

Gesundheit!

Gesundheits-Newsletter für Studierende

April/2025

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Informationen
<u>Psychisch fit studieren – Schwerpunkt „Angst“</u>	10.04.2025, 18-20 Uhr via Zoom
<u>Zeige Mut, spende Blut</u>	16. April 2025, 11 - 15 Uhr Garderobe Audimax
<u>Hochschulsport</u>	Kursstart 22. April
<u>Flame Relay</u> (Fackellauf)	24. April, 16 Uhr, Unibibliothek
<u>Mit dem Rad zur Uni</u>	29.04.2025
<u>„Wir haben was gegen Stress!“</u>	22. Mai 2025
<u>9. Gesundheitstag</u>	
<u>9. Erfurter Campuslauf</u>	25. Juni 2025
<u>AOK-Beratung</u>	22.04., 20.05., 10.06. und 01.07.2025
<u>Debeka Hochschulservice</u>	24.04., 08.05., 22.05., 05.06 und 19.06.2025
<u>Klang- und Entspannungstherapie</u>	17.04., 15.05. 05.06. 18.09., 16.10., 20.11. und 18.12.2025
<u>Sorgentelefon</u>	0361/30252964

Starten Sie mit Schwung in den Frühling!

Im neuen Gesundheitsnewsletter haben wir wieder einige Informationen rund um unsere Aktionen und Angebote zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Sport- und Bewegungsangeboten und nutzen Sie gerne auch die persönlichen Vorsorgeangebote zum Gesundheitstag.

Wenn Sie Interesse haben das studentische Gesundheitsmanagement zu optimieren oder Anregungen und Verbesserungsvorschläge haben, dann schreiben Sie an gesundheit@uni-erfurt.de. Nur wenn wir wissen, was sich die Studierenden wünschen, können wir bedarfsgerechte Angebote planen.

Psychisch fit studieren – Schwerpunkt „Angst“

Zusammen mit dem Verein [**Irrsinnig Menschlich e.V.**](#) lädt das Gesundheitsmanagement zu einem spannenden Austausch ein, um gemeinsam dem Thema "Angst" auf den Grund zu gehen. Dabei erwartet Sie kein langweiliger Vortrag, denn diese Veranstaltung ist interaktiv! Und darüber hinaus haben Sie u.a. die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die ihre Ängste überwunden haben und die Ihnen wertvolle Tipps an die Hand geben werden.

Themen des Forums sind:

- Wie entsteht Angst? Und ab wann ist Angst pathologisch?
- Was passiert, wenn man irrationaler Angst folgt?
- Wieso ist es so schwer, sich Hilfe zu suchen?
- Was kann ich bei Panikattacken tun?
- Wo finde ich Hilfe und wie behandelt man Angststörungen?
- Wie überwindet man starke Ängste?

Hier treffen wir uns

10.04.2025, 18-20 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/82739128077?pwd=RiBVd3eaasLz1d3PCH-jaV5jTO4VCZ9.1>

Meeting-ID: 827 3912 8077

Meeting-Passwort: 140969

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 Blutspendendienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am **16.04.2025 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.

Erfurter Hochschulsport im Sommersemester

Der Hochschulsport steht in den Startlöchern. Das Hochschulsportprogramm mit mehr als 110 Kursen für das Sommersemester ist online und die **Anmeldung** ab **09.04.2024** möglich. Zum Programm gehören zahlreiche Sportarten. Vom Contemporary-Tanzkurs bis zum Skat ist alles dabei. Kursstart ist ab dem **22.04.2024**. Sport frei! Weitere Informationen finden Sie [→ hier.](#)

Fackellauf zu den FISU World University Games

Auf Initiative des Hochschulsportbeauftragten Jens Panse kommt die Fackel der FISU World University Games Summer nach Erfurt. Mit dem einzigen „Flame Relay“ in Mitteldeutschland am **24. April 2025** wollen Hochschulangehörige der Erfurter Hochschulen auf das größte Multisportevent in diesem Jahr aufmerksam machen, das vom 16.-27. Juli in 5 Städten im Rhein-Ruhr-Gebiet und Berlin stattfindet. Rund 8.500 Studierende aus aller Welt werden dabei in 18 Sportarten die Besten ermitteln. Für die Universität Erfurt wird voraussichtlich Marlene Körner im Sprint als aussichtreiche Athletin an den Start gehen. Die Lehramtsstudentin wird den Fackellauf zusammen mit dem österreichischen Rollstuhlbasketballer

Hubert Hager um **16 Uhr an der Universitätsbibliothek** eröffnen. Auf der 6 Kilometer langen Route, die über das Rathaus und die anderen 4 Erfurter Hochschulstandorte führt, wird die Fackel von Läufer:in zu Läufer:in übergeben. Im Ziel an der Fachhochschule gibt es dann zum Abschluss eine kleine Laufparty. Wer bei dem Fackellauf dabei sein möchte, meldet sich per Mail bei: gesundheit@uni-erfurt.de

Mit dem Rad zur Uni

Am **29. April 2025** sind alle Fahrradbegeisterten wieder zum **Fahrradaktionstag „Mit dem Rad zur Uni“** eingeladen. Von **12:00 bis 15:00** Uhr kann man sich am Infostand im Eingangsbereich der Uni von Experten Tipps rund ums Radfahren und die Gesundheit holen. Am Stand der AOK PLUS können Sie sich zu zahlreichen Gesundheitsthemen bei den Fachkräften informieren und eine Carrera-Bahn durch Ihre Trittfrequenz antreiben. Bei dieser Aktion wird mit einem Fahrrad Strom erzeugt, um die kleinen Rennautos zu bewegen. Je schneller geradelt wird, desto schneller fahren die Carrera-Autos. Zwei Teilnehmer*innen können dabei gegeneinander antreten. Zum Abschluss lädt das Gesundheitsteam um 15:30 Uhr wieder zu einer gemeinsamen Ausfahrt ein. Der Aktionstag findet auf dem Platz im Eingangsbereich der Universität Erfurt statt und markiert den Auftakt zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK PLUS, die vom 1. Mai bis 31. August läuft. Weitere Informationen finden Sie [→ hier](#)

9. Gesundheitstag „Wir haben was gegen Stress!“

Am **22. Mai 2025, im KIZ Foyer**, lädt das Universitäre Gesundheitsmanagement mit Unterstützung zahlreicher Partner:innen zum 9. Gesundheitstag der Universität Erfurt ein, der diesmal unter dem Motto „Wir haben was gegen Stress!“ steht. In der Zeit von **8 bis 14 Uhr**, erwartet Sie ein vielfältiges Programm, zum Umgang mit Stress und Belastungen im Studium. Neben Informationen zur Pflege von Angehörigen wird es einen Achtsamkeitsparcours, verschiedene Vorsorgeangebote und einige Informationsstände der Kranken- und Ersatzkassen geben. Das ausführliche Programm wird auf der [→ Webseite](#) zum Gesundheitstag fortlaufend ergänzt.

9. Erfurter Campuslauf

In diesem Jahr lädt die Universität Erfurt am **25. Juni 2025** wieder zusammen mit dem Universitätssportverein (USV) zum Erfurter Campuslauf ein. Ab 17 Uhr gehen die Team-Läufer auf die Strecke. Gelaufen wird auf einem 400 Meter langen Rundkurs um die Campuswiese. Beim Einzelwettbewerb werden auf einem 2 Kilometer-Kurs auf dem Campus fünf Runden absolviert und dabei auch 2024 wieder die Thüringer Hochschulmeister im 10-Kilometer-Straßenlauf ermittelt. Und auch die ganz Kleinen können wieder mit dabei sein – beim Bambinilauf um 16:30 Uhr auf der 400-Meter-Strecke. Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie [→ hier](#).

AOK-Beratungsangebot

Als Gesundheitspartner der Universität 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, UGM-Raum 0.09, zu Fragen der Krankenversicherung, Präventionsleistungen oder zum Bonusprogramm durch Frau Sandra Tischer beraten lassen: 22.04., 20.05., 22.05., 10.06. und 01.07.2025

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

Debeka-Hochschulservice

Auch der Hochschulservice der Debeka-Krankenversicherung möchte Ihnen künftig eine Beratungsmöglichkeit auf dem Uni-Campus anbieten. Erstmals am 10. April besteht von 10-14 Uhr die Möglichkeit, sich im KIZ, UGM-Raum 0.09, von Frau Laura Landgraf zu Versicherungs- und Vorsorgefragen sowie zu Fragen der Beamtenversorgung persönlich beraten zu lassen. Weitere Termine sind geplant am: 24.04., 08.05., 22.05., 05.06 und 19.06.2025

Weitere Informationen/ Kontakt: laura.landgraf@debeka.de

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 am **17.04., 15.05., 05.06. 18.09., 16.10., 20.11. und 18.12.2025**, 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](http://www.aok-plus.de) bietet umfangreiche Informationsangebote und [Gesundheitskurse](http://www.aok-plus.de/gesundheitskurse) im Internet für Studierende an.

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>