

# UMMD Gesundheitstage am 14. und 15. November 2019

- Wo?** Sportraum Mensa und Mensavorplatz  
**Wann?** Donnerstag, 14. November 2019  
8 bis 16 Uhr und  
Freitag, 15. November 2019,  
7 bis 14 Uhr  
**Wer?** alle Beschäftigten der UMMD  
**Wie?** Anmeldung erfolgt ausschließlich telefonisch  
über das BGM-Team (Tel.: 0391 67-25220)



**Bitte beachten! Dauer der Angebote je ca. 15 min.  
Jeder Beschäftigte kann sich zu max. 2 Angeboten anmelden.**

## **E-SCAN (Mensa Sportraum – IKK gesund Plus)**

Diese Methodik dient der Stoffwechselformung zur Ermittlung des respiratorischen Quotienten, anteilmäßiger Zucker- und Fettverbrennung, der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Zellen und des Grundumsatzes in Kalorien. Mit Hilfe des E-Scans wird innerhalb von fünf Minuten über Ihre Atemluft Ihr persönliches Stoffwechselprofil gemessen und sofort ausgewertet. Unmittelbar nach der Messung erhalten Sie eine grafische Auswertung Ihres Stoffwechsels, welche Sie zusammen mit dem Coach besprechen.



**Für diesen Test ist eine Anmeldung erforderlich.**

## **ZELL-CHECK (Mensa Sportraum – IKK gesund Plus)**

Dieses Verfahren ist eine Methode, um direkt in Echtzeit die Bioverfügbarkeit von Spurenelementen, Mineralien, toxischen Schwermetallen und oxidativem Stress zu messen. Der Zell-Check liefert außerdem Ergebnisse über die Aufnahme von Spurenelementen im Darm und dem Säure-Basen-Ausgleich. Die Konzentrationen der Mineralien und toxischen Metalle werden bei der Messung direkt auf Zell-Ebene gemessen. Des Weiteren ist die Bestimmung von Mineralien, Spurenelementen und Toxinen zuverlässiger und genauer als jede Blut-, Speichel- oder Urin-Analyse. Sie erhalten unmittelbar nach dem Test die Messergebnisse, woraufhin Ihr Coach mit Ihnen zusammen unmittelbare therapeutische Maßnahmen herleiten kann.



**Für diesen Test ist eine Anmeldung erforderlich.**

## OCULUS RIFT VR-TRAINING (Mensavorplatz – TK-Mobil)

Tauchen Sie ein in die Welt der Virtual Reality. Dabei werden mithilfe von realitätsnahen Programmen Ängste bewältigt, die individuellen Entspannungsfähigkeiten gefördert sowie Gesundheitsinformationen vermittelt. Anschließend werden die Ergebnisse anhand einer simultanen öffentlichkeitswirksamen Darstellung am Großbildmonitor ausgewertet.

**Für diesen Test ist keine Anmeldung erforderlich.**



## STRESSWAAGE (Mensavorplatz – TK-Mobil)

Mittels eines interaktiven Verfahrens identifizieren Sie gemeinsam mit einem Coach Ihre individuellen Stress auslösenden Faktoren (Stressoren; z.B. Arbeiten unter Zeitdruck) sowie Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung (Ressourcen; z.B. hohe Belastbarkeit). Die Ergebnisse werden anhand einer Stress-Waage optisch visualisiert. Mit Hilfe dieser Stress-Waage erfolgt eine individuelle Beratung durch den Coach, welcher gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen und Strategien zur Stressbewältigung ableitet.

**Für diesen Test ist eine Anmeldung erforderlich.**



## PUPILLOGRAFIE (Mensavorplatz – TK-Mobil)

Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Immer häufiger treten Schwierigkeiten beim Ein- sowie Durchschlafen in der Bevölkerung auf. Im Rahmen von verschiedenen Messungen werden bei Ihnen folgende Parameter erfasst:

- Bestimmung eines sogenannten Schläfigkeits-Index (rPUI) durch Messung der Pupillenweite sowie derer Schwankungen unter Ruhebedingungen
- Abfrage individueller Schlafgewohnheiten nach schlafmedizinischen Standards

Im Anschluss erfolgt eine Beratung zur Optimierung der Schlafgesundheit bzw. zur Behebung bzw. Vorbeugung von Tagesschläfrigkeit.

**Für diesen Test ist eine Anmeldung erforderlich.**



## **FITLIGHTS-REAKTIONSTEST (Mensavorplatz – TK-Mobil)**

Der Fitlights-Trainer ist ein flexibles, kabelloses Trainings- und Analyse-System, das zur Verbesserung der Hand/Auge Koordination, der Reaktion und der Kondition genutzt werden kann. Durchlaufen Sie den 60-Sekunden-Parcours und deaktivieren Sie die Lichter durch Berührung oder durch eine Durchbrechung des Sensors. Verschiedene Messungen in Bezug auf die Leistung können für sofortige Rückmeldung mit dem Fitlights-Trainer erfasst werden und zur weiteren Analyse auf einen Rechner heruntergeladen werden. Somit werden die Ergebnisse direkt nach Ihrem Test ausgewertet. Für diesen Test ist keine Anmeldung erforderlich.

**Für diesen Test ist keine Anmeldung erforderlich.**



## **ERNÄHRUNGS-CHECK (Mensavorplatz – TK-Mobil)**

Durch ein interaktives Verfahren werden Ihre typischen Ernährungsgewohnheiten erfasst und bewertet. Diese werden anschließend zusammen mit dem Coach anhand einer Ernährungspyramide ausgewertet. Im Anschluss erfolgt eine Beratung zur Optimierung des individuellen Ernährungsverhaltens.

**Für diesen Test ist eine Anmeldung erforderlich.**



## **HABEN SIE NOCH FRAGEN?**

BGM-Team UMMD

Haus 17, Raum 236

Tel.: 0391 67-25220

E-Mail: [gesundheitsmanagement@med.ovgu.de](mailto:gesundheitsmanagement@med.ovgu.de)