

## 8. Gesundheitstag zum Thema Darmkrebs

für alle Beschäftigten der Universität Mannheim

Termin: 27.09.2016 im Hays-Forum, O 138 (Fuchs-Petrolub-Saal), SO 418 und SO 108

---

### Vorträge im Raum SO 108, Schneckenhof Ost

#### 09:00 – 10:15 Uhr

Thema: „Darmkrebsvorsorge und –früherkennung: Was ist das?“

Referent: Herr Prof. Dr. med. Jürgen F. Riemann, Stiftung Lebensblicke

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an: [bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

#### 10:30 – 11:30 Uhr

„Erfahrungsbericht eines Patienten“

Referent: Herr Armin Ruth

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an: [bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

#### 11:45 Uhr – 13:00 Uhr

„Gute Informationen zu Darmkrebs: Suchen, finden und erkennen!“

Referentin: Frau Dr. Andrea Penzkofer, Deutsches Krebsforschungszentrum - Krebsinformationsdienst

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an: [bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

#### 13:15 – 14:15 Uhr

„Sport gegen und bei Darmkrebs – Warum?“

Referent: Herr Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch, Deutsche Sporthochschule Köln

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an: [bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

#### 14:30 – 15:30 Uhr

„Wie entsteht Krebs?“ – Die Sicht der traditionellen chinesischen Medizin

Referent: Herr Prof. Dr. Johannes Greten, Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an: [bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

---

### Theaterstück im Raum O 138 (Fuchs-Petrolub-Saal)

#### 10:00 – 11:00 Uhr

„Alarm im Darm“ – Ein ernstes Thema, heiter beleuchtet!

Anbieter: VorsorgTheater der Stiftung Lebensblicke

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an: [bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

#### **Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement der Universität Mannheim**

Rektorat (vertreten durch den Leiter des Rektoratsbüros)

Personalrat

Schwerbehindertenvertretung

Stabsstelle Gleichstellung und soziale Vielfalt

Beauftragte für Chancengleichheit

Institut für Sport

Dezernat III – Bereich Arbeitssicherheit

Dezernat V – Bereich Personalentwicklung

## Yoga für den Bauch im Raum SO 418

Yoga kann Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen und stärken. Die Wirkungen des Yoga sind ganzheitlich und erfolgen über verschiedene Ebenen: Yogaübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannung. In diesem kleinen Schnupperkurs richtet sich der Fokus auf besondere Asanas, die sowohl zur Gesundheit als auch zum Wohlbefinden des Darms beitragen. Ein Kleidungswechsel ist nicht erforderlich, Matten sind vorhanden. Sie können an folgenden Terminen teilnehmen:

Gruppe 1  
09:30 – 09:45 Uhr

Gruppe 2  
09:45 – 10:00 Uhr

Gruppe 3  
11:00 – 11:15 Uhr

Gruppe 4  
11:15 – 11:30 Uhr

Yogalehrerin: Frau Werner-Ulbricht, Institut für Sport  
Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse für eine der o.g. Gruppen inkl. Uhrzeit an:  
[bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

---

## Ernährung für den gesunden Darm – Beratung im Hays-Forum am Info-Stand des Instituts für Sport

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln kann die Darmgesundheit gefördert und Erkrankungen präventiv vorgebeugt werden. In der Beratung werden Tipps rund um die Ernährung für den gesunden Darm vorgestellt und individuell auf Fragen und Probleme eingegangen.

Die Beratung erfolgt in Einzelgesprächen nach vorheriger Terminvereinbarung (Dauer: ca. 20 min.).

Termin 1: 10:00 – 10:20 Uhr  
Termin 2: 10:20 – 10:40 Uhr  
Termin 3: 10:40 – 11:00 Uhr  
Termin 4: 11:30 – 11:50 Uhr  
Termin 5: 11:50 – 12:10 Uhr  
Termin 6: 12:10 – 12:30 Uhr  
Termin 7: 12:30 – 12:50 Uhr

Ernährungsberaterin: Frau Michelle Högermeyer, Institut für Sport  
Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse für eine der o.g. Uhrzeiten an:  
[bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

## **Infrarot-Körperfettanalyse im Hays-Forum am Info-Stand der Techniker Krankenkasse**

Ein ausgewogenes Verhältnis von Körperfett zu fettfreiem Gewebe ist für die Gesundheit besonders wichtig. Zu viel Körperfett ist mitverantwortlich für zahlreiche Erkrankungen.

Bei der Körperfettanalyse per Infrarotmessung wird der Körperfettanteil im Verhältnis zur fettfreien Körpermasse beziehungsweise zur Muskulatur bestimmt. Im Gegensatz zur Personenwaage gibt diese Messung Aufschluss über eventuelle Gesundheitsrisiken. Die Beratung konzentriert sich demnach auf alltagstaugliche Strategien zum Abbau von zu viel Körperfett.

Die Infrarot-Körperfettanalyse dauert ca. 15 min.

Termin 1: 09:00 – 09:15 Uhr  
Termin 2: 09:30 – 09:45 Uhr  
Termin 3: 10:00 – 10:15 Uhr  
Termin 4: 10:30 – 10:45 Uhr  
Termin 5: 11:00 – 11:15 Uhr  
Termin 6: 12:00 – 12:15 Uhr  
Termin 7: 12:30 – 12:45 Uhr  
Termin 8: 13:00 – 13:15 Uhr  
Termin 9: 13:30 – 13:45 Uhr

Anbieter: Techniker Krankenkasse

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse für eine der o.g. Uhrzeiten an:

[bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

---

## **Ausdauer-Check im Hays-Forum am Info-Stand der Techniker Krankenkasse**

Wer über eine gute Grundlagenausdauer verfügt, ist vor vielen Erkrankungen geschützt. Fehlende Ausdauer stellt hingegen ein gesundheitliches Risiko dar. Gerade Menschen, die sowohl im Beruf als auch privat überwiegend sitzen, verfügen oft nur über eine verminderte Leistungsfähigkeit. Mit einem geeigneten Cardiogerät (zum Beispiel Crosstrainer) wird in nur wenigen Minuten Ihre Grundlagenausdauer überprüft.

Im Anschluss an den Test erhalten Sie eine Auswertung. Außerdem bekommen Sie individuelle Empfehlungen, um Ihre Grundlagenausdauer zu fördern.

Der Ausdauer-Check, ist nur moderat anstrengend, dauert nur wenige Minuten und kann in Alltagsbekleidung durchgeführt werden.

Der Ausdauer-Check dauert ca. 15 min.

Termin 1: 09:00 – 09:15 Uhr  
Termin 2: 09:30 – 09:45 Uhr  
Termin 3: 10:00 – 10:15 Uhr  
Termin 4: 10:30 – 10:45 Uhr  
Termin 5: 11:00 – 11:15 Uhr  
Termin 6: 12:00 – 12:15 Uhr  
Termin 7: 12:30 – 12:45 Uhr  
Termin 8: 13:00 – 13:15 Uhr  
Termin 9: 13:30 – 13:45 Uhr

Anbieter: Techniker Krankenkasse

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse für eine der o.g. Uhrzeiten an:

[bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

## **Vital-Screening im Hays-Forum am Info-Stand der Techniker Krankenkasse**

Wer gesundheitsbewusst leben möchte, sollte sich und seinen Körper kennen. Beim Vital-Screening werden deshalb die wichtigsten Werte gemessen, die Aufschluss über den persönlichen Gesundheitsstatus geben. In der anschließenden Beratung wird besonderer Wert darauf gelegt, praktisch umsetzbare Tipps zu geben, die für den Alltag taugen.

Als Screening bieten wir die Bestimmung von folgenden Werten an: Blutdruckmessung, BMI-Berechnung, Körper-/Fett-/Wasser-Messung, Blutzuckermessung, Bestimmung der Cholesterinwerte

Der Ausdauer-Check dauert ca. 15 min.

Termin 1: 09:00 – 09:15 Uhr  
Termin 2: 09:30 – 09:45 Uhr  
Termin 3: 10:00 – 10:15 Uhr  
Termin 4: 10:30 – 10:45 Uhr  
Termin 5: 11:00 – 11:15 Uhr  
Termin 6: 12:00 – 12:15 Uhr  
Termin 7: 12:30 – 12:45 Uhr  
Termin 8: 13:00 – 13:15 Uhr  
Termin 9: 13:30 – 13:45 Uhr  
Termin 10: 14:00 – 14:15 Uhr  
Termin 11: 14:30 – 14:45 Uhr

Anbieter: Techniker Krankenkasse

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse für eine der o.g. Uhrzeiten an:

[bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

---

## **Früherkennungstest am Info-Stand der Betriebsärztin, Fr. Dr. Merk, im Hays-Forum**

Den immunologischen Okkultbluttest erhalten alle angemeldeten Personen am Infostand der Betriebsärztin im Hays-Forum.

---

## **Darmmodell im Hays-Forum**

Das begehbare Darmmodell (5,50 m) informiert anschaulich zum anatomischen Aufbau des Organs. Bei Fragen zum Darmmodell wenden sich bitte an Frau Dr. Merk (Betriebsärztin, Info-Stand im Hays-Forum).

---

## **Anmeldung und Ansprechpartner**

Bitte melden Sie sich für alle Vorträge und Gesundheitsangebote per E-Mail an:

[bgm@verwaltung.uni-mannheim.de](mailto:bgm@verwaltung.uni-mannheim.de)

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Kostas Dalkidis  
Dezernat V – Personal  
Tel.: 1102

### **Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement der Universität Mannheim**

Rektorat (vertreten durch den Leiter des Rektoratsbüros)  
Personalrat  
Schwerbehindertenvertretung  
Stabsstelle Gleichstellung und soziale Vielfalt

Beauftragte für Chancengleichheit  
Institut für Sport  
Dezernat III – Bereich Arbeitssicherheit  
Dezernat V – Bereich Personalentwicklung