



Gesund studieren und arbeiten



LR Wolfgang Schantl beim 2. Uni-Gesundheitstag

Die Themen Ernährung und Bewegung standen im Mittelpunkt des 2. Uni-Gesundheitstages, der am Mittwoch, dem 20. Juni, zum zweiten Mal stattfand.

Im Zuge der Lehrveranstaltung „Gesundheitsförderung an der Universität: Gesund studieren und arbeiten“ gestalteten Studierende der Psychologie unter der Leitung von Dr. Eva Brunner eine „gesunde Aula“ für diesen Tag. „Diese Lehrveranstaltung und der Gesundheitstag sind eine hervorragende Aktion, die bei den Studenten und Besuchern Gesundheitsvorsorge nachhaltig verankert und zeigt, wie einfach es sein kann, ein gesundes, bewegtes Leben zu führen“, lobte Gesundheits- und Sportreferent LR Wolfgang Schantl beim Besuch des Gesundheitstages.

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sei nicht nur wichtig, um sich körperlich fit zu halten, sondern auch, um die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Vor allem das von Franz Preiml geleitete Universitätssportzentrum USI, das sich heute ebenfalls mit seinen vielfältigen Angeboten präsentierte, sei eine hervorragende Möglichkeit für die Studenten, Lernen und Sport in unmittelbarer Nähe miteinander zu verbinden.

Am 2. Uni-Gesundheitstag standen den zahlreichen Besuchern unter anderem auch Infopoints zu den Themenschwerpunkten, aufgearbeitet für die Zielgruppen Studierende, Unikids und Mitarbeiter ebenso zur Verfügung wie die Vernissage „Gesundheit in Bildern ausgedrückt“, die von den Studierenden in Workshops gemeinsam mit der Kärntner Künstlerin Isabella Jöri gestaltet wurden. Darüber hinaus bot die Gesunden- und Krankenpflegeschule Klagenfurt eine Gesundheitsstrasse an, die Akademie für Physiotherapie einen Wirbelsäulencheck. Zum Thema der Nahrungsergänzung bei Sport konnte man sich von der Uni-Apotheke gemeinsam mit Prof. Wolfgang Peer, dem renommierten Ernährungswissenschaftler und Berater des Austria Ski Teams, informieren lassen. Das sportmedizinische Institut bot die Möglichkeit zur sportmedizinischen Beratung und Untersuchung, die Kärntner Gebietskrankenkasse war mit Ernährungs- und Zahngesundheitsberatung vor Ort. Kenda & Liegl luden zu Büromassagen ein und die AUVA ermöglicht einen Gelenkscheck.