

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?

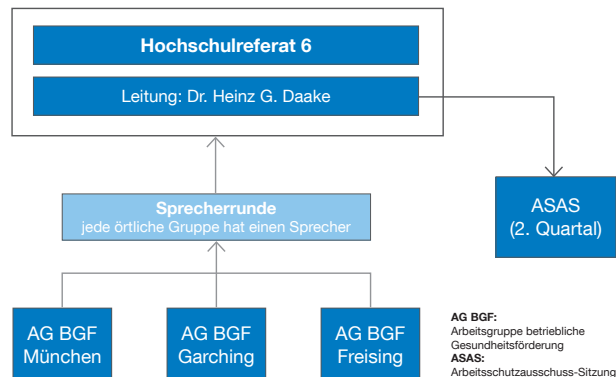
Auf unserer Homepage <http://portal.mytum.de/TUMgesund>

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.