

Gesundheits-Newsletter  
für Studierende

Nr.: 2/2024

Überblick über die Angebote

Angebot	Wann?	Wo?
<a href="#">Mit dem Rad zur Uni</a>	30.04.2024	Campus, Haupteingang
<a href="#">Gesundheitstag</a>	<b>16.05.2024</b>	KIZ, Foyer
<a href="#">Campuslauf</a>	26.06.2024	Campus
<a href="#">Hochschulsport</a>	<b>Anmeldung ab 10.04.24, 12 Uhr</b> <b>Start der Kurse ab 22.04.24</b>	<a href="https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/">https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/</a>
<a href="#">Raum der Stille</a>	Täglich von 8 – 19 Uhr geöffnet	LG 2/KG
<a href="#">Sorgentelefon</a>		<b>0361 30252964</b>
<a href="#">Achtsamkeit und Meditation</a>		<a href="https://www.7mind.de/studierende/">https://www.7mind.de/studierende/</a>

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 gerne auch die persönlichen Vorsorgeangebote und Informationen zum Thema Suchtprävention zum Gesundheitstag.

Wenn Sie Interesse haben das studentische Gesundheitsmanagement zu optimieren oder Anregungen und Verbesserungsvorschläge haben, dann schreiben Sie an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de) Nur wenn wir wissen, was sich die Studierenden wünschen, können wir bedarfsgerechte Angebote planen.

### **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“**

Am **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**

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

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 (Die Techniker) | R 1.08 KIZ**

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

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) | 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 Bambini Lauf 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](#).

## **Raum der Stille**

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.

### **Sorgentelefon**

Das Studium und das private Leben bzw. deren Vereinbarkeit sind nicht immer leicht. Es gibt Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Das Sorgentelefon von Studierenden für Studierende ist auch in der Prüfungszeit unter der Telefonnummer 0361/30252964 i.d.R. täglich von 8 bis 23 Uhr erreichbar. Auf der Website der Uni Erfurt findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist: [www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon](http://www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon). Bei Fragen und Interesse an einer Mitarbeit wenden Sie einfach per Mail an: [sorgentelefon@uni-erfurt.de](mailto:sorgentelefon@uni-erfurt.de).

### **Achtsamkeit und Meditation**

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 Uni Erfurt einen kostenfreien Jahreszugang. Melden Sie sich mit Ihrer Uni-Mailadresse auf <https://www.7mind.de/studierende/> an.

### **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>

### **Terminvorschau**

<b>30.04.2024</b>	Fahrradaktionstag „Mit dem Rad zur Uni“
<b>16.05.2024</b>	8. Gesundheitstag „Sucht vs. Gesundheit“
<b>01. - 21.06.2024</b>	Stadtradeln für eine klimaverträgliche Innenstadt
<b>26.06.2024</b>	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](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

[www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung](http://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung)