



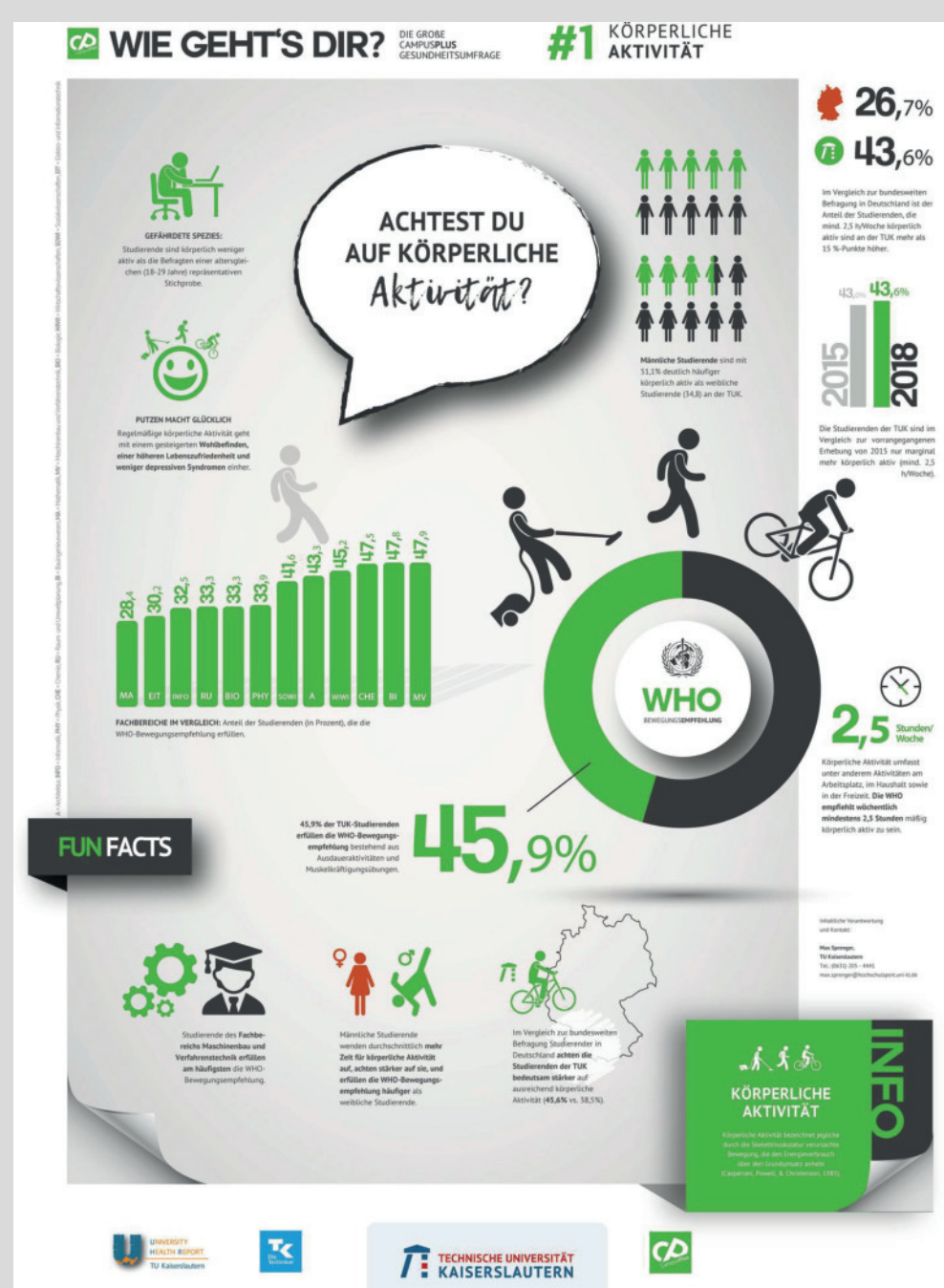
Technische Universität  
Kaiserslautern // TUK

# UNSER Projekt

„Studierende sollen neben bester wissenschaftlicher Ausbildung und Qualifikation auch gesund aus der universitären Ausbildung auf den Arbeitsmarkt gebracht werden. Die TUK kümmert sich um den Studierenden als Ganzes, nicht einzig um seine wissenschaftliche Qualifikation.“ (Präsident der TU Kaiserslautern)

Seit 2014 ist das Thema *Studierendengesundheit* wichtiger Bestandteil der Technischen Universität Kaiserslautern (TUK), wobei Gesundheit dabei nicht ausschließlich als „Abwesenheit von Krankheit“ definiert wird, sondern das „bio-psycho-soziale Modell“ des Psychologen Wilhelm Egger eine Basis darstellt. Diese Herzensangelegenheit fand Ausdruck in dem „Projekt *Leben und*

*Studieren*“ und ist seit 2014 durch CampusPlus fest an der TUK etabliert. Die Techniker Krankenkasse unterstützt als Projektpartner die Entwicklung und Umsetzung in allen Belangen.



Gemäß des „Public Health Action Cycle“ (PHAC) ist die Analyse ein wesentlicher Pfeiler des SGMs. Um den Status quo zu analysieren, wurde im Sommer 2015 und 2018 in Kooperation mit der FU Berlin der *University Health Report* (UHR) an der TUK durchgeführt. Teilgenommen haben jeweils knapp 1.400 Studierende, was ungefähr 15 % der deutschsprachigen Präsenzstudierenden entspricht. Die UHR-Ergebnisse wurden zielgruppenspezifisch als Poster aufgearbeitet und in Form einer Wanderausstellung quer über den Campus den Studierenden präsentiert. Die Ergebnisse wurden außerdem individuell für die Fachbereiche aufgearbeitet, da diese sehr heterogen abschnitten. Im Rahmen des PHCA ist es CampusPlus so möglich, daten- und wissensbasiert Maßnahmen zu implementieren und durchzuführen.

# UNI VER SITY Health Report

# CAM PUS Leben



Viele Maßnahmen von CampusPlus sind niederschwellig angelegt und entsprechen einem weit gefassten Gesundheitsverständnis. CampusPlus will eine Atmosphäre schaffen, die zur Entschleunigung beiträgt; beispielsweise laden Hängematten, die auf dem ganzen Campus im Sommer aufgehängt sind, dazu ein, sich spontan hineinzulegen und für eine halbe Stunde abzuschalten.

### Naschcampus

Beim Naschcampus kann jeder einen Beerenstrauch oder Obstbaum für den Campus spenden - CampusPlus übernimmt den Kauf, das Pflanzen und den Rückschnitt gemeinsam mit dem Fachbereichsgarten.

### Hochbeete

Nicht jeder Studi hat die Möglichkeit Kräuter und Gemüse in seiner Wohnung anzubauen. 20 Hochbeete auf dem Campus können kostenlos für ein Jahr gemietet werden und nach Herzenslust bepflanzt werden.

### MTB Verleih

Von April bis Ende September können Studierende, Mitarbeiter und Gäste kostenlos hochwertige Mountainbikes ausleihen. Zu jeder neuen Saison stellt der lokale Partner Wheelsports neue Fahrräder zur Verfügung.

### Pump my Chillarea

Orte, die schon einmal bessere Zeiten gesehen haben, werden gemeinsam mit den Fachschaften durch Sitzmöbel gepimpt und schaffen so einen neuen Ort der Erholung.

### Campusletics

Campusletics – eine neue Kreation von Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining auf dem Campus der TUK. Angelehnt an einen Trimm-Dich-Pfad führt ein Parcours mit verschiedenen Stationen über den Campus und durch den Wald. Informationstafeln an den Stationen erklären Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Anleitung und Tipps können auch per QR-Code mit dem Smartphone abgerufen werden.

### Events

In der stressigen und belastenden Prüfungsphase bietet CampusPlus Events direkt auf dem Campus an. Bei einem OpenAirKino genießen Studierende unter Sternhimmel mit Popcorn und Freunden einen Film. Bei der OpenStage wird für alle eine Bühne geboten. Egal ob neben oder auf der Bühne – jeder genießt die tolle Kulisse und die Stimmung im Amphitheater der TUK.

### Café TUK TUK

Café TUK TUK - ein selbst gebautes Fahrrad-Café, das jeden Dienstag auf einer Wiese steht und einen leckeren Duft von Café versprüht. Angeboten werden Espressokannen für Gruppen, die an den Bistrotischen gemeinsam ihre Kaffeepause genießen wollen. Der Biokaffee stammt aus der lokalen Kaffeerösterei Kaiserslautern.

