

EURE FAKULTÄT

TI

5.866
Studierende86,6%
Männlich13,4%
Weiblich11 Bachelor
Studiengänge10 Master
Studiengänge

164

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. Das Forschungsprojekt CamPuls hat 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 Prozen-te beziehen sich auf die abgeschlossenen Fragebögen.



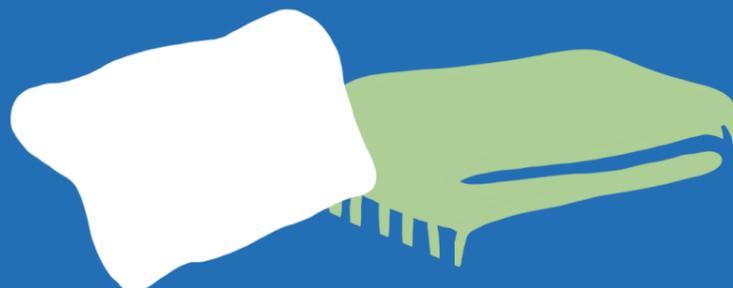
Prozentuale Geschlechterverteilung (in der Befragung)

Im Vergleich zu anderen Fakultäten ist die Geschlechterverteilung bei euch tendenziell männlich, was sich auch in der Teilnahme widerspiegelt. Eure Fakultät TI ist die größte an der HAW Hamburg und auch in dieser Umfrage am stärksten vertreten.



Prozentuale Fakultätszugehörigkeit (in der Befragung)

46,1% von euch beurteilen die **Mahlzeiten** als **gut oder sehr gut**.



58,9% von euch beurteilen die **Ruheräume** eures Campus als **schlecht**.

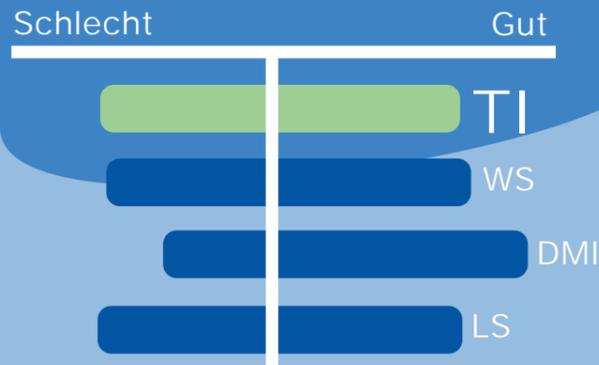


Dieses Plakat ist Teil einer Serie!

Scannt diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!

Euer Campus

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



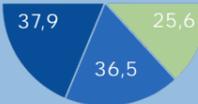
Was findet ihr an eurem Campus gut oder schlecht?

Alle Angaben in Prozent.

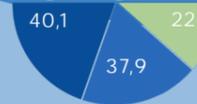
=gut
=neutral
=schlecht



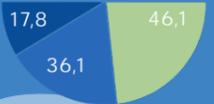
Außenflächen



Sitzgelegenheiten



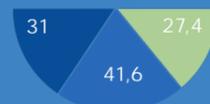
Mahlzeiten



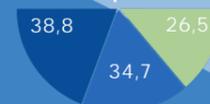
Ruheräume



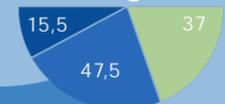
Wohlfühlfaktor



Lernoptionen



Hilfsangebote

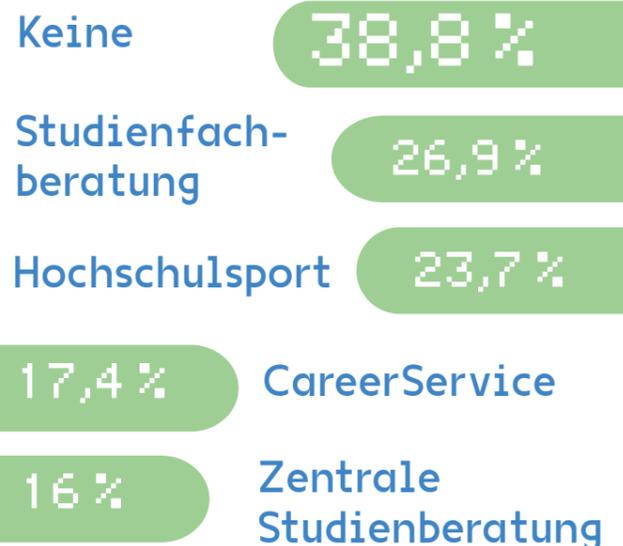


Angebote vor Ort

Folgende Anlaufstellen und Angebote sind euch am häufigsten bekannt:



Folgende Angebote nutzt ihr am meisten:



An eurer Fakultät wird die Studienfachberatung am zweithäufigsten genutzt.



Folgt uns auf Instagram, um Updates über Workshops, Vorträge und mehr zu erhalten! [@campuls_haw](#)

EURE FAKULTÄT

TI

5.866 Studierende

86,6%
Männlich

13,4%
Weiblich

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 gennante Themen waren unter anderem:

- Digital Detox
- Austausch
- Work-Life Balance

Sport und Bewegung

62,6%

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!**

TI

LS

DMI

WS



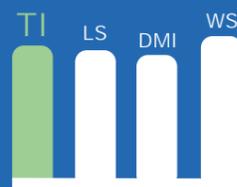
“Also ich hab allen Sport schleifen lassen und ab dem letzten Monat gemerkt, dass ich halt nicht mehr schlafen kann (...) und ich war so: „vielleicht liegt es daran“. Das liegt daran, das geht jetzt wieder besser.“
(DMI-Studi, divers)



Besonderheit für eure Fakultät:

Im Vergleich ist euch **Digital Detox** weniger wichtig.

Entspannung



58,9% 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:

Schätze dich selber wert.
Nimm dir Zeit für dich selbst.

Für mehr Anregungen scannt den QR-Code!



Dieses Plakat ist Teil einer Serie!

Scannt diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!

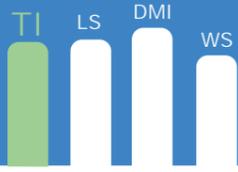
Zur Methodik

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!

Scant diesen Code und erfahrt mehr über Studi-Gesundheit!



Ernährung

69,4%

von euch beschäftigt das Thema Ernährung im Lebensabschnitt Studium.

Vollwertig essen nach den 10 Regeln der DGE*

- Lebensmittelvielfalt genießen
- schonende Zubereitung der Lebensmittel (so lang wie nötig und so kurz wie möglich)
- achtsames Essen

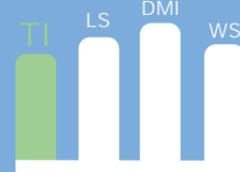
Dazu gehören zum Beispiel...

„Und das was viele jetzt, glaub ich, auch noch mitnimmt, ist dass, 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 dieselbe Mittagspausenzeit, aber man muss sich selber was machen oder beschaffen.“ (TI-Studi, männlich)

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung



Schlaf



55,7% 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.

69,4%



„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)

Kompetenz-Werkstatt

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

www.kompetenz-werkstatt.one

Zu den Angeboten der HAW Hamburg



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!