

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der mittags-info auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit, das schriftliche Einverständnis der Vorgesetzten benötigen Sie nicht. Für die Teilnahme an den Digital- bzw. Hybridveranstaltungen sowie für den Erhalt der Infomails ist eine einmalige formlose Anmeldung über Stud.IP erforderlich. [Klicken Sie hier, um sich anzumelden](#), zudem finden Sie eine [Kurzanleitung für die Anmeldung als PDF-Datei hier](#). Für die Veranstaltungen vor Ort ist keine Anmeldung notwendig.

Donnerstag, 29.02.2024  
13:00 – 13:30 Uhr  
Bibliothekssaal + digital  
(Hybrid-Veranstaltung)

## Zucker – ein Blick hinter die Kulisse

Dr. Elke Strangmann,  
Abteilungsleiterin Ernährungs-  
therapie, Rehabilitationszentrum  
Oldenburg

Es ist längst bekannt: Ein zu hoher Zuckerkonsum schadet unserer Gesundheit. Dennoch wollen viele nicht auf den süßen Geschmack in ihrem Alltag verzichten und suchen nach Alternativen. Um den Wünschen ihrer Konsument\*innen gerecht zu werden, wirbt die Industrie mit anderen Möglichkeiten wie Zuckeraustauschstoffen oder zuckerreduzierten Produkten. Doch stellen diese wirklich eine Alternative dar? Ernährungsexpertin Dr. Elke Strangmann bringt Licht ins Dunkle. In dieser mittags-info erfahren Sie, was es mit dem Zucker und seinen Alternativen auf sich hat und wie Ihnen ein guter Umgang mit der süßen Versuchung gelingen kann.

Mittwoch, 10.04.2024  
13:00 – 13:30 Uhr,  
digital

## Schluss mit Zähneknirschen!?

Ursachen, Symptome und  
Handlungsmöglichkeiten

Christian Koch,  
Psychologischer Berater und  
Stressmanagementtrainer

Vom Zähneknirschen oder Zähnepressen, dem sogenannten „Bruxismus“, ist ein großer Teil der Bevölkerung betroffen. Der unbewusste, hohe Druck auf die Zähne sowie die übermäßige Anspannung der Kaumuskeln können sowohl nachts als auch tagsüber auftreten. Unentdecktes Knirschen kann unter anderem das Kiefergelenk und die Kaumuskulatur schädigen. Aber auch Kopfschmerzen, Nackenprobleme oder gar Tinnitus und Sehstörungen können Folgen sein. Auslöser sind zum Beispiel chronischer Stress, Schlafstörungen oder Probleme im Aufbiss. Referent Christian Koch ist Experte auf diesem Gebiet und stellt in der mittags-info neben den Ursachen und Symptomen des Bruxismus vor allem Therapieansätze und mögliche Hilfsmittel vor.

Mittwoch, 17.04.2024  
13:00 – 13:30 Uhr  
Bibliothekssaal + digital  
(Hybrid-Veranstaltung)

## Wenn Angehörige Unterstützung benötigen

Das Beratungsangebot des  
Pflegerstützpunktes der  
Stadt Oldenburg

Regina Schmidt und Heike Berger  
vom Senioren- und Pflegerstützpunkt  
Niedersachsen (SPN) der Stadt  
Oldenburg, Bereich Pflege

Manchmal ist es ein schleichernder Prozess, manchmal geschieht es plötzlich, vielleicht durch einen Schlaganfall oder einen Sturz. Die eigenen Eltern können ihren Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen, oder der\*die Partner\*in erleidet eine schwere Krankheit. Es stellen sich viele Fragen, wie z.B.: Welche Hilfsangebote gibt es vor Ort, wie kann Betreuung organisiert werden, wer trägt die Kosten?

In dieser Situation bietet der SPN Oldenburg kostenlose und unabhängige Beratung an. In der mittags-info wird das Beratungsangebot vorgestellt. Fragen sind willkommen!