



Pressemitteilung vom 15.02.2016

Großer Andrang beim 6. Gesundheitstag auf dem Uni-Campus

Am Samstag fand auf dem Campus der Friedrich-Schiller-Universität Jena (FSU) der sechste Gesundheitstag statt. Die Veranstalter, die Friedrich-Schiller-Universität Jena und das Universitätsklinikum Jena, sowie die Organisatoren vom USV Jena freuten sich über deutlich mehr als 2000 Gäste. Unter dem Motto "EinMAHLeins der Ernährung – Gesund essen. Bewusst genießen' Konnten diese sich' umfassend informieren, ihren Gesundheitszustand testen und frische Säfte, Smoothies und Snacks probieren – wovon ausgiebig Gebrauch gemacht wurde.

„Ich hab gerade erfahren, dass ich meine Ernährung umstellen sollte“, sagte eine Besucherin, bevor sie einen vegetarischen Brotaufstrich auf ein Stück Bio-Roggen-Vollkornbrot strich. „Schmeckt gut.“ Zuvor hatte sie, wie viele Besucherinnen und Besucher, an einem der zahlreichen Gesundheits-Checks teilgenommen. Sehtest, Hörtest, Blutzuckermessung und viele weitere Checks führten zu aufschlussreichen Ergebnissen. Ideal war also die Möglichkeit beim Gesundheitstag, kritisch mit sich und den eigenen Messergebnissen ins Gericht zu gehen und vor Ort nach Alternativen für ein gesünderes Leben Ausschau zu halten. Dass Gesundheit und Ernährung fest miteinander in Verbindung stehen, dürfte keinem Veranstaltungsgast entgangen sein. Denn es wurde Einiges geboten, um das Bewusstsein für gesunde und leckere Kost sowie deren schonende Zubereitung zu schärfen. Zuschauen, Riechen, Schmecken – Ob Groß oder Klein, die vielfältigen Angebote stießen auf reges Interesse. So auch die beiden Vorträge von Dr. Christine Dawczynsky und Franz Ketzer. Spontan musste für beide ein größerer Hörsaal organisiert werden, um allen Interessierten an den Themen der gesundheitsfördernden und sportgerechten Ernährung einen Platz anbieten zu können.

Auch an allen Messeständen herrschte durchgängig reger Betrieb. Mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften sowie selbstgemachten Energiekugeln, bestehend aus Trockenfrüchten und Nüssen lockten die einen, andere boten verschiedene Milchprodukte zum Probieren an. Und wiederum anderen konnte man bei der Zubereitung frischer und gesunder Speisen über die Schultern schauen. Nun gilt es, die Geschmackserlebnisse, erhaltene Tipps und Ratschläge sowie die im Rahmen der Rezeptbörse fleißig getauschten Rezeptideen in den Alltag zu integrieren. Dass gesund essen und bewusst genießen vereinbar sind, wurde während des Gesundheitstages bewiesen.

Der Tag war zudem ein idealer Rahmen für die Unterzeichnung der Vereinbarung zwischen der Friedrich-Schiller-Universität und der AOK PLUS zum Start eines gemeinsamen Projekts zur universitären Gesundheitsförderung. „Als Präsident der Universität liegen mir die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr am Herzen. Mit dieser Rahmenvereinbarung und dem erfahrenen Partner wollen wir diese universitäre Gesundheitsförderung intensivieren und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktiv darin unterstützen, gesund zu bleiben,“ erklärte Prof. Dr. Walter



vielfältig. leben. bewegen»

Rosenthal, Präsident der Friedrich-Schiller-Universität. In den kommenden fünf Jahren wird die AOK PLUS die Universität bei der Etablierung gesundheitsfördernder Strukturen beratend zur Seite stehen. Passend hierzu konnten Interessenten am Stand des Jenaer Instituts für Gesundheit in Organisationen (iGO) Stressoren am Arbeitsplatz benennen, um im Anschluss Tipps mit auf den Weg zu bekommen, wie sie diese reduzieren können.

Der Gesundheitstag soll, so planen die Organisatoren, als ein informativer Erlebnistag auch im kommenden Jahr veranstaltet werden.

Ansprechpartnerin: Kerstin Genderjahn

Mitarbeiterin

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Bereich Hochschulsport

Oberaue 1

07745 Jena

Tel.: 03641 / 9 / 45761

Fax: 03641 / 9 / 45762

Internet: www.hochschulsport.uni-jena.de

E-Mail: kerstin.genderjahn@uni-jena.de

