

VORTRÄGE

ZHG + CLUBRAUM

DIENSTAG 17. JUNI

Ab 18 Uhr findet eine Reihe von Vorträgen statt, die sich mit den Themenschwerpunkten der Universitäts-Präventionstage 2014 befassen.

18 UHR
HÖRSAAL ZHG 006 oder 007
LERNEN OHNE STRESS

Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks

18.30 UHR
CLUBRAUM STUDENTENWERK
PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR
KURZEINFÜHRUNG VERSCHIEDENER
ENTSPANNUNGSMETHODEN

Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks

18.30 UHR
HÖRSAAL ZHG 006 oder 007
GESUNDHEIT ZAHLT SICH AUS
Prof. Stephan Klasen

19.00 UHR
HÖRSAAL ZHG 006 oder 007
PRÄVENTION VON ATHEROSKLEROSE
BEI JUNGEN MENSCHEN

Blutdruckinstitut Göttingen

19.30 UHR
HÖRSAAL ZHG 006 oder 007
PRÄVENTION MIT MESSER UND GABEL
PD Dr. med Thomas Ellrott

KONTAKTE

ZUR VERANSTALTUNG

UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

Öffentlichkeitsarbeit
Thomas Richter
Wilhelmsplatz 1 | 37073 Göttingen
Telefon 0551 39-4342
pressestelle@uni-goettingen.de
www.uni-goettingen.de/achtungich

PROJEKTKOORDINIERUNG

Carolin Schäufele
mediapool Göttingen
Obere Karspüle 18 | 37073 Göttingen
Telefon 0551 4899075
schaeufele@mediapool-goettingen.de
www.mediapool-goettingen.de



Achtung Ich
oder via QR-Code



@achtung_ich
#achtungich



ACHTUNG ICH



© 2014 mediapool göttingen



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN



SEIT 1801



Gedanken um die eigene Gesundheit machen? Jetzt? Keine Zeit, kein Interesse, keine Motivation, bin ich noch viel zu jung für. Das sind Antworten, die dann häufig zu hören sind, vor allem von jungen Menschen.

Doch oft entscheiden ein paar Minuten über eine gesunde Zukunft: die Minuten, die man für einen Gesundheits-Check beim Arzt benötigt. Denn ein kurzer Besuch beim Arzt kann gesundheitliche Risiken aufdecken, die ohne Behandlung zu massiven Problemen führen können. Den Ärzten des Göttinger Blutdruckinstitutes begegnen genau diese Fälle jeden Tag. Nicht erkannte Erkrankungen, die dann im Laufe der Jahre zu massiven gesundheitlichen Risiken führen.

Um jedoch nicht nur gute Ratschläge zu geben, wollen die Universität Göttingen und das Blutdruckinstitut Göttingen mit den ersten Universitäts-Präventionstagen etwas Konkretes für Eure Gesundheit anbieten.

Während der zwei Tage dauernden Aktion liegt der Fokus auf den Themen Stress, Sucht, Ernährung, Bewegung und allgemeines Wohlbefinden.

Am 17. und 18. Juni 2014 bieten zahlreiche Angebote die Möglichkeit, sich zu informieren, mitzumachen und komplett durchchecken zu lassen.

Am 17. Juni können sich Interessierte im Foyer der Fakultät für Physik informieren und untersuchen lassen. Am 18. Juni wird es dann im Foyer des ZHG verschiedenste Aktionen geben.

Wer an den ersten Universitäts-Präventionstagen teilnimmt, spart sich einen Weg zum Arzt. Denn die Mediziner des Göttinger Blutdruckinstitutes bieten mit ihrem Fachpersonal die Möglichkeit, sich gleich vor Ort ein Bild von der eigenen Gesundheit zu machen.

Am 17. Juni im Foyer der Fakultät für Physik und am 18. Juni im Foyer des ZHG könnt Ihr Euren Blutdruck messen lassen, Körpergröße und Körpergewicht bestimmen und bekommt sogar eine kostenlose Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader auf mögliche Ablagerungen. Wer sich zudem noch Blut abnehmen lässt, der bekommt auch noch seine Blutwerte. Nach den Untersuchungen bieten die Ärzte bei Bedarf und Wunsch ein Beratungsgespräch.

Hintergrund für das Angebot ist, dass die Ärzte bei Gesundheitsprojekten an Schulen starke gesundheitliche Probleme diagnostiziert haben: Bluthochdruck, Ablagerungen in den Gefäßen und starkes Übergewicht.

EINE MINUTE FÜR DICH

Neben den Kernthemen Sport und Gesundheit soll es bei den Universitäts-Präventionstagen aber auch um das persönliche Wohlbefinden gehen. Das Motto dabei: „Wie gehe ich eigentlich mit dem Stress in meinem Leben um?“ Aus diesem Grund wird am 18. Juni während der Vorlesungen eine Achtsamkeitsminute eingebaut: Zeit, um sich auf sich selbst zu besinnen und einmal zu hinterfragen, wie es einem ganz persönlich eigentlich geht.

DIENSTAG 17. JUNI | 9-14 UHR

Im Foyer der Fakultät für Physik steht die Messstation des Blutdruckinstitutes Göttingen. Des Weiteren werden die Techniker Krankenkasse und der Hochschulsport für Informationen und Aktionen sorgen.

MITTWOCH 18. JUNI | 10-16 UHR

Im Foyer des ZHG gibt es ein breites Angebot von Ständen, Ausstellungen, Mitmach-Aktionen und Vorführungen.

MITMACH-AKTIONEN

- ▶ Headis (Kopfballschittennis)
- ▶ Torwandschießen mit Gewinnspiel
- ▶ Discgolf
- ▶ CrossFitness
- ▶ Leitergolf
- ▶ Fitness-Check

Zur Entspannung gibt es vor Ort eine **CHILL OUT LOUNGE** mit mobiler Massage.

Nichts am Hut mit Sport? Am Stand des Instituts für Sportwissenschaften wird Lust auf mehr Bewegung gemacht. Hingehen, sich informieren und später einmal dazu stoßen!

VORFÜHRUNGEN

- 10.30 UHR** Zumba
- 11.30 UHR** HIT
- 13.30 UHR** Fernöstliche Bewegungsformen wie Tai Chi oder Modern Arnis