

## Dank

Wir bedanken uns herzlich bei den Unterstützern der Veranstaltung:

dem Personalrat Hauptdienststelle, den Hausmeistern, den Kolleginnen und Kollegen der Serviceeinrichtungen der TUM und den genannten teilnehmenden Einrichtungen

und ganz besonders danken wir den Sponsoren für das von der Felix Burda Stiftung entwickelte Darmmodell:

AOK und Siemens Betriebskrankenkasse

### Die AG BGF am Standort München

– **Dr. Andrea Dietlmeier, Johannes Drees, Eva Fischer, Claus Hertl, Dr. Gabriele Hohmann, Nina Schaller, Nancy Schwarz und Gisela Wolf** – wünscht allen Besuchern und Beteiligten einen schönen und interessanten Gesundheitstag.

Bitte schauen Sie auch ab und zu auf unsere Homepage:  
<http://portal.mytum.de/TUMgesund>

## Ansprechpartner

Ihre **Ansprechpartner** an der TUM, die Mitglieder der **Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung** in

- **München**

AG-Sprecherin G. Wolf	Tel. 089.289.22278
Personalvertretung	Tel. 089.289.22278
Personalabteilung	Tel. 089.289.22220
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.22187
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.22704
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283
- **Garching**

AG-Sprecher G. Hoschek	Tel. 089.289.12063
Personalvertretung	Tel. 089.289.16391
Personalabteilung	Tel. 089.289.14781
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.14550
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.14000
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283
- **Weihenstephan**

AG-Sprecher P. Kobler	Tel. 08161.71.5166
Personalvertretung	Tel. 08161.71.5166
Personalabteilung	Tel. 08161.71.4012
Psychosoziale Beratung	Tel. 08161.71.5364
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 08161.71.3908
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283

TUMgesund –

Betriebliche Gesundheitsförderung



## PROGRAMM

### 7. BAYERNWEITER AKTIONSTAG „GESUNDE HOCHSCHULE“ 2017

**Vorsorge ist besser als Nachsorge**  
Vorsorge, Krebsvorsorge, Darmkrebsvorsorge

**22. Juni 2017 in München**

**27. Juni 2017 in Freising-Weihenstephan**

**28. Juni 2017 in Garching**

Organisiert von der  
Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung  
und dem  
Hochschulreferat 6 - Sicherheit, Strahlen- und  
Gesundheitsschutz



## Einladung

zum 7. Bayernweiten Aktionstag „Gesunde Hochschule“ 2017 mit dem Motto „Vorsorge ist besser als Nachsorge“: Vorsorge – Krebsvorsorge – Darmkrebsvorsorge.

**TUMgesund** - die Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung - und das Hochschulreferat 6 - Sicherheit und Strahlenschutz - will Sie mit einem breitgefächerten Angebot dazu animieren, sich getreu dem Motto rund um die gesundheitliche Vorsorge zu informieren.

Kompetente Ansprechpartner von Lehrstühlen und Abteilungen der TUM, Krankenkassen und örtlichen Anbietern aus dem Gesundheitsbereich geben Tipps und zeigen Möglichkeiten auf, die Gesundheit zu schützen und Krankheiten vorzubeugen.

Sie können sich dieses Jahr im begehbaren DARMMODELL der Felix Burda Stiftung selbst ein Bild von Darmerkrankungen machen und erfahren, warum es sich lohnt, auf einen gesunden Lebensstil zu achten und warum Früherkennungsmaßnahmen hilfreich sein können.

Sie haben sogar die Möglichkeit, zu vergünstigten Konditionen ein Darmkrebsvorsorgetestset zu beziehen. Die TUM beteiligt sich an den Kosten. Alle wichtigen Informationen rund ums Thema und individuelle Beratung durch die Betriebsärztinnen können Sie sich bei Ihrem Besuch „abholen“.

Die Technische Universität München lädt alle Hochschulangehörigen jeweils von **10:00 Uhr bis 15:00 Uhr** ein, den diesjährigen Aktionstag „Gesunde Hochschule“ zu besuchen:

Die Zeit der Teilnahme am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.

**München, 22. Juni 2017**  
**Immatrikulationshalle**  
**TU München, Arcisstraße 21**

Freising-Weihenstephan, 27. Juni 2017  
Zentrales Hörsaalgebäude, Geb. 4214,  
Maximus-von-Imhof-Forum 6

Garching, 28. Juni 2017  
Magistrale Fakultät Maschinenwesen

## Rahmenprogramm am 22. Juni 2017

ab 10.00 Uhr Dauer ca. 15 Min.	<b>Knochendichtechek</b> (TK)
ab 10.00 Uhr Dauer ca. 15 Min.	<b>Venenscreening</b> (TK)
ab 10.00 Uhr Dauer ca. 15 Min.	<b>Muskeltonus Messung</b> (TK)
ab 10.00 Uhr Dauer ca. 12 Min.	<b>Backcheck</b> (AOK)
ab 10.00 Uhr Dauer ca. 10 Min. Raum 0149	<b>Hautscreening</b> (Siemens BK)
10.30 / 13.00 Uhr 11.00 / 12.30 Uhr Dauer ca. 30 Min. Raum 009	<b>Qi Gong Tai Chi</b> (Frau Striewski-Jäger, TUM) <i>Bitte bequeme Kleidung tragen.</i>
10.30 / 13.00 Uhr Dauer ca. 30 Min. Raum 006	<b>Entspannung leicht gemacht</b> (Claus Hertl, TUM)
13.00 Uhr Dauer ca. 60 Min. Raum 2100	<b>„Atem ist Leben“</b> , Atemübungen (Ilse Eckert)
14.00 Uhr Dauer 1 Std. Raum 009	<b>Lach Yoga</b> (Christian Jarosch)

### Ohne Anmeldung

ab 10.00 Uhr Freifläche Audimax	<b>Darmmodell</b> der Felix Burda Stiftung
ab 10.00 Uhr Freifläche Audimax	Allergiemobil: <b>Lungen- und Hautfunktionsmessung</b> (Barmer)
ab 10.00 Uhr Freifläche Audimax	Hörmobil: <b>Schnellhörtest</b> (Hörgeräte Seifert)
11.00 Uhr Dauer ca. 45 Min. Raum 2100	<b>Darmkrebs: Häufigkeit, Entstehung, Früherkennung</b> Vortrag (ScheBo Biotech AG)

Anmeldung erforderlich beim Personalrat vom 1. - 14. Juni unter Tel. 089.289.22278 (Respiplätze auf Anfrage ab 19. Juni)

## Aktionsstände

AOK + Motion Sports	Backcheck – wie stark ist Ihr Rücken?
AOK + vit.bikes	Radl-Sicherheitscheck <b>entfällt</b>
Barmer	Allergiemobil mit Lungen- und Hautfunktionsmessung, Informationen
Betriebsärztl. Dienst	Stehen für Fragen rund um das Thema Darmkrebs zur Verfügung
Bibliothek	Bücherausstellung
Body & Soul Fitnessstudio	Fitness und Wellness in München
Christian Jarosch, Heilpraktiker	Lach Yoga
Claus Hertl, TUM	Infostand, Entspannungsübungen
Hochschule Weihenstephan	Blutzucker- und Blutdruckmessung
Hörgeräte Seifert	Schnellhörtest und Gehörschutz im Hörmobil
HR 6: Arbeits- sicherheit	„Sicherheit für Gesundheit“ – Angebote des HR 6
Ilse Eckert, Atemtherapeutin	„Atem ist Leben“, Atemübungen
Regine Striewski- Jäger, TUM	Qi Gong, Tai Chi zum Kennenlernen
Schebo Biotech	Darmkrebsvorsorge-Aktion: Vortrag und Kombitest, ScheBo®•M2-PK + HbTM. Bitte Personalcard o.ä. mitbringen.
Siemens BK	Hautscreening, 10 000 Schritte-Aktion
Sportmedizin TUM	„Fit und gesund an der Hochschule“
Studentenwerk	Beantwortet Fragen zur Ernährung
TK	Venenscreening, Muskeltonus- und Knochendichtemessung