

EURE FAKULTÄT

LS

3.867
Studierende50,2%
Weiblich49,8%
Männlich9 Bachelor
Studiengänge9 Master
Studiengänge

89

Professor*innen

Eure Meinung zur Gesundheit

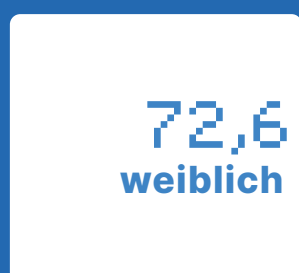
Im **November 2020** haben euch Studis aus dem Fachprojekt Gesundheitswissenschaften per E-Mail zu einer persönlichen **Einschätzung eurer Gesundheit** befragt. Wir vom Forschungsprojekt CamPuls haben die Daten für diese Plakate verwendet.

16.660

Studierende waren im SoSe 21
an der HAW Hamburg
immatrikuliert.

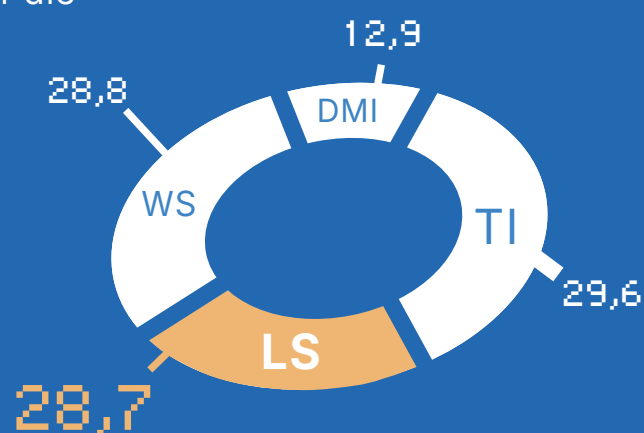
Zur Befragung

Bei dieser HAW-weiten Umfrage haben uns **1470 angefangene** Fragebögen erreicht, wovon **739 abgeschlossen** waren. Die dargestellten Prozente beziehen sich auf die abgeschlossenen Fragebögen.

25
männlich

divers 2,4

Prozentuale Geschlechter-
verteilung (in der Befragung)

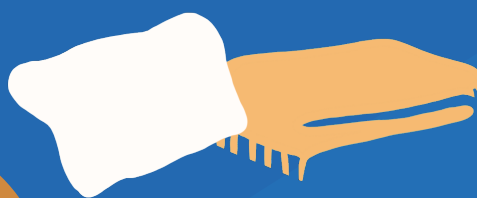


Prozentuale Fakultätszu-
gehörigkeit (in der Befragung)

Obwohl an der Fakultät die **Geschlechter ungefähr gleich verteilt** sind, haben an dieser Umfrage deutlich mehr Frauen teilgenommen. Eure Fakultät **LS** ist zusammen mit W&S am **zweithäufigsten** in dieser Umfrage vertreten.



59,9 % von euch beurteilen
die **Mahlzeiten** als
gut oder sehr gut.



67,5 % von euch beurteilen
die **Ruheräume** des
Campus als **schlecht**.



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

Euer Campus

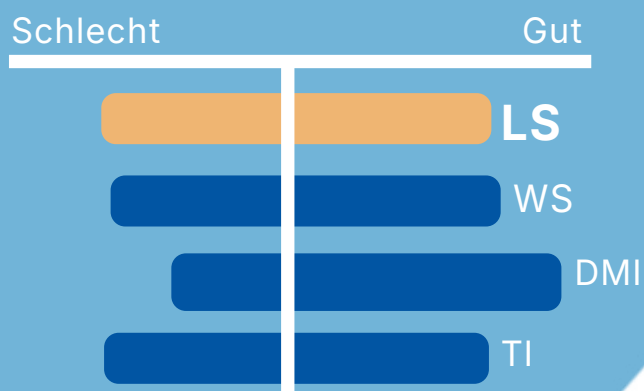
Ein gesundheitsförderlich gestalteter Campus wirkt sich positiv auf den Studienalltag aus. Ihr wurdet gefragt, wie gesundheitsfreundlich euer Campus gestaltet ist:



Dieses Plakat ist Teil einer Serie!

Scannt diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!

Spezifisch zum Campus



Alle Angaben in Prozent.

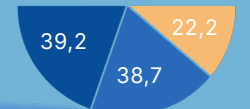
=gut

=neutral

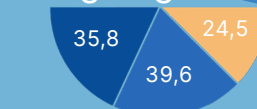
=schlecht



Außenflächen



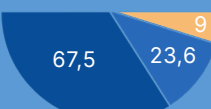
Sitzgelegenheiten



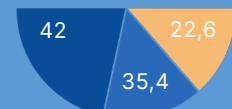
Mahlzeiten



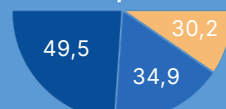
Ruheräume



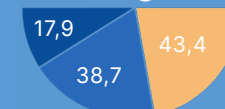
Wohlfühlfaktor



Lernoptionen

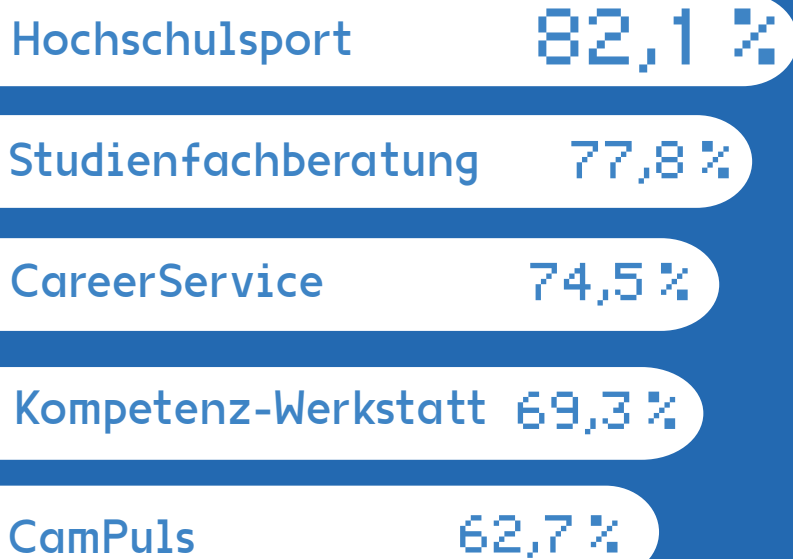


Hilfsangebote

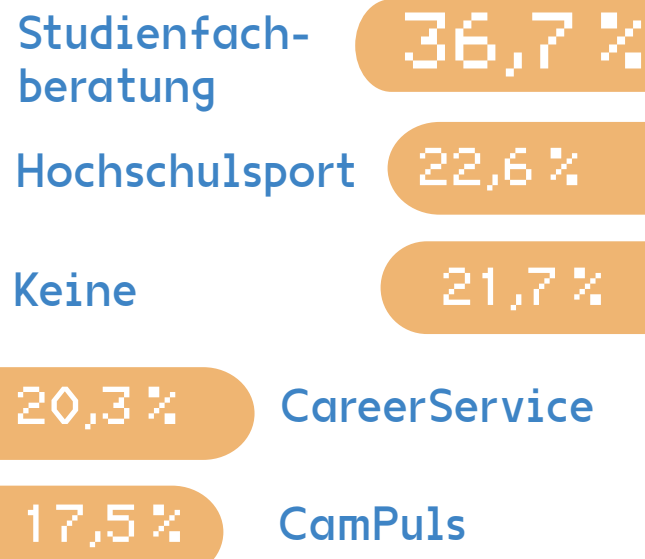


Angebote vor Ort

Folgende Anlaufstellen und Angebote sind euch am häufigsten bekannt:



Folgende Angebote nutzt ihr am meisten:



Unter den Befragten wurde die Studienfachberatung am häufigsten benutzt und ist auch sehr bekannt.



@campuls_haw

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

EURE FAKULTÄT

LS

3.867
Studierende50,2%
Weiblich49,8%
Männlich

Zur Befragung

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 genannte Themen
waren unter anderem:

Digital Detox

Austausch

Work-Life Balance

Sport und Bewegung

66,5%

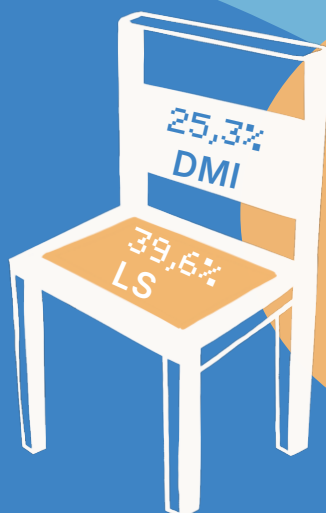
von euch fanden das
Thema bewegend.

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!**

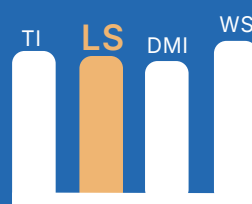
„Also ich hab allen Sport schleifen lassen und ab dem letzten Monat gemerkt, dass ich halt nicht mehr schlafen kann (...) und ich war so: „vielleicht liegt es daran“. Das liegt daran, das geht jetzt wieder besser.“
(DMI-Studi, divers)



Besonderheit
für eure Fakultät:

Im Vergleich ist
euch **Ergonomie**
am wichtigsten.

Entspannung



66 % 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:

Gehe achtsam mit dir um.
Welche Bedürfnisse und Gefühle hast du?

Für mehr Anregungen scannt den QR-Code!



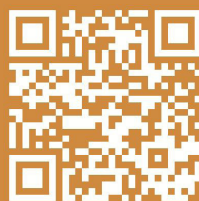
Dieses Plakat
ist Teil einer Serie!

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? Scannt den QR-Code!



Dieses Plakat ist Teil einer Serie!

Scannt diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!

Ernährung

63,2%

von euch beschäftigt das Thema Ernährung im Lebensabschnitt Studium.

Vollwertig essen nach den **10 Regeln der DGE***

Dazu gehören zum Beispiel...

Lebensmittelvielfalt genießen

Zucker und Salzkonsum reduzieren

mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag

"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 Mittagspausenzeit, aber man muss sich selber was machen oder beschaffen." (TI-Studi, männlich)

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung



Kompetenz-Werkstatt

Diese Vorlesungsreihe ist an euren Interessen rund um Gesundheit ausgerichtet! Eine Anmeldung ist während des Semesters noch möglich!

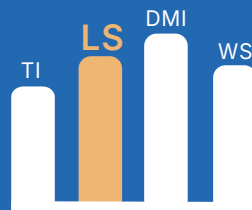
www.kompetenz-werkstatt.one

Psychische Gesundheit

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

75,9%

„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)



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!

