

## Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 3/2024

Ein Überblick über die Angebote:

<b>Angebot</b>	<b>Informationen</b>
<a href="#">AG Studentisches Gesundheitsmanagement</a>	Du hast Interesse das Studentische Gesundheitsmanagement an der Uni zu unterstützen? (Mail an <a href="mailto:gesundheit@uni-erfurt.de">gesundheit@uni-erfurt.de</a> )
<a href="#">Hochschulsport</a>	<a href="https://www.usv-erfurt.de/vereinsport/erfurter-hochschulsport/">https://www.usv-erfurt.de/vereinsport/erfurter-hochschulsport/</a>
<a href="#">Vorsorgetag</a>	29.10.2024
Stressmessung	29.10.24, 9-16 Uhr, KIZ, R.0.09
Blutspende	29.10.24, 11-15 Uhr, AMG alte Garderobe
Gripeschutzimpfung	30.10.24, 9-13 Uhr, KIZ, R.0.09
<a href="#">Gesundheitswoche "Fit in den Advent"</a>	<b>25.11.-29.11.24</b> Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit
<a href="#">Online Forum „Psychisch fit studieren“</a>	Deutschsprachiges Forum: <b>25.11.2024, 17-19 Uhr</b> Englischsprachiges Forum: <b>11.12.2024, 17-19 Uhr</b>
<a href="#">Stress im Griff</a>	<a href="https://www.stress-im-griff.de/">https://www.stress-im-griff.de/</a>
<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>

Das neue Wintersemester ist gestartet und wir begrüßen besonders alle neuen Studierenden auf dem Campus! Wir, das Team des Universitären Gesundheitsmanagements, haben uns mit Unterstützung der AOK PLUS und weiteren Partner:innen der Universität ein abwechslungsreiches Gesundheitsangebot für Sie einfallen lassen!

### **Arbeitsgruppe „Studentisches Gesundheitsmanagement**

Wir möchten Sie gerne dazu einladen Teil der Arbeitsgruppe „Studentisches Gesundheitsmanagement“ zu werden. Ziel dieser Gruppe soll sein, innovative Ideen und Konzepte zu entwickeln, die das Wohlbefinden der Studierenden an unserer Universität fördern. Die Arbeitsgruppe bietet eine hervorragende Gelegenheit, aktiv an der Gestaltung von gesundheitsfördernden Maßnahmen mitzuwirken und Erfahrungen auszutauschen. Wir suchen motivierte und engagierte Studierende, die Interesse an Themen zur psychischen Gesundheit, Ernährung und Bewegung haben.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, schreiben Sie einfach eine Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

### **Sportangebote des Universitätssportvereins**

Sie wollten schon immer eine neue Sportart ausprobieren oder sind neu an der Uni und suchen eine Gelegenheit andere Menschen kennen zu lernen? Wie wäre es mit einem Kurs beim Erfurter Hochschulsport des Universitätssportvereins? Dort treffen Sie Gleichgesinnte und entdecken vielleicht Ihre neue (sportliche) Passion.

Hier gibt es alle wichtigen Fakten in Kürze:

Kurszeitraum: 28.10.2024 – 7.2.2025

Buchung: 16.10.2024

Kursstart: 28.10.2024

Kursangebote: <https://www.usv-erfurt.de/kursangebote/>

### **Vorsorgetag**

Das Universitäre Gesundheitsmanagement organisiert zusammen mit der AOK PLUS und anderen Gesundheitskassen einen Vorsorgetag am **29. & 30. Oktober 2024**.

Bei einer Stressmessung der AOK PLUS erfahren Sie durch ein Herz-EKG Ihr persönliches Stresslevel. Bei der Blutspende erhalten Sie eine Gesundheitscheck und unterstützen das Gesundheitssystem mit wertvollen Blutkonserven. Auch eine Gripeschutzimpfung wird am Folgetag angeboten.

29.10.2024, 9:00 – 16:00 | AOK PLUS | KIZ, R. 0.09

#### **„Clue-Medical-Stressmessung“**

Innerhalb von 2 Minuten wird ein Herz-EKG aufgenommen und überträgt die ausgewerteten Aufzeichnungen auf die entsprechende Computer-Software. Messungen der Herzfunktionen können innerhalb kürzester Zeit vollzogen werden. Die Herztätigkeit wird analysiert, sodass Rhythmusstörungen und andere Herzerkrankungen erkannt werden können. Durch das Aufzeigen des persönlichen Stresslevels, wird vor eventuellem Burnout gewarnt.

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

29.10.2024, 11:00 – 15:00 | Blutspendedienst Suhl | AMG, alte Garderobe

### „Zeige Mut, Spende Blut“

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 einen Termin des Blutspendedienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am 29.10.2024 von 11:00 bis 15:00 Uhr besteht die Möglichkeit zur Blutspende in der Garderobe unter dem Audimax.

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und - soweit vorhanden – Blutspendeausweis mit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

30.10.2024, 9:00 – 13:00 | KIZ, R. 0.09

### „Gripeschutzimpfung“

Auch für die Gripeschutzimpfung gibt es in diesem Jahr wieder ein Angebot auf dem Campus. Die Impfung findet im R.0.09 im KIZ (Erdgeschoss links) statt und wird von der Hausarztpraxis Dr. Winkler aus Jena angeboten. Auch gegen Tetanus und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind auf Wunsch Auffrischungsimpfungen möglich (keine Erstimpfung/Grundimmunisierung).

Zur Terminkoordinierung senden Sie bitte eine Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

### Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

Vor Beginn der Weihnachtszeit wollen wir Ihnen dann einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS in der Woche vom **25. bis 29. November 2024 die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**. Der Veranstaltungsplan wird separat veröffentlicht und kann dann auf unserer [Website](#) eingesehen werden. Neben Angeboten zur psychischen Gesundheit wird es Bewegungsangebote geben. Jede:r ist herzlich eingeladen an den Workshops teilzunehmen.

### Online Forum „Psychisch fit studieren“

Am **25.11.2024 von 17 bis 19 Uhr** lädt Sie das Team des Universitären Gesundheitsmanagements und Irrsinnig Menschlich e.V. zu einem spannenden Austausch ein, um gemeinsam dem Thema ‚Psychische Gesundheit im Studium‘ auf den Grund zu gehen. Dabei erwartet Sie kein langweiliger Vortrag, denn diese Veranstaltung ist interaktiv! Und darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und die Ihnen vielleicht wertvolle Tipps an die Hand geben können.

**Link zum Zoom:** →

<https://us02web.zoom.us/j/89544892653?pwd=7UXB3kHYp4wagHL-frfb0tCuUHh7z7L1>

## **Stress im Griff**

In diesem AOK-Programm lernen Sie, warum Stress eine super Erfindung der Natur ist, in der heutigen Gesellschaft aber eine echte Gefahr für die Gesundheit darstellt. Mit Hilfe des Programms wird analysiert, welche Ereignisse und Situationen für Sie besonders belastend sind. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie widerstandsfähiger werden können. Das Programm dauert vier Wochen, in denen Sie konkrete Empfehlungen für die Zukunft bekommen. Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei, Sie müssen kein Mitglied der AOK sein und Sie können die Übungen von überall absolvieren. Mehr Informationen finden Sie [→ hier](#).

## **Sorgentelefon - Ich hab' da was auf dem Herzen**

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! Das Sorgentelefon ist 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.

## **Neuer Teamrekord beim Stadtradeln**

Mit 3.419 Kilometern haben die teilnehmenden Hochschulangehörigen beim Stadtradeln in der Zeit vom 12. August bis 1. September einen neuen Teamrekord erzielt und drei Bäume erradelt. Das Team „Uni Erfurt“ belegte im Ranking Platz 54 von 187 Teams in der Stadt Erfurt und konnte das Ergebnis vom Vorjahr deutlich übertreffen. Wer das Rad auch im Winter nutzen möchte, ist herzlich eingeladen, dem Uni Erfurt-Team bei der Aktion „Frostpendeln“ beizutreten. [www.frostpendeln.de](http://www.frostpendeln.de)

## **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/> und <https://www.aok.de/pk/plus/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter:



<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>

**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)

<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>