

# GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSTAG 2023

## AUSSTELLER:INNEN und AKTIVITÄTEN im Überblick

### Impulsvorträge LIVE

Sitzungszimmer 01.18

Universitätsplatz 3, 1. OG



- 9:30-10:30 Uhr:  
„Immunstark durch die Kraft der Nahrung“
- 11:00-12:00 Uhr:  
„Planetary Health Diet“
- 12:30-13:30 Uhr:  
„Fokussierter, gelassener und kreativer mittels Achtsamkeit“
- 14:00-15:00 Uhr:  
„Stress in der Arbeitswelt – Wege aus dem Stressdschungel“

## Universitäre Einrichtungen:

### BR wissenschaftliches Personal



Eine der wesentlichsten Aufgaben des Betriebsrats besteht in der Beratung des wissenschaftlichen Universitätspersonals und der Vertretung dessen Interessen gegenüber dem Arbeitgeber. Für Ihre individuelle Beratung und die Vertretung Ihrer Interessen stehen wir gerne zur Verfügung.

### BR allgemeines Personal



Der Betriebsrat für das allgemeine Universitätspersonal vertritt sowohl die Angestellten als auch die BeamtInnen im Bereich des allgemeinen Universitätspersonals. Es ist eine Service- und Beratungsstelle für das "allgemeine Universitätspersonal". Wir kümmern uns um Ihre Anliegen und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

### Wirtschaftsabteilung



Nachhaltige Mobilität  
Ergonomische Betriebs- und Geschäftsausstattung  
Einkauf Laborbedarf und Chemikalien  
Abwicklung Kostenersatz Bildschirmbrille  
Uvm.

### Vertrauensstelle für Konfliktsituationen



Die Vertrauensstelle für Konfliktsituationen unterstützt die MitarbeiterInnen der Universität Graz bei belastenden und/oder konfliktgeladenen Situationen im Arbeitsleben

Konfuzius Institut

UNIVERSITÄT GRAZ  
Konfuzius-Institut



TCM Info-Stand

- Interaktive Beratungsstelle zu mit ausgebildeter TCM-Expertin
- Ansätze für mehr Lebensenergie im Alltag
- Informationen und Programmangebot zu Fit4You

Freiwillige Feuerwehr der Uni Graz / Brandschutz



Gemeinsam mit der Fa. Dworschak wird eine Überprüfung von privaten Feuerlöschern angeboten und rund ums Thema Brandschutz informiert.

unikid & unicare



Forschen, lehren, studieren, arbeiten Sie an der Uni Graz? Vereinbaren Sie Ihre Tätigkeit mit familiären Sorgepflichten gegenüber minderjährigen oder pflegebedürftigen Angehörigen.

USI Graz – Universitäts-Sportinstitut



Das Universitätssportinstitut bietet eine Vorschau über die Aktivitätsmöglichkeiten für Bedienstete der Universität Graz an

Prävention & Sicherheit

UNIVERSITÄT GRAZ  
Prävention und Sicherheit



- Prävention im Sinne des ArbeitnehmerInnenschutzes bedeutet eine Unterstützung der kontinuierlichen Verbesserung von Arbeitsbedingungen. Ziele sind Vermeidung von Arbeitsunfällen, Implementierung von sicheren Arbeitsabläufen und Arbeitsplätzen.
- Prävention im Sinne der Sicherheit bedeutet die Implementierung von Notfall- und Krisenvorsorgeplänen und deren praktische Umsetzung. Ziele sind der Schutz der MitarbeiterInnen und Personen am Campus, Schutz der Infrastruktur und die Aufrechterhaltung des Arbeitsbetriebes unter erschwerten Umständen.

Betriebliche Gesundheitsförderung



Testen Sie Ihre Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz

- Das Institut für Psychologie bietet im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung einen Test zum Erkennen der eigenen Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz. Für die psychische Gesundheit ist eine ausgewogene Balance zwischen Erholung und Beanspruchung notwendig.
- Beantworten Sie einen 5-minütigen Fragebogen vor Ort und besprechen Sie die Ergebnisse gleich mit einer Arbeitspsychologin.

## Externe Aussteller:innen

AUVA



Sichere Mobilität betrifft beinahe jeden Menschen: Sobald wir das Haus verlassen, nehmen wir automatisch am Verkehrsgeschehen teil. Unfälle im Verkehr gefährden Menschenleben wie sonst keine andere Quelle in der Arbeitswelt.

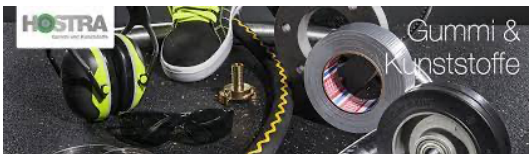
Mit dem Präventionsschwerpunkt „Komm gut an!“ 2022-2024 rückt die AUVA ihre Aktivitäten zum Thema Verkehrssicherheit im Kontext Arbeit und Bildung ins Rampenlicht. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Thema Verkehrssicherheit zu erhöhen, notwendiges Wissen zur Umsetzung zu vermitteln und dadurch Unfälle zu reduzieren.

Zivilschutzverband STMK



Die Aufgabe vom Zivilschutzverband Steiermark ist es, den Menschen Selbstschutzwissen zu vermitteln. Er trägt mit seinen Informationen maßgeblich dazu bei, dass die Bürgerinnen und Bürger im Krisenfall bestmöglich informiert werden und auch in der Lage sind, Selbstschutz zu praktizieren.

Hostra – Gummi und Kunststoffe



Als erfolgreich bezeichnen wir uns dann, wenn wir unseren Kunden überzeugende Lösungen anbieten können. Dieser Herausforderung stellen wir uns seit rund 80 Jahren und werden kein bisschen müde dabei. Als technischer Händler für Industrie und Gewerbe sind unsere Hauptsparten ua:

- Sicher und gesund am Arbeitsplatz
- Antriebstechnik
- Verpackungstechnik
- Fördertechnik
- Schlauchtechnik
- Wasserstrahlsystem/Sägen/Stanzen/Schneiden

Sicherheitsmanagement der Stadt Graz



Schwerpunkte: Behördlicher Katastrophenschutz; Leitung des behördlichen Führungsstabes; Planungen rund um Corona; Vorbereitung auf einen Blackout und auf Terrorszenarien. Energiemangellageplanung, radioaktive Notfallplanung. Strategische Leitung der Ordnungswache. Führung der Defi-App, des Sicherheitsstadtplans und des Bombenkatasters. Sicherheit in Amtsgebäuden, Sicherheitsschulungen. Mitarbeit bei Forschungsprojekten und beim Hochwasser-Maßnahmenplan.

SkinScreeener



ist eine CE IIa Zertifizierte App zur einfachen und raschen Beurteilung des Risikos von Hautkrebs bei Hautveränderungen (Muttermale, Hautflecken od. ähnliches), mithilfe künstlicher Intelligenz und mit einer klinischen Studie an der Med. Uni Graz mit einer 95% Genauigkeitsrate nachgewiesen.

<p>Teufelberger</p> 	<p>Das Arbeiten sicherer zu machen, ist eines der wichtigsten Anliegen überhaupt. Gerade bei Arbeiten in absturzgefährdenden Bereichen spielt der Sicherheitsaspekt eine überlebenswichtige Rolle. Daher hat sich Teufelberger auf persönliche Schutzausrüstungen gegen Absturz (kurz PSAgA) spezialisiert. Unsere Produkte kommen in den Bereichen der Arbeitssicherheit, der Seilzugangstechnik sowie bei Einsatzorganisationen zum Einsatz.</p>
<p>Polizei Graz</p> 	<p>Gerne beantworten und informieren wir Sie zu ihren Fragen rund ums Thema Sicherheit bei uns am Stand</p>
<p>Eleonore Mayer – Shiatsu und Aromaöle</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen rund um Shiatsu (keine Massage vor Ort)</li> <li>• Gutes Raumklima mit Aromatherapie:</li> <li>• Ätherische Öle am Arbeitsplatz: konzentrationsfördernd, entspannend, Immunsystem fördernd.</li> </ul>
<p>Arinco</p> 	<p>Informationen rund um das Thema Lärm- und Gehörschutz Ab wann ist laut zu LAUT? Machen Sie den Test.</p>
<p>Neuroth</p> 	<p>Testen Sie Ihre HÖRSTÄRKE! Unser Gehör ist einer unserer wichtigsten Sinne. Hörvorsorge zahlt sich aus. Neuroth bietet Ihnen im Zuge des Gesundheits- und Präventionstages 2023 die Möglichkeit, sich rund um das Thema „Besser Hören“ zu informieren. Zudem können Sie direkt vor Ort mit einem kostenlosen Schnellhörtest Ihr Hörvermögen überprüfen lassen.</p>
<p>Uvex</p> 	<p>uvex safety ist der Spezialist für innovative Produkte im Arbeitsschutz. Gerade im Beruf müssen Menschen von Kopf bis Fuß geschützt sein, um ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dafür stellen wir ein komplettes Produktprogramm bereit. Es reicht von Gehörschutz und Atemschutzmasken über Schutzbrillen und Helme bis hin zu Hand- und Sicherheitsschuhen und spezieller Berufsbekleidung. Alles maßgeschneidert.</p>

Optik Schrei



Am Gesundheitstag der Universität, bieten wir die Möglichkeit, ihre Sehstärke mittels modernsten Computer-Sehtest prüfen zu lassen, Sie erhalten von uns Information über weitere mögliche Schritte.

Zudem können Sie sich über Lupen, Beleuchtungen und verschiedene Varianten von Brillen / Bildschirmbrillen, die Ihnen das Arbeiten am Bildschirm erleichtern.

GEOtec /Bürohandel



Das A und Ö im Office

Sie finden in unserem Sortiment die geeigneten Hilfsmittel, wie Sie einen gesundheitsfördernden Arbeitsplatz ausstatten können. Wir bieten Ihnen hohe Service- und Sortimentsqualität und jahrzehntelange Erfahrung. Unsere zertifizierten GEOtec Ergonomie Coaches beraten Sie sehr gerne. Kontaktieren Sie uns am Ausstellungsstand. Wir freuen uns auf Sie!

## Checks und Aktivitäten:

Verein Bicycle Fahrradcheck



In Zusammenarbeit mit und gefördert durch:



Lassen Sie ihr Fahrrad frühlingsfit machen.

Mit unserem mobilen Fahrradservice sind wir am Gesundheits- und Präventionstag 2023 gerne für Sie da.

BVAEB Gesundheitsstraße



Aktion Impuls für ihre Gesundheit

- Station zur Blutabnahme aus der Fingerkuppe für die Auswertung von Cholesterin, Blutzucker, Leberwerte (es ist nicht notwendig nüchtern zu sein)
- BIA/BMI- Messung (Waage)
- Blutdruckmessung
- ärztliches Gespräch
- Infostand
- Gewinnspiel

Vibes Fitness Infostand & Fitness Check (Voranmeldung erforderlich)



Der Check liefert folgende Infos (10 Minuten):

- **KÖRPERZUSAMMENSETZUNG:** In einem gesunden Körper stehen Wasser-, Muskel- und Fettmasse in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander. Wir helfen dir, deinen Körper in einen ausgewogenen Zustand zu bringen
- **FITNESS:** Der Muskel- und Fettanteil und deren Verteilung in deinem Körper geben zusammen mit der Fitnessbewertung Auskunft darüber, wie fit du wirklich bist.
- **ERNÄHRUNGSZUSTAND:** Der VIBES Fitnesscheck zeigt dir, ob du deinen Körper ausreichend mit Mineralien versorgst bzw. deine Kalorienzufuhr angemessen ist.
- **GESUNDHEITSRISIKEN:** Der VIBES Fitnesscheck deckt Gesundheitsrisiken frühzeitig auf, die u.a. zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ II führen können. Wir helfen dir, mit gezieltem Training diesen Gefahren vorzubeugen.

Venengesundheit



- Venenscan vor Ort (Voranmeldung erforderlich)
- Venenfragebogen – Anamnese, Lifestyle
- Beratung über Behandlungsmethoden
- Kompressionstherapie und Kompressionsstrümpfe
- Präventionsberatung
- Information über Thrombosegefahr
- Information über die Arztwahl im Wohn- und Arbeitsumfeld
- Information über die Kosten der Behandlung

## Aktivitäten der Merkur Lifestyle:



Wirbelsäulen-Check / MediMouse® Messung  
(Vor Anmeldung erforderlich)



Ein Experte untersucht die Wirbelsäule des Gastes mit Hilfe eines speziellen Gerätes und kann anhand der computerunterstützten Darstellung sowohl Form als auch Beweglichkeit der Wirbelsäule feststellen.

- Die Testung findet mit freiem Oberkörper statt
- Dauer 30 Minuten

Body-Check mit Coaching  
(Vor Anmeldung erforderlich)

Mit dem Body-Check wird die Körperzusammensetzung (Wasser-, Muskel- und Fettanteil) schnell, einfach und äußerst präzise analysiert. Ein Experte kann anhand der entstandenen Werte, Rückschlüsse auf den Gesundheits- und Fitnesszustand des Gastes ziehen.

- Die Testung wird Barfuß durchgeführt
- Dauer 20 Minuten

Stoffwechselanalyse  
(Vor Anmeldung erforderlich)

Die Stoffwechselanalyse ermittelt den persönlichen Grundumsatz: den exakten Kalorienverbrauch pro Tag sowie den Anteil an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Ein Experte erstellt, maßgeschneidert auf die persönlichen Ziele des Gastes eine ganzheitliche Bewegungs- und Ernährungsstrategie.

- Unbedingt **nüchtern** (Keine Nahrung/Kaffee/Kaugummi/Säfte 2 Std. vor dem Termin) erscheinen, für eine hohe Messgenauigkeit!
- Dauer 30 Minuten

Chairmassage  
(Vor Anmeldung erforderlich)

In einem speziellen Sessel werden Nacken, Schultern und Rücken von einem Experten durch sanfte Bewegungen massiert und so eine entspannende und wohltuende Wirkung erreicht. Die Massage erfolgt in Kleidung und ohne Öl.

- Dauer 20 Minuten

Entspannungsübungen (Vor Anmeldung erforderlich)	Ein Experte führt die Gruppe (max. 10 Personen) durch einfache Übungen wodurch sich Augen, Zunge, Schultern und Nacken entspannen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer 30 Minuten pro Gruppe</li> </ul>
Tapping Competition	Die Kraftmessplatte kann anhand eines kurzen Tests Ihre Tappinganzahl messen und gibt somit Rückschluss auf Ihre Geschicklichkeit, Koordination und Schnelligkeit.
Fitlight – Speed & Agility Trainer	Mittels Bewegungssensoren wird die Geschicklichkeit bzw. Schnelligkeit gemessen. Dabei wird die Reaktionsfähigkeit durch Auge-Hand-Fuß-Koordination verbessert.
MFT Challenge Disc	Die Disc analysiert die Balancefähigkeit. Im Detail wird erkannt, wie gut die Bewegungen ausgeglichen werden können und wie die Balance gehalten werden kann. Sie erhalten eine Auswertung und Trainingsempfehlung über Ihre statische und dynamische Balance.
Smoothiebike	Radeln Sie sich Ihren Smoothie selbst. Das Smoothiebike vereint Bewegung und Ernährung.