

Programm Gesundheitstag 2023

Das Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG) lädt Sie herzlich zum Gesundheitstag ein. Dieser findet am 12. April 2023 von 09:00 bis 15:00 Uhr im Bauteil 10, Hörsaalzentrum auf Ebene 7 statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

VORTRÄGE (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)

09:00–09:05 Uhr	Begrüßung Richard Crevenna, Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG), AKH Wien/MedUni Wien; Manuela Grohs, Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG), AKH Wien/MedUni Wien
09:05–09:30 Uhr	Rückengesundheit 24/7/365 Richard Crevenna, Timothy Hasenöhl, Manuela Grohs, Margarete Steiner Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG), AKH Wien/MedUni Wien Präsentation eines einzigartigen Projekts zur betrieblichen Gesundheitsförderung zum Thema Rückengesundheit im AKH Wien.
09:30–10:00 Uhr	Nahrungsunverträglichkeiten: Ist es eine Allergie oder eine Intoleranz? Eva Untersmayr-Elsenhuber, Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung, MedUni Wien Immer mehr Personen beklagen nach Nahrungsaufnahme unangenehme Symptome, die aufgrund von Unverträglichkeiten auftreten können. Dieser Vortrag informiert über Unterschiede zwischen Allergien und Intoleranzen und zeigt auf, wie eine Diagnose gestellt wird und was man gegen Nahrungsunverträglichkeiten machen kann.
10:00–10:30 Uhr	Umgang mit Alkohol am Arbeitsplatz N.N., Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien GmbH Mitarbeitende erfahren, was Sucht bedeutet, welche Substanzen welche Wirkungen haben und welche Maßnahmen im Betrieb durchgeführt werden können. Weiters erhalten Sie grundlegende arbeitsrechtliche Informationen zum Thema und Tipps zur Gesprächsführung.
10:30–11:00 Uhr	Gesunder Schlaf Gerhard Klösch, Universitätsklinik für Neurologie, MedUni Wien Erfahren Sie von einem führenden Experten im Bereich Traum- und Schlaforschung, wie Sie wieder zu genussvollem Schlaf finden und Ihre Batterien für das Alltagsleben aufladen.
11:00–11:30 Uhr	Arbeit und Erholung Gerhard Blasche, Zentrum für Public Health, MedUni Wien Von der Arbeitspause bis zum Urlaub: Hintergründe und Praxis effektiver Erholungsgestaltung angesichts fordernder Arbeitsbedingungen.

11:30–12:00 Uhr	<p>Safer Internet</p> <p>Alexandra Wonka, EU-Initiative Saferinternet</p> <p>Verantwortungsvoller Umgang mit Handy, Internet und sozialen Netzwerken. Wie geht das und wie kann ich online sicher sein?</p>
------------------------	--

PAUSE

12:30–13:00 Uhr	<p>Frühjahrsmüdigkeit, Wetterfühligkeit – die besten Tipps gegen klassische Beschwerden</p> <p>Claudia Dungal–Hochleitner, DUNGL WIEN Therapie & Natur</p> <p>Neben möglichen Ursachen der Wetterfühligkeit teilt die Pharmazeutin und TCM Expertin ihr Wissen zu Gegenmaßnahmen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Kneipp–Lehre. Erfahren Sie mehr über die korrekte Anwendung von Heilpflanzen und deren Auszügen.</p>
------------------------	--

13:00–13:30 Uhr	<p>Wer nichts weiß, muss alles essen</p> <p>Carina Planckh, Land schafft Leben</p> <p>Pro Jahr landen in Österreich 900.00 Tonnen Lebensmittel im Müll. Der Verein Land schafft Leben zeigt auf, welche Auswirkungen Lebensmittelverschwendung auf unsere Umwelt hat, warum diese oft unbemerkt passiert und wie sie ganz einfach vermieden werden kann.</p>
------------------------	---

13:30–14:00 Uhr	<p>Gesunde Arbeit</p> <p>Margarete Steiner, Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG), AKH Wien/MedUni Wien</p> <p>Die Arbeitswelt hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit. Psychische Belastungen im Arbeitsbereich können in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen gesundheitliche Risikofaktoren darstellen.</p>
------------------------	---

14:00–14:30 Uhr	<p>Erschöpfung, Burnout, Mobbing als mögliche Folgen andauernder hoher Belastungen am Arbeitsplatz – Was tun?</p> <p>Elisabeth Gerlich–Kretzer, Psychologische Beratungsstelle WiGeV</p> <p>Ein dauerhaft erhöhter Stresspegel wirkt sich auf die Arbeitsfähigkeit und die Stimmung im Team aus und befördert Konflikte, die Nährboden für destruktive Entwicklungen in der Zusammenarbeit sein können. Die Psychologische Beratungsstelle des WiGeV bietet allen Mitarbeiter*innen Unterstützung und Hilfe bei der Bewältigung dieser Phänomene.</p>
------------------------	--

14:30–15:00 Uhr	<p>Das Umweltmanagementteam im AKH Wien – mit Verantwortung zur Nachhaltigkeit</p> <p>Christina Kastner–Frank, Umweltmanagementteam, AKH Wien/MedUni Wien</p> <p>Das Umweltmanagementteam im AKH Wien stellt sich vor und präsentiert einige ausgewählte Projekte.</p>
------------------------	---

INTERAKTIVE VERANSTALTUNGEN (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)

10:00–10:30 Uhr	Selbstsorge für pflegende Angehörige Sandra Steinböck, Leiterin Gender Mainstreaming und Diversity, MedUni Wien Wie kann ich dafür sorgen, dass mir meine Kraft erhalten bleibt, wenn ich eine*n Angehörige*n pflege? Neben Informationen zu diesem Thema erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmer*innen auszutauschen.
10:30–11:00 Uhr	Ich rauche – was nun? Ernest Groman, Zentrum für Public Health, MedUni Wien Interaktive Veranstaltung für Betroffene, die etwas an ihrem Rauchen verändern wollen. Tipps, Tricks, Diskussion von Vorerfahrungen, ein Austausch zwischen den Teilnehmer*innen wird angeregt.

AKTIVE VERANSTALTUNGEN (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)

ab 09:30 Uhr zu jeder halben und vollen Stunde	Übungen für den Arbeitsalltag (ca. 15 Minuten) Julia Sternik, Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, AKH Wien/MedUni Wien Hier lernen Sie Übungen zur Aktivierung und Entspannung, die Sie einfach und selbstständig direkt am Arbeitsplatz durchführen können, um einen Ausgleich für Ihre Tätigkeit zu schaffen.
--	---

INFORMATIONSTÄNDE UND CHECK-UPS (KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)

Arbeits- und gesundheitspsychologische Kurzberatung

Kristina Hutterer, Margarete Steiner und Lydia Taus
Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG), AKH Wien/MedUni Wien

Im Rahmen von persönlichen Beratungsgesprächen können Sie sich erste Impulse zu Themen wie Stressbelastung, Zusammenarbeit mit Kolleg*innen und der Führungskraft, Konflikte, Mobbing u.Ä. holen und bei Bedarf weitere Schritte besprechen (Räumlichkeiten für vertrauliche Einzelgespräche stehen vor Ort zur Verfügung).



Balance und Koordinationsdiagnostik

Rüdiger Puff, SOS Körper

Neben Kraft und Ausdauer sollte auch Ihre Koordination ausreichend geschult sein. Testen Sie mittels MFT-S3-Check Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik zur Erkennung möglicher Defizite an Ihrem Bewegungsapparat. Mit der Fußabdruckplatte analysieren wir die Fußform und machen Abrollmuster und Belastungstests (Druckpunkte).



Betriebliche Suchtprävention

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien GmbH

Das Institut für Suchtprävention ist die Landesfachstelle für Suchtprävention in Wien und das Kompetenzzentrum für suchtvorbeugende Aktivitäten.



Betriebsräte bzw. Personalvertretung AKH Wien und MedUni Wien

Wolfgang Hofer, AKH Wien; Gabriele Waidringer, MedUni Wien

Informieren Sie sich über die Angebote der jeweiligen Vertreter*innen und stellen Sie persönliche Fragen.



Bio-Produkte und BioKistln

ADAMAH BioHof

Der ADAMAH BioHof steht für biologische Vielfalt und köstliche Bio-Produkte mit Biographie, wie Pestos, Nudeln, Säfte, Nudeln, Kräuter, Tees, Öle, Getreide oder Räuchermischungen. Diese liefern wir gemeinsam mit frischem Bio-Gemüse und Bio-Obst von den eigenen Feldern oder ausgewählten Bio-Partner*innen in unseren BioKistln bis an die Haustüre.



Entspannung und Wohlbefinden

Dungl-Gesundheitszentrum Wien

Holen Sie sich Tipps zur richtigen Ernährung bei Frühjahrsmüdigkeit und Wetterfühligkeit. Heilmasseur*innen zeigen ergänzend die korrekte Massage gezielter Akupunkturpunkte sowie einfache Aktivierungsübungen aus der TCM.



Ernährungsupdate

Sabrina Weichselbraun, VAMED-KMB club lebenszeit®

Wieviel Zucker bzw. Fett befindet sich in vielen beliebten Lebensmitteln? Wie hoch ist Ihr Status an Antioxidantien in der Zelle? Kommen Sie zum Messen vorbei und informieren Sie sich bei der Diätologin.



Gesund bleiben am AKH Wien und an der MedUni Wien

Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG), AKH Wien/MedUni Wien

Erfahren Sie, welche Maßnahmen im Haus gesetzt werden, um Ihre Gesundheit zu erhalten und lernen Sie das arbeitspsychologische sowie arbeitsmedizinische Beratungsangebot des Hauses kennen.



Mundgesundheit

Selma Dervisbegovic, Dino Tur
Universitätszahnklinik Wien, MedUni Wien

Informieren Sie sich über die Prävention und die Therapiemöglichkeiten von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Sie sind herzlich eingeladen Ihre individuelle Zahnpflege zu trainieren.



Österreichischen Lebensmitteln auf der Spur

Land schafft Leben

Land schafft Leben ist ein unpolitischer Verein, der Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel schafft und umfangreiche Informationen über die Produktion von Lebensmitteln zur Verfügung stellt.



Psychologische Beratung

Psychologische Beratungsstelle WiGeV

Holen Sie sich Tipps, wie Sie mit Herausforderungen wie Erschöpfung, Burnout, Krisen, Konflikten oder Mobbing am Arbeitsplatz umgehen können.



Rückentherapiegerät TensionTerminator

Martin Feuerstein, ErgoPhysion

Roll your pain away!

Wenn Sitzen das neue Rauchen ist, ist der TensionTerminator das neue Nikotinpflaster. Lernen Sie mehr über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.



Safer Internet – Verantwortungsvoller Umgang mit neuen Medien

EU-Initiative Saferinternet

Die EU-Initiative unterstützt Kinder, Jugendliche und Eltern bei der sicheren und verantwortungsvollen Nutzung von digitalen Medien sowie Handy und Co. Sind Sie up to date?



Trauerbegleitung

Caritas der Erzdiözese Wien, Kontaktstelle Trauer

Informieren Sie sich über kostenlose Angebote an Trauerbegleitung, über Weiterbildungsmöglichkeiten in Trauerbegleitung und über Trauer sowie Trauerbegleitung im Allgemeinen.



Umweltmanagement

Umweltmanagementteam AKH Wien

Informieren Sie sich über die Initiativen zum Thema Nachhaltigkeit im AKH Wien und treten Sie in Kontakt. Das Umweltmanagementteam freut sich auf Ihre Fragen und Ideen.



Venenmessung und gesundheitsfördernde Produkte

Paul Beständig GesmbH

Lassen Sie sich Ihren Venendruck bestimmen und erhalten Sie Beratung zu gesundheitsfördernden Produkten. Testen Sie den Luftkissenschuh Kybun sowie Joya Schuhe.



CHECK-UPS UND PERSÖNLICHE BERATUNGEN (ONLINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)

Beratung Gesunder Schlaf

Gerhard Klösch, Universitätsklinik für Neurologie, MedUni Wien

Wir schlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Diesem wohlverdienten Schlaf verdanken wir innere Fitness, Leistungsbereitschaft und Lebensenergie. Holen Sie sich Tipps, wie Sie besser schlafen können.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Gesundheitsstraße und Informationsstand

BVAEB – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Genießen Sie einen Gesundheits-Check-Up ohne lange Wege: Blutabnahme aus der Fingerkuppe (Auswertung von Blutzucker, Gamma-GT, Kreatinin, Triglyzeride, Gesamtcholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin), Bioimpedanzmessung, Blutdruckmessung und ein ärztliches Abschlussgespräch. (Die Untersuchung erfolgt anonym). Sie haben die Möglichkeit, an einem Preisausschreiben teilzunehmen.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Hörtest

Neuroth GmbH

Hier werden alle Fragen zu den Themen Hören und Gehörschutz beantwortet. Testen Sie außerdem Ihr Hörvermögen im Rahmen eines Schnellhörtests.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Lebens- und Sozialberatung

Edeltraud Bieber, VAMED-KMB club lebenszeit®

Persönliche Belastungen wie beispielsweise Konflikte, Zeitdruck oder Krisen im beruflichen oder privaten Umfeld werden gemeinsam unter vier Augen mit der Lebens- und Sozialberaterin analysiert.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Manuelle Kraft- und Beweglichkeitsdiagnostik

Nina Prieschl, VMS club lebenszeit®

Durch diesen sportwissenschaftlichen Funktionstest werden Muskelungleichgewichte frühzeitig erkannt. Speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Übungen wirken abgeschwächter und verkürzter Muskulatur entgegen.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Rauchfreiberatung

Ernest Groman, Zentrum für Public Health, MedUni Wien

Nehmen Sie eine persönliche Beratung in Anspruch, erhalten Sie brauchbare Tipps rund um den Rauchstopp und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Nikotinabhängigkeit bzw. Kohlenmonoxidbelastung zu messen.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Sehstärkentest

Fielmann AG

Der Fielmann-Sehtest: Ein Augenblick genügt. Die kostenlose Sehstärkenmessung bei Fielmann mit dem Autorefraktometer gibt Auskunft über die Sehfähigkeit Ihrer Augen und es kann eine Empfehlung für eine Bildschirm-, Fern- und/oder Lesebrille abgegeben werden. Falls Sie bereits Brillenträger*innen sind, bringen Sie Ihre vorhandene Brille mit und Fielmann stellt fest, ob Sie eine neue Brille benötigen.

fielmann

[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Sitz-Shiatsu

Peter Rippl, VitalLiving

Durch Akupressur, Massage, Mobilisation und Dehnung in ausgewählten Körperregionen, wird das körpereigene Regenerationsvermögen unterstützt. Durch abschließende anregende Techniken werden Vitalität und Konzentrationsvermögen gestärkt.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Stresstest und Biofeedbacktraining

Alexandra Mödlhammer, VAMED-KMB club lebenszeit®

Testen Sie Ihre vegetative Regulationsfähigkeit und erlernen Sie mittels Biofeedback aktiv auf Ihre Stressbelastung Einfluss zu nehmen.



[HIER KLICKEN ZUR ANMELDUNG](#)

Alternative Möglichkeit zur Anmeldung via Smartphone:



Kontakt

Manuela Grohs

Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG)

manuela.grohs@akhwien.at

Tel.: +43 1 40400 97560