

## Anmeldung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei. Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 18. September. Auch Online unter: [www.u-berlin.de/bgf](http://www.u-berlin.de/bgf) möglich.

Pilates	11 Uhr	<input type="checkbox"/>
Gut sehen	11 Uhr	<input type="checkbox"/>
Und wo bleibe ich, wenn	11 Uhr	<input type="checkbox"/>
Wohlbefinden lernen	11 Uhr	<input type="checkbox"/> 12 Uhr <input type="checkbox"/>
Wohlbefinden lernen	13 Uhr	<input type="checkbox"/> 14 Uhr <input type="checkbox"/>
Seelische Gesundheit fördern	11 Uhr	<input type="checkbox"/>
Was der Seele gut tut	11 Uhr	<input type="checkbox"/>
Sucht im Wandel der Zeit	11.30 Uhr	<input type="checkbox"/>
Genusstraining am Beispiel Riechen	12 Uhr	<input type="checkbox"/>
Wenn Eltern älter werden...	12 Uhr	<input type="checkbox"/>
Stimmtraining	12 Uhr	<input type="checkbox"/>
Meditation	12 Uhr	<input type="checkbox"/>
Infos zum Stresscoaching	12 Uhr	<input type="checkbox"/>
Gelassenheitstraining,	13 Uhr	<input type="checkbox"/>
MBSR-Stressbewältigung	13 Uhr	<input type="checkbox"/> 14 Uhr <input type="checkbox"/>
Hörtraining und Entspannung	13 Uhr	<input type="checkbox"/>
Weight Watchers at work	13 Uhr	<input type="checkbox"/>
Yoga	13 Uhr	<input type="checkbox"/>
Genusstraining -Schmecken	13 Uhr	<input type="checkbox"/>
Umgang mit Unterbrechungen	14 Uhr	<input type="checkbox"/>
Leben mit Tinnitus?	14 Uhr	<input type="checkbox"/>
Qigong	14 Uhr	<input type="checkbox"/>

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Beschäftigungsstelle \_\_\_\_\_

### Schriftliche Anmeldung an:

Bettina Gelbe, Weiterbildungszentrum der Freien Universität Berlin  
 Otto-von-Simson-Str. 13, 14195 Berlin  
[gesund@weiterbildung.fu-berlin.de](mailto:gesund@weiterbildung.fu-berlin.de)  
 Telefon: 030 / 838 514 87    Telefax: 030 / 838 4 51487

An Informationsständen im Foyer haben Sie wieder Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung an der Freien Universität Berlin:

- Steuerkreis FUNDament Gesundheit
- Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Arbeitskreis Suchtprävention
- Familienbüro
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Hochschulsport
- Weiterbildungszentrum
- Betriebsärztlicher Dienst
- Dienststelle Arbeitssicherheit
- die Personalvertretungen der Freien Universität Berlin
- Schwerbehindertenvertretung
- Sozialberatung

### Gesamtorganisation

Nicholas Hübner, Weiterbildungszentrum  
 Melanie Utecht, Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

### Informationsstände Kooperationspartner



## An apple a day.....

### 6. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Habelschwerdter Allee 45  
 Foyer, angrenzende Seminarräume, Seminarzentrum und  
 Hörsaal 1B

Mittwoch 25. September 2013, 10.00 - 15.00 Uhr



Foto Umschlag: ©agencyby/ www.istockphoto.com



## Sehr geehrte Damen und Herren,

„An apple a day keeps the doctor away“ - seitdem dieses Sprichwort in abgewandelter Form das erste Mal 1866 in einer walisischen Zeitschrift erschien (damals hieß es noch: „Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread“), konnte die gesundheitsförderliche Wirkung nicht nur von Äpfeln, sondern von frischem Obst und Gemüse allgemein immer wieder nachgewiesen werden. Nun hat sich die Ernährungswissenschaft inzwischen erheblich weiterentwickelt und wir wissen heute, dass es noch viel mehr Möglichkeiten gibt, „den Arzt davon abzuhalten, seine Brötchen zu verdienen“. Doch welche genau sind das eigentlich, wenn es um das Thema Ernährung geht? Hier gehen die Meinungen an vielen Stellen nach wie vor auseinander. Unbestritten dabei ist, dass eine gute Ernährung eine wesentliche Grundlage bildet für die Erhaltung der eigenen Gesundheit und damit auch für die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Darüber hinaus steht fest, dass gesunde Ernährung und Wohlbefinden sich nicht von den eigenen Sinneserfahrungen, aber ebenso von persönlichen Einstellungen und Gewohnheiten trennen lassen. Somit ist es wichtig, diese komplexen Fragen und Zusammenhänge auf dem diesjährigen Gesundheitstag einzubeziehen. Der Apfel steht damit auch für die Möglichkeiten, die sich Ihnen am 25.9. wieder bieten werden, neue Erkenntnisse und Erfahrungen zur gesunden Lebensführung zu sammeln. Ihre Teilnahme am Gesundheitstag gilt wie immer als Arbeitszeit.

Univ.-Prof. Dr. Peter-André Alt  
Präsident

Peter Lange  
Kanzler

## Programm

### Eröffnung im Hörsaal 1b

- 10.00 Uhr Begrüßung  
10.15 Uhr „Süßstoffe – von Saccharin bis Stevia“  
Prof. Klaus Roth, Freie Universität Berlin

### Veranstaltungen (mit Anmeldung)

- 11 Uhr Pilates , Workshop mit Dr. Jens Friedrich,  
Hochschulsport, Raum KL 29/111
- 11 Uhr Gut sehen, Workshop mit Dr. Georg Kwiatkowski  
Weiterbildungszentrum, Raum L 115 (SZ)
- 11 Uhr Und wo bleibe ich, wenn ich mich um meine  
pflegebedürftigen Angehörigen kümmern muss?  
Vortrag, Bärbel Theis, Familienbüro, Raum KL 29/239
- 11, 12 +  
13, 14 Uhr Wohlbefinden lernen – die Grinberg Methode  
Wir verwöhnen Sie mit 20-Minuten-Sitzungen  
Raum KL 29/110
- 11 Uhr Seelische Gesundheit fördern, Workshop mit  
Dr. phil. Anne Trösken, Hochschulambulanz  
Raum KL 29/237
- 11 Uhr Was der Seele gut tut –Einführung in die Kleine  
Schule des Genießens, Workshop mit Theresa  
Steinhäuser , Weiterbildungszentrum,  
Raum KL29/137
- 11.30  
- 13 Uhr Sucht im Wandel der Zeit – süchtig nach  
Bits und Bytes; Vortrag mit Aron Usener,  
Arbeitskreis Suchtprävention, Raum KL 29/139
- 12 Uhr Sinneswahrnehmung schärfen und (wieder) genießen:  
Genusstraining am Beispiel Riechen.  
Workshop mit Theresa Steinhäuser,  
Weiterbildungszentrum, Raum 29/137
- 12 Uhr Wenn Eltern älter werden... , Vortrag,  
Bärbel Theis, Familienbüro, Raum KL 29/239
- 12 Uhr Stimmtraining, Workshop mit Dr. Georg Kwiatkowski,  
Weiterbildungszentrum, Raum L 115 (SZ)
- 12 Uhr Meditation, Workshop mit Stefano Petrou,  
Hochschulsport, Raum KL 29/111
- 12 Uhr Infos zum Stresscoaching, Maria Klupp,  
Siemens-Betriebskrankenkasse, Raum L 116 (SZ)
- 13 Uhr Gelassenheitstraining, Maria Klupp,  
Siemens-Betriebskrankenkasse, Raum L 116 (SZ)
- 13, 14 Uhr MBSR-Stressbewältigung, Workshop mit Annette  
Harms-Böttcher, BARMER-GEK, Raum L 115 (SZ)

- 13 Uhr Lärm im Büro? - Hörtraining und Entspannung  
für den Büro-Alltag, mit Helen Bousfield,  
Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/239 (1. OG)
- 13 Uhr Weight Watchers at Work, Infotreffen,  
Raum KL 29/237 (1. OG)
- 13 Uhr Yoga, Workshop mit Nitya Koch,  
Hochschulsport, Raum KL 29/111
- 13 Uhr Sinneswahrnehmung schärfen und (wieder) genießen:  
Genusstraining am Beispiel Schmecken.  
Workshop mit Theresa Steinhäuser ,  
Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/137
- 14 Uhr Umgang mit Unterbrechungen, Maria Klupp,  
Weiterbildungszentrum, Raum L 116 (SZ)
- 14 Uhr Leben mit Tinnitus? – aber wie? Wie Musiktherapie  
bei Tinnitus helfen kann, mit Helen Bousfield  
Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/239 (1. OG)
- 14 Uhr Qigong, Workshop mit Michael Winkler,  
Hochschulsport, Raum KL 29/111
- ab 11 Uhr Human Table Soccer- Turnier  
Hochschulsport
- 14.30 Uhr Siegerehrung Soccer-Turnier

### Angebote an Infoständen im Foyer, 10.30 bis 15.00 Uhr

- AK Sucht: Rauschbrille, Puzzle
- AOK Nordost: gesunde Ernährung im Job, Beratung der  
Besucher durch zwei Ernährungsberaterinnen
- BARMER-GEK: Spiroergometrie, wir bestimmen in wenigen  
Minuten Ihren individuellen Grundumsatz
- Betriebsärztlicher Dienst: Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- DAS: Vorstellung Defibrillator
- Hochschulsport: Belastungstest mit dem Fahrradergometer &  
Massagen, Anmeldung am Stand!
- Kieser: „Gehen Sie stabil durchs Leben“ - Präsentation einer  
Maschine als Weltneuheit, Kraftmessung und Glücksrad
- KKH-Allianz: Sehtest
- Studentenwerk: „Fit durch das Studium - Ernährung und  
Naturverbundenheit“, Kostproben,  
Vorstellung Ampelsystem
- Techniker Krankenkasse: Showcooking