



## Etablierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Bayreuth

4.393 Zeichen  
86 Zeilen  
ca. 60  
Anschläge/Zeile  
Abdruck honorarfrei

### Nachbericht zum Gesundheitstag 2013

Am 24. September 2013 öffneten sich die Türen des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth für den Gesundheitstag 2013, zu dem Beschäftigte und gleichermaßen auch Studierende eingeladen waren. Das Hauptthema war der ‚Gesunde Rücken am Arbeits- und Studienplatz‘. Rund 400 Besucherinnen und Besucher waren der Einladung des Arbeitskreises Betriebliches Gesundheitsmanagement gefolgt.

Die rege Teilnahme am Gesundheitstag 2013 und die ab diesem Wintersemester neu installierten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zeigen, dass viele Beschäftigte aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Die Hochschulleitung wird alle Beschäftigten dabei kräftig unterstützen!

#### Etablierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements

Der Gesundheitstag 2013 war der Startschuss zur Etablierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Bayreuth. Schritt für Schritt möchte die Hochschulleitung gesundheitsförderliche Verhältnisse im Arbeitsalltag optimieren und weiterentwickeln, nicht zuletzt um durch gezielte Prävention den Krankenstand und den damit verbundenen Arbeitsausfall niedrig zu halten.

Der Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet zum Wintersemester für Beschäftigte an:

- Im Rahmen des Pilotprojekts AktivPause haben Beschäftigte die kostenfreie Möglichkeit einer angeleiteten aktiven Pausengestaltung. Über einen Zeitraum von acht Wochen können Interessierte an einer einmal wöchentlich stattfindenden Übungseinheit teilnehmen, in welcher ein Übungsleiter direkt am Arbeitsplatz durch ein kurzes Bewegungsprogramm führt. Die AktivPause ist ein intensives, abwechslungsreiches und individuelles Kurzprogramm bestehend aus Elementen der Mobilisation, Kräftigung und Entspannung speziell im Schulter- und Nackenbereich.
- In Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport werden spezielle Kurse wie bspw. Zumba, Yoga, maxxF oder Rücken Fit angeboten, die sich bereits großen Zuspruchs erfreuen.
- Gemeinsam mit der Betriebsärztin und dem Sicherheitsingenieur Dieter Spörl finden derzeit auch schon Arbeitsplatzbegehungen statt, um Beschäftigten eine individuelle Ergonomieberatung und Tipps zu gesunder Bildschirmarbeit zu geben (richtigen Sitzen am PC mit Rücken- und Augenentspannungsübungen). Beschäftigte können die Arbeitsplatzbegehungen direkt bei Dr. Petra Danzer-Doll anmelden.

Weitere Informationen finden Interessierte unter folgendem Link:

<http://www.bgm.uni-bayreuth.de/de/index.html>

## Nachbericht zum Gesundheitstag 2013

Der Gesundheitstag 2013 wurde durch die Begrüßung des Kanzlers, Dr. Markus Zanner, sowie den sehr informativen Vortrag von Prof. Dr. med. Klaus Fritsch zum Thema ‚Der kranke Rücken‘ eröffnet.



An zahlreichen Punkten konnten sich Interessierte über ein gesundes Verhalten am Arbeits- oder auch Studienplatz informieren; Themen waren u.a.

- gesunde Ernährung im Arbeits- und Studienalltag
- Messung der Nackenverspannung sowie der Rückenkraft
- Reaktiv Walking als neue Form des Ausdauertrainings mit kleinen Handgeräten
- Pedalo-Parcours zur Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur
- moderne ergonomische Büromöbel, optische Darstellung von Sitzhaltungsprofilen mittels der ErgoMouse
- Kurzfilme zu den Themen ‚Richtiges Heben und Tragen‘ und ‚Fit am Schreibtisch‘.



Neben einem Entspannungsbereich mit frischem Obst, Gemüse und Mineralwasser präsentierte der Leiter des Hochschulsports, Dr. Uwe Scholz, spezielle Sportangebote für Beschäftigte zum Schnuppern. Diese Sportangebote finden bereits statt und stoßen auf großes Interesse. Bei Kursen wie Frauen in Form, Die Bewegte Mittagspause, RückenAktiv oder maxxF kamen die Mitmachenden richtig ins Schwitzen. Der Barfußparcours im Botanischen Garten zählte zu den Highlights des Tages. Einführungskurse in Atementspannung, Qi Gong, Balkantanz oder Yoga ergänzten das Angebot mit Elementen der Stressreduktion. Darüber hinaus



wurde das Pilotprojekt AktivPause vorgestellt. Es hat eine aktive Pausengestaltung der Beschäftigten zum Ziel und wird seit Beginn des Wintersemesters angeboten und sehr gut angenommen.

Die Betriebsärztin der Universität Bayreuth, Dr. Petra Danzer-Doll, war mit ihrem Team vor Ort und bot neben einer persönlichen Beratung zu gesundem Verhalten am Arbeitsplatz auch Stresslevelmessung, Progressive Muskelentspannung und Sehtests an.

Für weitere Informationen steht gern zur Verfügung:

**Dipl.-SpOec. Philipp Laemmert**

Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement

Institut für Sportwissenschaft

Telefon (+49) 0921 / 55-3593

Email [philipp.laemmert@uni-bayreuth.de](mailto:philipp.laemmert@uni-bayreuth.de)

Universität Bayreuth

Universitätsstraße 30

D-95447 Bayreuth

<http://www.bgm.uni-bayreuth.de/de/Kontakt/index.html>



## Kurzporträt der Universität Bayreuth

Die Universität Bayreuth ist eine junge, forschungsorientierte Campus-Universität. Gründungsauftrag der 1975 eröffneten Universität ist die Förderung von interdisziplinärer Forschung und Lehre sowie die Entwicklung von Profil bildenden und Fächer übergreifenden Schwerpunkten. Die Forschungsprogramme und Studienangebote decken die Natur- und Ingenieurwissenschaften, die Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sowie die Sprach-, Literatur und Kulturwissenschaften ab und werden beständig weiterentwickelt. Gute Betreuungsverhältnisse, hohe Leistungsstandards, Fächer übergreifende Kooperationen und wissenschaftliche Exzellenz führen regelmäßig zu Spitzenplatzierungen in Rankings.

Seit Jahren nehmen die Afrikastudien der Universität Bayreuth eine internationale Spitzenposition ein; die Bayreuther Internationale Graduiertenschule für Afrikastudien (BIGSAS) ist Teil der Exzellenzinitiative des Bundes und der Länder. Die Hochdruck- und Hochtemperaturforschung innerhalb des Bayerischen Geoinstituts genießt ebenfalls ein weltweit hohes Renommee. Die Polymerforschung ist Spitzenreiter im Förderranking der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG). Die Universität Bayreuth verfügt über ein dichtes Netz strategisch ausgewählter, internationaler Hochschulpartnerschaften. Derzeit sind an der Universität Bayreuth rund 13.000 Studierende in über 100 verschiedenen Studiengängen an sechs Fakultäten immatrikuliert. Mit ca. 1.500 wissenschaftlichen Beschäftigten, davon 218 Professorinnen und Professoren, und rund 1.000 nichtwissenschaftlichen Mitarbeitern ist die Universität Bayreuth der größte Arbeitgeber der Region.

### Kontakt:

Pressestelle der Universität Bayreuth  
Brigitte Kohlberg  
Pressesprecherin  
Universitätsstraße 30  
D-95447 Bayreuth

Telefon (+49) 0921 / 55-5357  
E-Mail [pressestelle@uni-bayreuth.de](mailto:pressestelle@uni-bayreuth.de)  
[www.uni-bayreuth.de](http://www.uni-bayreuth.de)