

**Vorträge, Prävention, Gesundheit:
Expertenwissen für Ihre körperliche und
mentale Fitness**

A
—
P
—

Angebotsübersicht zu Vorträgen und Workshops

Präventive Maßnahmen sind am wirkungsvollsten, wenn diese direkt zu den Menschen gebracht werden. Insbesondere an Orten, an denen sie den Großteil ihrer Zeit verbringen, nämlich am Arbeitsplatz.

Arbeitsmedizin Pierau bietet drei verschiedene Formate für Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte an. Diese unterscheiden sich in Tiefe und Intensität.

Auf den Punkt gebracht (I)

(Digital)

Manchmal reicht schon der kleine Impuls, um Veränderungen auf den Weg zu bringen. In 45 Minuten erhalten die Teilnehmenden in einem digitalen Format Anregungen und Denkanstöße zu verschiedenen Themen.

Der klassische Vortrag (II)

(Digital oder in Präsenz)

Der klassische Vortrag gibt in eineinhalb bis zwei Stunden eine weitergehende Übersicht zum Thema. Abgerundet wird diese durch konkrete Handlungsempfehlungen. Auch für Fragen bleibt ausreichend Zeit.

Halbtagesworkshop: Mitarbeit erwünscht (III)

(In Präsenz)

Mit dem Halbtagesworkshop steigen wir tiefer in das Thema ein. Für individuelle Fragen und Diskussionen ist Raum vorhanden. Abgerundet wird der Workshop durch praktische Tipps und Maßnahmen, die gemeinsam probiert und umgesetzt werden. Die Dauer ist inklusive Pausen für vier Stunden angesetzt.

Maximale Teilnehmendenzahl: 15

Themenübersicht

Herzgesundheit im Fokus: Mit kleinen Veränderungen im Alltag das Risiko minimieren (I, II, III)

Herz-Kreislauferkrankungen sind in Deutschland die führende Todesursache Nummer Eins. Die gute Nachricht zuerst: Durch Prävention können wir aktiv unser Risiko senken. Erfahren Sie, was Herz-Kreislauferkrankungen überhaupt sind. Welche Ursachen und Risikofaktoren es gibt. Muss ich jetzt gleich mein gesamtes Leben umkrempeln? Welche Maßnahmen kann ich selbst ergreifen, um das persönliche Risiko zu minimieren.

Als Workshop: Inklusive persönlichem Herz-Kreislauf-Risikotest mit ergänzender Blutdruckmessung, sowie Glukosebestimmung

Süße Verführung: Zucker, Ernährung und die Folgen für die Gesundheit (I, II)

Was ist Zucker und wo finde ich ihn? Brauchen wir Zucker? Was passiert mit dem Zucker in unserem Körper? Ist Zucker nur schlecht? Erleben Sie eine kleine Tour mit dem Zucker durch unseren Körper. Erfahren Sie, was zu viel Zucker mit uns macht. Und nehmen Sie mit dorthin, wo in unserem Alltag Fallen lauern. Seien Sie sicher, auch nach dem Vortrag darf das Stück Schokolade noch schmecken.

Die leise Bedrohung: Darmkrebs und die Macht der Früherkennung (I, II)

Darmkrebs ist in Deutschland bei Frauen und Männern gleichermaßen die zweithäufigste Krebserkrankung. Ein Grund sich mit diesem Thema einmal genauer auseinanderzusetzen. Erfahren Sie Fakten zur Erkrankung, zu Risikofaktoren und zur Früherkennung. Ist eine Darmspiegelung schlimm und wieso kann die Früherkennung sinnvoll sein.

Optional kann für jeden Teilnehmenden ein Test-Kit (auf verbogenes Blut im Stuhl als Hinweis auf Darmkrebs) gebucht werden.

Ohrenbetäubend leise: Die gesundheitlichen Folgen von Lärm (I, II)

Lärm ist praktisch überall und rund um die Uhr vorhanden. Wir sind immer mehr Lärmbelastungen und Lärmquellen ausgesetzt. Aber was macht Lärm mit uns? Nicht nur das Organ Ohr leidet unter dieser ständigen Belastung. Auch unser subjektives Wohlbefinden und die Lebensqualität leiden unter zu hohen Lärmpegeln. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Gesundheit aktiv schützen können.

Im Anschluss an den Vortrag kann für die Teilnehmenden ein individueller Hörtest gebucht werden.

**Die Kunst des Ausgleichs:
Gesundheitsförderung für Bildschirmarbeitende (I, II, III)**

Die Zeit, die Menschen sitzend und bewegungsarm verbringen, steigt stetig. Virtuelle Meetings und Home office gehören mittlerweile zum Arbeitsalltag wie die Tasse Kaffee am Morgen. Welche Auswirkungen haben der Arbeitsplatz, das Licht, die Augen und die fehlende Bewegung auf unsere Gesundheit. Und welche Maßnahmen können wir konkret ergreifen, sei es für die Augen, unseren Körper oder unseren Kopf.

Als Workshop: Praktische Übungen für die Augen am Bildschirmarbeitsplatz. Wir richten gemeinsam exemplarisch einen Büroarbeitsplatz ein. (Info: Büroarbeitsplatz muss in der Nähe zur Verfügung sein)

**Gesundheit in Aktion:
Die Bedeutung von Bewegung im täglichen Leben (I, II)**

10.000 Schritte am Tag, „No pain no gain“ oder „Beim Sport muss man Schwitzen“. Zum Thema Bewegung und Sport existieren viele Mythen und noch viel mehr Meinungen. Welche Bewegung zählt, wie bringe ich mehr Bewegung in meinen Alltag und was bringt mir das ganze überhaupt? Erhalten Sie einen Überblick über die positiven Effekte von Bewegung auf unser Herz-Kreislauf-System und praktische Tipps für mehr Bewegung im Alltag.

**Arbeitsplatz Natur:
Wie man sich vor Zecken, Sonne und anderen Gefahren schützt (I, II)**

Einen Arbeitsplatz in der Natur wünschen sich viele. Bewegung, frische Luft und kein tristes Büro. Doch gibt es neben Kälte, Hitze, Regen und Sturm auch Tiere, Pflanzen und die Sonne selbst Gefährdungen, vor denen es sich zu schützen gilt. Erhalten Sie einen Überblick, wie Sie den Herausforderungen am Arbeitsplatz Natur am besten begegnen können.

Beim Vortrag in Präsenz ist am Ende noch etwas Zeit eingeplant, um den mitgebrachten Impfpass auf Tetanus und FSME zu prüfen.

**Die Kunst der Vorsorge:
Ein Leitfaden durch den Vorsorgedschungel (I)**

Check-up beim Hausarzt, Hautkrebsvorsorge, Darmkrebsvorsorge, Impfungen, Mammographie. Die gesetzlichen Krankenkassen haben ein breites Angebot an Vorsorgen. Welche Vorsorgen gibt es, wann kann ich diese wahrnehmen und wann macht es Sinn darüber hinaus Vorsorgen sowie spezielle Untersuchungen anzustoßen. Kleiner Tipp: Nutzen Sie die Zeit bis zur Teilnahme und kramen Sie schon einmal Ihren Impfpass heraus.

**Vom Verlangen zur Abhängigkeit:
Einblicke in die Welt der Suchterkrankungen (II)**

Ein Vortrag über die Süchte unserer aktuellen Zeit. Handy- und Social-Media-Sucht, Tablettenabhängigkeiten, Alkohol, Nikotin, Drogen. Wie funktioniert Sucht, welche Mechanismen laufen im Hintergrund ab. Welche Süchte gibt es? Ab wann sprechen wir von einer Sucht? Und das Wichtigste: Was kann ich tun, wenn ich selbst oder ein Angehöriger, Freund oder Bekannter betroffen ist?

**Sucht im Team:
Erkennen, Helfen, Handeln (II)**

Suchterkrankungen haben erhebliche persönliche, gesellschaftliche und wirtschaftliche Folgen. Dieser Vortrag richtet sich konkret an Führungskräfte, Vorgesetzte oder Personen, die lernen wollen, was Sie tun können, um in Ihrem Team das Thema kein Thema werden zu lassen. Welche unterschiedlichen Suchterkrankungen es gibt und welche Anzeichen bestehen können. Welche Hilfestellung kann ich geben und wo sind vielleicht auch meine persönlichen Grenzen.

**Von Lerchen und Eulen:
Wie unsere Schlafgewohnheiten unsere Lebensqualität beeinflussen (I, II)**

Fast jeder kennt es. In der Nacht aufgewacht und alle paar Minuten schaut man auf den Wecker und rechnet aus, wie viel Schlaf bis zum Klingeln übrig ist. Obwohl gerade an Schlaf gar nicht zu denken ist. Schon in der Kindheit lernen wir „Schlaf ist die beste Medizin“. Doch was macht guten Schlaf aus? Gibt es den einen guten Schlaf? Über gutes Ein- und Durchschlafen, Zurücklassen von Ängsten und Tipps für einen gesunden Schlaf.

**Jenseits der Nacht:
Die Herausforderungen des Schlafs für Schicht- und Nachtarbeitende (I, II)**

Rund 15,6 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland arbeitet in Schichten. Früh-, Spät- und Nachtschicht, Wochenenddienste, wechselnde Zeiten. Eine Herausforderung für unseren Körper und Gewohnheitstiere wie uns Menschen, die nicht ohne ist. Welche Auswirkungen hat Schichtarbeit auf unseren Körper, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zum jetzigen Zeitpunkt? Und was kann ich konkret tun, dass die Schichtarbeit nicht den Schlaf raubt.

Weitere Informationen

Sie haben Ihr Thema gefunden? Sie brauchen weitere Beratung? Oder war das passende Thema noch nicht dabei?

Kontaktieren Sie Arbeitsmedizin Pierau einfach unter:

Arbeitsmedizin Pierau

Telefon: 0175 – 98 40 716

info@arbeitsmedizin-pierau.de

www.arbeitsmedizin-pierau.de