



Programm zum Gesundheitstag

22. Mai 2025 | 9-14 Uhr



„Wir haben was gegen Stress!“

An 22. Mai 2025 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 8.30 bis 14 Uhr, haben wir ein vielfältiges Programm für Sie vorbereitet, das dabei unterstützen soll, ein gesundes und ausgewogenes Leben zu führen. Stress ist zwar eine natürliche Reaktion des Körpers auf Belastungen, kann aber auf Dauer die Gesundheit und das Wohlbefinden negativ beeinflussen. An diesem Tag bieten wir Ihnen verschiedene Angebote, die den Umgang mit Belastungen im Beruf und im Studium erleichtern sollen. Unser Ziel ist es, Sie mit Informationen und Tipps für den Alltag auszustatten. Darüber hinaus haben wir aber auch Angebote zu allgemeinen Gesundheitsthemen. Der Gesundheitstag ist eine gute Gelegenheit, sich bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen.

8.30 – 10 Uhr | Eröffnung | Hörsaal 3, LG 1

Der 9. Gesundheitstag der Universität wird einem Grußwort des Kanzlers Christian Schellhardt eröffnet. Zum Auftakt wird in einem Gespräch die sportliche Botschafterin des Gesundheitstages, Marlene Körner, vorgestellt. Die Lehramtsstudentin trainiert am Olympiastützpunkt Erfurt und gehört zu den schnellsten Frauen in Deutschland. Für die FISU World University Games im Sommer wurde sie in den deutschen Perspektivkader berufen und kann sich gute Chancen für ihre Teilnahme im Sprintwettbewerb ausrechnen. Es schließt sich eine kleine Aktive Pause mit unserer Übungsleiterin Susanne Wolter und der **Vortrag von Bianca Schmidt zum Thema „Gesunder Umgang mit Stress“** an. Ob im Beruf oder im Privatleben - Stress begleitet uns in vielen Lebensbereichen. Er ist per se auch nichts Schlechtes. Allerdings macht ein „zu viel“ an Stress auf Dauer krank. Zum Glück kann man lernen, mit belastenden und nervenaufreibenden Situationen gelassener, sicherer und gesünder umzugehen. Im interaktiven Vortrag von Bianca Schmidt beschäftigen wir uns mit den Fragen: Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Wie erkenne ich Stress?

(Stresswarnsignale) Welche Ansatzpunkte zur Stressbewältigung kann ich nutzen? Wie kann ich akute Stresssituationen gelassener bewältigen? Und welche Möglichkeiten kann ich nutzen, um langfristig gesünder mit Stress umzugehen? Im Rahmen des Vortrages werden u.a. einfache Tipps vermittelt und hilfreiche, bewährte und vor allem alltagstaugliche Übungen ausprobiert. Die Referentin ist Netzwerkkoordinatorin für kommunale Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Erfurt und Dozentin für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung an der Hochschule Coburg.

Gesundheitschecks und Vorsorge

8 – 16 Uhr | „Stresstypenbestimmung“ (AOK PLUS) | Forschungsgebäude C19.02.46

In diesem Screening erfahren Sie, wie Sie Stressbewältigungskompetenzen fördern können und lernen alltagstaugliche Übungen, die Sie in zukünftigen Stresssituationen anwenden können. Zudem anhand der Ist-Situation mittels des ausgefüllten Fragebogens erhalten Sie eine individuelle gesundheitsförderliche Beratung zur Stressbewältigung und Entspannung und sensibilisieren Ihr eigenes Gesundheitsverhalten. Ca. 30 Minuten pro Person (*ausgefüllten Fragebogen zum Termin mitbringen).

Anmeldung: Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

9 – 15 Uhr | „EMG-Muskeltonusmessung HWS“ (TK Die Techniker) | Universitätsbibliothek Erste-Hilfe-Raum

Muskuläre Verspannungen machen sich besonders häufig im Bereich der Halswirbelsäule (HWS) und im Schulter-Nackenareal bemerkbar. Diese Verspannungszustände können einerseits durch psychischen Stress, andererseits auch durch Bewegungsmangel und/oder unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen hervorgerufen werden, die auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur führen. Diese Muskelgrundspannung (Muskeltonus) lässt sich mit Hilfe der Elektromyographie (EMG) messen und beurteilen. Dazu werden Oberflächenelektroden im Bereich des oberen Schulterrands geklebt. Die Referenzstellen sind bei geöffnetem Kragenknopf gut erreichbar. Über ein Biofeedbacksystem wird gezeigt, wie einfache Ausgleichs- und Entlastungsübungen sofort zu Lockerungen führen können und welche Übungen individuell am besten geeignet sind.

Dauer: 15 Minuten pro Person, Anmeldung: Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

10 – 14 Uhr | Speed-Beratung | KIZ UGM-Raum 0.09

Zum Gesundheitstag wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, unsere Beratung für „Beschäftigte in Stress- und Krisensituation“ kennenzulernen. Nutzen Sie die Möglichkeit, über Herausforderungen und Probleme im privaten sowie über Konflikte im beruflichen Kontext zu sprechen. Von 10 - 14 Uhr vergibt unsere Beraterin, Frau Dr. Silke Martin kurze 15-20-Minuten-Termine per

Mail: mail@silkemartin.com

10 – 14 Uhr | Informationsstände und Aktionen

11 - 13 Uhr | Vortrag „Leistungen der Pflegeversicherung“ | Verwaltungsgebäude C02.01.54

Informieren Sie sich zum Werdegang von der Antragsstellung über die Begutachtung durch den medizinischen Dienst bis hin zu den verschiedenen Pflegeleistungen. Im Anschluss können offene Fragen geklärt werden. Anmeldung per Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

10:15 – 11:45 Uhr | Vortrag „Stressbewältigung im Studium“ | KIZ, Konferenzraum R 0.10 Stressbewältigung im Studium

Zu studieren kann aus vielerlei Gründen herausfordernd und kräftezehrend sein. Deshalb ist es hilfreich, mit der eignen Energie optimal haushalten zu können, um Überforderungen zu vermeiden. Wie man mit Belastungen gut zurecht kommt, kann man lernen. In diesem Seminar geben wir einen Überblick über Stressbewältigungsstrategien und erarbeiten mit Ihnen Möglichkeiten, diese im (Studien-) Alltag anzuwenden.

→ [Anmeldung über Moodle](#) (UE_2025_SoSe) *Sie können selbstverständlich auch ohne Anmeldung, spontan vorbeikommen.*

Informationsstand der AOK PLUS | Foyer KIZ

Am Stand der AOK PLUS können Sie sich zum Thema „Umgang mit Belastungen“ beraten lassen. Es gibt Wissenswertes zum Thema sowie Informationen zu Gesundheitskursen und weiterführenden Gesundheitsangeboten der AOK PLUS.

Weitere Infostände der Debeka, Die Techniker | Foyer KIZ

Universitäres Gesundheitsmanagement | Foyer KIZ

Das Universitäre Gesundheitsmanagement stellt sich vor. Außerdem gibt es Informationen über alle Maßnahmen, die das Gesundheitsmanagement auch unabhängig vom Gesundheitstag anbietet. Eine zahlreiche Beteiligung an der Befragung zur Evaluierung des Gesundheitstages ist wünschenswert.

Alzheimer Gesellschaft Thüringen. e.V. | Foyer KIZ

Die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. informiert an ihrem Stand rund um das Thema Demenz. Sie gibt Einblicke in ihre Arbeit und zur Unterstützung pflegender Angehöriger, insbesondere im Umgang mit der Krankheit. Das interaktive Modul aus der Selbsterfahrungsstrecke „Hands on Dementia“ nimmt Personen, die explizit nicht an einer Demenz erkrankt sind, mit auf eine angeleitete Erfahrungsreise, wie gewöhnliche Alltagssituationen sich für Demenzkranke anfühlen. Durch das Erleben der eigenen intensiven Emotionen entwickeln sich ein besseres Verständnis und Empathie für die (vielleicht auch in Ihrem familiären Umfeld?) an Demenz Erkrankten.

Betrieblicher Pflegekoffer & LEG Thüringen | Foyer KIZ

Mit Hilfe des Betrieblichen Pflegekoffers versetzen Arbeitgeber ihre Beschäftigten in die Lage, sich bei Eintritt einer familiären Pflegesituation schnell zu den Themen Angehörigenpflege und Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu informieren bzw. bereits im Vorfeld zu orientieren. Am Info-stand können Sie direkt in den Betrieblichen Pflegekoffer hineinschauen und ihn ausprobieren. Auch stellt sich Ihnen die Pflegelotsin der Universität, Cornelia Hunold, im Gespräch gern vor und informiert gemeinsam mit der LEG Thüringen u.a. zu den Aufgaben einer betrieblichen Pflegelot-sin/eines betrieblichen Pflegelotsen.

Sorgentelefon | Foyer KIZ

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!

Achtsamkeits-Parcours der Debeka | Foyer KIZ

Besteht aus mehreren Stationen: An jeder Station werden verschiedene Sinne in den Mittelpunkt gestellt. Die Mitarbeiter/-innen reflektieren in spielerischer Form, wie sensibel sie gegenüber den dargebotenen Reizen sind (z.B. Wechselbilder, Ertasten von Gegenständen, Erschmecken von eingefärbten Lebensmitteln). Außerdem beinhaltet der Parcours die "Acht Gebote des Genießens" und einen Fragebogen zur "Achtsamkeit im Alltag".

Angebote des Schulgartens | Campus Schulgarten

Der Campus-Schulgarten der Universität Erfurt bezieht sich durch naturnahe Angebote auf das diesjährige Motto "Wir haben was gegen Stress!": Besucher:innen können an diesem außerge-wöhnlichen Lernort beispielsweise beim Basteln von Traumfängern aus Naturmaterialien ihrer Kreativität freien Lauf lassen und effektiv Stress abbauen. Des Weiteren wird angeboten, Wind-spiele und Mobiles anzufertigen, Mandalas auszumalen oder diese aus Gartenelementen zu le-gen. Die meditative Atmosphäre wird zudem mit Entspannungsmusik und einer Traumreise un-terstützt. Auch kulinarische Genüsse kommen nicht zu kurz - gemeinsam können Entspannungs-tees aus Gartenkräutern zubereitet und verkostet werden. Mit zahlreichen Hintergrundinforma-tionen wird an der Tee-Station zudem nützliches Wissen vermittelt, beispielsweise zur Bestim-mung von Gartenkräutern, ihren Anbaumöglichkeiten und Zubereitungsarten. Zu guter Letzt be-steht außerdem die Möglichkeit, unter Anleitung der Schulgarten-Studierenden Badebomben und Duftkissen aus getrockneten Blüten und Gartenprodukten herzustellen. Kurzum: Ein Erleb-nis für alle Sinne!

Bewegungs- und Entspannungsangebote

Schnupperkurs Yoga | 9 Uhr | AMG-Garderobe

Hatha-Yoga ist ein Weg – Dein Weg! Es bringt Vitalität und Gesundheit. Durch das regelmäßige Üben von Beweglichkeit, Kraft, Balance und Atmung steigert man sein individuelles Wohlbefinden und lernt den stressigen Alltag besser zu bewältigen. → [Zur Anmeldung](#)

Workshop „Entspannung durch Bewegung“ (AOK PLUS) | 10 und 11 Uhr | AMG-Garderobe

In diesem Workshop geht es um Themen wie:

- theoretische und praktische Wissensvermittlung zu strukturellen Dysbalancen
- im Alltag anwendbare Übungen zur Mobilisation und Dehnung
- Beweglichkeitstest (Stand and Reach)
- Massagen mit dem Tennisball und der Black-Roll

(2 Workshops á 30-45 min.)

Anmeldung: Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

10 - 14 Uhr | In Balance bleiben | Wiese vor dem KIZ

Die Studierenden des Fachbereichs Sport mögen auch keinen Stress – sie streben danach, in Balance zu bleiben. Darum heißt es beim Gesundheitstag: Rauf auf die Slackline und das Gleichgewicht finden! Bastelt euren eigenen Stressball, bevor der Druck zu groß wird und tankt neue Power mit selbstgemachten Energiebällen. Kreativ, aktiv, entspannt – bleib in Balance!

10 - 14 Uhr | Street-Racket | Platz vor dem KIZ

Street Racket ist ein neues, vielseitiges Bewegungs- und Bildungskonzept aus der Schweiz, basierend auf Rückschlag- bzw. Racketsport (Hand/Auge Koordination). Es funktioniert, wie Tischtennis oder Tennis nur kommt es ohne Netz oder Tischtennisplatte aus. Alles, was man dafür braucht, sind ein paar Quadratmeter, ein Stück Kreide und einen Softball. Wenn Sie Interesse haben, diese Sportart auszuprobieren, dann kommen Sie gerne vorbei.

11:50 - 12:10 | Uhr Meditation am Mittag | LG 2, 4, Kellergeschoss, Raum der Stille

In der Mittagspause einmal innehalten, im Alltag eine kleine Ruheinsel finden, still werden und in sich hinein fühlen - die Mittagsmeditation ist ein Angebot offen für alle, Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

12 - 13 Uhr | Tischtennis | Durchgang zwischen AMG und LG 1 bzw. Foyer vor der Alten Garderobe

Die aktive Tischtennis-Mittagspause wird wegen Workshopangebote in das vor der ehemaligen Garderobe befindliche Foyer verlegt (bei gutem Wetter vor dem Durchgang zwischen LG 1 und Audimax). An zwei Tischtennisplatten kann man sich im Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel betätigen.

18:30 - 20:00 | Uhr Meditation am Abend | LG 2, 4, Kellergeschoss, Raum der Stille

Zum Abschluss des Gesundheitstages einmal innehalten, im Alltag eine kleine Ruheinsel finden, still werden und in sich hinein fühlen - die Meditation am ist ein Angebot offen für alle, Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

Stand 08.05.2025