



MPI für Immunbiologie und Epigenetik • Postfach 1169 • D-79011 Freiburg

*Gemeinsame Pressemeldung des  
Max-Planck-Instituts für  
Immunbiologie und Epigenetik, Freiburg, und des  
Max-Planck-Instituts für  
ausländisches und internationales Strafrecht, Freiburg*

Tel: +49-(0)761-5108-368  
Fax: +49-(0)761-5108-742  
E-Mail : [faber@ie-freiburg.mpg.de](mailto:faber@ie-freiburg.mpg.de)

Datum: 05. Juni 2013

## **Erster Max-Planck-Gesundheitstag**

Wie kann ich Rückenschmerzen abwehren? Woran erkenne ich einen beginnenden Burnout und wie ernähre ich mich auch auf die Schnelle gesund? Diese und viele weitere Fragen stehen im Mittelpunkt des 1. Max-Planck-Gesundheitstages, mit dem die Freiburger Max-Planck-Institute (MPI) ein Zeichen für einen gesünderen Arbeitsalltag setzen möchten. Am 20. Juni haben die Beschäftigten die Möglichkeit, umfangreiche Beratungsangebote zu nutzen und in neue Fitnesskurse zu schnuppern. Der Gesundheitstag ist eine gemeinsame Initiative des MPI für Immunbiologie und Epigenetik (MPI-IE) und des MPI für ausländisches und internationales Strafrecht (MPI-CC).

Der Arbeitsplatz ist ein zentraler Ort, um die Gesundheit der Beschäftigten positiv zu beeinflussen. Denn hier verbringen sie einen Großteil des Tages. Zudem sind manche Beschwerden direkt mit dem Arbeitsalltag verbunden, etwa Rückenschmerzen oder Burnout. „Gesundheitliche Ausfälle sind in erster Linie für die Betroffenen belastend, aber auch der Arbeitgeber muss darauf reagieren. Darum ist es wichtig, als Unternehmen aktiv gegenzusteuern“, sagt Dr. Bülent Tarkan, Direktionsbevollmächtigter des MPI-IE.

Auf dem 1. Max-Planck-Gesundheitstag erhalten die Beschäftigten der beiden Freiburger Max-Planck-Institute ganz konkrete Tipps, wie sie ihren Arbeitsplatz ergonomischer einrichten können, sie erhalten ein persönliches Rückencoaching und können unter anderem Yoga- und Qi-Gong-Kurse ausprobieren. Neben einer Reihe von Informationsständen zu Ernährung, Hautschutz und Stress werden Vorträge stattfinden, in denen sich die Mitarbeiter unter anderem darüber informieren können, wie sie einen Burnout rechtzeitig erkennen und was sie dagegen tun können. „Wir möchten, dass unsere Beschäftigten dauerhaft gesund bleiben. Dafür ist der Gesundheitstag ein wichtiger Anstoß“, erklärt Katja Wirths, Verwaltungsleiterin des MPI-CC.

Stübeweg 51,  
D-79108 Freiburg  
Tel: +49-(0)761-5108-100  
Fax: +49-(0)761-5108-221  
[www.ie-freiburg.mpg.de](http://www.ie-freiburg.mpg.de)

Deutsche Bank, Freiburg  
BLZ 680 700 30, Konto Nr. 802 348  
SWIFT-Code DEUTDE6F  
IBAN DE45 6807 0030 0080 2348 00  
USt-ID DE 1295 177 20



Eine Reihe von Angeboten geht auf die Gefahren durch Alkohol und Drogen ein, sowohl am Arbeitsplatz als auch im Straßenverkehr. In einem Auto-Fahrsimulator erfahren Neugierige, wie sich ihr Reaktionsvermögen unter Alkoholeinfluss ändert und mit einer Rauschbrille lassen sich Auswirkungen auf Wahrnehmung und Motorik überprüfen. „Ziel der unterschiedlichen Angebote ist es nicht nur, das eigene Konsumverhalten kritisch zu überdenken, sondern auch für das direkte Umfeld sensibilisiert zu werden“, sagt Petra Kindle vom Arbeitskreis Gesundheit des MPI-IE. Ein gesundheitsorientiertes Frühstücksbuffet und ein leichtes Mittagessen schaffen die Grundlage für den Tag.

Die Freiburger Max-Planck-Institute haben damit in Zusammenarbeit mit fünf Krankenkassen, dem Bund gegen Alkohol und Drogen am Steuer und dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club und weiteren Partnern ein umfangreiches Programm für die insgesamt etwa 550 Mitarbeiter zusammengestellt.

Journalisten sind herzlich eingeladen, am 1. Max-Planck-Gesundheitstag teilzunehmen. Das gesamte Programm findet von 9-17 Uhr statt. Eine genaue Auskunft über einzelne Programmpunkte geben wir gerne auf Anfrage. Bitte beachten Sie auch das offizielle Plakat im Anhang. Wir würden uns über eine kurze Anmeldung vorab sehr freuen unter [presse@ie-freiburg.mpg.de](mailto:presse@ie-freiburg.mpg.de).

**Veranstaltungsadresse:**

Max-Planck-Institut für Immunbiologie und Epigenetik  
Stübeweg 51  
79108 Freiburg

**Ansprechpartner:**

Johannes Faber (Pressereferent)  
Max-Planck-Institut für Immunbiologie und Epigenetik  
Tel: 0761 5108 368  
E-Mail: [Faber@ie-freiburg.mpg.de](mailto:Faber@ie-freiburg.mpg.de)

Andrea Keller (Pressereferentin)  
Max-Planck-Institut für ausländisches und internationales Strafrecht  
Günterstalstraße 73  
79100 Freiburg i. Br.  
Tel: 0761 7081 273  
E-Mail: [a.keller@mpicc.de](mailto:a.keller@mpicc.de)

Veronika Klank (für organisatorische Fragen)  
Max-Planck-Institut für Immunbiologie und Epigenetik  
Tel: 0761 5108 348  
E-Mail: [klank@ie-freiburg.mpg.de](mailto:klank@ie-freiburg.mpg.de)