



© www.organmodelle.de

RWTH  
aktiv  
für Gesundheit

# Gesundheitstag 2017

„Gesund mit allen Sinnen“

**Mittwoch 10. Mai 2017**

**von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

im SuperC, Kármán-Auditorium und der Couvenhalle



**RWTHAACHEN**  
UNIVERSITY



# Inhaltsverzeichnis

Grußwörter.....	4
AG Gesundheit.....	8
Allgemeine Informationen.....	10
Programmübersicht .....	12
Workshops.....	14
Aktiv werden – Aktionen zum Mitmachen .....	17
Ausstellungen.....	23
Vorträge .....	24
Veranstaltungsorte.....	26
Impressum .....	31



## Grußwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Studierende,

Sie alle leisten viel für Ihren Erfolg in Studium und Beruf. Ihr Engagement, Ihre intellektuelle Kapazität und Ihre Kreativität machen unsere Hochschule zu einer der leistungsstärksten Lehr- und Forschungsinstitutionen Europas. Dabei stellen Ausbildungs- und Berufsalltag hohe Anforderungen an Körper und Seele. Als Rektorat sind wir uns dessen bewusst und so unterstützt die RWTH Aachen Sie auf vielfältige Weise bei einer gesunden Lebensführung. Wir möchten Sie einladen, die breite Palette an Service- und Gesundheitsdienstleistungen zu erkunden und ausgewählte Angebote auszuprobieren.

Seien Sie herzlich zum RWTH Gesundheitstag 2017 am 10. Mai rund um das SuperC eingeladen. An diesem Tag möchten wir Sie ermutigen, sich aktiv und bewusst mit Ihrer Gesundheit als einem ganzheitlichen Zustand körperlichen und seelischen Wohlbefindens zu beschäftigen. Folgerichtig steht die diesjährige Auflage der Veranstaltung unter dem Motto „Gesund mit allen Sinnen“.

Unser Dank gilt den Hauptorganisatoren um die Koordinatorin für betriebliches

Gesundheitsmanagement (BMG) und die Hochschulärztliche Einrichtung und nicht zuletzt der AG Gesundheit der RWTH, die es ermöglichen, dass Sie aus einem vielfältigen Programm an Workshops, Mitmach-Aktionen und Vorträgen wählen und sich buchstäblich mit allen Sinnen mit Ihrem Körper und Ihrer Seele beschäftigen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch beim RWTH Gesundheitstag.

Herzlichst



Manfred Nettekoven

**Kanzler der RWTH Aachen University**



apl. Prof. Dr. rer. nat. Doris Klee

**Prorektorin für Personal  
und wissenschaftlichen Nachwuchs  
der RWTH Aachen University**



## Grußwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des RWTH Gesundheitstages,

Sie wissen um die Bedeutung körperlicher und seelischer Gesundheit für private Erfüllung und beruflichen Erfolg? Sie haben dennoch das Gefühl, mehr für sich, für Ihr Wohlergehen tun zu können? Dann ergreifen Sie jetzt die Gelegenheit! Kommen Sie zum RWTH Gesundheitstag 2017 und erfahren Sie mehr über sich. Wir möchten Sie unterstützen, sich gezielt mit den individuellen Belastungen Ihres Alltags zu beschäftigen. Denn nur wenn wir uns der tagtäglichen Beanspruchung von Körper und Seele bewusst sind, können wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf Dauer erhalten.

Schenken Sie sich und Ihrem Körper am 10. Mai die Zeit und Aufmerksamkeit die Sie verdienen.

Zwischen 10 und 16 Uhr haben wir für Sie rund um das SuperC ein spannendes und inspirierendes Programm auf die Beine gestellt, das sich gezielt an Studierende und Bedienstete von RWTH Aachen und Uniklinikum richtet. Unser Anspruch ist unser Versprechen: „Gesund mit allen Sinnen“

Mit dem Internet und zahllosen privaten Dienstleistern steht uns jederzeit eine Fülle von Informationsangeboten zur Verfügung, die über einen gesunden Lebenswandel aufklären. Beim Thema Gesundheit geht es jedoch um mehr als um die schlichte Vermittlung dessen, was gesund ist und was nicht. Der Schlüssel zu einem dauerhaft gesunden Leben ist unser individuelles Bewusstsein für die Bedürfnisse von Körper und Seele. Genau hier setzt der Gesundheitstag an. Deshalb ist sein Motto mehr als ein einfacher Slogan: „Gesund mit allen Sinnen“ ist ein Versprechen an Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

So stehen Mitmach-Aktionen und Workshops im Zentrum des Gesundheitstages, in deren Rahmen Sie sich buchstäblich mit allen Sinnen Ihren individuellen Bedürfnissen nähern können. Sehen Sie, hören Sie, schmecken Sie, riechen Sie und fühlen Sie, was Ihrem Körper behagt, was Ihnen guttut und wie Sie Überbelastungen vermeiden. Flankiert wird dieses Programm von einer Reihe spannender Expertenvorträge und einem breiten Informationsangebot, auf das Sie gerne zurückgreifen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim RWTH Gesundheitstag sowie viele interessante und nachhaltige Anregungen für Ihren Alltag.

Herzlichst



Frau Julia Reiß

**Koordinatorin Betriebliches  
Gesundheitsmanagement**



Frau Dr. Keller

**Leiterin der  
Hochschulärztlichen Einrichtung**



## AG Gesundheit

Der Arbeitskreis Gesundheitsförderung an der RWTH Aachen, kommuniziert das Thema „Gesundheit“ an der Hochschule und fördert gezielt die Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen, initiiert und unterstützt gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen am Arbeitsplatz Hochschule.



## **Mitglieder des Arbeitskreises Gesundheitsförderung an der RWTH Aachen**

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Hochschulärztliche Einrichtung (HSA)
- Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement (BEM)
- Hochschulsportzentrum (HSZ)
- Sozialberatung
- Studienberatung
- Personalvertretungen
- Gleichstellungsbüro (GSB)
- Integration Team - Human Resources, Gender and Diversity Management (IGaD)
- Schwerbehindertenvertretung Mitarbeiter + Studierende (SBV)
- Allgemeiner Studierendenausschuss (AStA)
- Abteilung 10.6 Sicherheit und Umwelt
- Zentrum für Psychische Gesundheit für Studierende (ZPG)

# Allgemeine Informationen

## Anmeldung

Bei mit Piktogramm „Anmeldung“  gekennzeichneten Veranstaltungen ist eine Anmeldung für die ersten 5 Plätze vorab online über: [rwth-aachen.de/aktiv](http://rwth-aachen.de/aktiv) möglich. Alle Restplätze werden am Infostand vor dem SuperC über Listen vergeben. Sollte also der Button rot sein, gibt es ganz bestimmt für Ihren Wunschkurs noch Plätze vor Ort zu buchen.

## Kinderbetreuung

Am Gesundheitstag bietet der Familienservice der RWTH auf Anfrage zwischen 10 und 16 Uhr eine Kinderbetreuung im Eltern-Kind-Raum der RWTH, Fakultät 1 Sammelbau, Templergraben 64, Gebäude 1050, an.

Wenn Sie das Betreuungsangebot nutzen möchten, melden Sie dies bitte über das Formular unter folgendem Link bis zum 19.4.2017 an: [rwth-aachen.de/aktiv](http://rwth-aachen.de/aktiv)

## Gebärdendolmetscherin

Referent/in:	Ulrike Bobka
Wann:	10:00 – 16:00 (Angebot ganztägig)
Wo:	Ford-Saal
Wie:	ohne Anmeldung

## Barrierefreiheit

Alle Veranstaltungsräume des Gesundheitstages sind barrierefrei zugänglich. Sollten Sie zusätzlich individuellen Bedarf haben, teilen Sie uns dies bitte im Vorfeld mit.

## Rahmenprogramm

Eröffnung:	
12:00 - 12:45 Uhr	Die Veranstaltung eröffnet Frau Prof. Klee
11:45 - 11:55 Uhr	Pantomime „Scheibub“
11:55 - 12:05 Uhr	Demonstration Pausenexpress
12:20 - 12:30 Uhr	Offizielle Eröffnung des Gesundheitstages durch Frau Prof. Klee
Moderation:	Robert Peters

## Kinderprogramm

Referent/in: Pantomime Scheibub  
Wann: 15:00 - 15:30 Uhr  
Wo: Ford Saal  
Wie: ohne Anmeldung

## Tagesaktionen 10:00 bis 16:00 Uhr

### SuperC, 6. Etage

- Sehtest und Augeninnendruckmessung
- Hautkrebsscreening
- Riechtest
- Altersanzug - Instant Aging
- Basic Life Support
- Geschmackstest
- Ernährungsberatung und Genussexperiment
- RWTH Aktiv Schrittzähleraktion und Gesundheitstest
- Rauschbrillenparcours
- Interaktiver Sinnesgarten
- Mobile Massage
- Entspannungsstuhl
- Begehbare Ohrmodell

### SuperC, Vorplatz

- Allgemeiner Infostand
- Hörtest im Hörmobil
- T-Wall
- Catering

### Kármán SF01

- Showdown-Tischtennis für Blinde

### Kármán SF03

- Sinnesparcours

### Kármán Auditorium

- Sinnessäulen-Ausstellung

### Ford-Saal

- Gebärdendolmetscher/in

### Couvenhalle

- Ballsport für Taubblinde (13:00 - 16:00 Uhr)

## Übersicht der Angebote

- 10:00 - 10:55 Uhr Pilates | HKW 4
- 10:00 - 10:55 Uhr Yoga- mit Energie in den Tag | HKW 3
- 10:00 - 10:45 Uhr Gebärdensprache | SuperC, Raum 4.29
- 10:45 - 11:15 Uhr Die häufigsten Augenerkrankungen | Ford Saal
- 10:20 - 11:50 Uhr Kommunikation mit den Sinnen | SuperC, Raum 5.31/5.32
- 10:50 - 11:50 Uhr Bodyscan | SuperC, Raum 4.29
- 11:00 - 12:00 Uhr Lichtlos Raum WS I „Stress-nein, Danke!“ | Kármán SF02
- 11:00 - 11:45 Uhr Auf sich selbst hören- Stresssymptome richtig verstehen | ZSB, Templergraben
- 11:00 - 11:55 Uhr Faszientraining | HKW 4
- 11:00 - 11:55 Uhr Qi Gong | HKW 3
- 11:20 - 11:40 Uhr Genusstraining/Schokoladenmeditation | Ford Saal
- 11:45 - 11:55 Uhr Scheibub - Humoristische Pantomime | Ford Saal
- 11:55 - 12:05 Uhr Demonstration Pausenexpress | Ford Saal
- 12:45 - 13:00 Uhr Scheibub - Humoristische Pantomime | Ford Saal
- 13:00 - 14:00 Uhr Lichtlos Raum WS II „Richtig zuhören“ | Kármán SF02
- 13:00 - 13:30 Uhr Schmerztherapie GRASklar | Ford Saal
- 13:00 - 13:55 Uhr Rücken Fit Koordination und Gleichgewicht | HKW 4
- 13:00 - 13:55 Uhr Entspannung/Meditation | HKW 3
- 13:00 - 13:45 Uhr Gebärdensprache | SuperC, Raum 4.29
- 13:00 - 16:00 Uhr Ballsport für Taubblinde | Couvenhalle
- 13:20 - 14:50 Uhr Kommunikation mit den Sinnen | SuperC, Raum 5.31/5.32
- 13:30 - 14:30 Uhr Die 6 Sinnesnahrungen | ZSB, Templergraben
- 13:40 - 14:00 Uhr Genusstraining/Schokoladenmeditation | Ford Saal
- 13:50 - 14:50 Uhr Bodyscan | SuperC, Raum 4.29
- 14:00 - 14:55 Uhr Qi Gong | HKW 3
- 14:00 - 14:55 Uhr Faszientraining | HKW 4
- 14:15 - 14:45 Uhr Menschliche Sinne hautnah | Ford Saal
- 14:30 - 15:30 Uhr Lichtlos-Raum WS III „Teambuilding“ | Kármán SF02
- 14:45 - 15:45 Uhr Mit dem Löwen zurück zu den Sinnen | ZSB, Templergraben
- 15:00 - 15:55 Uhr Rücken Fit Koordination und Gleichgewicht | HKW 4
- 15:00 - 15:55 Uhr Yin Yoga | HKW 3
- 15:00 - 15:30 Uhr Scheibub - Humoristische Pantomime (Kinderprogramm) | Ford Saal

## Bodyscan

Bodymapping meets Alexander-Technik

Wie gesunde Bewegung funktioniert

Mit falscher Landkarte ans Ziel? Haben Sie sich schon mal gefragt, wie Ihre Alltagsbewegungen, wie Sitzen, Stehen, Gehen eigentlich funktionieren? Erfahren Sie in diesem Workshop, wie die Vorstellung die wir von unserem Körper haben, unsere Bewegung beeinflusst und lernen Sie einfache Mittel kennen, diese Bewegungen mit mehr Leichtigkeit und Einfachheit zu gestalten.

**Referent/in:** Arthur König  
**Wann:** 10:50 - 11:50 Uhr  
13:50 - 14:50 Uhr  
**Wo:** SuperC Raum C 4.29



## Gebärdensprache

**Referent/in:** Dr. phil. Klaudia Grote  
**Wann:** 10:00 - 10:45 Uhr  
13:00 - 13:45 Uhr  
**Wo:** SuperC, Raum 4.29



## Jenseits von Sprache – Kommunikation mit den Sinnen

„Beyond speech – communication via the senses“

Ziel des Workshops ist die Erkundung von Kommunikation nicht nur über Sprache, sondern auch über unsere Sinne. Mithilfe von Rollenspielen werden die Teilnehmer instruiert, miteinander zu kommunizieren, indem sie überwiegend ihre Sinne und Körpersprache nutzen, um sowohl Gefühle und Gedanken anderen mitzuteilen sowie in Gruppen zielgerichtete Aktivitäten durchzuführen. Die Teilnehmer sollen in dem Workshop die Gelegenheit bekommen, die Möglichkeiten sowie die Herausforderungen als auch die Komplexität zu erfahren, die eine Kommunikation mit anderen ohne Worte mit sich bringt. Sowohl deutsch- als auch englischsprachige Teilnehmer können sich für beide Workshops anmelden.

**Referent/in:** Nadine Kieven, ZPG  
**Wann:** 10:20 - 11:50 Uhr  
13:20 - 14:50 Uhr

Wo: SuperC Raum 5.31/5.32  
Max. 15 Personen



## Auf sich selbst hören – Stresssymptome richtig verstehen

Ein geschultes Gehör nimmt besser wahr, wann man aus dem Takt kommt oder der Ton schief wird. Auch Körper und Psyche warnen uns, wenn wir den Rhythmus verlieren, auf eine Überlastung zusteuern und eine Schiefelage droht. Wie es gelingen kann, unsere ganz persönlichen Signale besser wahrzunehmen, zu verstehen und frühzeitig den Kurs zu korrigieren, können Sie in diesem Workshop erfahren.

Referent/in: Kerstin Platt, ZSB  
Wann: 11:00 - 11:45 Uhr  
Wo: Zentrale Studienberatung Templergraben 83



## Die 6 Sinnesnahrungen

Mit welchen Sinnesnahrungen kann ich mich gesund ernähren? Habe ich eine ausgeglichene Mischung der sechs Sinnesnahrungen? Welche sechs Sinne? In dem Workshop wollen wir uns klarer machen, was uns nährt und was uns schadet. Anschließend wird eine einfach auszuübende Meditationsübung vermittelt, deren Praxis innere Ruhe und Stabilität fördert.

Referent/in: Tien Tran, ZSB  
Wann: 13:30 - 14:30 Uhr  
Wo: ZSB 1



## Mit dem Löwen zurück zu den Sinnen

In dem Workshop wird eine einfache Selbsthypnose-Technik vermittelt, mit der man seine Aufmerksamkeit mit Hilfe seiner Sinne lenken lernt. Verbunden wird das mit einer Geschichte eines suchenden Löwen, die der Hypnotherapeut Bernhard Trenkle entwickelt hat.

Referent/in: Tien Tran, ZSB  
Wann: 14:45 - 15:45 Uhr  
Wo: ZSB 1



## Lichtlos-Raum

Wer die eine Seite nicht kennt, wird die andere Seite kaum zu schätzen wissen. Wenn wir die Augen „ausschalten“, werden alle anderen Sinne hellwach. 80% unserer Wahrnehmung erfolgt über die Augen, d.h. aber auch 80% unserer Täuschungen erreichen uns über den Sehsinn. Sobald das Auge „ausgeschaltet“ wird, werden alle anderen Sinne deutlich sensibler. Die Folge: wir hören besser, schmecken und riechen intensiver, sprechen tiefer, langsamer und in kürzeren Sätzen, und haben „feinere Antennen“ für Nuancen und Zwischentöne. Alle Workshops finden in einem Lichtlosen Raum statt.

Referent/in: Michael Lück- „Licht-los“  
und Sozialberatung RWTH Aachen/ Uniklinikum  
Wo: Karman SF02



### **WS I: „Stress – nein, Danke! Wie ein bewusster Umgang mit Sprache den Alltag erleichtert ...“**

Wann: 11:00 - 12:00 Uhr  
Wo: Karman SF02

### **WS II: „Richtig zuhören! Was wurde gesagt, was war gemeint?“**

Wann: 13:00 - 14:00 Uhr  
Wo: Karman SF02

### **WS III: „Teambuilding einmal anders: Das improvisierte Hörspiel ! Storytelling in the dark“**

Wann: 14.30 - 15.30 Uhr  
Wo: Karman SF02



## Allgemeiner Infostand

Wann:	10:00 - 16:00
Wo:	SuperC, Vorplatz
Wie:	hier Anmeldung zu Workshops und Schnupperangeboten

## Sehtest und Augeninnendruckmessung

Referent/in:	HSA
Wann:	10:00 - 16:00 Uhr
Wo:	SuperC, 6. Etage
Wie:	ohne Anmeldung

## Hautkrebsscreening

Referent/in:	Frau Dr. med. Renate Wahl (Fachärztin), UKA
Wann:	10:00 - 16:00 Uhr
Wo:	SuperC, 6. Etage
Wie:	ohne Anmeldung

## Riechtest

Referent/in:	Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde , UKA
Wann:	10:00 - 16:00 Uhr
Wo:	SuperC, 6. Etage
Wie:	ohne Anmeldung

## Altersanzug - Instant Aging

Erscheinungen wie verminderte Beweglichkeit, abnehmende Kraft, verringertes Hör- und Sehvermögen sowie das Nachlassen der Sensorik im Alter sind allgemein bekannt. Jedoch ist es schwer sich wirklich in die Wahrnehmungswelt eines älteren oder körperlich eingeschränkten Menschen hineinzusetzen.

Der Simulationsanzuges GERT (=gerontologischer Testanzug) verschafft Ihnen durch Selbsterfahrung Empathie, die mit Theorie allein nicht zu vermitteln wäre. Durch spezielle Brillen, Hördämpfer oder zusätzliche Gewichte am Körper werden physische Alterserscheinungen und Bewegungseinschränkungen so realistisch wie möglich dargestellt. So können Sie auf

spielerische und doch wirkungsvolle Art eine neue Perspektive am eigenen Körper erleben!

Referent/in: HSA  
Wann: 10:00 - 16:00 Uhr  
Wo: SuperC, 6. Etage  
Wie: ohne Anmeldung

## Basic Life Support

Der Basic Life Support bezeichnet die lebensrettenden Basismaßnahmen der Reanimation. In diesem Workshop erlernen Sie die Sofortmaßnahmen in Notfallsituationen mit der Durchführung einer Herzdruckmassage und Beatmung, sowie die frühzeitige Anwendung eines automatisierten externen Defibrillators. So ist es auch nicht-professionellen Helfern („Laien“) möglich, mittels des Basic Life Support in Notfallsituationen Leben zu retten.

Referent/in: AIXTRA, UKA  
Wann: 10:00 – 16:00 Uhr  
Wo: SuperC, 6. Etage  
Wie: ohne Anmeldung

## Ernährungsberatung und Genussexperiment

Das Ernährungs- und Diabetesteam der Uniklinik RWTH Aachen stellt Ihnen ein umfassendes Angebot im Bereich der Diät- und Ernährungstherapie zur Verfügung und steht Ihnen in allen Fragen zur Ernährung beratend zur Seite. Erleben Sie außerdem ein Genussexperiment: Speisen in Kostüm und Maske! Die Sinne sind getrübt, der Geschmack irritiert, das Auge verwundert und ...doch anscheinend so bekannte Leckerbissen!

Referent/in: Frau Tollkühn-Prött Ernährungsteam, UKA  
Wann: 10.00 - 16.00 Uhr  
Wo: SuperC, 6. Etage  
Wie: ohne Anmeldung

## Sinnesparcours

Eine Reise in die Dunkelheit  
Nutzen Sie die Chance mit dem Blindenstock einzutauchen in die Welt der Blinden und für sich dabei Fragen zu klären, die man sich stellt, wenn man blinde Menschen auf ihrem sicheren Weg in der Welt beobachtet...Wer zeigt blinden Menschen den Weg? Wer hilft Ihnen über Stock und Stein?

Referent/in: Meike Berger, BFW Düren

**Wann:** 10.00 - 16.00 Uhr  
**Wo:** Karman SF03  
**Wie:** ohne Anmeldung

## **RWTH Aktiv – Moving University**

Am Aktionsstand des Hochschulsportzentrums erfahren Sie mit Hilfe eines Sitz-Checks etwas über Ihr Sitzverhalten im Lern- und Arbeitsalltag und können im Rahmen einer Treppenralley Ihr Wissen in Bezug auf Gesundheit prüfen und melden sich direkt vor Ort zur „Schrittzähler-Team-Challenge“ an. Der Startschuss hierfür fällt am Gesundheitstag. An der „Wand der Visionen“ haben Sie Gelegenheit, kreative Wünsche und Ideen zu einem aktiveren Alltag und einer bewegteren Arbeitsumgebung zu hinterlassen.

**Referent/in:** Tineke Terhorst, HSZ  
**Wann:** Tagesaktion  
**Wo:** SuperC, 6. Etage  
**Wie:** ohne Anmeldung

## **Rauschbrillenparcours**

**Referent/in:** Sozialberatung und BEM  
**Wann:** 10:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** SuperC, 6. Etage  
**Wie:** ohne Anmeldung

## **Interaktiver Sinnesgarten**

An fünf Stationen zum Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen können Sie Ihre Sinne (neu) erleben!

**Wann:** Tagesaktion  
**Wo:** SuperC, 6. Etage  
**Wie:** ohne Anmeldung

## **T-wall**

Die interaktive Reaktionswand T-Wall

Bei diversen Reaktionsspielen für Jung und Alt ist neben Schnelligkeit und Treffsicherheit auch eine gute Augen-Hand-Koordination gefragt.

**Wann:** 10:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Super C, Vorplatz  
**Wie:** ohne Anmeldung

## **Ballsport für Taubblinde**

Taubblindheit - ein Leben in Dunkelheit und Stille.

Knapp 6000 Menschen deutschlandweit sind taubblind und auf Hilfe angewiesen.

Wie kommen Taubblinde im Alltag zurecht? Wie verständigen sie sich? Und wie fühlt sich Bewegung für Taubblinde an? In einem Pilotprojekt der Deutschen Gesellschaft für Taubblindheit, unterstützt von der Gold-Kraemer Stiftung, machen 8 Taubblinde in Frechen zusammen Sport. Wie die Übungsstunde aussieht und wie es sich anfühlt, selbst als Taubblinder Bewegungen durchzuführen, können sie beim RWTH Gesundheitstag erleben. Eine kleine Auswahl an Stationen lädt zum aktiven Ausprobieren ein.

Das Projektteam & die Taubblinden freuen sich auf Sie!

**Referent/in:** IGaD  
**Wann:** 13:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Couvenhalle  
**Wie:** ohne Anmeldung

## **Showdown**

Tischtennis für Blinde

Showdown ist eine, von einem blinden Kanadier, in den 1960er Jahren erfundene Sportart.

Speziell für blinde und sehgeschädigte Menschen ist sie vergleichbar mit einer Kombination aus Tischtennis und Airhockey. Zwei nichtsehende Spieler stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen eine Mischung aus Tischtennisplatte und Kickertisch. Mit Holzschlägern in den Händen, lediglich durch ein Brett getrennt; einem Ball aus Kunststoff, gefüllt mit Metall-kugeln kommt es dann zum...

-Showdown- Gewisse Regeln sind Ehrensache, werden aber von einem Schiedsrichter beäugt.

**Referent/in:** Meike Berger - Berufsförderungswerk Düren  
**Wann:** 10:00 – 16:00 Uhr  
**Wo:** Karman SF01  
**Wie:** ohne Anmeldung

## Pilates

Referent/in: HSZ  
Wann: 10.00 - 10.55 Uhr  
Wo: HKW 4



## Faszientraining

Referent/in: HSZ  
Wann: 11.00 - 11.55 Uhr  
14:00 - 14:55 Uhr  
Wo: HKW 4



## Rücken Fit Koordination und Gleichgewicht

Referent/in: HSZ  
Wann: 13.00 - 13.55 Uhr  
15.00 - 15.55 Uhr  
Wo: HKW 4



## Qi Gong

Referent/in: HSZ  
Wann: 14.00 - 14.55 Uhr  
11:00 - 11:55 Uhr  
Wo: HKW 3



## Yoga - mit Energie in den Tag

Referent/in: HSZ  
Wann: 10.00 - 10.55 Uhr  
Wo: HKW 3



## Entspannung / Meditation

Referent/in: HSZ  
Wann: 13.00 - 13.55 Uhr  
Wo: HKW 3



## Ying-Yoga

Referent/in: HSZ  
Wann: 15:00 - 15:55 Uhr  
Wo: HKW 3



## Hörtest im Hörmobil

Kostenloser Hörtest und Beratung

Wann: 10.00 - 16.00 Uhr  
Wo: Vorplatz SuperC  
Wie: ohne Anmeldung

## Entspannungsstuhl

„Brainlight-Lounge“

Erleben Sie in der brainLight Lounge eine neue Dimension der körperlichen und mentalen Entspannung. Auf Massagesesseln sitzend und mit Kopfhörern und Brille ausgerüstet, werden Sie nicht nur massiert, sondern tauchen auch mit Licht und Musik in eine faszinierende Welt von Farben und Formen ein. So können Sie loslassen, entspannen und neue Kraft tanken. Nach der Anwendung fühlen Sie sich erfrischt, geistig klar und wach.

Referent/in: brainLight®  
Wann: 10:00 - 16:00 Uhr  
Wo: SuperC, 6. Etage  
Wie: Anmeldung vor Ort

## Mobile Massage

Tanken Sie neue Energie und lassen Sie den Stress einfach abfallen. Genießen Sie die beruhigende Massage und spüren Sie wie sich sanft mögliche Verspannungen lösen.

Referent/in: Gabriele Kmet  
Wann: 10:00 - 16:00 Uhr  
Wo: SuperC, 6. Etage  
Wie: Anmeldung vor Ort

## Begehbares Ohrmodell

Themenbegleitend wird eigens für den Gesundheitstag ein begehbares Ohrmodell zu bewundern sein. Das überdimensionale Ohrenmodell informiert dreidimensional zum anatomischen Aufbau und zeigt krankhafte sowie gesunde Veränderungen auf. Haptisches und visuelles Erleben unterschiedlicher Krankheitsbilder ist hier möglich. Ziel der Ausstellung ist es, ein besseres Verständnis und höhere Akzeptanz für Erkrankungen in Zusammenhang mit dem Hören zu erreichen, denn einmal entstandene Hörschäden sind irreparabel. Deshalb ist ein rechtzeitiges Erkennen von Warnsignalen unverzichtbar.

**Wann:** 10:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** SuperC, 6. Etage  
**Wie:** ohne Anmeldung

## Die Sinnessäulen

An sechs Säulen können Sie besondere Sinneserfahrungen erleben. Es gibt Guckkästen, Küchenglocken, Drehscheiben, Duftsäckchen, ein Tastspiel und Balancierscheiben zu erkunden.

**Referent/in:** Spiel-o-team  
**Wann:** 10.00 - 16.00 Uhr  
**Wo:** Kärman-Auditorium  
**Wie:** ohne Anmeldung

## Vortrag zu den häufigsten Augenerkrankungen

Referent/in:	Laila El Moussaoui, Ärztin der Augenheilkunde, UKA
Wann:	10:45 - 11:15 Uhr
Wo:	Ford Saal
Wie:	ohne Anmeldung

## Schokoladenmeditation - Essen und Trinken Achtsamkeit genießen

In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir mehr denn je sinnliche Wege, um zu entspannen und um wieder zu uns selbst zu finden. Der Schlüssel dazu ist die „Achtsamkeit“. Die Schokoladengenussübung kann Ihnen dabei helfen, wieder bewusster zu werden, sich wieder ganz und gar auf den jetzigen Moment zu konzentrieren.

In einer Übung werden Sehen, Schmecken und Riechen vereint. Unter Anleitung genießen Sie ein Stückchen Schokolade ganz bewusst und ganzheitlich. Sie werden überrascht sein, welche intensiven Empfindungen ein kleines Stückchen Schokolade beim achtsamen Genuss auslösen kann.

Ein weiteres Genussexperiment erwarten Sie am Stand des Ernährungs- und Diabetesteam UKA: Speisen in Kostüm und Maske! Die Sinne sind getrübt, der Geschmack irritiert, das Auge verwundert und ...doch anscheinend so bekannte Leckerbissen!

Referent/in:	Frau Tollkühn-Prött Ernährungsteam, UKA
Wann:	11:20 - 11:40 Uhr 13:40 - 14:00 Uhr
Wo:	Ford Saal
Wie:	ohne Anmeldung

## Schmerztherapie GRASklar

Schmerzbehandlung mit Cannabis

Referent/in:	Dr. med. Peter Post, Komm. Leitung der Schmerzambulanz, UKA
Wann:	13:00 – 13:30 Uhr
Wo:	Ford Saal
Wie:	ohne Anmeldung

## Menschliche Sinne hautnah

Referent/in:	Dr. med. Duong Dinh Oberarzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, UKA
Wann:	14:15 – 14:45 Uhr
Wo:	Ford Saal
Wie:	ohne Anmeldung

## Scheibub - Humoristische Pantomime

Der Körper, unser "zweites Ich", - er spricht den ganzen Tag, ob wir es merken oder nicht. Mit uns, ohne uns und auch gegen uns.

Das Eigenleben der Körpersprache erschließt Scheibub mit pantomimischer Beobachtungsgabe, langjähriger Erfahrung und Einfühlungsvermögen.

Wann:	11:45 - 11:55 Uhr 12:45 - 13:00 Uhr 15:00 - 15:30 Uhr (Kinderprogramm)
Wo:	Ford Saal
Wie:	ohne Anmeldung

## **Couvenhalle**

Kármánstr. 17-19  
52056 Aachen

## **Heizkraftwerk (HKW)**

1132|504 - HKW 3  
1132|503 - HKW 4  
Wüllnerstr. 1  
52056 Aachen

## **Super C**

Vorplatz  
4. Etage 4.29  
5. Etage 5.31/5.32  
6. Etage  
Templergraben 57  
52056 Aachen

## **Kármán- Auditorium**

Auditorium  
1821|001 - SFo1  
1821|002 - SFo2  
1821|003 - SFo3  
Eilfschornsteinstraße 15  
52056 Aachen

## **Zentrale Studienberatung (ZSB)**

Templergraben 83  
52056 Aachen



*... damit Studieren gelingt!*

**Zuverlässige Unterstützung im Hochschulalltag:**

- Mensen & Cafeterien
- Kaffeebars
- Wohnanlagen
- Studienfinanzierung
- Kinderbetreuung
- Catering Service

STUDIENDENWERK  
AACHEN



Studierendenwerk Aachen AöR | Pontwall 3 | 52062 Aachen | Tel.: +49 241 80-93200 [studierendenwerk-aachen.de](http://studierendenwerk-aachen.de)

**Das Studierendenwerk beim RWTH-Gesundheitstag 2017:  
Sie finden uns im C-Caffè, vor dem SuperC  
und im Bistro Templergraben!**



## 0,- Euro Girokonto<sup>1)</sup> der „Besten Bank“

<sup>1)</sup> Voraussetzung: Gehalts-/Bezügekonto mit Online-Überweisungen;  
Genossenschaftsanteil von 15,- Euro/Mitglied.  
<sup>2)</sup> Kunden-werben-Kunden Prämie

- ✓ Einfacher Online-Kontowechselservice
- ✓ Attraktive Vorteile für den öffentlichen Dienst
- ✓ 25,- Euro Dankeschön für jede Empfehlung<sup>2)</sup>

Mehr Informationen? Gerne!

BBBank eG  
Großkölnstraße 75, 52062 Aachen

**BB** Bank

So muss meine Bank sein.

Ein guter Job beginnt mit einer guten Bewerbung. Wir möchten gerne einen guten Job für Ihre Gesundheit machen und bewerben uns deshalb bei Ihnen.

#### Wir bieten

➤ **Organisationstalent**

Wir organisieren Ihnen Termine beim Facharzt.

➤ **Engagement**

Fachärzte sind 24 Stunden telefonisch erreichbar.

➤ **Sicherheit**

Mit Früherkennung und Vorsorge sind Sie bei uns bestens versorgt.

Ich freue mich über ein persönliches Gespräch.

**Alexandra Bernicken**

Hochschulberaterin  
Tel. 0151-14534817  
alexandra.bernicken@tk.de

Hiermit bewerben wir  
uns um Ihre Gesundheit  
Unsere Qualifikationen für Berufstätige





# Impressum

Herausgeber im Auftrag des Rektors:  
Dezernat 8.0 - Personal  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Templergraben 86  
52056 Aachen  
Telefon: +49 241 80-95266  
E-Mail: [Julia.Reissen@zhv.rwth-aachen.de](mailto:Julia.Reissen@zhv.rwth-aachen.de)

## **Verantwortlich:**

Julia Reißen

## **Fotos:**

Titel: [www.organmodelle.de](http://www.organmodelle.de)  
S. 4: Thilo Volgel (links), Peter Winandy (rechts)  
S. 6: Andreas Schmitter  
S. 8-9: Sarah Hammerschmidt

## **Layout:**

Stabsstelle Marketing

## **Druck:**

Druckservice Zillekens

# Kontakt

Dezernat 8.0 - Personal  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Julia Reißer  
Templergraben 86  
52056Aachen

Telefon: +49 241 80-95266  
E-Mail: [julia.reissen@zhv.rwth-aachen.de](mailto:julia.reissen@zhv.rwth-aachen.de)

**[www.rwth-aachen.de/aktiv](http://www.rwth-aachen.de/aktiv)**