

Am 28. Mai 2008 stand die Aula der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt - zumindest einen Vormittag - im Zeichen der ‚Stressfreiheit‘



Das Motto des diesjährigen 3. Gesundheitstages lautete:
Feel Stress Free

Arbeits- und Studienmotivation durch Wohlbefinden an der Universität

Nach der Begrüßung und Eröffnung durch Klubobmann Dr. Peter Kaiser und Vizerektor Dr. Hubert Lengauer führte Frau Dr. Gunhild Sagmeister durch das Programm.



In drei interessanten Vorträgen wurde das Thema Stress aus verschiedenen Blickwinkeln behandelt:



Prof. Dr. Sepp Porta, Stressforscher, Leiter des Instituts für angewandte Stressforschung Bad Radkersburg, fragte in einem spannenden Vortrag zum Thema: **Stress – Vorsorge für die Zukunft?** Dr. Thomas Brandauer (USI) gab in seinem Vortrag Anregungen zu: **Stressprävention und – Bewältigung durch Bewegung.**

Abschließend präsentierte Frau Dr. Gunhild Sagmeister, die operative Leiterin des Projekts ‚Gesundheitsmanagement‘ einen Überblick über die interessantesten Ergebnisse zum Thema **Stressempfinden am Arbeitsplatz**, aus der im Herbst im Rahmen des Projekts an der Alpen-Adria-Universität durchgeführten Gesundheitsbefragung.

Infopoints und Beratungszonen zeigten Wege zur stressfreien Gestaltung von Arbeit und Studium. Gesundheitschecks ergänzten das attraktive Angebot:

Anziehungspunkt war auch heuer wieder die **Gesundheitsstraße**, die von der **Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege Klagenfurt** gestaltet wurde.



Die Besucher nutzten die Gelegenheit, sich kostenlos durchchecken und beraten zu lassen. Wir bedanken uns herzlich bei der Leiterin der Schule, Frau **Dir. Annemarie Müller** und ihren engagierten und kompetenten Studierenden sowie bei der Abteilung 14 des Landes Kärnten für die finanzielle Unterstützung zur Durchführung der Gesundheitschecks.



Am Infopoint des **Sportmedizinischen Institutes des Landes Kärnten** boten **Dr. Karl Schnabl** und sein Team den Besuchern die Möglichkeit, sich sportmedizinisch untersuchen und beraten zu lassen.



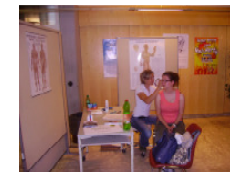
Sportpsychologe **Dr. Thomas Brandauer** führte Biofeedback/ Stressmessungen durch.



Studierende präsentierten an ihrem Infopoint, **Erfolgreich und mit Freude studieren – wie geht das?** die Ergebnisse ihrer im Rahmen einer Lehrveranstaltung zu empirischen Forschungsmethoden (Dr. Sagmeister) durchgeführten Fragebogenerhebung bei Studierenden zum Thema ‚Mit Freude und Erfolg studieren‘. Sie luden ihre Studienkolleg/innen ein, weitere Verbesserungsanregungen für den Studienbetrieb zu geben bzw. sich zu überlegen, wie hoch ihre Studienmotivation ist und wie gesundheitsbewusst sie sich verhalten.



Am Infopoint **‚Work-Life-Balance‘** stellten zwei Studentinnen (LV Dr. Sagmeister: Arbeiten wir um zu leben?) den Mitarbeiterinnen, Mitarbeitern und Studierenden der Universität ihre Erkenntnisse zum Thema ‚Life-Balance‘ vor und regten zum Nachdenken über eigene Schwerpunktsetzungen im Leben an.



Unter dem Motto **‚Haltung bewahren-auch im Stress‘** bot die Sportmedizinerin **Dr. Sabine Jatzko**, die sich auch auf Chinesische Medizin sowie insbesondere Akupunktur spezialisiert hat, einen Muskelcheck an und informierte darüber, wie man mit Akupunktur dem Stress zu Leibe rücken kann.



Frau Waltrud Eisner, Diätologin der Ernährungsberatung der **KGKK** gab wertvolle Tipps, wie Stress durch richtige Ernährung verringert werden kann und präsentierte auch eine ‚Sinnesstraße‘

Am Infopoint der **AUVA** gab es die Möglichkeit, einen Reaktionstest mit dem Motorradsimulator und der Balance-Scheibe durchzuführen





Ein breites Spektrum von Angeboten zur Stressbewältigung im Studium - von Einzelberatungen oder Gruppenseminaren zu Problemen der Studienwahl, Studienbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung bis zum Umgang mit Prüfungsangst, Prüfungsstress etc. - präsentierten Frau **Dr. Andrea Felnémeti** und **Frau Ulrike Dörfler** von der **Psychologischen Studierendebearbeitungsstelle**

Am Infopoint der **KHG** konnten sich die Besucher bei einer Tasse Fair Trade-Kaffee über Möglichkeiten der Stressbewältigung und Stressvermeidung durch Spiritualität informieren.



Die **Suchtberatung des Magistrats der Stadt Klagenfurt** -vertreten durch Herrn **Mag. Alfons Trinkl** und sein Team -informierte über Möglichkeiten und Hilfestellungen, um Wege aus der Sucht zu finden. Denn Stress kann unter anderem ein wesentlicher Auslöser für eine ‚Flucht in die Sucht‘. Es wurden die zur Verfügung stehenden Beratungsstellen für verschiedenste Arten von Sucht vorgestellt (Alkoholberatung, Drogenberatung, Spielsucht-Beratung)



Am Infopoint der **Uni-Apotheke** konnten sich Interessierte bei **Frau Mag. Fugger** und ihrem Team über die Wirkung der Aromatherapie gegen Stress beraten lassen und auch gleich ausprobieren: Stressbewältigung mit allen Sinnen



Dr. Günther Stotz zeigte an seinem Infopoint, wie durch **Ausgewogenheit und Ganzheitlichkeit** im Alltag Stress vermieden werden kann. Dazu gehört auch ein ganzheitliches Verständnis von Ernährung, wobei es nicht nur darum geht, ‚was‘ wir essen, sondern vor allem auch ‚wie‘.



Am Infopoint von Frau **Annelies Fillafer** konnten sich die Besucher in die **Kinesiologie** einführen lassen und lernten so die Möglichkeiten des Stressabbaus durch Kinesiologie kennen.



Das **USI** präsentierte an seinem Infopoint die Initiative **‚Fit für Österreich‘** und führte Gleichgewichtstests durch



Herr **Dr. Pohland** von der **Buchhandlung Heyn** bot eine große Auswahl an Fachliteratur zum Thema ‚Stress‘, die zum schmökern einlud.



Für Genuss sorgten die Kostproben unserer Sponsoren, die sich großer Beliebtheit erfreuten:



Sonnenalm- Milchprodukte aus der Region um die Studierenden und Mitarbeiter/innen nachhaltig mit gesunden und erfrischenden Milchprodukten zu versorgen, bietet die Firma Sonnenalm im **Milchwurlitzer** (neben HS 1) viele verschiedene Geschmacksvarianten von Joghurts, Milch- und Molkegetränken an.

Bio Austria Kärnten - Der Biobote (Familie Löschenko) präsentierte Kostproben einer reichen Palette an Bioprodukten.

Wir danken Herrn Landesrat Dr. Wolfgang Schantl, der eine ‚Gesunde Jause‘ sponserte

sowie allen Sponsoren



und

Kooperationspartnern für die freundliche Unterstützung!

Ein besonderes Dankeschön gilt den Kolleginnen und Kollegen der Abteilung Gebäude und Technik für ihren Einsatz und ihre Mithilfe bei der Gestaltung des Gesundheitstages!