

# TU Graz Gesundheitstag 2009: Nach sanftem Fingerdruck auf Moorhuhnjagd!

Auch wenn Wetterkapriolen dem Gesundheits- und Arbeitssicherheitstag ein Schnäppchen schlugen und die Besucherzahl unter den Erwartungen geblieben ist, war dieser Impulstag am 2. Oktober 2009 für alle, die dabei waren, eine Bereicherung. So führte uns beispielsweise Erich Leitner auf die „Geruchsspur“ zur Nahrungsmittel-Qualität und kluges Essen der Styria vitalis aktivierte unsere Geschmacksknospen neu. Shiatsu-Praktiker sorgten mit sanftem Fingerdruck für eine genussreiche Entspannung. Das „Bewegungsbewusstsein“ der Gäste war gefragt, um alle Stationen am Areal Inffeldgasse zu besuchen.

Gabriele Hofer



Kochschauküche am TU Graz Gesundheitstag 2009.

Dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten, zeigte sich einmal mehr darin, dass die Kochschauküche unseres Projektpartners Styria vitalis an diesem Tag ein absolutes „Aha-Erlebnis“ auslöste und der „Gaumenkitzel“ noch im Kabarettprogramm am späten Nachmittag Einfluss nahm. Auch die wkaa-Jugendgruppe mit ihren schmackhaften, antialkoholischen Shakes hatte alle Hände voll zu tun. Das Erdgeschoss des FSI-Gebäudes wurde kurzfristig zur Wohlfühl-Oase umfunktioniert. Hier duftete es nach Tee, Müsli, Kräutermischungen und Nüssen – und all das gab es zur Verkostung!

Shiatsu- und Chair-Massagen brachten für viele Gäste eine Auszeit mit Tiefenentspannung, man erfuhr, wie man mit Körperbalance Moorhühner erlegen kann, und ein Fitness-Check zeigte individuelle Gegebenheiten und Bedürfnisse von Wirbelsäule, Muskeln- und Sehnen auf. Am Suchtpräventions-Infostand konnte man sich auf einen Test einlassen, der darstellte, wie Alkoholkonsum Wahrnehmung und Reaktion verändert. Die Impuls-Gesundheitsstraße der BVA bot Messungen von Cholesterin, Blutzucker, Harnsäure, Blutdruck und Körperfett an. Ein Check der Körperbalance im Sprung und Stand und der Reaktionsfähigkeit

beim Lenken eines Fahrzeuges waren hoch interessante Angebote der AUVA. Auch wenn dem Slacklining, der Taiji-Schwert-Vorführung und der Fettbrand-Aktion am Freigelände der Regen stark zusetzte: Alle zogen ihr Programm durch.

Leider waren die angebotenen Vorträge unser kompetenten Referentinnen und Referenten ganz und gar nicht gut besucht. Gerade in diesem Bereich haben wir uns sehr bemüht, die Themen nach den Wünschen aus allen Beschäftigungsgruppen zu gestalten. Eine kabarettistische Meisterleistung von Jörg-Martin Willnauer führte den Aktionstag ins Finale. Zur vielfach von uns wahrgenommenen Meinung, sich „in Zeiten, wie diesen“ so einen „pompösen“ Aktionstag zu leisten, nur ein paar Worte: Die Aktionen wurden von den Partnern kostenfrei durchgeführt. Alle angefallenen sonstigen Aufwendungen für den Impulstag wurden aus einer Fördermittel-Rücklage der BVA gedeckt. Und: Gesundheitsförderung gilt es allzeit zu stärken!

Diese öffentliche Plattform möchten wir gern nutzen, um uns im Namen unseres Schirmherrn VR Harald Kainz bei allen Gönnern und Unterstützern, aber vor allem bei unseren Kolleginnen und Kollegen (von Lehrling bis Leitung) zu bedanken! Denn was wäre Gesundheitsförderung ohne die Menschen, die sie leben und mittragen?

In diesem Sinne:

Auf ein gesundes und aktives Jahr 2010! ■

► [www.bgm.tugraz.at](http://www.bgm.tugraz.at)  
**Bleib gesund, Mensch!**