



## Programm zum Gesundheitstag

16. Mai 2024 | 9-14 Uhr



**AOK PLUS**

---

## „Sucht vs. 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, haben wir ein vielfältiges Programm für Sie vorbereitet, 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. Entdecken Sie die positiven Aspekte von Sport und Bewegung, aber auch die Gefahren, die eine übermäßige Sportausübung mit sich bringen kann. Der Gesundheitstag ist eine gute Gelegenheit, sich bewusst Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen.

### **8 – 10 Uhr | Eröffnung | Hörsaal 2, KIZ**

Nach der Begrüßung durch den Kanzler der Universität Christian Schellhardt um 8:15 Uhr wird der Gesundheitstag mit einem Vortrag des Dekans der Philosophischen Fakultät, Prof. Dr. Sven Jöckel, zum Thema „Computer, Internet und Smartphone – stoffungebundene Abhängigkeit oder „nur“ problematisches Nutzungsverhalten?“ eröffnet. Der Kommunikationswissenschaftler promovierte 2008 zu Erfolgsfaktoren digitaler Spiele. Seit 2013 ist er Professor für Kinder- und Jugendmedien an der Universität Erfurt. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehört u.a. die Nutzung, Wirkung und Ökonomie von digitalen Medien sowie die empirische Kinder- und Jugendmedienforschung. Es schließt sich ein Sport-Talk mit dem diesjährigen prominenten sportlichen Gast des Gesundheitstages an. Der österreichische Rollstuhl-Basketball-Nationalspieler Hubert Hager studiert an der Universität Erfurt Sport und Erziehungswissenschaften und spielt für das Rollstuhlbasketball-Team RSB Thuringia Bulls, einen der besten Klubs der Welt. Zum Abschluss wird der Leiter des Medizinisch-Psychologischen Kompetenzzentrums des TÜV Thüringen, Marcel van de Wal, in einem Vortrag zum aktuellen Thema „Cannabislegalisierung und die Auswirkungen auf den Straßenverkehr“ sprechen.

## Gesundheitscheck und Blutspende

**9 – 15 Uhr / „Vitaltest“ (AOK PLUS) / F.012 KIZ**

### **Ausgebucht!**

*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).*

**9 - 15 Uhr Digitales Schlafradar präsentiert (Die Techniker) / R 0.09 KIZ**

### **Ausgebucht!**

*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).*

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

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.** Zur Gesundheitsvorsorge zählt auch die regelmäßige Kontrolle der Blutwerte. Wer Blut spendet, erhält zudem vorab einen allgemeinen Gesundheitsscheck 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.

## 10 – 14 Uhr | Informationsstände und Aktionen

**Informationsstand der AOK PLUS | Foyer KIZ**

Am Stand der AOK PLUS können Sie sich zum Thema gesunde Ernährung und richtiges Trinken von Fachkräften beraten lassen. Es gibt Wissenswertes zum Thema Wasser sowie Informationen zu Gesundheitskursen und weiterführenden Gesundheitsangeboten der AOK PLUS.

**Weitere Infostände der Debeka, Die Techniker, BARMER | 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.

### **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!

### **Verkehrswacht Thüringen | Foyer KIZ**

Die Landesverkehrswacht leistet durch Verkehrserziehung und -aufklärung, der Organisation von Verkehrssicherheitsaktionen sowie der Beratung von Verkehrsteilnehmern einen wichtigen Beitrag, um die Sicherheit im Straßenverkehr zu erhöhen. Ziel ist es, das Bewusstsein für Gefahren im Straßenverkehr zu schärfen und Verhaltensweisen zu vermitteln, die zur Vermeidung von Unfällen beitragen. Die Verkehrswacht informiert zum Gesundheitstag der Universität über ihre präventive Arbeit und lädt parallel zu einem Aktionstag „100 Jahre Verkehrswacht“ mit verschiedenen Angeboten auf dem Domplatz ein.

### **„Alkoholfreier Genuss – voll trendy“ präsentiert von der BARMER | Foyer KIZ**

Mocktails sind alkoholfreie Cocktails, die aus verschiedenen Zutaten wie Fruchtsäften, Limonaden, Sirupen und Kräutern hergestellt werden. Sie sind eine Alternative zu traditionellen Cocktails und eine gute Wahl für Menschen, die keinen Alkohol trinken oder ihre Alkoholaufnahme reduzieren möchten. Wir zeigen Ihnen wie lecker und gesund Mocktails sein können und wie Sie so alkoholfreien Genuss in Ihren Alltag integrieren.

### **VR-Rauschbrillen-Parcours der Debeka | KIZ R. 1.08 KIZ**

Welche Auswirkungen haben Rauschmittel auf unser Bewusstsein und unseren Körper? Mit dem Rauschbrillenparcours erhalten Sie die Möglichkeit, diese Erfahrung ganz nüchtern und ungefährlich zu erleben. Sie setzen eine der verschiedenen Rauschbrillen auf und simulieren damit eine Rauschwirkung, die etwa 0,8 bzw. 1,3 Promille entspricht. Das Durchlaufen des aufgebauten Parcours zeigt auf, wie selbst einfache Alltagshandlungen (z.B. Geradeauslaufen, das Aufheben einer Münze oder das Öffnen eines Schlosses mit einem Schlüssel) zu großen Herausforderungen werden können.

### **Gesund durch den Arbeitsalltag mit der RV | Foyer KIZ**

„RV Fit“ ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und speziell von Ärzten für Berufstätige mit ersten gesundheitlichen Einschränkungen entwickelt. Über mehrere Monate hinweg absolvieren die Teilnehmer Therapieeinheiten aus Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Ob Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme: RV

Fit hilft Ihnen, gesund und fit zu bleiben. Erlangen Sie mehr Lebenslust durch Bewegung und gesunde Ernährung und erlernen Sie bessere Bewältigung von Stress- und Konfliktsituationen, Strategien im Umgang mit psychischer Anspannung und fördern Sie Eigenverantwortung für einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Über das Programm sowie weitere Angebote zum Thema "Gesunde Mitarbeiter" können Sie sich zum Gesundheitstag am Stand der RV informieren.

### **Stiftung „Welt der Versuchungen“ | Foyer KIZ**

Die Stiftung Welt der Versuchungen ist Initiatorin eines neuen Ausstellungshauses an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Kunst. Sein Ansatz ist es, Suchtprävention, Gesundheitsförderung und die Künste in Dauer- und Sonderausstellungen miteinander zu verbinden. Die Stiftung möchte mit ihrer Arbeit möglichst viele Menschen erreichen, sie mit Musik, bildender Kunst und kompakt-verständlichen wissenschaftlichen Installationen abholen und sie zum Gespräch und Nachdenken einladen. Das in Erfurt geplante Haus wird somit ein besonderer Ort für gesellschaftspolitische Debatten über alte und neue Versuchungen und Abhängigkeiten – von Drogen bis hin zu Social Media. Bis zur Eröffnung, die für 2026/2027 geplant ist, veranstaltet die Stiftung jährlich eine Ausstellung mit Laborcharakter. Auf dem Gesundheitstag der Uni Erfurt stellt die Stiftung sich, ihre Arbeit und die kommende Ausstellung vor.

### **Suchthilfe in Thüringen und Beratungsstelle des Suchthilfezentrums der Evangelischen Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH | Foyer KIZ**

Das Präventionszentrum der SiT - Suchthilfe in Thüringen gGmbH ist eine thüringenweit agierende Einrichtung, welche Maßnahmen und Kampagnen zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung umsetzt. Adressat:innen sind Kinder und Jugendliche, Eltern, Akteur:innen in Unternehmen und Betrieben (z.B. Führungskräfte, Suchtbeauftragte, Mitarbeiter:innen) sowie Multiplikator:innen im Bereich Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Außerdem verfolgt das Präventionszentrum durch die Mitarbeit in (über-)regionalen Netzwerken und Gremien das Ziel, strukturelle wie auch zielgruppenadäquate suchtpreventive Maßnahmen zu etablieren und zu fördern. Weitere Schwerpunkte des Präventionszentrums sind die Aufklärung und das Bereitstellen von Informationen zu illegalen Substanzen und die Förderung eines Problembewusstseins der Thüringer Bevölkerung im Umgang mit legalen Drogen und problematischen Verhaltensweisen (z.B. Medienkonsum). Das Präventionszentrum wird durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie gefördert. Gemeinsam mit dem Präventionszentrum der Suchthilfe in Thüringen gGmbH stellt die Beratungsstelle des Suchthilfezentrums der Evangelischen Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH ihr Beratungsangebot für Menschen vor, die sich einerseits zum Thema riskanter Konsum von Suchtmitteln informieren wollen und/ oder die andererseits einen für sie problematischen Konsum legaler und illegaler Drogen haben. Es werden über Zugänge zum Suchthilfesystem und über entsprechende Hilfsmöglichkeiten informiert.

## **Safer Use? YOU CANnabis! | Foyer KIZ**

Nicht nur in Bezug auf Suchtprävention ist das Thema Cannabis-Konsum gesundheitlich relevant. Der verantwortungsbewusste Umgang mit Cannabis kann dazu beitragen, Gesundheitsrisiken wie Atemwegsprobleme oder psychische Schäden zu reduzieren. Doch was versteht man unter Safer Use im Kontext des Cannabis-Konsums und welche Risiken kann die Umsetzung reduzieren?

Mit diesen Fragen haben sich die Studierenden aus dem Master Gesundheitskommunikation beschäftigt und bieten an, die Safer Use Regeln am Infostand spielerisch und interaktiv zu erlernen. Dadurch sollen Konsumierende fundierte Entscheidungen über ihren Konsum treffen können, um negative Folgen zu minimieren.

## **Campus Schulgarten | Entdecke die grüne Oase | 10 - 13 Uhr**

Einladung zur Suchtprävention im Schulgarten!

„Bist du bereit, einen Schritt in Richtung eines gesünderen Lebens zu machen? Dann komm mit uns in unseren Schulgarten und entdecke die Kraft der Natur!“ Tauche ein in die Ruhe und Stille unseres Schulgartens und erlebe die Harmonisierung von Geist und Körper. Sei dabei und entdecke die Energie von Meditation, Heilkräutern und Achtsamkeit. Gemeinsam gestalten wir eine gesunde, suchtfreie Zukunft.

## **Sportwissenschaft | 10 - 14 Uhr | Beachballplatz**

Die Studierenden der Fachschaft Sport laden Sie herzlich zu einem offenen und kritischen Gespräch zum Thema „Sportsucht“ ein. Gemeinsam tauschen wir uns über die Entstehung und mögliche Anzeichen aus. Nach einer kleinen Gesprächsrunde kann das Herz-Kreislauf-System beim Beachvolleyball, beim Teqball oder beim Spikeball in Schwung gebracht werden. Frisch zubereitete Snacks sorgen für die nötige Energie, um aktiv zu werden und einen gesunden Ausgleich zum Arbeitsalltag zu finden. Wir freuen uns auf einen inspirierenden Austausch und gemeinsame sportliche Aktivitäten!

## **Bewegungs- und Entspannungsangebote**

### **8 – 9 Uhr | Schnupperkurs Yoga | Garderobe Audimax**

[Link zur Anmeldung](#) (max. 15 Plätze)

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.

### **9 – 15 Uhr | Schnupperkurs VIMODROM | Foyer KIZ**

**Anmeldung per Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)**

Das Konzept VIMODROM® unterscheidet sich eindeutig von gewöhnlichen Fitnessstudios: Im VIMODROM® trainiert man 2 x 10 Minuten pro Woche, an einem einzigen Gerät mit intensiver

Einzelbetreuung. VIMODROM® ist wegen seiner medizinisch therapeutischen Ausrichtung geeignet für Schmerzpatient:innen, alle, die in ihre Gesundheit und Prävention investieren und alle, die schnell und schonend Muskulatur nach operativen Eingriffen aufbauen möchten. Egal, ob jung oder alt, Einsteiger:in oder erfahrene:r Sportler:in, das Trainingskonzept wird auf die Ziele und Bedürfnisse der Mitglieder angepasst. (Dauer ca. 15 Minuten).

### **10 – 14 Uhr | 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.

### **11:50 - 12:10 | Uhr Meditation am Mittag | LG 2, 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 | Audimax, Foyer vor der ehemaligen Garderobe**

Die aktive Tischtennis-Mittagspause wird wegen der Blutspendeaktion zum Gesundheitstag, 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 – 19:30 Uhr „Salsation-meets-Zumba-Party“ | Große Campuswiese (bei schlechtem Wetter Ersatzsporthalle)**

[Link zur Anmeldung](#) (max. 60 Plätze)

Zum Abschluss des Gesundheitstages lädt der Hochschulsport des USV Erfurt wieder 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.

Stand 30.04.2024