

## Wir beraten und unterstützen bei

- Sozialen oder gesundheitlichen Problemen
- Konflikten am Arbeitsplatz oder im Studium
- Seelische oder gesundheitliche Belastung in Arbeits- oder Lernsituationen
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Ratlosigkeit, bestimmte Probleme anzusprechen
- Suchtgefährdung

Zögern Sie nicht, uns anzurufen, wir nehmen uns gern Zeit für Sie. Unsere Beratung ist selbstverständlich vertraulich. Sie können uns auch eine Mail schicken: [gesundheitszirkel@zv.uni-augsburg.de](mailto:gesundheitszirkel@zv.uni-augsburg.de)

## Rufnummern im Notfall

Feuerwehr	<b>112</b>
Polizei	<b>110</b>
Notruf und Krankentransport	<b>19222</b>

## Die 5 »W's« bei Notfällen

**W**as ist passiert?

**W**o ist es passiert?

**W**er meldet?

**W**ie viele Verletzte?

**W**arten auf Rückfragen!

Gesundheitsmanagement der Universität Augsburg  
Universitätsstraße 2 | 86159 Augsburg  
Telefon (0821)598-5179  
[gesundheitszirkel@zv.uni-augsburg.de](mailto:gesundheitszirkel@zv.uni-augsburg.de)  
[www.uni-augsburg.de/gesundheitsmanagement](http://www.uni-augsburg.de/gesundheitsmanagement)



»Wenn man auf seinen Körper achtet, geht's auch dem Kopf besser.«

Jil Sander, Designerin und Modeschöpferin

Mit freundlicher Unterstützung

»Gesundheit: Immer auf die Signale deines Körpers hören. Wenn's im Ohr pfeift, dann den Teekessel von der Herdplatte nehmen.«

Elmar Hörig, Radio-Moderator (SWR3)



## Suchtprävention

### Rauchfreie Universität

Seit SS 2006 lernen und arbeiten wir an einer rauchfreien Hochschule. Sämtliche Innenbereiche der Universität sind vom gesundheitsschädlichen Tabakrauch befreit. An der frischen Luft darf weiterhin geraucht werden – aber vielleicht steckt Nichtrauchen ja an...

### Alkohol und andere Suchtmittel

Alkohol? – Jetzt lieber nicht. Dies gilt fürs Studium genauso wie für die tägliche Arbeit an der Universität. Für die Beschäftigten erarbeiten wir eine „Orientierungshilfe Sucht“ als Hilfestellung für Betroffene und deren Umfeld. Studierende mit Fragen zu Suchtproblemen können sich an die Beratungsstelle des Studentenwerks wenden.

## Gesundheit / Krankheit

### Rund um die Gesundheit

Unser Betriebsarzt ist Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Thema Gesundheit / Krankheit. Wenden Sie sich an ihn, wenn Beratungsbedarf, z.B. über Impfungen besteht oder wenn Sie gesundheitliche Probleme am Arbeitsplatz haben, z.B. wenn Sie eine Bildschirmbrille benötigen.

## Bewegung

### Hochschulsport

Der Hochschulsport bietet in jedem Semester ein umfangreiches Sportprogramm für alle Mitglieder der Universität an, die Sport zum Ausgleich oder zur Steigerung ihrer Fitness betreiben wollen. Mehr unter: <http://hsa.sport.uni-augsburg.de>

## Arbeitsschutz

### Arbeitsschutzvorschriften

Unser Thema ist auch die Beachtung von Arbeitsschutzvorschriften, z.B. bei der Ergonomie am Arbeitsplatz oder beim Angebot von Ersthelferschulungen. Auf der Homepage des Gesundheitszirkels stehen umfangreiche Informationen zum Thema bereit.

## Ernährung

### Gesunde Lebensmittel

„Man ist, was man isst“: Unser Ziel sind gesunde Lebensmittel in Mensen und Cafeterien, möglichst aus ökologischem Anbau und transparent für Allergiker. Dafür arbeiten wir eng mit dem Studentenwerk zusammen.

Auch das Wissen um gesunde Bürosnacks und „Gehirnnahrung“ kommt im Gesundheitszirkel nicht zu kurz, dafür sorgen regelmäßige Fortbildungsangebote.

## Stressmanagement

### Zeit- und Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement, Entspannungskurse, Work-Life-Balance, Stressvorbeugung und -abbau, das Spektrum an Weiterbildungsmaßnahmen in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Weiterbildung und Wissenstransfer (ZWW) ist breit gefächert und kommt allen zugute, die an der Universität lernen und arbeiten.

## Konfliktvermeidung/Konfliktbewältigung

### Soziale Kompetenz

Die Bedeutung der „Soft skills“ für das tägliche Miteinander in Studium und Beruf nimmt ständig zu – Kompetenzen in Kommunikation und Konfliktbewältigung sind auch für die Karriere ein wichtiger Baustein. Der Gesundheitszirkel unterstützt daher aktiv das ZWW bei dessen Bemühungen um Weiterbildungsangebote in diesem Bereich. Weitere Infos: [www.zww.uni-augsburg.de](http://www.zww.uni-augsburg.de)

»Der moderne Mensch leidet an Bewegungsmangel. Manche halten eine Wanderniere bereits für eine ausreichende körperliche Betätigung.«

Piet Vlianders

