

EURE FAKULTÄT

DMI

3.051
Studierende58,4%
Weiblich41,4%
Männlich0,1%
Divers8 Bachelor
Studiengänge9 Master
Studiengänge

70

Professor*innen

Eure Meinung
zur Gesundheit

16.660

Studierende waren im SoSe 21
an der HAW Hamburg
immatrikuliert.

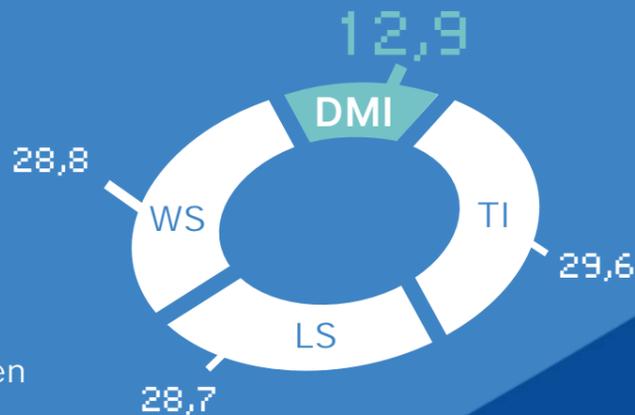
Zur Befragung

Im November 2020 haben euch Studis aus dem Fachprojekt Gesundheitswissenschaften per E-Mail zu einer persönlichen Einschätzung eurer Gesundheit befragt. Wir vom Forschungsprojekt CamPuls haben

die Daten für diese Plakate verwendet. Bei der HAW-weiten Umfrage haben uns **1470 angefangene Fragebögen** erreicht, wovon **739 abgeschlossen** waren. Die dargestellten Prozente beziehen sich auf die abgeschlossenen Fragebögen.

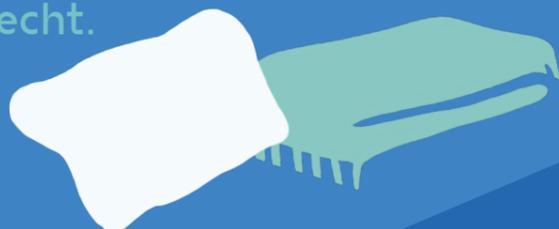
Prozentuale Geschlechter-
verteilung (in der Befragung)

Im Vergleich zu anderen Fakultäten ist die Geschlechterverteilung bei euch überwiegend weiblich. Der Anteil der diversen Studis ist bei DMI am höchsten. 12,9% der Befragten sind Studierende der Fakultät DMI.

Prozentuale Fakultäts-
zugehörigkeit (in der Befragung)

53,7% von euch beurteilen den **Wohlfühlfaktor** an eurem Campus als **gut oder sehr gut.**

57,9% von euch beurteilen die **Ruheräume** eures Campus als **schlecht.**



Dieses Plakat
ist Teil einer Serie!

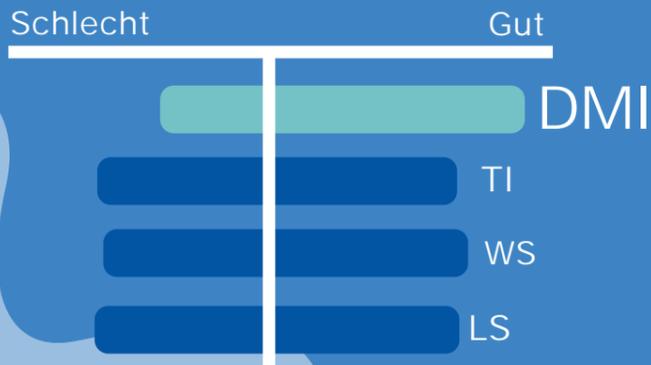
Scannt diesen Code und erfahrt
mehr über Studi-Gesundheit!



Dieses Plakat ist Teil einer Serie! Scannt diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!

Euer Campus

Ein gesundheitsförderlich gestalteter Campus wirkt sich positiv auf den Studienalltag aus. Ihr wurdet gefragt, wie gesundheitsfreundlich euer Campus gestaltet ist:

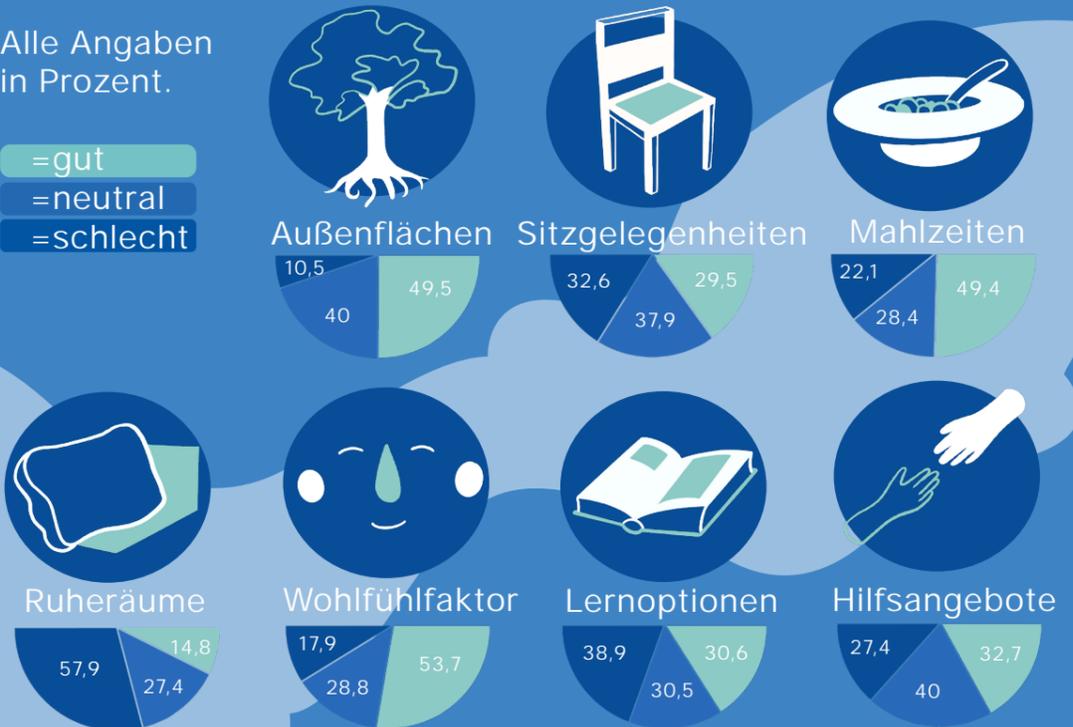


Von allen Fakultäten seid ihr am zufriedensten mit eurem Campus!

Spezifisch zum Campus

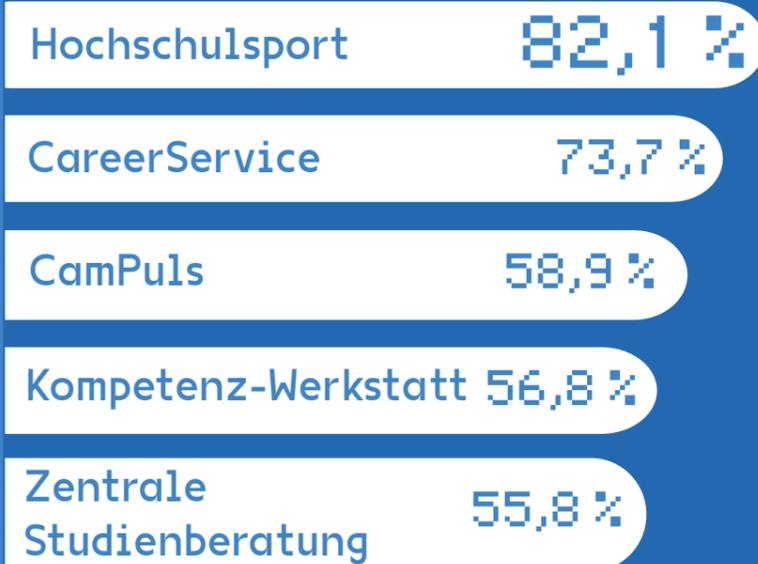
Alle Angaben in Prozent.

- =gut
- =neutral
- =schlecht

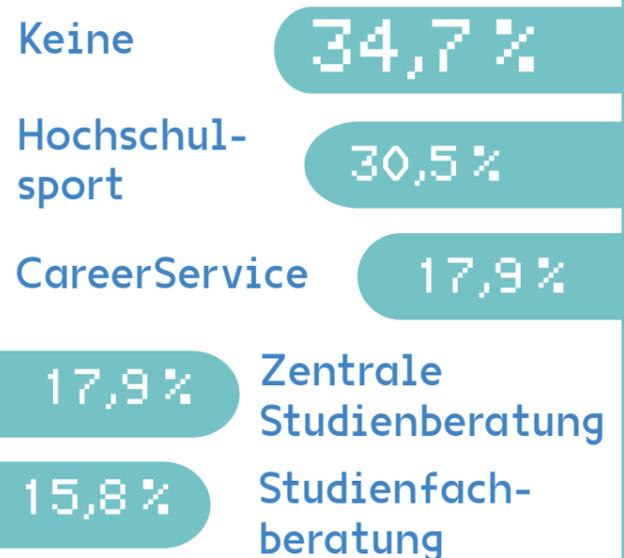


Angebote vor Ort

Folgende Anlaufstellen und Angebote sind euch am häufigsten bekannt:



Folgende Angebote nutzt ihr am meisten:



Der Hochschulsport wird an eurer Fakultät am meisten genutzt.

Auffällig ist, dass der Bekanntheitsgrad vieler Angebote von der tatsächlichen Nutzung abweicht.



@campuls_haw

Folgt uns auf Instagram, um Updates über Workshops, Vorträge und mehr zu erhalten!

EURE FAKULTÄT

DMI 3.051 Studierende

58,4% Weiblich

41,4% Männlich

0,1% Divers

Im **November 2020** haben euch Studis aus dem Fachprojekt Gesundheitswissenschaften zu eurer Gesundheit befragt. Bei dieser HAW-weiten Umfrage haben uns **1.470 angefangene** Fragebögen erreicht, wovon **739 abgeschlossen** waren. Hier findet ihr Anregungen von Akteur*innen im Gesundheitswesen zu den Themen, die euch laut Umfrage am meisten interessieren.

Gesund im Studium

Laut Umfrage interessieren euch im Lebensabschnitt Studium in dieser Reihenfolge am meisten...

Ernährung Schlaf Bewegung **Entspannung** Psychische Gesundheit

Weitere gennante Themen waren unter anderem:

Digital Detox Austausch Work-Life Balance

Sport und Bewegung

65,3%

von euch fanden das Thema bewegend.

TI

LS

DMI

WS

Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten Bewegung in moderater bis hoher Intensität. Das wäre beispielsweise ein 30-minütiger Spaziergang an der frischen Luft an mindestens fünf Tagen der Woche. Für „zusätzliche

gesundheitliche Vorteile“ empfiehlt die WHO an mind. 2 Tagen in der Woche ein alle wichtigen Muskelgruppen umfassendes Krafttraining von moderater Intensität.

Nutzt dazu doch das Angebot des **Hochschulsports!**

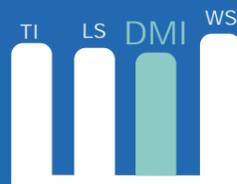
„Also ich hab allen Sport schleifen lassen und ab dem letzten Monat gemerkt, dass ich halt nicht mehr schlafen kann (...) und ich war so: „vielleicht liegt es daran“. Das liegt daran, das geht jetzt wieder besser.“
(DMI-Studi, divers)

Besonderheit für eure Fakultät:

Im Vergleich ist euch **sexuelle Gesundheit** am wichtigsten.

16,5% LS 26,3% DMI

Entspannung



65,3% von euch beurteilen **Entspannung** als **wichtig**.

„Ja, ich hab so Entspannungs-yoga gemacht. (...) Dass ich quasi so bettfertig, Zähne geputzt, quasi im Bett gesessen hab und dann noch eine halbe Stunde Yoga gemacht habe. Und dann quasi so umgefallen bin.“
(TI-Studi, männlich)

Das könnte dir beim Entspannen helfen:

Setze dir ein Ziel mit Zwischenzielen, so machst du deinen Fortschritt erlebbar.

Für mehr Anregungen scannt den QR-Code!

Dieses Plakat ist Teil einer Serie!

Scannt diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!



Zur Methodik

Die Zitate auf diesen Plakaten stammen aus **Fokusgruppen- und Einzelinterviews**, die wir im SoSe 2020 und WiSe 2020/21 an allen vier Fakultäten durchgeführt haben. Somit konnten wir mit insgesamt 35 Studierenden persönlich sprechen. Bei den Interviews wurde nach Belastungen und Ressourcen im Studium sowie Wünschen an ein **Studentisches Gesundheitsmanagement** gefragt. Ihr fragt euch, was das ist? Scant den QR-Code!



Dieses Plakat ist Teil einer Serie!

Scannt diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!



Ernährung

66,3%

von euch beschäftigt das Thema Ernährung im Lebensabschnitt Studium.

Vollwertig essen nach den 10 Regeln der DGE*

Dazu gehören zum Beispiel...

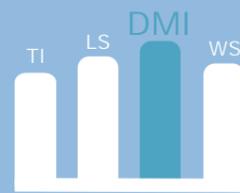
- Lebensmittelvielfalt genießen
- 5 Portionen am Tag (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst)
- Wenn Getreide, dann Vollkorn

„Und das was viele jetzt, glaub ich, auch noch mitnimmt, ist dass eh, wenn man an der Hochschule ist, muss man sich ja im Prinzip nicht ums Essen kümmern. So und jetzt, wo man die digitale Lehre macht, hat man im Prinzip die selbe Mittagspausenzzeit, aber man muss sich selber was machen oder beschaffen.“ (TI-Studi, männlich)

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung



Schlaf



61,1% von euch ist das Thema Schlaf im Studium wichtig.

Laut WHO tragen eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und geübte Achtsamkeit (z.B. Meditation, Dankbarkeitstagebuch) zu einem erholsamen Schlaf bei.

Schlaf Tipps

- 18 Grad Raumtemperatur
- Stille und viel lüften
- Handy auf Nachtmodus
- Zimmer abdunkeln



„Also, ich persönlich mochte jetzt im letzten Semester die Live-Vorlesung gerne, weil die mir Struktur gegeben haben. Weil ich neige sonst ganz schnell in meinen natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu kippen und dann bin ich wieder nachts wach und tagsüber schlafe ich. Das tat mir gut, dass ich wirklich jeden Tag, 8.30 Uhr oder 9.00 Uhr gings los.“ (LS-Studi, weiblich)

Psychische Gesundheit

Hier seht ihr die Antworten der Fakultäten zum Thema psychische Gesundheit im Vergleich.

81,1%



„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ (WHO)

Eurer Fakultät lag dieses Thema besonders am Herzen

Zu den Angeboten der HAW



Zentrale Studienberatung

Beratungsangebot der HAW Hamburg für verschiedenste Anliegen.

Peer-to-Peer

Beratungsangebot der HAW Hamburg von Studierenden für Studierende.

Studierendenwerk Hamburg

Das Werk bietet diverse Beratungsangebote an, falls ihr eine externe Stelle bevorzugt.



@campuls_haw

Folgt uns auf Instagram, um Updates über Workshops, Vorträge, etc. zu erhalten!