

## **Mit Spaß, Sport und Entspannung gegen Stress**

### **Gesundheitstag von Friedrich-Schiller-Universität und Universitätsklinikum Jena war ein voller Erfolg**

„Uni Balance - Ressourcen erkennen; Ressourcen nutzen“ – das war das Motto des 3. Gesundheitstages der Friedrich-Schiller-Universität und Universitätsklinikums Jena, der am Samstag auf dem Gelände des Abbe-Campus stattfand. Was kann jeder einzelne für seine Gesundheit tun? Wie kann man mit Stress und Belastungen umgehen? Diese und andere Fragen wurden bei Vorträgen, Aktivangeboten und Gesundheitschecks beantwortet. Zahlreiche Aussteller informierten rund um das Thema Gesundheit.

Und nicht nur Angehörige von Universität und Uniklinikum nahmen die Angebote wahr, sondern auch viele andere Interessierte waren auf dem Abbe-Campus unterwegs. Mitten im Herzen Jenas bot der 3. Gesundheitstag in diesem Jahr zahlreiche Möglichkeiten für ein breitgefächertes Publikum. Gäste aller Altersklassen waren anzutreffen. Auch für die Kleinen war mit einer durchgehenden Kinderbetreuung gesorgt, so dass Mama und Papa die Angebote mal für sich genießen konnten. Zwischendurch wurde beim Gesundheitsquiz fleißig gerätselt. Der ein oder andere wäre sicher gern noch länger geblieben.

Informationen rund um die Themen Stress, Bewältigung und Gesundheit bekamen die Besucher bei den verschiedenen Vorträgen. Schlagworte wie Burnout, Work-Life-Balance oder Zeit- und Selbstmanagement lockten viele Interessierte in die Hörsäle. Die Gesundheitschecks boten eine gute Möglichkeit herauszufinden, wie es um die eigene Gesundheit bestellt ist – zum Beispiel durch Stoffwechselanalyse, Seh- und Hörtests oder auch Stress-Fragebögen.

Selbst aktiv sein und sich ausprobieren – das konnten die Besucher an der Reaktionswand, auf dem Balance-Board und bei Kursen wie Lachyoga oder dem heilsamen Singen. Die Nachfrage war so groß, dass bei einigen Angeboten und Tests die Kapazitätsgrenze erreicht wurde und nicht alle Interessenten teilnehmen konnten. Für diese fand sich aber schnell eine andere Möglichkeit sich zu informieren oder selbst aktiv zu werden. Die Freude der Teilnehmenden konnte man an ihren Gesichtern ablesen. Die Sonne lachte ebenso wie die Besucher und so konnten auch die Angebote im Außenbereich – wie der begehbare Rettungswagen – unbeschwert genutzt werden. Zum Ausgleich ein wenig entspannen und abschalten konnte man bei Shiatsu-Massagen, in der Relax-Lounge oder auch bei verschiedenen Entspannungskursen.

Alles in allem zeigte der Gesundheitstag gute Lösungsansätze, mit den Belastungen des Alltags umzugehen. Eine Mischung aus Wissen, Aktivität und Entspannung, gewürzt mit der richtigen Prise Humor machen unser Leben leichter. Nun gilt es nur noch, die angebotenen Hilfestellungen anzunehmen und die gewonnen Erkenntnisse umzusetzen.

Text: Magdalena Beck

Fotos: Thomas Fritsche

Autor: Holger Ludewig