

Großer Andrang beim Gesundheitstag

Der Gesundheitstag am 18. Juni 2009 war ein voller Erfolg und fand einen sehr regen Zuspruch. Den ganzen Tag über waren Mitarbeiter aus allen Bereichen des UKR, aber auch Studenten, Besucher und Patienten neugierig unterwegs um sich zu informieren, auszutauschen, Tests zu machen oder sich körperlich zu betätigen. Jeder holte sich wertvolle Tipps zur Erhaltung ihrer Gesundheit und staunte über das breit gefächerte Angebot. Im großen Hörsaal konnten den ganzen Tag über Vorträge zu dem Leitthema des Tages „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ angehört werden. Hier stellte beispielsweise Herr Dr. Dietzfelbinger die Gefahr eines sog. Burn-Out im ärztlichen und pflegerischen Dienst dar, Herr Dr. Stadler referierte über die besondere Bedeutung der Führung für die psychische Belastung der Mitarbeiter und Herr Dr. Geisler berichtete über Zusammenhänge zwischen Schichtarbeit und Schlafstörungen. Auf der anderen Seite zeigten Herr Prof. Loew, Frau Prof. Tritt und Frau Habberger in ihren Vorträgen auf, was zur Vermeidung von psychischen Belastungen, insbesondere im Bereich der Kommunikation.

Zu dieser Theorie „drinnen“ gab es „draußen“, vor dem großen Hörsaal die Praxis. Hier konnte der physische und psychische Gesundheitszustand getestet werden und jeder etwas Gesundes essen und trinken. Besonders beliebt waren jedoch die vielen Mitmachaktionen: Ob Blitz-Entspannung, Life-Kinetik, Pilates, Qi-Gong, Rückenschule oder Yoga – fast alle Schnupperkurse waren voll und die Teilnehmer begeistert. Dazwischen gab es zudem die Gelegenheit, einzelne Sportgeräte zu testen, die neue, hauseigene Tischtennisplatte zu testen oder auf die große Torwand zu schießen. Und auch wer es etwas ruhiger mochte fand in der Hauskapelle ein wunderschönes Labyrinth ausgelegt. Hier konnte man dem Trubel entfliehen, sich besinnen und auf den Weg zur eigenen Mitte machen.

Alle waren sich am Ende dieses Tages einig: Eine solche Aktion muss wiederholt werden und einige der Angebote zur Prävention sollten immer wieder angeboten werden.