

Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 4/2023

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Informationen
Hochschulsport	https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/ Kursangebot ab 09.10.23 einsehbar Anmeldung ab 18.10.23, 12 Uhr Start der Kurse ab 30.10.23
Vorsorgetag	01.11.23 Cardio Scan, Pupillographie, Carotis-Screening
Zeige Mut, spende Blut	02.11.2023 11-15 Uhr, AMG-Garderobe
Gripeschutzimpfung	15.11.2023 9-13 Uhr, UB Erste Hilfe Raum
Gesundheitswoche "Fit in den Advent"	27.11.-01.12.23 Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit
Online Forum „Psychisch fit studieren“	Deutschsprachiges Forum: 28.11.2023, 16-18 Uhr Englischsprachiges Forum: 29.11.2023, 17-19 Uhr
Sorgentelefon	0361 30252964
Achtsamkeit und Meditation	https://www.7mind.de/studierende/

Es ist soweit! Das neue Wintersemester startet. Wir begrüßen alle Studierenden auf dem Campus! Wir, das Team des Universitären Gesundheitsmanagements, haben uns mit Unterstützung der AOK PLUS und weiteren Partner:innen der Universität ein abwechslungsreiches Gesundheitsangebot für Sie einfallen lassen!

Sportangebote des Universitätssportvereins

Sie wollten schon immer eine neue Sportart ausprobieren oder sind neu an der Uni und suchen eine Gelegenheit andere Menschen kennen zu lernen? Wie wäre es mit einem Kurs beim Erfurter Hochschulsport des Universitätssportvereins? Dort treffen Sie Gleichgesinnte und entdecken vielleicht Ihre neue (sportliche) Passion.

Hier gibt es alle wichtigen Fakten in Kürze:

Veröffentlichung des Kursangebots: **09.10.2022**

Kursdauer: **30.10.2022 – 09.02.2023**

Start Einschreibungen: **Mittwoch, 18.10.2022, ab 12.00 Uhr**

Kursangebote: <https://www.usv-erfurt.de/kursangebote/>

Vorsorgetag

Das Universitäre Gesundheitsmanagement organisiert zusammen mit der AOK PLUS und anderen Gesundheitskassen einen Vorsorgetag am **1. November 2023**. Bei dem Cardio Scan der AOK PLUS können Sie ein dreidimensionales Herzportraits erstellen lassen. Bei der Pupillographie können Konzentrationsminderungen und Schlafstörungen sowie das Aufdecken ihrer Möglichen Ursachen festgestellt werden. Bei dem Carotis-Screening wird die Halsschlagader mittels Ultraschalles untersucht.

Ausführliche Programmbeschreibung:

9:00 – 16:00 | AOK PLUS | KIZ 0.10

„Cardioscan“

Aufzeichnung eines EKG-genauen, dreidimensionalen Herzportraits in 120 Sekunden. Der Blick auf die Herzratenvariabilität zeigt dabei, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann. Zusätzlich wird der individuelle Fit-Level der Teilnehmenden angegeben.

Alle Plätze vergeben!

9:00 – 15:00 | Die Techniker | UB, Erste-Hilfe-Raum

„Pupillographie - Schlafanalyse“

Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Laut aktuellen Studien schläft jede:r Dritte nur unzureichend. Dies führt auf Dauer zu erhöhtem Stress, reduzierter Konzentration und verminderter Leistungsfähigkeit. Ziel der Pupillographie ist das Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderungen sowie das Aufdecken ihrer Ursachen. Im Nachgang erhalten die Teilnehmenden gezielt Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit. Die Mess- und Beratungszeit dauert 20 Minuten.

Alle Plätze vergeben!

8:00 – 17:00 | BARMER | VG 1.37

„Carotis-Screening“

Der Schlaganfall oder Hirninfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen und in vielen Fällen wäre dieser bei frühzeitiger Erkennung zu vermeiden. Bei einem individuellen Carotis-Screening wird die Halsschlagader mittels Ultraschalles

untersucht wird. Die Teilnehmer:innen erhalten nach der Untersuchung eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung zur Verbesserung des Status quo oder zu weiterführenden Untersuchungen durch den Hausarzt oder Facharzt. Insgesamt sind ca. 15 Minuten einzuplanen.

Alle Plätze vergeben!

Zeige Mut, spende Blut

Zur Gesundheitsvorsorge zählt auch die regelmäßige Kontrolle der Blutwerte. Wer Blut spendet, erhält zudem vorab einen allgemeinen Gesundheitscheck durch einen Arzt und unterstützt das Gesundheitssystem, indem wertvolle Blutkonserven angelegt werden können, die Mitmenschen das Überleben ermöglichen. Das Gesundheitsmanagement hat deshalb einen Termin des Blutspendedienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am **2.11.2023 von 11:00 bis 15:00 Uhr** besteht die Möglichkeit zur Blutspende in der Garderobe unter dem Audimax. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und - soweit vorhanden – Blutspendeausweis mit.

Gripeschutzimpfung

Auch für die Gripeschutzimpfung gibt es in diesem Jahr wieder ein Angebot auf dem Campus. Die Impfung findet am **15.11.2023 in der Zeit von 9:00 – 13:00 Uhr** im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek (Zugang über den Personaleingang) statt und wird von der Hausarztpraxis Dr. Winkler aus Jena angeboten. Auch gegen Tetanus und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind auf Wunsch Auffrischungsimpfungen möglich. Zur Terminkoordinierung senden Sie bitte eine **Mail an gesundheit@uni-erfurt.de**.

Schützen Sie sich und andere und stärken Sie damit den Gesundheitsschutz an der Universität Erfurt!

Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

Vor Beginn der Weihnachtszeit wollen wir Ihnen dann einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS in der Woche vom **27. November bis 1. Dezember 2023 die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**. Der Veranstaltungsplan wird separat veröffentlicht und kann dann auf unserer Website eingesehen werden.

Online Forum „Psychisch fit studieren“

Am **28.11.2023 von 16 bis 18 Uhr** lädt Sie das Team des Universitären Gesundheitsmanagements und Irrsinnig Menschlich e.V. zu einem spannenden Austausch ein, um gemeinsam dem Thema ‚Psychische Gesundheit im Studium‘ auf den Grund zu gehen. Dabei erwartet Sie kein langweiliger Vortrag, denn diese Veranstaltung ist interaktiv! Und darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und die Ihnen vielleicht wertvolle Tipps an die Hand geben können.

Die Veranstaltung findet Online statt, den Link zum Zoom-Meeting finden Sie dann im Veranstaltungsplan der Gesundheitswoche.

Sorgentelefon - Ich hab' da was auf dem Herzen

Das Studium und das private Leben sind nicht immer leicht. Es gibt Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Deshalb gibt es an der Universität Erfurt ein Sorgentelefon - von Studierenden für Studierende! Das Sorgentelefon ist unter der Telefonnummer **0361/30252964** i.d.R. täglich von 8 bis 23 Uhr erreichbar. Auf der Website der Uni Erfurt findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist: www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon. Bei Fragen und Interesse an einer Mitarbeit wenden Sie einfach per Mail an: sorgentelefon@uni-erfurt.de

Achtsamkeit und Meditation

Reichen sieben Minuten täglich, um entspannter und bewusster zu leben? Aber ja – mit der 7Mind-App! Speziell für Studierende gibt es in der App Achtsamkeitsübungen zu den Themen Lernstress, Prüfungsangst und stressfreies Studieren, die ganz leicht in den Alltag integriert werden können. Mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse erhalten alle Studierenden der Uni Erfurt einen kostenfreien Jahreszugang. Melden Sie sich mit Ihrer Uni-Mailadresse auf <https://www.7mind.de/studierende/> an.

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK PLUS bietet umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet für Studierende an:

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/aok-liveonline-online-coaching-fuer-gesundheit-und-beruf-2/> und <https://www.aok.de/pk/plus/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter:



<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:



Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement

Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: gesundheit@uni-erfurt.de

<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>