

## Interesse

Zum Nachlesen der Vorträge finden Sie auf unserer Homepage <http://portal.mytum.de/TUMgesund/> die Pdf-Dateien.

### Was darf es denn sein: Qi Gong, Yoga, Massage oder ein Vortrag?

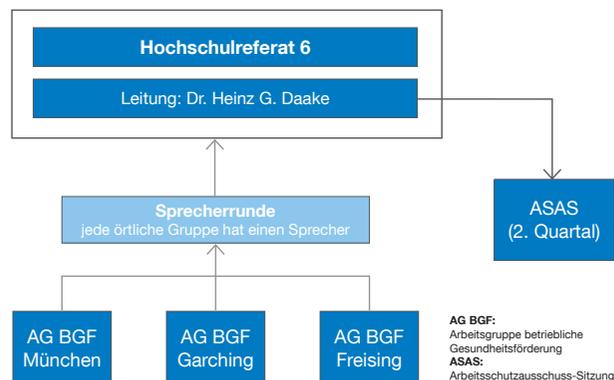
Auf unserer Homepage <http://portal.mytum.de/TUMgesund>

finden Sie neben den gesundheitsfördernden Angeboten auch die Dienstvereinbarungen über

- Alkohol und Sucht
- Fairplay am Arbeitsplatz
- Jahresgespräch



### Organisation der betrieblichen Gesundheitsförderung



## Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner an der Technischen Universität München, die Mitglieder der **Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung** in

- **München**

AG-Sprecherin G. Wolf	Tel. 089.289.22278
Personalvertretung	Tel. 089.289.22278
Personalabteilung	Tel. 089.289.22220
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.22187
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.22704
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283
- **Garching**

AG-Sprecher G. Hoschek	Tel. 089.289.12063
Personalvertretung	Tel. 089.289.16386
Personalabteilung	Tel. 089.289.14798
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.14550
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.14000
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283
- **Weihenstephan**

AG-Sprecher P. Kobler	Tel. 08161.71.5166
Personalvertretung	Tel. 08161.71.5166
Personalabteilung	Tel. 08161.71.4012
Psychosoziale Beratung	Tel. 08161.71.5364
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 08161.71.3908
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283

TUMgesund –  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Vortragsreihe zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

für Beschäftigte der

Technischen Universität München

Programm 2017

Organisiert von der  
Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung  
und dem  
Hochschulreferat 6 - Sicherheit und Strahlenschutz

## Zuviel auf dem Teller: Was ist gesund, wenn es um die Ernährung geht?

**Referentin: Prof. Dr. Hannelore Daniel**  
TUM Lst. f. Ernährungsphysiologie

In der Menschheitsgeschichte ist die Frage nach dem Gesundheitswert eines Lebensmittels oder des Essens selten gestellt worden; ging es doch in erster Linie darum hinreichende Mengen von Nahrungsmitteln und eine bedarfsdeckende Ernährung mit allen essentiellen Nährstoffen sicherzustellen. Erst in den letzten Dekaden wird von den Lebensmitteln auf unserem Teller sehr viel mehr – vielleicht auch zu viel – verlangt.

Im Vortrag wird die Frage diskutiert, was Ernährung für die Gesundheit liefern kann und welche Handlungsoptionen es gibt.

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion

### **14. März 2017, 9.30 h, in Garching**

Seminarraum 003, IGSSE/Exzellenzzentrum (5530.EG.003), Boltzmannstr. 17  
(genauer Plan siehe Aushang)

### **15. März 2017, 9.30 h, in Weihenstephan**

Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034), Alte Akademie 8  
(genauer Plan siehe Aushang)

### **21. März 2017, 9.30 h, in München**

Hörsaal 0602 im „Theresianum“ (0506.EG.602), Eingang Theresienstraße  
(genauer Plan siehe Aushang)

## Mein innerer Schweinehund und wie gehe ich mit ihm um?

**Referent: Prof. Dr. Dieter Melchart**  
TUM Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat)

Den meisten Menschen fällt es schwer, ihre guten Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Die positiven Absichten – wie mehr Sport zu treiben und gesund zu essen – fallen schnell dem „inneren Schweinehund“ zum Opfer.

Es sind viele kleine Ausreden, mit denen die Vorhaben auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

In seinem Vortrag erläutert Prof. Melchart die Vermeidungsstrategien und zeigt Motivationsmöglichkeiten auf, die vor Antriebslosigkeit und Passivität schützen. Dazu gehören die rechtzeitige Aufdeckung des kleinen Selbstbetrugs im Alltag sowie praktische Tipps, die dabei helfen, den „inneren Schweinehund“ leichter zu überwinden und das Durchhaltevermögen zu stärken.

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion

### **10. Oktober 2017, 9.30 h, in München**

Hörsaal 0602 im „Theresianum“ (0506.EG.602), Eingang Theresienstraße  
(genauer Plan siehe Aushang)

### **11. Oktober 2017, 9.30 h, in Garching**

Seminarraum 003, IGSSE/Exzellenzzentrum (5530.EG.003), Boltzmannstr. 17  
(genauer Plan siehe Aushang)

### **12. Oktober 2017, 9.30 h, in Weihenstephan**

Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034), Alte Akademie 8  
(genauer Plan siehe Aushang)

## Gesundheitstag 2017

**Der 7. Bayernweite Aktionstag „Gesunde Hochschule“ findet 2017 statt am**

**22. Juni in München,  
27. Juni in Weihenstephan,  
28. Juni in Garching.**

**Wir laden Sie heute schon ganz herzlich ein, sich bei den Lehrstühlen der TUM, Krankenkassen und anderen Anbietern aus dem Gesundheitsbereich rund um die gesundheitliche Vorsorge, Krebsvorsorge und im speziellen Darmkrebsvorsorge zu informieren.**



Dazu haben wir für Sie organisiert: das begehbare Darmmodell der Felix-Burda-Stiftung und von der TUM bezuschusster Darmkrebstest.

(Dieser Test ermöglicht den Nachweis eines wichtigen Enzym-Biomarkers von nicht blutenden Tumoren im Dickdarm und von nicht sichtbarem menschlichem Blut im Stuhl. Die Betriebsärztinnen stehen Ihnen am Gesundheitstag für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.)

\*\*\*\*\*

**Die Zeit der Teilnahme an den Vorträgen am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.**