

## Gsund samma! Am 18. Juni ist wieder "Gesundheitstag" an der Universität Augsburg

Klaus P. Prem, Presse - Öffentlichkeitsarbeit - Information  
Universität Augsburg

15.06.2009 22:58



**Am bayernweiten "Gesundheitstag" wird auch an der Universität Augsburg den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und den Studierenden wieder ein umfangreiches Programm mit Infos zum Gesundsein und -bleiben oder auch -werden geboten.**

Augsburg/KPP - Wie gesund die deutschen Universitäten sind, ist eine Frage auf die aus unterschiedlichen Perspektiven durchaus unterschiedliche Antworten möglich sind. Außer Frage steht aber, dass es an der Universität Augsburg am kommenden Donnerstag, dem 18. Juni 2009, wieder absolut gesund zugehen wird, den der Gesundheitszirkel des Hauses lädt einmal zum mittlerweile bereits traditionellen Gesundheitstag.

"Wir betrachten diese einmal pro Jahr stattfindende Veranstaltung als wichtigen Baustein des universitären Gesundheitsmanagments", erläutert Dr. Christine Höss-Jelten, die als Leiterin des Hochschulsports Augsburg zugleich dem universitären Arbeitskreis Gesundheit vorsitzt. Die Verbesserung der Studien- und Arbeitsbedingungen sowie der Abbau gesundheitsgefährdender Belastungen im Studien- und Arbeitsalltag seien wichtige Maßnahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung, wie sie an der Universität Augsburg in den letzten Jahren gezielt betrieben werde. "Den bayernweiten 'Gesundheitstag' wollen wir v. a. dazu nutzen, die Gesundheitskompetenzen des Einzelnen zugunsten eines gesunden Lebensstils und gesunder Lebensbedingungen stärken."

Von 10 bis 14 Uhr Infos zum gesunden Arbeiten und Studieren

Für die Zeit von 10 bis 14 Uhr hat der AK Gesundheit im Großen Hörsaalzentrum (Universitätsstraße 10) und in benachbarten Außenbereichen eine Vielzahl anregender Informations- und Mitmachgelegenheiten zu den Themen Bewegung, Entspannung, Stressmanagement, Ernährung und Gesundheitsmanagement organisiert, darunter:

- o Wie kann ein Arbeitsplatz nach modernen und gesundheitsorientierten Gesichtspunkten eingerichtet werden?
- o Gesundheitscoaching an der Universität Augsburg - was ist das?
- o Gibt es eine "Ernährung fürs Köpfchen"?
- o Wie kann der Büro- und Studienalltag durch aktive Bewegungspausen aufgelockert werden?
- o Was bedeutet Stressmanagement durch Entspannung oder/und Anspannung?
- o Gesunder Rücken - klarer Kopf, wie geht das?
- o Qi Gong, Office Yoga, Taiji-Quan, Life-Kinetik, Autogenes Training - schon mal gehört, aber noch nicht ausprobiert?
- o Gibt es Möglichkeiten sich auf dem Campus in Ruhe zurückzuziehen?
- o Wie kann ich Familie und Studium/Arbeiten an der Universität sinnvoll verbinden?

Ab 16 Uhr lädt der Hochschulsport zur Praxis ein

Ab 16 Uhr öffnet dann der Hochschulsport Augsburg, der wegen seines qualitativ hochwertigen Kursprogramm auch bundesweit als vorbildlich hervorgehoben wurde, seine Tore und zum Ausprobieren verschiedenster Bewegungsangebote im Hochselgarten, an der Tischtennisplatte, im Fitnessraum, an der Kletterwand, auf dem Badminton- oder Streetballplatz, beim Tennis oder Slack-Line ein. Und auf der gelenkschonenden Finnenbahn kann bei den ab 17.00 Uhr startenden "LebensLäufen" über's eigene Wohlergehen hinaus sogar für einen guten Zweck gelaufen oder gewalkt werden.

Beste Rahmenbedingungen für gesundes und leistungsfähiges Arbeiten

Sie sei überzeugt davon, dass die "Gesunde Hochschule" mit zur Basis der Wissensgesellschaft von morgen gehöre, so Höss-Jelten. Und sie sei dementsprechend froh darüber, dass die Universität Augsburg zu denjenigen Hochschulen zähle, die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und ihren Studierenden durch ein umfassendes Gesundheitsmanagement beste Rahmenbedingungen für gesundes und leistungsfähiges Arbeiten und Studieren bieten.

Auf für (Wissenschafts-, Forschungs- und andere) Süchtige oder Suchtgefährdete empfohlen!



Mit seiner Überzeugung, dass das forschende Leben nur in höherem Alter vollkommen zu genießen sei, hat schon W. v. Humboldt seinerzeit für die Teilnahme am "Gesundheitstag" plädiert, den ...



... der Gesundheitszirkel der Universität Augsburg einmal mehr für den 18. Juni 2009 auf die Beine gestellt hat.  
Foto: UBA-Fotostelle

Übrigens wird der bayernweite Gesundheitstag auch von der "Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention und Gesundheitsförderung an bayerischen Hochschulen" (ASG) unterstützt und empfohlen. Womöglich auch deshalb, weil insbesondere in Wissenschaft und Forschung ohne ein bisschen Bessenheit bekanntlich nix gehen tät' und dies für den einen oder anderen Universitäts-, Wissenschafts- und Forschungsmenschen dann schon mal ein bisschen gefährlich für seine gemeinhine Gesundheit und sein sonstiges Wohlbefinden werden kann? Lessing hat das in "Der junge Gelehrte" so formuliert: "Wer neben den Wissenschaften noch andere Ergänzungen sucht, muß die wahre Süßigkeit derselben noch nicht geschmeckt haben." Und zum diesjährigen Augsburger Universitätsgesundheitstagsmotto "Gesund nicht trotz Uni, sondern an der Uni" hat seinerzeit Bebel (in "Die Frau und der Sozialismus") schon geschrieben: "Andererseits ist echte Wissenschaft oft mit sehr unangenehmer, widerlicher Arbeit verbunden." Und zum Thema Gesundheit & Forschung dann vielleicht auch noch Novalis, der es in "Die Lehrlinge zu Salis" kurz und knapp auf den Punkt bringt: "Der wahre Forscher wird nie alt." Andererseits - und vielleicht ist es deswegen dann trotz Novalis geboten, im höheren eigenen Interesse auf seine lebensverlängernde Gesundheit zu achten: "Das nachdenkende, betrachtende, forschende Leben ist eigentlich das höchste und menschlichste, allein in gewisser Art läßt es sich doch nur in höherem Alter vollkommen genießen." Und das stammt immerhin von Wilhelm von Humboldt, dem Vater und Formulierer unseres ehemaligen Universitätsbegriffs, der insoweit also schon 1824 in einem Brief an Charlotte Diede dazu aufgerufen hat, bei universitären Gesundheitstagen mitzumachen, um dadurch so alt zu werden, dass man das universitäre Leben - das nachdenkende, betrachtende, forschende - auch wirklich genießen kann und nicht immer nur diesen Stress mit Bebel's "unangenehmer, widerlicher Arbeit" hat ...

---

Ausführliches Programm des Gesundheitstags zum Download:

[http://www.uni-augsburg.de/projekte/gesundheitsmanagement/gesundheitsstag\\_2009/do...](http://www.uni-augsburg.de/projekte/gesundheitsmanagement/gesundheitsstag_2009/do...)

---

Ansprechpartnerin:

Dr. Christine Höss-Jelten  
Telefon 0821/598-2810  
c.hoess-jelten@sport.uni-augsburg.de

---

Zum Gesundheitsmanagement an der Universität Augsburg:

<http://www.uni-augsburg.de/de/projekte/gesundheitsmanagement>

URL dieser Pressemitteilung: <http://idw-online.de/pages/de/news320574>

**Merkmale dieser Pressemitteilung:**

fachunabhängig  
regional

Buntes aus der Wissenschaft deutsch