

# FH;P

## Gesundheitstag

am 7. Mai 2024

### Programm

---

#### Vorträge

#### Anne Wilkening – Fachreferentin für Gesundheit und Suchtprävention

Hauptgebäude/Kleiner Hörsaal (HG/067)

---

#### **09:30 – 11:00 Uhr „Regeln für cleveres Glotzen und Zocken“**

Wird zu viel Zeit pro Tag mit dem Spielen, im Internet oder beim Fernsehen verbracht, kann dies auf das Gehirn ähnliche Auswirkungen haben wie das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom oder Alkoholmissbrauch. Anne Wilkening gibt auf verständliche Weise Einblicke in komplexe Themen wie die Entwicklung des Gehirns durch die Nutzung von Medien und die neuesten Studien zur Thematik.

#### **11:30 – 13:00 Uhr „Depression und Burnout über Ernährung, Bewegung und Licht beeinflussen“**

Hören Sie sich an, wie Bewegung im Tageslicht Ihren Schlaf beeinflussen und Ihre Stimmung heben kann. Welche Lebensmittel wirken sich auf die Konzentrationsfähigkeit aus und welche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit hat eine aktive Pause an der frischen Luft.

#### **13:30 – 15:00 Uhr „Die Biologische Uhr“**

Biorhythmen gibt es seit Jahrmillionen. Selbst Einzeller verfügen über innere Uhren, die ihren Tagesablauf regeln. Doch wie funktionieren die Biorhythmen? Wie und wodurch werden sie gesteuert? Was genau bedeutet eigentlich: Die Biologische Uhr? Warum hat Sie Einfluss auf unseren Tages- und Nachtrhythmus?

---

#### Cardio-Stresstest

Hauptgebäude/Foyer 09:00-16:00

---

Negativer Stress ist gerade in der modernen Arbeitswelt ein weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen führen kann. Dies zeigt sich einerseits in der rapiden Zunahme psychischer Erkrankungen, andererseits auch in der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck. Je früher Stress-Symptome erkannt werden, desto effektiver kann ihnen entgegengewirkt und das gesundheitliche Risiko gesenkt werden.

Mit dem Cardio-Stresstest kann anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) ein Stressindex bestimmt werden. Dieser gibt Auskunft über mögliche Abweichungen der Herztätigkeit gegenüber dem Normalzustand und macht Stresssymptome sichtbar.

#### **Buchungslink:**

<https://qps.qib-gesundheit.de/schedule-voting?uuid=ffa7c377-10f8-4078-9ea7-f4faf4124743>

---

## **Moodfood: Ernährungs-Parcour**

**Hauptgebäude/Foyer 09:30-15:30 Uhr**

---

Fühlst du dich allgemein antriebslos und müde, oder bist gestresst und reizbarer als sonst? Als Ausgleich greift man oft zu Süßigkeiten, um die Stimmung vermeintlich zu heben. Wirke dem effektiv entgegen mit nachweislich stimmungsaufhellenden Lebensmitteln. Denn alles, was wir über die Nahrung zu uns nehmen, hat Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Profitiere von dem Wissen über „Moodfood“ und erfahre beim Ernährungs-Parcour alles über essbare Stimmungsbooster und wertvolle Tipps zur schnellen Umsetzung im Alltag. Zusätzlich kannst du dir durch ein Tasting direkt selbst ein Bild vom Geschmack der kleinen Moodbooster machen.

---

## **Projektinstallation „Mach mal Pause“ mit Studierenden aus dem Interflex-Seminar „Welcome to Life“**

**Hauptgebäudes/Foyer**

---

Mit der Ruheinsel installiert das Team beim Gesundheitstag einen Impuls, sich im Alltag immer wieder eine kleine Pause zu gönnen und aufzutanken. Mit dem entwickelten Produkt – einer 3-Minuten-Sanduhr im Stoffbeutel und einem gestalteten Booklet mit entspannenden Aktivitäten, werden Ideen aufgezeigt, wie auch kleine Momente dabei helfen können, achtsam mit sich umzugehen und belastende Situationen zu meistern. Da Pausen im Alltag für jeden Menschen wichtig sind, ist unsere Ruheinsel am Gesundheitstag für das breite Publikum geöffnet.

---

## **Projektpräsentation „Pflegetmappe“ mit Selin Almer**

**Hauptgebäude/Foyer 10:00-13:00**

---

Die Pflege von Angehörigen ist aus der Gesellschaft nicht wegzudenken, weil sie auf dem Urbedürfnis des Menschen nach Hilfe und Unterstützung basiert. Die Dimensionen der Pflege sind vielfältig und individuell: Sie kann plötzlich nach einem Unfall oder einer schwierigen Krankheit notwendig sein. Pflege ist aber in vielen Fällen auch planbar. Nicht jede\*r kann pflegen und daneben arbeiten oder studieren, ohne in Stresssituationen aufgrund der besonderen Herausforderungen zu gelangen. Wir – das FAMteam der Fachhochschule Potsdam – wollen versuchen zu verstehen, womit unsere Hochschulangehörigen zu tun haben und Bedarfe ermitteln, um zu ihrer Entlastung beizutragen. Im Rahmen des Projektes "Pflegetmappe" widmen wir uns den Fragen und Rahmenbedingungen der Pflege von Angehörigen, um daraus einen niedrigschwelligen Zugang zu gesetzlichen Regelungen, Beratungsstellen und Pflegesettings zu ermöglichen. Erste Ergebnisse präsentieren wir Ihnen an den Gesundheitstagen. Zudem möchten wir die Veranstaltung nutzen, um reale Bedarfe zu ermitteln und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Unser Ziel ist es, passende Angebote, starke Unterstützung und ausreichend Informationen für jede Pflegesituation anzubieten.

---

## **Glücksrad von und mit Studierenden**

**Hauptgebäude/Foyer**

---

Tauscht euch mit den Studierenden über einen aktiven und gesunden Lebensstil aus und erfahrt was die Hochschule dazu beiträgt. Beim Glücksrad könnt ihr euch einen der vielen Preise erdrehen.

---

## **Info-Stand der Techniker Krankenkasse**

**Hauptgebäude/Foyer 9:00 bis 15:00 Uhr**

---

Die TK / Elke Miriam Viola steht als Gesundheitspartner der FHP an gewohnter Stelle Interessierten sowie Versicherten zu allen Themen rund um die Krankenversicherung zur Verfügung. Schaut gerne vorbei!

---

## Massageangebot von Monika Heldenmaier

Hauptgebäude/Ruheraum Haus 2 Raum 017

---

### **Nacken-Kopf-Massage**

Personen, die überwiegend am Schreibtisch arbeiten, lieben die Nacken Massage. Eine der am häufigsten gebuchten Massageformen und absolut empfehlenswert für Menschen in einer Office Tätigkeit. Auch die Gesichtsmassage kann die Muskulatur wieder entspannen, lindert Kopfschmerzen und steigert die Konzentration.

### **Klassische Rückenmassage**

Der Alleskönner und absolute Klassiker. Egal ob präventiv oder wegen bereits bestehender Beschwerden, die klassische Rückenmassage darf in keinem Büro fehlen.

### **Hand- und Fußreflexzonenmassage**

Das unterschätzte "Zaubermittel". Mit der Hand-/Fußreflexzonen Massage beeinflussen wir den gesamten Organismus positiv.

### **Buchungslink**

<https://terminplaner6.dfn.de/de/p/4b1528229d51b1bf7df273eeb1b8b823-661754>

---

## Progressive Muskel Relaxion

Hauptgebäude/Theatersaal

---

Die progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson/Bernstein & Borkovec) ist ein weltweit anerkanntes Verfahren, bei dem durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer, wohliger Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Ziel der Methode ist eine Reduzierung der eigenen Muskelanspannungen. Die Teilnehmer erlernen in dieser Stunde die Sequenz, können diese in ihren Alltag integrieren und beugen dadurch Verspannungen vor.

Das Angebot findet **09:15 Uhr** und **13:45 Uhr** statt und dauert jeweils 1 Stunde.

### **Buchungslink:**

<https://terminplaner6.dfn.de/de/p/3028e22631dd6e463400b808c07fe3d3-661877>

---

## Klangschalen-Meditation

Hauptgebäude/Theatersaal

---

Von der Schwingung des Klanges wird der Körper erfasst. Die Töne werden über Schallwellen im Ohr in Nervenimpulse umgewandelt und dem Gehirn zugeführt. Sie versetzen den Körper bis in die kleinsten Teile in Schwingungen. Dieses Phänomen führt in kürzester Zeit zu einer tiefen Entspannung und zu Wohlgefühl. Blockaden, Sorgen und Ängste können leichter losgelassen werden.

Das Angebot findet **10:30 Uhr** und **15:00 Uhr** statt und dauert jeweils 1 Stunde.

### **Buchungslink:**

<https://terminplaner6.dfn.de/de/p/bfbdd8f4a57a94a333056dc91a6cb758-661971>