  
Foyer und Parkgelände

# Angebote

Jede Mitarbeiterin/jeder Mitarbeiter darf sich für zwei Angebote anmelden.

## Angebot 1:

### Brainfood – Power für Kopf und Körper

Wollten Sie schon immer mal wissen, wie Sie trotz eines vollgepackten Arbeitstages für eine leistungsstarke Ernährung sorgen können? Wer fit is(s)t, hat mehr Power und kann die Anforderungen in Beruf und Familie besser meistern. Sie erfahren Interessantes über den Gehirnstoffwechsel und wie Sie Ihre „grauen Zellen“ zur Höchstleistung bringen.

## Angebot 2:

### Wege zum Wohlfühlgewicht

In diesem Workshop wird vermittelt, wie Sie Ihren Stoffwechsel gezielt anregen können, um nachhaltig und effektiv Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen! Finden Sie heraus, wie Sie durch die sinnvolle Kombination von Ausdauer- mit Krafttraining sowie Änderungen der Ernährungsgewohnheiten Ihre Ziele dauerhaft erreichen.

## Angebot 3:

### Bewusst genießen

Essen ist mehr als Nährstoffaufnahme. Im Alltag geht das oft unter und wir haben nicht die Möglichkeit, uns bewusst mit Geschmack und Geruch von Nahrungsmitteln zu beschäftigen. Im Workshop soll dafür Zeit sein: Mal sehen, was unsere Sinne hergeben!

Bitte verwenden Sie für die Anmeldung unser Online-Formular:

[www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung](http://www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung)

Anmeldeschluss: 30. April 2017

# Angebote

## Angebot 4:

### Paradies Bamberg - Jedm sei Gaddn

Lebensqualität ist ohne gute Nahrung und frische Luft nicht vorstellbar. In Bamberg sind wir damit noch gesegnet. Etwa 80 ha zur landwirtschaftlichen Nutzung bieten ungeheure Standortvorteile wie Luftschneisen und das frischeste Gemüse vom Feld auf den Tisch – so ganz ohne Transport, Plastik und Zwischenhandel - auch in Bio Qualität. Günstiger, frischer und besser kaum denkbar: Wahrlich paradiesisch. Lassen Sie sich inspirieren neue und exklusive Standortvorteile zu entdecken, so ganz nebenan.

## Angebot 5:

### Zumba (nur Runde 2)

Das erfolgreiche Tanz- und Fitnessworkout Zumba kombiniert lateinamerikanische Musik mit ansteckenden Moves aus Fitnessprogrammen und enthält unter anderem Elemente aus Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue und Mambo. Ganz nebenbei verbessern Sie Ihre Kondition und verbrennen Kalorien – fast ohne es zu merken. (Es gibt keine Duschmöglichkeit, ggf. Wechselkleidung mitbringen.)

## Angebot 6:

### High Impact Workout

In diesem Workshop erwartet sie gute Mischung von Ausdauer- und Krafttraining. Ideal für alle, die sich einmal richtig auspowern möchten. (Es gibt keine Duschmöglichkeit, ggf. Wechselkleidung mitbringen.)

Bitte verwenden Sie für die Anmeldung unser Online-Formular:

[www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung](http://www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung)

Anmeldeschluss: 30. April 2017