

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 2/2024

Überblick über die Angebote

Angebot	Wann?	Wo?
Stimmbberatung	SoSe 2024	Terminvergabe im Moodle-Raum
Carotis-Screening	18.04.2024 von 8-17 Uhr	Sanitätsraum, UB
Mit dem Rad zur Uni	30.04.2024	Campus, Haupteingang
Gesundheitstag	16.05.2024	KIZ, Foyer
Campuslauf	26.06.2024	Campus
Hochschulsport	Anmeldung ab 10.04.24, 12 Uhr Start der Kurse ab 22.04.24	Erfurter Hochschulsport
Raum der Stille	Täglich von 8 – 19 Uhr geöffnet	LG 2/KG

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 Suchtprävention zum Gesundheitstag.

Stimmbberatung

Sie fühlen sich nach einem langen Arbeits- und Unterrichtstag stimmlich erschöpft? Lautes Rufen strengt Sie an? Sie wurden schon häufiger auf Ihre undeutliche Aussprache oder Ihren Dialekt angesprochen? Dann nehmen Sie doch gern an einer individuellen Stimmbberatung von Frau Sophie Laufer teil. Der Fachbereich Sprecherziehung des Sprachenzentrums der Universität Erfurt bietet diese Möglichkeit im Sommersemester 2024 in Kooperation mit dem universitären Gesundheitsmanagement an. Es handelt sich um eine ca. 30-minütige individuelle Beratung (online oder Präsenz), in der die eigene Stimme und Sprechen analysiert und Übungen abgeleitet und durchgeführt werden, um die Stimme und das Sprechen zu verbessern und zukünftig zu stärken. Ein angepasster Übungsplan wird nach der Beratung für jede*n Teilnehmer*in zur Verfügung gestellt. **Auftakt** dieses Angebots ist der **Internationale Tag der Stimme am 16. April 2024**. Einschreibung in den [Moodle-Raum](#) und Terminvergabe sind ab dem 1. April möglich (Einschreibeschlüssel: Stimmbberatung)

Carotis-Screening am 18.04.2024 8-17 Uhr

Mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse können wir Ihnen kurzfristig eine wichtige Vorsorgeuntersuchung anbieten. 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 Ultraschalles untersucht. 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 Haus- oder Facharzt (insgesamt sind ca. 15 Minuten einzuplanen). Terminvergabe ab 10:40 Uhr, Anmeldung per Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

Mit dem Rad zur Uni

Am **30. April 2024** sind alle Fahrradbegeisterten wieder zum **Fahrradaktionstag „Mit dem Rad zur Uni“** eingeladen. Von **12:00 bis 15:00 Uhr** kann man sich am Infostand im Eingangsbereich der Uni von Experten Tipps rund ums Radfahren und die Gesundheit holen, sich einen Smoothie erradeln und sein Fahrrad und seinen Fahrradhelm checken lassen. Zum Abschluss lädt das Gesundheitsteam um 15:30 Uhr wieder zu einer gemeinsamen Ausfahrt ein. Der Aktionstag findet auf dem Platz im Eingangsbereich der Universität Erfurt statt und markiert den Auftakt zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK PLUS, die vom 1. Mai bis 31. August läuft.

Weitere Informationen finden Sie [→ hier](#)

8. Gesundheitstag „Sucht versus Gesundheit“

An **16. Mai 2024** lädt das Universitäre Gesundheitsmanagement mit Unterstützung zahlreicher Partner:innen zum 8. Gesundheitstag der Universität Erfurt ein, der diesmal unter dem Motto „Sucht vs. Gesundheit“ steht. In der Zeit von **8 bis 14 Uhr** erwartet Sie ein vielfältiges Programm, das dabei unterstützen soll, ein gesundes und ausgewogenes Leben zu führen. Tauchen Sie ein in die Welt der Versuchungen und erfahren Sie, wie man den verlockenden Verführungen

widerstehen kann, um seine Gesundheit zu schützen. Informieren Sie sich über die Risiken von Alkohol- und Cannabiskonsum und erhalten Tipps, wie Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und eine gesunde Ernährung umsetzen können. Zum Abschluss des Gesundheitstages lädt der Hochschulsport kostenfrei zu einer „Salsation-meets-Zumba-Party“ in die Ersatzsporthalle auf dem Campus ein. Weitere Informationen zum Gesundheitstag finden Sie [→ hier](#).

Vorsorgeangebote im Rahmen des Gesundheitstages

9 – 15 Uhr „Vitaltest“ (AOK PLUS) | KIZ, F.012

Umfangreiche Analyse der Körperzusammensetzung (Biologisches Körper-Alter, Körperfett inkl. Viszeralem Fett, muskuläre Dysbalancen, Gesamtwasserhaushalt, Eiweißgehalt der Muskeln, Mineralgehalt der Knochen). Die Messung erfolgt ohne Entkleiden oder Blutabnahme und es folgt ein Auswertungsgespräch mit individueller Gesundheitsberatung. (Dauer ca. 15 Minuten)

Anmeldung per Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

9 - 15 Uhr Digitales Schlafradar (Die Techniker) | R 1.08 KIZ

Erholsamer Schlaf bildet – neben regelmäßiger Bewegung und gesundheitsbewusster Ernährung – die dritte Säule der Gesundheit. Wer für ausreichend Schlaf sorgt, fördert die nächtliche Regeneration und kommt gesünder und leistungsfähiger durch den Tag. Ein erhöhter Schlafmangel kann zu höherer Stressanfälligkeit, reduzierter Immunabwehr und nachlassender Konzentration sowie Leistungsfähigkeit führen. Das Schlafradar hilft, wesentliche Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit zu erkennen. Potenziale zur Optimierung der Rahmenbedingungen werden identifiziert und Voraussetzungen für einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf verdeutlicht. (Dauer ca. 15 Minuten).

Anmeldung per Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

11 – 15 Uhr | Blutspende (Blutspendedienst Suhl) | Garderobe Audimax

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Zur Gesundheitsvorsorge zählt auch die regelmäßige Kontrolle der Blutwerte. Wer Blut spendet, erhält zudem vorab einen allgemeinen Gesundheitscheck durch einen Arzt und unterstützt das Gesundheitssystem, indem wertvolle Blutkonserven angelegt werden können, die Mitmenschen das Überleben ermöglichen. Das Gesundheitsmanagement hat deshalb zum Gesundheitstag einen Termin des Blutspendedienstes Suhl organisiert. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und - soweit vorhanden – Blutspendeausweis mit.

8. Erfurter Campuslauf

In diesem Jahr lädt die Universität Erfurt am **26. Juni 2024** 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 2024 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 finden Sie [→ hier](#).

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 **12.04.2024** möglich. Zum Programm gehören zahlreiche olympische und nicht-olympische Sportarten, die die Wartezeit bis zu den olympischen Spielen in diesem Jahr verkürzen können. Vom Contemporary-Tanzkurs bis zum Skat ist alles dabei. Kursstart ist ab dem 22.04.2024. Sport frei!

Weitere Informationen finden Sie [→ hier](#).

Mittagsmeditation

In der Mittagspause einmal Innehalten, im Alltag eine kleine Ruheinsel finden, still werden und in sich hinein fühlen - die Mittagsmeditation ist in der Vorlesungszeit immer donnerstags von 11.50 Uhr bis 12.10 Uhr ein Angebot - offen für alle, Anfänger und Fortgeschrittene. Die Form ist wechselnd je nach begleitender Person - auf dem Kissen sitzen in Stille, Gehmeditation, Bodyscan, angeleitete Meditation oder noch ganz anders. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus! Der „Raum der Stille“ kann wochentäglich von 8-19 Uhr zur individuellen Meditation und inneren Einkehr genutzt werden.

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>

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. Somit brauchen Sie sich nicht aus- und einzuloggen. Über die Anmeldung behalten wir den Überblick. Für die Teilnahme an Veranstaltungen des **8. Gesundheitstages am 16. Mai** werden den Beschäftigten insgesamt zwei Stunden auf die Arbeitszeit angerechnet. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements.

Terminvorschau

30.04.2024	Fahrradaktionstag „Mit dem Rad zur Uni“
16.05.2024	8. Gesundheitstag „Sucht vs. Gesundheit“
01. - 21.06.2024	Stadtradeln für eine klimaverträgliche Innenstadt

26.06.2024

8. 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