

Mit freundlicher
Unterstützung von



Anfahrt



Aula im Universitätshauptgebäude
Regina-Pacis-Weg 3
53113 Bonn

Tel. 0228 287 - 16176
E-Mail: betriebsarzt@uni-bonn.de

In Abstimmung mit den Vorgesetzten steht allen Beschäftigten der Universität Bonn der Besuch des Präventionstags während der Arbeitszeit offen. Für die Teilnahme erhalten Sie einen Apfelaufkleber für Ihr Gesundheits-Scheckheft.



Der Betriebsarzt lädt ein



1. Präventionstag

für alle Beschäftigten der Universität Bonn

21. März 2012

10:00 - 15:00 Uhr

Aula im Universitätshauptgebäude

Herz-Kreislauferkrankungen

Wie hoch ist mein Risiko?

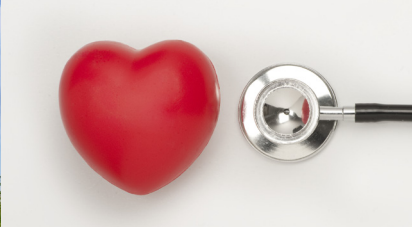
Wie kann ich mich schützen?



Betriebliche
Gesundheitsförderung

Der Betriebsarzt





Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

die meisten von uns verbringen mehr als die Hälfte ihres Alltags am Arbeitsplatz. Sitzen am PC, hastiges Mittagessen, wenig Bewegung, übervolle Terminkalender bestimmen unseren Arbeitstag, obwohl wir wissen, dass dies unsere Gesundheit beeinträchtigt und die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen als der weltweit häufigsten Todesursache begünstigt.

Dabei gibt es genug Möglichkeiten, auch im Arbeitsalltag etwas zur Stärkung der Gesundheit zu tun, insbesondere, wenn man seine persönlichen Risiken einschätzen kann. Durch einen unkomplizierten Risikocheck zur Ermittlung Ihres Risikoprofils, praxisnahe Vorträge von Experten und individuelle Beratungen möchten wir Sie zu kleinen Veränderungen in Ihrem (Arbeits-) Alltag ermutigen und so Ihre Gesundheit und Lebensfreude dauerhaft stärken.

Ihr Betriebsärztlicher Dienst



Vorträge

10:15 Sport – ein chronisch unterdosiertes Therapeutikum?

Frau Dr. med. Hildebrandt
Frau Manuela Preuß
Sportwissenschaftlerin M.A.
(Deutsche Sporthochschule Köln)

11:00 Gesunde Seele – gesundes Herz! Welchen Einfluß hat die Psyche auf das Herz-Kreislauf-System?

Frau Prof. Dr. Franziska Geiser
Direktorin der Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
(Universitätsklinikum Bonn)

11:45 Der plötzliche Herztod Ursachen und therapeutische Optionen

Prof. Jörg O.Schwab
Med. Klinik II, Kardiologie
(Universitätsklinikum Bonn)

12:30 Bluthochdruck- die unterschätzte Gefahr

Priv. Doz. Dr.Cornelius Müller
Medizin. Klinik II, Kardiologie
(Universitätsklinikum Bonn)

13:15 Risikofaktor Cholesterin Gute und schlechte Blutfette? Was ist dran an der Cholesterinlüge?

Dr. Mariuca Vasa-Nicotera
Medizin. Klinik II, Kardiologie
(Universitätsklinikum Bonn)

14:00 Brustschmerz Wie erkenne ich den Notfall? Was tun?

Priv. Doz. Dr. Alexander Ghanem
Medizin. Klinik II, Kardiologie
(Universitätsklinikum Bonn)

Ihr individuelles Risikoprofil

» Fragebogen zu Herz-Kreislaufferkrankungen

» Messung von

- Blutdruck und Puls
- Größe und Gewicht
- Body-Mass-Index
- Blutzucker
- Cholesterin

» Stresstest

» Körperfettanalyse

» Ernährungsberatung

Frau Regina Heuser
Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE

» Individuelle Beratung aufgrund der ermittelten Daten

» Empfehlung zu weiterführenden Massnahmen

- 24-Stunden Blutdruckmessung
- Fitness/Sport
- Stressbewältigung
- Aktionen der BGF der Uni