

Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 1/2025

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Informationen
Zeige Mut, spende Blut	08.01.2025 11 - 15 Uhr, Garderobe Audimax
AOK-Beratung	09:30 - 14:00 Uhr, KIZ R. 0.09 09.01.2025, 30.01.2025, 13.02.2025, 27.02.2025, 27.03.2025
Ergonomie	
Sorgentelefon	0361/30252964
Klang- und Entspannungstherapie	

Wir wünschen allen Studierenden der Universität Erfurt ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr! Das Gesundheitsmanagement möchte Sie auch 2025 gern dabei unterstützen, gute Vorsätze für eine gesündere Lebensweise umzusetzen. Mit dem Gesundheits-Newsletter möchten wir Ihnen einige Angebote vorstellen, mit denen Sie Ihre Gesundheit stärken können.

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 **08.01.2025 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.

AOK-Beratungsangebot

Als Gesundheitspartner der Hochschule möchte die AOK PLUS im neuen Jahr eine Informationsmöglichkeit zur gesetzlichen Krankenversicherung vor Ort auf dem Campus anbieten. An folgenden Donnerstagen können Sie sich von 09:30 Uhr bis 11.00 Uhr und von 11:30 bis 14:00 Uhr im KIZ, Raum 0.09, durch Frau Sandra Tischer beraten lassen: 09.01.2025, 30.01.2025, 13.02.2025, 27.02.2025, 27.03.2025.

Schwerpunktthemen sind u.a.:

- Krankenversicherung während des Studiums (studentische Krankenversicherung, Familienversicherung, freiwillige Versicherung)
- Krankenversicherung für beschäftigte Studierende
- Krankenversicherung nach Studienende
- Bonusprogramm und Wahltarif der AOK PLUS
- AOK PLUS Online Filiale und Meine AOK-App (Hilfe bei der Registrierung und bei technischen Problemen)
- Präventionsleistungen
- Krankenkassenwechsel

Weitere Informationen/Kontakt: <http://www.mein-aokberater.de>

Ergonomie

Das Gesundheitsmanagement der Uni Erfurt sucht engagierte Studierende, die sich als Ergonomie-Multiplikatoren für ihre Kommiliton:innen einsetzen möchten! Ihr Wissen und Ihre Erfahrung können dazu beitragen, dass die Studierenden im Studienalltag gesünder und produktiver arbeiten.

Als Ergonomie-Multiplikatorin tragen Sie dazu bei, das Bewusstsein für ergonomische Prinzipien und gesunde Arbeitspraktiken zu fördern. Sie helfen Ihren Kommiliton:innen, ihre Arbeitsplätze (z.B. am Schreibtisch oder am Computer) und Studiengewohnheiten ergonomischer zu gestalten. Unsere Ergonomie-Multiplikator:innen erhalten eine Schulung und eine Teilnahmebescheinigung!

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann schreiben Sie eine Mail an [gesund-heit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de) (Teilnahmevoraussetzung: mind. noch ein Jahr an der Uni Erfurt studieren, kleines Motivationsschreiben (max. 1 Seite))

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

Neu: Klang- und Entspannungstherapie

Nachdem die Klang- und Entspannungstherapie in der Gesundheitswoche eine sehr gute Resonanz gefunden hat, würde die Praktikerin Sabine Kalkofe-Roth

diese gern regelmäßig im UGM-Raum im KIZ (R 0.09) für interessierte Hochschulangehörige anbieten. Viele Beschwerden, physischer und psychischer Art können durch ein Leben, das der Mensch in Einklang mit sich und seiner Umwelt führt, gelindert oder behoben werden. Die Anwendungsbereiche der Klangschale sind breit gefächert und schließen sowohl die Behandlung von Spannungszuständen, körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen ein. Frau Kalkofe-Roth wird zunächst am 16.01., 20.02. und am 20.03, von 9:30 bis 15 Uhr Termine zur Klang- und Entspannungstherapie anbieten. **Terminvereinbarung: gesundheit@uni-erfurt.de**

Hinweis: Das Angebot muss von den Nutzer:innen selbst bezahlt werden (**30 Minuten kosten 25 Euro**).

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner [AOK PLUS](#) bietet umfangreiche Informationsangebote und [Gesundheitskurse](#) im Internet für Studierende an.

Weitere Termine

16. April 2025, Audimaxgebäude (AMG) Garderobe
Blutspende

29. April 2025, Campus
Fahrradaktionstag

22. Mai 2025, KIZ
9. Gesundheitstag der Universität Erfurt

25. Juni 2025, Campus
9. Erfurt Campuslauf

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>