

# Gesundheitsangebote im Wintersemester 2023/24 für Studierende

Universitäres Gesundheitsmanagement

# Fit im Studium

Hochschulsport	<a href="https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/">https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/</a> <b>Kursangebot</b> ab <b>09.10.23</b> einsehbar <b>Anmeldung</b> ab <b>18.10.23, 12 Uhr</b> <b>Start</b> der Kurse ab <b>30.10.23</b>
Vorsorgetag	<b>01.11.23</b> Cardio Scan, Pupillographie, Carotis-Screening
Zeige Mut, spende Blut – Blutspende-Aktion	<b>02.11.2023 11–15 Uhr</b> , Audimax-Gebäude, Garderobe
Grippeschutzimpfung	<b>15.11.2023 9–13 Uhr</b> , UB, Erste-Hilfe-Raum
Online-Forum „Psychisch fit studieren“	deutschsprachiges Forum: <b>28.11.2023, 16–18 Uhr</b> englischsprachiges Forum: <b>29.11.2023, 17–19 Uhr</b>
Gesundheitswoche „Fit in den Advent“	<b>27.11.–01.12.23</b> Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit
Sorgentelefon	<b>0361 30252964</b>
Meditation am Mittag	<b>ab 19.10.2023, donnerstags, 11:50–12:10 Uhr</b>
Achtsamkeit und Meditation mit der 7Mind-App	<a href="https://www.7mind.de/studierende/">https://www.7mind.de/studierende/</a>

# Hochschulsport – Sportlich aktiv studieren

**Veröffentlichung des Kursangebots:** 9.10.2023

**Kursdauer:** 30.10.2023 – 9.2.2024

**Sportpause:** 25.12.2023 – 5.1.2024

**Kursumfang:** 10–12 Veranstaltungen

**Start Einschreibungen:** Mittwoch, 18.10.2023, ab 12:00 Uhr (gestaffelt)

**Auswertung Mindestteilnehmerzahl:** 27.10.2023 (Information/ Kursabsage erfolgt per E-Mail)

**Austragung/Abmeldemöglichkeit:** bis 3.11.2023, 22:00 Uhr



# Vorsorgetag am 01.11.2023

**„Cardioscan“** 9:00 – 16:00 Uhr | AOK PLUS | KIZ 0.10

Aufzeichnung eines EKG-genauen, dreidimensionalen Herzporträts in 120 Sekunden. Der Blick auf die Herzratenvariabilität zeigt dabei, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann. Anmeldung: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

**„Pupillographie – Schlafanalyse“** 9:00 – 15:00 Uhr | Die Techniker | UB, Erste-Hilfe-Raum

Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Ziel der Pupillographie ist das Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderungen sowie das Aufdecken ihrer Ursachen. Im Nachgang erhalten die Teilnehmenden gezielt Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit. Anmeldung: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

**„Carotis-Screening“** 8:00 – 17:00 Uhr | BARMER | VG 1.37

Der Schlaganfall oder Hirninfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen und in vielen Fällen wäre dieser bei frühzeitiger Erkennung zu vermeiden. Bei einem individuellen Carotis-Screening wird die Halsschlagader mittels Ultraschall untersucht. Anmeldung: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

# Vorsorgeangebote

## **Grippeschutzimpfung**

- 15.11.2023, von 9:00 bis 13:00 Uhr, im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek (Zugang über den Personaleingang)
- Auffrischungsimpfungen gegen Tetanus und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind auf Wunsch möglich
- Zur Terminkoordinierung senden Sie bitte eine Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de).

## **Zeige Mut, spende Blut**

- Am 2.11.2023, 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!

# **Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**

**27.11.-01.12.2023**

- verschiedene Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit, u.a. **Online-Forum „Psychisch fit studieren“ am 28.11.23, 16–18 Uhr, (deutsch) und am 29.11.23, 17–19 Uhr, (englisch)**
- Das vollständige Programm wird Mitte November auf der Website des Universitären Gesundheitsmanagements veröffentlicht.

# Sorgentelefon

Das Studium ist für viele nicht leicht. Es gibt viele Situationen und Herausforderungen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Das Sorgentelefon von Studierenden für Studierende ist unter der Telefonnummer **0361/30252964 i.d.R. täglich von 8 bis 23 Uhr** erreichbar.

Auf unserer Homepage findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist:  
[www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon](http://www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon).

# Meditation am Mittag

- donnerstags, 11:50–12:10 Uhr, im „Raum der Stille“ (LG2/UG); Beginn: **19.10.2023**
- Der „Raum der Stille“ kann werktags von 8 bis 19 Uhr zur individuellen Meditation und inneren Einkehr genutzt werden.

# Achtsamkeit & Meditation mit der 7Mind-App

Reichen sieben Minuten täglich, um entspannter und bewusster zu leben? Aber ja – mit der 7Mind-App! Speziell für Studierende gibt es in der App Achtsamkeitsübungen zu den Themen Lernstress, Prüfungsangst und stressfreies Studieren, die ganz leicht in den Alltag integriert werden können. Mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse erhalten alle Studierenden der Universität Erfurt einen kostenfreien Jahreszugang. Melden Sie sich ganz einfach mit der Uni-Mailadresse auf <https://www.7mind.de/studierende/> an.

# Universitäres Gesundheitsmanagement

