

Gesundheits-Newsletter für Studierende

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 Vorsorge-Angebote und Informationen zum Thema Erste Hilfe zum Gesundheitstag. Machen Sie mit und zeigen Ihr 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. 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 **11.05.2023** 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.

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

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

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

Erste-Hilfe-Kurs

Montag, 08.05. 2023 | 9 – 17 Uhr | alte Garderobe Audimax

Sie waren sicherlich schon mal in einer Situation, in der Sie die Hilfe eines Mitmenschen benötigt haben. Sei es zu Hause, in der Firma, in der Schule oder während Ihrer Freizeit. Umso mehr sollte es auch für Sie dann selbstverständlich sein, anderen in Notfallsituationen zu helfen. Für den Erste-Hilfe-Kurs des DRK benötigt man keine Vorkenntnisse. Das Deutsche Rote Kreuz

will möglichst viele Ersthelfer ausbilden, weil diese in sehr vielen Bereichen und Notfällen unbedingt notwendig sind. Die Ersthelferausbildung findet an einem Tag mit 9 Unterrichtseinheiten statt und Sie erhalten zum Abschluss das Zertifikat als Ersthelfer, das auch für den Führerscheinwerb genutzt werden kann.

Max. 20 Plätze, Anmeldung: stura.vorstand@uni-erfurt.de (Bitte vollständigen Namen und Geburtsdatum angeben.)

Erste-Hilfe-Auffrischkurs 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 praktische 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.

Max. 20 Plätze, Anmeldung: 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.

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>

Sorgentelefon

Das Studium und das private Leben bzw. deren Vereinbarkeit sind nicht immer leicht. Es gibt Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Das Sorgentelefon von Studierenden für Studierende ist auch in der Prüfungszeit 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.

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

27.04.2023	Fahrradaktionstag „Mit dem Rad an die Uni“
11.05.2023	7. Gesundheitstag „Ein Herz für die Gesundheit“
01.-21.06.2023	Stadtradeln für eine klimaverträgliche Innenstadt
07.06. 2023	Dies Academicus
28.06.2023	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
www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung