



## FIZnews

### KONTAKT

**Dr. Babett Bolle**  
Kommunikation  
Tel. +49 7247 808 513  
babett.bolle@fiz-karlsruhe.de

**Dr. Franziska Schneider-Willenbacher**  
Referentin für Wissenschaftskommunikation  
Tel. +49 7247 808-525  
franziska.schneider-willenbacher@  
fiz-karlsruhe.de

Seite 1 von 2

---

## FIZ Karlsruhe veranstaltet Gesundheitstag 2025

*Karlsruhe, Mai 2025* — Im Zuge der betrieblichen Gesundheitsvorsorge organisierten Personalabteilung und Gesundheitsbeauftragter von FIZ Karlsruhe auch in diesem Jahr wieder einen Gesundheitstag für alle Mitarbeitenden. Der Schwerpunkt lag auf gesundem Schlaf, Entspannung, Arbeitssicherheit und der rechtlichen und administrativen Seite von häuslicher Pflege von Angehörigen sowie eigener Pflegebedürftigkeit.

FIZ Karlsruhe, in dessen Unternehmenskultur die Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf großgeschrieben wird, legt Wert darauf, die Gesundheit pflegender Beschäftigter zu erhalten. Daher wurden interessierten Mitarbeitenden in mehreren Vorträgen nachhaltige Unterstützungsstrukturen und -angebote vorgestellt und das notwendige Rüstzeug an die Hand gegeben, um Beruf und Pflege erfolgreich miteinander zu vereinbaren. Auch rechtlichen Fragen rund um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung wurden behandelt.

Neben der Theorie kam auch die Praxis nicht zu kurz. So konnten Mitarbeitende in mehreren kurzen Schnupperkursen unterschiedliche Techniken zur Körperwahrnehmung und Stressreduzierung erlernen, die sich auf einfache Weise auch im Berufsalltag in kurzen Pausen anwenden lassen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Gesundheitstages lag auf dem für Mitarbeitende und Unternehmen gleichermaßen wichtigen Thema „erholsamer Schlaf“. Ein Vortrag gab Einblicke in verschiedene Aspekte der Schlafgesundheit und zeigte

Möglichkeiten auf, sich durch geeignete Maßnahmen ein gesundes und entspannendes Schlafumfeld zu schaffen.

Auch konnten Mitarbeitende mit Hilfe einer Spezialbrille anhand von Pupillenveränderungen ihr Schlafbedürfnis messen und sich anschließend individuell zur Optimierung ihrer Schlafhygiene beraten lassen.

Um ihre Mitarbeitenden stets auf dem aktuellen Stand arbeitssicherheitlich relevanter Regelungen zu halten und generell das Bewusstsein für dieses Thema zu stärken, führt FIZ Karlsruhe regelmäßig verpflichtende Schulungen zur Arbeitssicherheit durch. Im Rahmen des Gesundheitstages konnten Mitarbeitende noch offene Fragen zu diesem Themenkomplex direkt mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit klären.

Das vielfältige Angebot wurde von den Mitarbeitenden gerne genutzt; auch für das kommende Jahr ist ein Gesundheitstag geplant.

#### **Pressekontakt**

##### **Kommunikation**

**Dr. Babett Bolle**

Tel. +49 7247 808 513

[babett.bolle@fiz-karlsruhe.de](mailto:babett.bolle@fiz-karlsruhe.de)

##### **Referentin für**

##### **Wissenschaftskommunikation**

**Dr. Franziska Schneider-Willenbacher**

Tel. +49 7247 808-525

[franziska.schneider-willenbacher@](mailto:franziska.schneider-willenbacher@fiz-karlsruhe.de)

[fiz-karlsruhe.de](mailto:franziska.schneider-willenbacher@fiz-karlsruhe.de)

#### **Weitere Informationen**

FIZ Karlsruhe – Leibniz-Institut für  
Informationsinfrastruktur

Hermann-von-Helmholtz-Platz 1  
76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Tel. +49 7247 808 0

E-Mail

[contact@fiz-karlsruhe.de](mailto:contact@fiz-karlsruhe.de)

