

## BLUTSPENDE IN DER HERZWOCHE

Jede Blutspenderin/jeder Blutspender erhält kostenfrei:

- Eine ärztliche Untersuchung vor der Spende (Blutdruck, Körpertemperatur, Eisengehalt im Blut)
- Bestimmung von Blutgruppe und Rhesusfaktor
- Ausstellung eines Blutspenderausweises
- Untersuchung des Blutes auf ansteckende Krankheiten (Hepatitis B + C, HIV, Syphilis, Pravovirus/Ringelröteln)
- Kino-Gutschein als Dankeschön für die 1. Spende
- Aufwandspauschale in Höhe von 20€ ab der 2. Spende
- Verzehr-gutschein für Imbiss oder ausgewähltes Mittagessen in der Mensa

UND... Das tolle Gefühl, Leben zu retten!



Uni-Blutbank Magdeburg

Spenderinnen und Spender haben zudem die Möglichkeit, Ihren Vitamin D-Spiegel testen zu lassen.

### Allgemeine Blutspendezeiten der Uni-Blutbank

Montag und Donnerstag	07.00 - 12.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch	11.00 - 19.00 Uhr
Freitag	07.00 - 15.00 Uhr

sowie jeden ersten Samstag im Monat 09.00 - 14.00 Uhr

### Ort

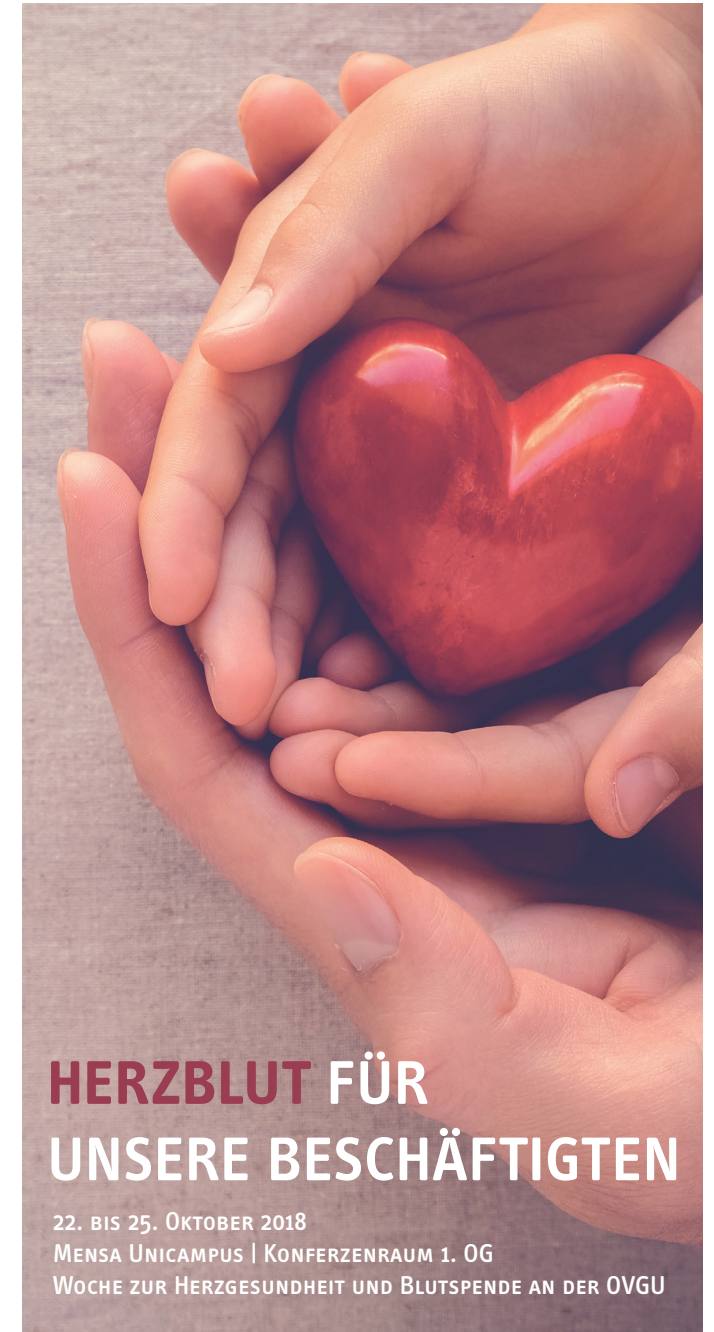
Haus 29 auf dem Gelände der Universitätsmedizin Magdeburg

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Universitätsplatz 2, 39106 Magdeburg

### Silke Springer

Gebäude 06, Raum 313  
Tel: +49 391 67-58825  
Mail: silke.springer@ovgu.de

[WWW.OVGU.DE/HERZWOCHE](http://WWW.OVGU.DE/HERZWOCHE)



## HERZBLUT FÜR UNSERE BESCHÄFTIGTEN

22. BIS 25. OKTOBER 2018

MENSA UNICAMPUS | KONFERENZRAUM 1. OG

WOCHE ZUR HERZGESUNDHEIT UND BLUTSPENDE AN DER OVGU

## HÖR AUF DEIN HERZ!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören in den Industrienationen auch heute noch zu den häufigsten Krankheits- und Todesursachen. Viele der typischen Beschwerden sind jedoch verhaltensbedingt. Durch Bewegung und eine gesunde Lebensweise kann jede/jeder die eigene Herzleistung positiv beeinflussen.

Wir wollen Ihnen zeigen wie das geht und laden Sie herzlich zu unserer **Aktionswoche „Herzblut für unsere Beschäftigten“** ein.

Diese wird gemeinsam vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) der Otto-von-Guericke-Universität und der Universitätsmedizin Magdeburg in Kooperation mit der Uni-Blutbank und verschiedenen Krankenkassen organisiert.

Im Zeitraum vom 22. bis 25.10.2018 haben Sie täglich die Möglichkeit, durch zahlreiche Messungen, Tests und Vorträge mehr über ihre (Herz-)Gesundheit zu erfahren sowie umfassende Informationen zu den Themen Herz und Blut zu erhalten. Darüber hinaus können Sie ganz einfach Leben retten, indem Sie für die Uni-Blutbank Blut spenden!

*Unabhängig von ihrer Krankenkassenzugehörigkeit können Beschäftigte der OVGU an allen Angeboten kostenfrei teilnehmen.*

**Aufgrund begrenzter Kapazitäten ist für die Vorträge und Messaktionen eine Anmeldung erforderlich. Am besten, Sie sichern sich gleich Ihren Termin unter:**

**» [WWW.OVGU.DE/HERZWOCH](http://WWW.OVGU.DE/HERZWOCH)**

**Anmeldeschluss am 17.10.2018!**

## PROGRAMM

### MONTAG, 22.10.2018

Mensa Unicampus | Konferenzraum 1. OG



09.00 - 13.00 Uhr Blutspende\*  
mit Möglichkeit zum Vitamin D-Screening

09.00 - 15.30 Uhr PAVK-Test /Abi-Messung

09.00 - 15.30 Uhr Stress-Pilot

09.00 - 15.30 Uhr Cardioscan

12.30 - 14.00 Uhr Vortrag „Herzgesunde Ernährung –  
Wie mache ich es richtig?“  
*Nicole Lins; Med. Ernährungsberaterin  
und Ernährungspsychologin  
Konferenzraum im EG der Unibibliothek*

### DIENSTAG, 23.10.2018

Mensa Unicampus | Konferenzraum 1. OG



09.00 - 13.00 Uhr Blutspende\*  
mit Möglichkeit zum Vitamin D-Screening

09.00 - 15.30 Uhr Herzcoach

09.00 - 15.30 Uhr Messung von Blutdruck, Blutzucker  
und Cholesterin + Auswertung und  
individuelle Beratung

*\* Für die Blutspende ist keine Terminvereinbarung erforderlich.  
Es können sowohl Beschäftigte als auch Studierende der OVGU spenden.*

### MITTWOCH, 24.10.2018

Mensavorplatz



10.00 – 15:30 Uhr **TK-Gesundheitsmobil**

#### Angebote:

Wir schauen Ihnen tief in die Augen  
*Die Pupillografie gibt Aufschluss über  
Schläfrigkeitsgrad und damit verbundene Risiken.*

Ziehen Sie Bilanz  
*StressTest zur Bewertung typischer Stresssituationen mittels  
Touch-Funktion. Ermittlung konkreter  
Ansätze zur Stressbewältigung.*

Werden Sie zum Besser-Esser  
*Interaktiver Ernährungs-Check mit  
individuellen Empfehlungen.*

Alles eine Frage des Timings  
*Test des Reaktionsvermögens mit den „Fit-Lights“.*

Einfach mal abtauchen  
*Begeben Sie sich in eine Virtual Reality und  
überwinden Sie z.B. ihre Höhenangst oder  
verbessern Sie ihre Entspannungsfähigkeit.*

### DONNERSTAG, 25.10.2018

Mensa Unicampus | Konferenzraum 1. OG



09.00 - 15.30 Uhr Cardiosan

09.00 - 15.30 Uhr Stresstest

09.00 - 15.30 Uhr Venencheck

09.00 - 15.30 Uhr Speedberatung Gesunde Ernährung  
(ohne Termin am Stand der DAK)

12.30 - 13.30 Uhr Vortrag „Gesundes Essen am Arbeitsplatz“  
inkl. Parcours und Verkostung