



# Programm zum Gesundheitstag „Ein Herz für die Gesundheit“

11. Mai 2023 | 9-14 Uhr



Unter dem Motto "Ein Herz für die Gesundheit" werden zum Gesundheitstag in diesem Jahr vor allem die Themen Herzkreislauf und Erste Hilfe fokussiert, aber auch herzgesunde Ernährung, Bewegungsangebote und Informationsmöglichkeiten wird es geben. Zum Thema Herzkreislauf werden mit Unterstützung verschiedener Kranken- und Ersatzkassen Vorsorgeangebote, Gesundheitschecks und Vorträge angeboten. Beim Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Erfurt können Hochschulangehörige und Gäste zum Gesundheitstag lernen, wie Sie in Notfallsituationen mit Erste Hilfe Maßnahmen richtig reagieren. Flankierend werden in der Woche Erst-Hilfe-Kurse an der Universität Erfurt angeboten. Die Universität möchte die Resilienz und praktische Fähigkeit aller Hochschulangehörigen zur Selbst- und Fremdhilfe in außergewöhnlichen Notlagen steigern. Helfen Sie mit und machen mit uns die Uni herzsicher!

## **9 – 10 Uhr | Eröffnung | KIZ**

Den Gesundheitstag eröffnen die Vizepräsidentin für Internationale Angelegenheiten, Prof. Dr. Beate Hampe, und der Weltmeister im Rennschlittensport Max Langenhan. Mit einem Fachvortrag zum Thema „Innovation durch Klinische Forschung in der Herz-Kreislaufmedizin“ unterstützt Prof. Dr. Alexander Lauten, Chefarzt der Kardiologie des HELIOS Klinikums Erfurt, den Gesundheitstag der Universität. Zum Auftakt werden auch wieder neue Gesundheitsbotschafter\*innen berufen.

## **Vorsorgeangebote und Gesundheitschecks**

### **9 – 14 Uhr „Cardio-Scan“ (AOK PLUS) | Dozierendenzimmer (R 0.09), 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.

**Ausgebucht!**

### **9 – 16 Uhr | „HKL Check“ (Debeka) | R 0.10, 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.

**Ausgebucht!**

### **8 – 16 Uhr | Halswirbelsäulen-Screening (BARMER) | Erste-Hilfe-Raum, UB**

Bei dem HWS-Screening werden die Form, die Beweglichkeit sowie die Haltungskompetenz der Wirbelsäule ermittelt. Mit Hilfe einer strahlenfreien Messung entsteht, durch das händische Führen des Messgeräts entlang der Wirbelkörper, ein „Fingerabdruck“ der Wirbelsäule. Daten über Form, Beweglichkeit und Haltekompetenz werden graphisch aufbereitet und dem Teilnehmenden ausgehändigt. Jeder Teilnehmende erhält zudem eine individuelle Beratung über seine Ergebnisse. Diese Beratung wird mit Empfehlungen und Beispiel-Übungen zur Verbesserung oder zum Erhalt seiner Werte ergänzt, sodass unmittelbare Handlungsempfehlungen gegeben werden.

### **10 – 12 Uhr | „Herz und Kopf“ – Wie die Herzgesundheit und die mentale Gesundheit zusammenhängen | LG 2 / 14**

Wieso schmerzt unser Kopf, wenn wir tief traurig sind? Friedemann Jäger erklärt welche Zusammenhänge es zwischen der Herzgesundheit und der mentalen Gesundheit gibt, teilt Erfahrungsberichte und bringt Praxisbeispiele und Übungen mit. Keine Anmeldung notwendig.

## **10 – 14 Uhr | Informationsstände und Aktionen**

### **Erste Hilfe rettet Leben! | Deutsches Rote Kreuz Kreisverband Erfurt e.V. | KIZ, 1. Etage**

Lernen Sie zum Gesundheitstag, wie Sie in Notfallsituationen mit Erste Hilfe Maßnahmen richtig reagieren! Mitarbeiter\*innen des DRK-Kreisverbandes Erfurt zeigen wie stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung und Helmabnahme bei Unfällen richtig durchgeführt werden. Machen Sie mit uns die Uni herzsicher! Bei einem plötzlichen Herznotfall sind die Zeit und die richtige Ausrüstung die entscheidenden Faktoren. Eine Atemspende und Herzdruckmassage reichen nicht aus - die besten Chancen zur Wiederbelebung beim plötzlichen Herzstillstand bietet ein Defibrillator (AED), der von jedem Ersthelfer verwendet werden kann. Wie einfach die Handhabung ist, davon kann man sich an einer weiteren Station zum Gesundheitstag überzeugen. Machen Sie mit bei der Aktion: „Keine Macht dem Herz-Kaspar“. Und wenn Sie schon immer mal neugierig waren, wie es im Inneren eines Rettungswagens aussieht, können Sie den Wagen des DRK am Eingang zum KIZ besichtigen und sich bei einem Notfallsanitäter informieren.

### **Informationsstand der AOK PLUS | Foyer KIZ**

Am Stand der AOK PLUS können Sie sich zum Thema Herzgesunde Ernährung von Fachkräften beraten lassen und einen Smoothies mittels Smoothiebike zubereiten. Es gibt Wissenswertes zum Thema Wasser sowie Informationen zu Gesundheitskursen und weiterführenden Gesundheitsangeboten der AOK PLUS.

### **Infostände der Debeka, Die Techniker, BARMER | Foyer KIZ**

#### **HSG CampusWELTEN | Foyer KIZ**

Herzgesundheit bei Frauen.

#### **Studierendenwerk Thüringen: Verkostungsstand | Foyer KIZ**

„mensaVital“ „Mensa Vital“ – Geschmacksproben aus der gesunden Menülinie des Studierendenwerks Thüringen.

#### **Verbraucherzentrale Thüringen | Foyer KIZ**

Tomaten zu Weihnachten, Weintrauben zu Pfingsten - ist das sinnvoll? Beim Gesundheitstag der Universität Erfurt zeigt die Verbraucherzentrale Thüringen, dass für einen klimafreundlichen Einkauf nicht nur die Regionalität, sondern auch die Saisonalität eine wichtige Rolle spielt. Am Infostand der Verbraucherzentrale können Besucher:innen zudem in einem Zuordnungsspiel ihr Wissen darüber testen, wie sich Saisonalität und Anbau bei Tomaten auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß auswirkt. Außerdem bietet die Verbraucherzentrale eine Ausstellung zum Thema „5 am Tag“. Hier erfahren Interessierte, warum der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse wichtig für unser körperliches Wohlbefinden ist. Zudem verraten die Expert:innen, mit welchen Tricks man ganz einfach auf die empfohlenen drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag kommt.

#### **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.

#### **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!

#### **Campus Schulgarten | 10 - 13 Uhr**

Escape Garden - Schafft ihr es in 15 Minuten aus dem Campus Schulgarten zu entkommen? Teamgeist, viel Kreativität und Mut beim Kombinieren von Gegenständen, Codes und Hinweisen

könnt ihr am Campus Schulgarten unter Beweis stellen. Neben dem Rätselspaß im Escape Garden erwarten euch zudem verschiedene Leckereien und Kostproben zum Motto „herzgesunde Ernährung“. Wir freuen uns auf euren Besuch!

### **Sport- und Bewegungswissenschaften | 10-14 Uhr Platz vor dem Café Hilgenfeld**

Mit herzgesundem Fingerfood, was im Handumdrehen zubereitet ist, möchten wir Ihnen zeigen wie einfach herzgesunde Ernährung sein kann.

## **10 – 14 Uhr | Bewegungs- und Entspannungsangebote**

### **Bewegungsparcours der AOK PLUS | KIZ**

Screening zur Beweglichkeit des Halte- und Bewegungsapparates: An 5 verschiedene Stationen können Übungen zu Beweglichkeit, Kraft und Koordination absolviert werden. Es gibt im Anschluss eine gesundheitsförderliche Beratung zu den individuellen Testwerten und Empfehlungen von Präventionsprogrammen.

### **Spinning | Wiese neben dem Schulgarten**

Ein „herzliches“ Ausdauertraining bei dem jede Umdrehung zählt. Auf dem Spinning-Bike bringen die Studierenden des Fachbereiches Sport und Bewegungspädagogik euer Herz-Kreislauf-System in Schwung und erklären euch die positiven und nachhaltigen Effekte auf eure Gesundheit.

### **Teqball | Wiese neben dem Schulgarten**

Teqball ist eine neue Trendsportart, die man auf einer Tischtennis-ähnlichen, aber zusätzlich gewölbten Platte spielt. Damit wird ein Mix aus Tischtennis und anderen Ballsportarten wie Fußball, Volleyball, Tennis und Handball möglich.

### **Tischtennis (12-13 Uhr) | AMG (ehemalige Garderobe)**

An zwei Tischtennisplatten kann man sich im Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel betätigen.

### **Meditation am Mittag (11:50 - 12:10 Uhr) | 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 im Meditieren. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

### **„Salsation-meets-Zumba-Party“ (18 – 19:30 Uhr) | Ersatzsporthalle**

Zum Abschluss des Gesundheitstages lädt der Hochschulsport des USV Erfurt zu einer „Salsation-meets-Zumba-Party“ mit Zumba-Trainerin Marie und Salsation-Übungsleiterin Kathrin in die Ersatzsporthalle auf dem Campus ein. Das Dance-Fitness-Programm basiert auf funktionellem Training und legt einen starken Fokus auf Musikalität und Ausdruck - ganz nach dem Motto „Let

the dancing do the talking“. „Salsation meets Zumba“ ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und ihre Mobilität und Flexibilität verbessern wollen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Max. 60 Plätze, Anmeldung: <https://einschreibung.usv-erfurt.de/ss23/70501%20Salsation%20meets%20Zumba%20-%20Party>

## **Erste-Hilfe-Kurse im Rahmen des Gesundheitstages**

**Montag, 08.05. 2023 | 9 – 17 Uhr | Erste Hilfe (Studierende) | AMG (ehemalige Garderobe)**

Sie waren sicherlich schon mal in einer Situation, in der Sie die Hilfe eines Mitmenschen benötigen 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](mailto:stura.vorstand@uni-erfurt.de) (Bitte vollständigen Namen und Geburtsdatum angeben.)

**Freitag, 12.05.2023 | 9 – 14 Uhr | Erste Hilfe Auffrischkurs mit Fokus auf Selbst- und Katastrophenschutz (Mitarbeitende und Studierende) | AMG (ehemalige Garderobe)**

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 provisorischen 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)