

## Marktplatz Gesundheit

von 09.30 Uhr bis 15.30 Uhr, Foyer Geb. 30.95

### Motivationsstand (KIT Office Netzwerk)

Lassen Sie sich überraschen!

### Reanimationstraining inkl. Defi (MED)

Fragen zum Thema akute Herznotfälle und über die Anwendung der Frühdefibrillation beantworten die Betriebsärzte. An Übungsphantomen können Wiederbelegungsmaßnahmen selbst geübt werden.

### Medizinische Vorsorge (MED)

Gesundheitsberatung: Messung von Blutdruck, Lungenfunktion, Blutzucker und BMI

### Meine Fitness jetzt und in der Zukunft (IDAG GmbH)

Hier können Sie zum einen Ihre momentane Fitness testen und zum anderen mit dem „Altersanzug“ erleben, welches die typischen Einschränkungen älterer Menschen sind. Sie erhalten hier Trainingstipps zum Erhalt Ihrer körperlichen Fitness.

### Back-Check (Walk-In)

Mit dem Back Check wird die Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskeln gemessen. In der anschließenden Beratung erfahren Sie, wie Sie eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur erreichen.

### Balance-Check (AOK)

Testen Sie Ihre Stressresilienz, machen Sie mit beim Balance-Check und erfahren Sie mehr über Ihre innere Balance. [www.lebe-balance.de](http://www.lebe-balance.de)

### Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz (FAS + RBI RITTERSHOFER GmbH)

Wie sieht ein optimaler Büroarbeitsplatz aus? Ist mein Arbeitsplatz richtig eingerichtet? Was kann ich selbst dafür tun und wo erhalte ich zu diesem Thema weitere Unterstützung? Diese Fragen und mehr beantworten die Fachkräfte für Arbeitssicherheit gemeinsam mit Betriebsärzten.

### Feuerlöscher-Übung von 13.00–14.30 Uhr (FAS)

Zielgruppe: Personen, die noch nie eine Einweisung hatten (max. 20 Personen). Die Übung findet auf dem Vorplatz von Gebäude 30.90 statt und ist von der Witterung abhängig.

### Fahrradkontroll- und Reparaturstation

Mitarbeiter der Werksfeuerwehr bieten an, Ihr Fahrrad durchzuchecken und kleinere Reparaturarbeiten vorzunehmen.

### Vorsorge bei einem Pflegefall in der Familie (Dt. Pflegering)

### Informationen zur Rentenvorsorge (DRV)

### Smoothies zum Testen, inkl. Rezepte (TK)

### Zucker: Wie viel steckt drin? (TK)

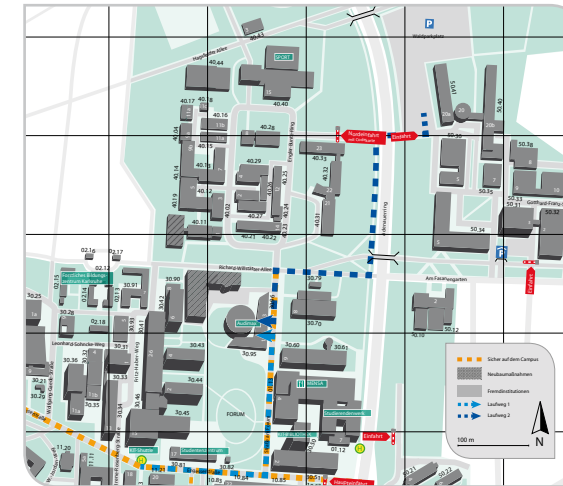
### Sportangebote zum Kennenlernen (KIT SC e. V./Sportgruppe)

13.30–13.45 Aktivpause      14.15–14.45 Tai-Chi  
13.45–14.15 Qigong      14.45–15.00 Aktivpause

### Kinderbetreuung von 13–16 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten: [gesundheit@net.kit.edu](mailto:gesundheit@net.kit.edu)

### Anreise



Der KIT-Gesundheitstag wird unterstützt von:



Mehr Infos zu dem Gesundheitstag unter <http://gesundheit.net.kit.edu>

+ FIT IM KIT  
MIT KÖRPER, GEIST & SEELE

### Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Netzwerk Gesundheit am KIT  
Dr. Claudia Hildebrand und Dr. med. Andrea Stahl

E-Mail: [gesundheit@net.kit.edu](mailto:gesundheit@net.kit.edu)

### Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Kaiserstraße 12  
76131 Karlsruhe  
[www.kit.edu](http://www.kit.edu)



Karlsruhe © KIT 2016



## 4. Gesundheitstag am KIT Mittwoch, 9. März 2016

Veranstaltungsort:  
Neues Forum  
Campus Süd  
Geb. 30.95 und 30.96  
Straße am Forum 1 und 3  
76131 Karlsruhe

NETZWERK GESUNDHEIT AM KIT



## Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen,  
liebe Mitarbeiter!



Der deutsche Pädagoge Kurt Hahn hat gesagt: „Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit“. Wir, das Präsidium am KIT, wollen Sie, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, anstecken: mit dem „Gesundheitsvirus“.

Wir laden Sie herzlich zu unserem 4. Gesundheitstag am KIT ein. Sie wollen sich über Ihren aktuellen Gesundheitszustand informieren und hoffen auf passende Tipps? Sie machen sich Gedanken über ihre Renten- und Altersversorgung – und darüber, wie Sie Ihre Gesundheit bei längerer Lebensarbeitszeit erhalten? Haben über Nahrungsergänzungsmittel schon einmal nachgedacht? Oder das stundenlange Sitzen am Büroarbeitsplatz bereitet Ihnen immer wieder Beschwerden? Beim Gesundheitstag können Sie offene Fragen klären und lernen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal gestalten. Ein vielfältiges Angebot wartet auf Sie.

Wir wollen die betriebliche Gesundheitsförderung intensivieren – dabei unterstützen uns die Techniker Krankenkasse und die AOK tatkräftig, denen ich ganz besonders danke. Die Teilnahme am Gesundheitstag ist allen Beschäftigten freigestellt und selbstverständlich Dienstzeit.

Gemeinsam mit den weiteren Präsidiumsmitgliedern freue ich mich, wenn Sie das abwechslungsreiche Angebot wahrnehmen.

Ihre Dr. Elke Luise Barnstedt, Vizepräsidentin

9.00– **GESUND und erfolgreich promovieren**  
10.00 Uhr Marie-Helene Seidl, KHYS/HoC  
Raum 006  
Um erfolgreich zu promovieren sind neben fachlicher Expertise auch ein gutes Zeitmanagement, eine hohe Frustrationstoleranz und eine gewisse Stressresistenz hilfreich. Im Workshop werden praktische Übungen durchgeführt und exemplarisch einzelne Bausteine des Kurses „Stressbewältigung für Doktoranden“ vorgestellt.

9.00– **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
10.00 Uhr Bettina Werner, Betriebliche Beratung & SR A Coach, MBSR Achtsamkeitstrainerin  
Einführung in das MBSR Programm nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Themen: Selbstregulierung, Selbstführung und Stressbewältigung.

9.00– **GESUND und nachhaltig wirksam trotz längerer Lebensarbeitszeiten**  
11.00 Uhr Ute Breithaupt (KIT) & Louise Beisel, Psychologinnen und Coaches  
In diesem Workshop befassen wir uns mit den Fragen: Was heißt demografischer Wandel für mein Arbeitsleben? Was wandelt sich und welche Fähigkeiten gewinnen wir mit wachsendem Alter? Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu hüten?

10.15– **„Veränderung gestalten – ich fange bei mir selbst an!“**  
11.00 Uhr Dr. Silke Schäfer, Gesundheitsförderung  
SR B  
Warum reagiere ich immer wieder auf dieselbe Weise? Wie schaffe ich es, Veränderungen dauerhaft in die Tat umzusetzen? Im Vortrag werden hilfreiche Strategien aufgezeigt und eigene Themen anhand praktischer Übungen bearbeitet.

11.00 **Grußwort**  
Audimax Dr. Elke Luise Barnstedt, Vizepräsidentin  
Klaus Stapf, Bürgermeister

11.15– **Leistung um jeden Preis? – Doping im Job**  
12.45 Dr. med. Hubert  
Audimax C. Buschmann, Chefarzt der AHG Klinik Tönisstein  
Stress und Leistungsdruck in Beruf und Studium lassen immer mehr Menschen zu leistungssteigernden Substanzen greifen. Welchen Nutzen bringen sie und welche Gesundheitsrisiken drohen? Darüber gibt der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Hubert Christoph Buschmann, einen Überblick. Es besteht anschließend die Möglichkeit zur Diskussion.



13.00– **Lebe Balance**  
13.45 Uhr Evi Weber, AOK  
Raum 006  
Das in dieser Form einzigartige Präventionsprogramm für psychische Gesundheit basiert auf den neusten Erkenntnissen der Resilienz- und Psychotherapieforschung. Es richtet sich an gesunde Menschen jeden Alters.

13.00– **GUT versorgt bei Krankheit und im Alter**  
14.30  
SR A  
■ Deutscher Pflegering: Impulsvortrag zum Thema „Vorsorge“ bei einem Pflegefall in der Familie.  
■ DRV: Auswirkungen von Erziehungs-/Pflegeteilen auf die Rentenhöhe  
■ Integrationsteam: Betriebliches Eingliederungsmanagement am KIT

13.15– **Länger arbeiten – GESUND führen**  
14.45 Uhr Louise Beisel & Ute Breithaupt  
Raum 104 Workshop für *Führungskräfte und Personalverantwortliche*  
Umgang mit dem demografischen Wandel und die sich daraus bildenden Anforderungen nach einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement sind Themen, die

Handlungsbedarf erfordern – auch am KIT. Was bedeutet dies für uns als Führungskräfte und für unser Personalwesen? Diese Fragen möchten wir mit Ihnen diskutieren und Antworten finden.

14.00– **„Veränderung gestalten – ich fange bei mir selbst an!“**  
14.45 Uhr Dr. Silke Schäfer, Gesundheitsförderung  
SR B  
Siehe Vortrag 10.15–11.00 Uhr

15.00– **Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln – Was braucht der Mensch?**  
16.00 Prof. Dr. med. Achim Bub, Leiter Studienzentrum für Humanernährung am MRI, Leiter Arbeitsbereich Leistungsphysiologie und Ernährung am KIT  
Audimax



Tatsache ist, dass ca. 20 bis 50 Prozent der Bevölkerung Nahrungsergänzungen einnehmen. Das reicht vom einfachen Calcium-Präparat bis zum hochdosierten Multivitamin-Cocktail. Für die Einen ist es Osteoporose-Prävention, für die Anderen geht es um Anti-Aging oder Steigerung der Leistungsfähigkeit. Doch was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln? Haben wir tatsächlich einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen? Reicht unser heutiges Obst und Gemüse nicht mehr aus? Hier ist Aufklärung gefragt, damit es später keine bösen Überraschungen gibt.

16.00– **Erfolgreich – GESUND & ACHTSAM – führen**  
17.30 Uhr Bettina Werner, Betriebliche Beratung & Achtsamkeitscoach  
Workshop für *Führungskräfte & Personalverantwortliche*  
Themen: Achtsamkeitsbasierte emotionale Intelligenz, achtsam in Führung gehen, eigene Grenzen und Ressourcen wahrnehmen lernen.