

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, 25.05.2023  
13:00-13:30 Uhr  
nur digital

## Fußgesundheit leicht gemacht

Stella Arndt, Physiotherapeutin mit dem Schwerpunkt Fußgesundheit und Fachbuchautorin

Unsere Füße haben einen Knochenjob: Sie tragen uns jeden Tag, Schritt für Schritt, ein Leben lang. Leider werden sie häufig vernachlässigt und bekommen nicht die Aufmerksamkeit, die sie benötigen. In dem Vortrag „Fußgesundheit leicht gemacht“ erläutert Stella Arndt, was jede\*r für die eigenen Füße tun kann, damit das Gehen wieder Freude macht. Sie bekommen einfache Tipps und erfahren, was auf jeden Fall zu vermeiden ist. Neben einigen Übungen werden Ihnen auch kleine, sinnvolle Hilfsmittel vorgestellt, die Ihre Füße unterstützen und Ihnen dabei helfen, noch lange glücklich durchs Leben zu gehen.

Donnerstag, 01.06.2023  
13:00-13:30 Uhr  
Bibliothekssaal und digital

## Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme

Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten zum Long- und Post-COVID-Syndrom

Jörg Heimsoth, Leitung  
Therapiemanagement,  
Rehabilitationszentrum Oldenburg  
GmbH

Hygienemaßnahmen und Absonderungsregelungen entfallen, aber dies bedeutet leider kein Ende der Corona-Pandemie. Neben regelmäßigen Neuinfektionen gibt es eine Vielzahl an Personen, die nach ihrer Corona-Erkrankung weiter unter Einschränkungen leiden: Schlafstörungen, Gedächtnisprobleme und eine begrenzte Belastbarkeit sind Symptome des Long- und Post-COVID-Syndroms, die den privaten und beruflichen Alltag erschweren können. Der Therapeut und Experte Jörg Heimsoth wird über Hintergründe des Syndroms aufklären, den wissenschaftlichen Forschungsstand skizzieren und Therapie- und Behandlungswege darstellen.

Mittwoch, 07.06.2023  
13:00-13:30 Uhr  
Bibliothekssaal und digital

## Achtung Schuldenfalle!

Stefan Brauner und Ulf Wigger,  
ADN Schuldnerberatung Oldenburg

Ansteigende Lebensmittel- und Energiepreise, teure Mieten: Die elementaren Lebensbedürfnisse auch unter den aktuellen schwierigen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen abzusichern wird für immer mehr Menschen zur Herausforderung. Laut Datenreport 2021 verfügt gut ein Fünftel aller erwachsenen Personen in Deutschland über kein nennenswertes Vermögen. Das heißt, wir kennen Menschen im nahen Umfeld oder sind vielleicht selbst in der Situation, dass auf einen Schlag zu viele Rechnungen auf einmal eintreffen. Die Referenten werden ansprechen, worauf präventiv zu achten ist und wie es gelingt, in diesen Zeiten gut über die Runden und aus möglichen Problemsituationen wieder herauszukommen.