Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Nah an Mensch und Technik.

Gesundheitsförderung an deutschen Hochschulen

Maßnahmen studentischen Gesundheitsmanagements mit Schwerpunkt auf Ernährung und Stress an der Hochschule Esslingen

Relevanz

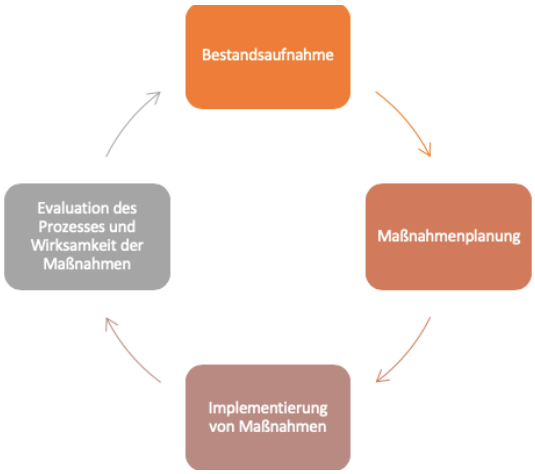
- Studierende stellen einen zentralen Bestandteil, als größte Statusgruppe an deutschen Hochschulen dar
- Sie sind im Studium einer Vielzahl an Anforderungen und Belastungen ausgesetzt
- Studentisches Gesundheitsmanagement bietet Ansätze und Chancen, um die Interessen der Studierenden im Hinblick auf ihre individuelle Gesundheit wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen

Forschungsfragen

- Wie kann an deutschen Hochschulen Gesundheitsförderung im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements umgesetzt werden?
- Welche gesundheitsfördernden Maßnahmen zu den Schwerpunkten Ernährung und Stress können die Gesundheit von Studierenden positiv beeinflussen?

Ziel des Studentischen Gesundheitsmanagements

- Stärkung des Qualifikationsniveaus der Bildungseinrichtung und eines bedarfsgerechten Qualifikationsangebots
- Förderung der Studierenden durch die Entwicklung von gesundheitsfördernden Maßnahmen
- Anpassung des Studienangebots nach gesundheitsförderlichen Faktoren



Ernährung

Einflussnehmende Faktoren

- Studentische Anforderungen, Klausur- und Prüfungsphasen
- Auszug aus dem Elternhaus, Einkommen, finfanzielle Lage
- Eigenverantwortliche Bestimmung von Umfang und Form der Ernährung
- Geschmack, Frische, Abwechslung und Preis-Leistung des Mensa-Angebotes

Auswirkungen

- Geringer Verzehr von Gemüse, Obst, Getreide- und Milchprodukten, Frisch
- Nutzung von Fertiggerichten und Fast-Food
- Rückläufige Mensa-Nutzung
- Defizitäres Ernährungsverhalten
- Über- und Untergewicht, Essstörungen

Stress

Auslöser von Stress

- Auszug aus dem Elternhaus, Finanzielle Probleme
- Identitätsfindung
- Hohes Arbeitsaufommen, Leistungs- und Zeitdruck
- Verdichtung von Anforderungen und Prüfungsleistungen
- Teilnahe am Straßenverkehr, kontinuierliche Erreichbarkeit durch Handy und soziale Netzwerke

Auswirkungen von Stress

- Kopfschmerzen und Anspannung
- Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens
- Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenbeschwerden
- Magen-Darm und Herz-Kreislauf Beschwerden
- Nervosität und Gereiztheit
- Depression und Erschöpfung

Maßnahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements

- Ernährungstag mit Inhalten zu Ernährung und Stress
- Information und Aufklärung zu Ernährung und Stress
- Stressbewältigung durch Lern- und Arbeitstechniken, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Zeitmanagement
- Trinkbrunnen
- Themen für Haus- und Abschlussarbeiten
- Studienprojekte
- Bedarfsabgestimmte hochschulgastronomische Angebote, Mensa-Angebote
- Entwickeln einer Arbeitsgemeinschaft zum Informationsaustausch

Literatur

Hahn, Andreas, Alexander Ströhle, und Maike Wolters. 2016. Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Statistisches Bundesamt. 2018. „Bildung". In Statistisches Jahrbuch 2018, hrsg. von Statistisches Bundesamt, 85–126. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. PDF-Ebook.

Techniker Krankenkasse. 2018. „Gesundheitsmanagement für Studierende: Konzepte und Praxis". 23. März 2018. http://www.gesundheitsfoerderndehochschulen.de/inhalte/O1_Startseite/duzSpecial_M03_TK_23.03.18.pdf

Grützmacher, Judith, Burkhard Gusy, Tino Lesener, Swetlana Sudhelmer, und Janka Willige.2018. „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017: Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse". Juni 2018 https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/arbeitsbereiche/ppg/bwb-2017/_inhaltselemente/faktenblaetter/Gesamtbericht-Gesundheit-Studierender-in-Deutschland-2017.pdf

Techniker Krankenkasse. 2016. „Entspann dich. Deutschland: TK-Stressstudie 2016". Oktober 2016. https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9115e44c717766c410dc859916aa79821/tk-stressstudie-2016-data.pdf

Diel, Irena, und Ute Sonntag. 2009. „Psychische Gesundheit und gesundheitsfördernde Hochschulen". April 2009. http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/inhalte/C_Themen/G17_Psychische_Gesundheit/G17_Psychische_Gesundheit.pdf

Studierende: Vanessa Bernhard und Arijona Rama
Lehrende: Prof. Dr. Petra Wihofszky