

## Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter\*innen

### Nr.: 2/2023

Starten Sie mit Schwung in den Frühling. Im neuen Gesundheitsnewsletter haben wir wieder einige Informationen rund um unsere Aktionen und Angebote zusammengestellt - Radfahren im April, Tanzen im Mai und Laufen im Juni. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren Sport- und Bewegungsangeboten und nutzen Sie bitte auch die persönlichen Vorsorgeangebote und Informationen zum Thema Erste Hilfe zum Gesundheitstag. Machen Sie mit und zeigen Herz für die Gesundheit!

### Mit dem Rad zur Uni

Der Fahrradaktionstag ist zugleich Auftakt zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ unseres Gesundheitspartners AOK PLUS, die vom **1. Mai bis 31. August 2023** stattfindet. Interessierte Mitarbeiter\*innen können sich beim Gesundheitsmanagement melden oder eigenständig ein Team anmelden: <https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/sachsen-thueringen/>

Die zentrale Auftaktveranstaltung findet am Vormittag des 27. April an der Universität Erfurt statt. Zu diesem Anlass wurde auf der Campuswiese ein „Startbaum“ gepflanzt. Am Nachmittag gibt es ab 13 Uhr auf dem Steinplatz im Eingangsbereich der Uni ein abwechslungsreiches Programm mit Radcheck und Radcodierung. Man erhält Experteninfos für ein entspanntes und schmerzfreies Radeln sowie die Möglichkeit, verschiedene Lastenräder zu testen und sich sportlich auf dem Ergometer zu betätigen. Zum Abschluss starten wir um 15:30 Uhr gemeinsam auf eine kleine Ausfahrt in den Erfurter Norden. Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihr Rad mit!

### Gesundheitstag „Ein Herz für die Gesundheit“

Der **7. Gesundheitstag der Universität** findet am **11. Mai in der Zeit von 10:00 bis 14:00 Uhr** statt und bietet Gesundheitsangebote für alle Hochschulangehörigen. Unter dem Motto "**Ein Herz für die Gesundheit**" werden vor allem die Themen Herzkreislauf und Erste Hilfe fokussiert, aber auch herzgesunde Ernährung, Bewegungsangebote und Informationsmöglichkeiten wird es an diesem

Tag im KIZ geben. Weitere Informationen zum Gesundheitstag werden an dieser Stelle, einer eigenen Website, in den News und im Veranstaltungskalender der Universität veröffentlicht. Die Kranken- und Ersatzkassen beteiligen sich mit attraktiven Aktionsständen und Vorsorgeangeboten. Das Studierendenwerk, der Schulgarten und die Sportstudierenden werden wieder für gesunde Verpflegung vor Ort sorgen. Zum Abschluss des Gesundheitstages lädt der Hochschulsport kostenfrei zu einer „Salsation-meets-Zumba-Party“ in die Ersatzsporthalle auf dem Campus ein.

Jedem/jeder Mitarbeitenden werden für die Teilnahme zwei Stunden auf die Arbeitszeit angerechnet. Mehr Informationen zum Gesundheitstag finden Sie unter: <https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet/ein-herz-fuer-die-gesundheit-7-gesundheitstag-der-universitaet-erfurt>

### **Vorsorgeangebote im Rahmen des Gesundheitstages**

**9 – 14 Uhr „Cardio-Scan“ (AOK PLUS) | Dozierendenzimmer, KIZ**  
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. Dauer: 15 Minuten, Anmeldung: Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

**9 – 14 Uhr | „HKL Check“ (Debeka) | Foyer, KIZ**  
Im Rahmen der Messung werden die Parameter Blutdruck, Blutzucker und Gesamtcholesterin der Teilnehmenden erfasst. Die Messung des Blutdrucks geschieht durch direktes Anlegen des Gerätes. Die Ermittlung des Gesamtcholesterins sowie des Blutzuckergehaltes erfolgt in Form eines Schnelltestverfahrens über die Entnahme eines Blutropfens aus der Fingerkuppe. Dauer: 15 Minuten, Anmeldung: Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

**8 – 17 Uhr | Carotis-Screening (BARMER) | Erste-Hilfe-Raum, UB**  
Beim Carotis-Screening wird die Halsschlagader mittels Ultraschall untersucht. Der Schlaganfall oder Hirninfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen und in vielen Fällen wäre dieser bei frühzeitiger Erkennung zu vermeiden. 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. Dauer: 20 Minuten, Anmeldung: Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

### **Erste Hilfe Auffrischungs-Kurs mit Fokus auf Selbst- und Katastrophenschutz**

**Freitag, 12.05.2023 | 9 – 14 Uhr | alte Garderobe Audimax**

Erste Hilfe rettet Leben! Das DRK möchte - in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe - die Resilienz und prakti-

sche Fähigkeit der Bevölkerung zur Selbst- und Fremdhilfe in außergewöhnlichen Notlagen steigern. So können Hochschulangehörige im Zivilschutzfall professionelle Hilfskräfte bis zu deren Eintreffen und darüber hinaus vor Ort unterstützen. In einer Einrichtung wie der Universität, wo täglich so viele Menschen vor Ort sind, ist das besonders wichtig. In dem halbtägigen Kurs lernen Sie, wie man effektiv auch mit provisorischem Material Erste Hilfe leisten kann. Für Mitarbeitende wird die Teilnahme auf die Arbeitszeit angerechnet.

Max. 20 Plätze, Anmeldung: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

### Mittagsmeditation im Raum der Stille

Immer **donnerstags kann man um 11:50 Uhr** im „Raum der Stille“ (Keller LG 2) unter Anleitung 20 Minuten meditieren. Die Meditation wird abwechselnd von den achtsamen Hochschullehrenden Birgit Jäpelt, Beate Walter, Theres Werner und Elisabeth Mantel geleitet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es wird um pünktliches Erscheinen gebeten. **Weitere Informationen:** Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Gesundheitsförderung/Meditationsangebote <https://elearning.uni-erfurt.de/course/view.php?id=10592>

Der „Raum der Stille“ kann wochentäglich von 8-19 Uhr zur individuellen Meditation und inneren Einkehr genutzt werden.

### Weitere Angebote im AMG

Immer **mittwochs um 8:30 Uhr** kann man mit Dietlinde Schmalfuß-Plicht „Entspannt in den Tag“ starten. Die Aktive Pause wird **ab 9. Mai immer dienstags um 10:00 Uhr** fortgesetzt. Die Tischtennis-Mittagspause gibt es immer **donnerstags um 12:00 Uhr**. Die Angebote finden alle im AMG (ehemalige Garderobe) statt. **Anmeldung und weitere Informationen:** Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung

### 7. Erfurter Campuslauf

In diesem Jahr lädt die Universität Erfurt am 28. Juni 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 2023 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 unter: <https://www.erfurter-campuslauf.de>

### 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 seit **12.04.2023** möglich. Kursstart ist ab dem 24.04.2023. Sport frei!

Link zum Einschreibesystem: <https://einschreibung.usv-erfurt.de/ss23>

### Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Angeboten

Jedem/jeder Mitarbeitenden wird für die Teilnahme an einem Angebot des Universitären Gesundheitsmanagements einmal pro Woche eine halbe Stunde auf

die Arbeitszeit angerechnet. Findet der Kurs während der Kernarbeitszeit statt, muss der/die Mitarbeitende eine Teilnahme zuvor mit dem/der Fachvorgesetzten abstimmen. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements. Somit brauchen Sie sich nicht aus- und einzuloggen. Über die Anmeldung behalten wir den Überblick.

### 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/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter: <https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung>

### Terminvorschau

<b>27.04.2023</b>	Fahrradaktionstag „Mit dem Rad an die Uni“
<b>11.05.2023</b>	7. Gesundheitstag „Ein Herz für die Gesundheit“
<b>01.-21.06.2023</b>	Stadtradeln für eine klimaverträgliche Innenstadt
<b>07.06. 2023</b>	Dies Academicus
<b>28.06.2023</b>	7. Erfurter Campuslauf

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](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)  
[www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung](https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung)