

EURE FAKULTÄT

WS

4.072
Studierende69,7 %
Weiblich30,2 %
Männlich0,1 %
Divers10 Bachelor
Studiengänge9 Master
Studiengänge

95

Professor*innen

Eure Meinung
zur Gesundheit

16.660

Studierende waren im SoSe 21
an der HAW Hamburg
immatrikuliert.

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.

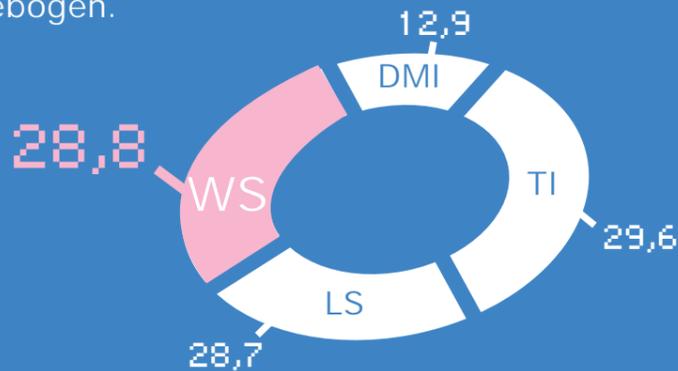
Zur Befragung

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



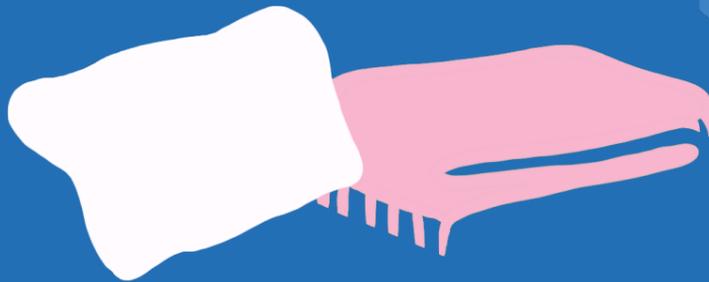
Prozentuale Geschlechterverteilung (in der Befragung)

Die Geschlechterverteilung an eurer Fakultät WS wird in dieser Umfrage nicht wiedergespiegelt, da deutlich mehr Frauen und weniger Männer teilgenommen haben. Eure Fakultät ist in dieser Befragung zusammen mit LS am zweithäufigsten vertreten.



Prozentuale Fakultätszugehörigkeit (in der Befragung)

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



69 % von euch beurteilen die **Ruheräume** eures Campus als schlecht.



Dieses Plakat
ist Teil einer Serie!

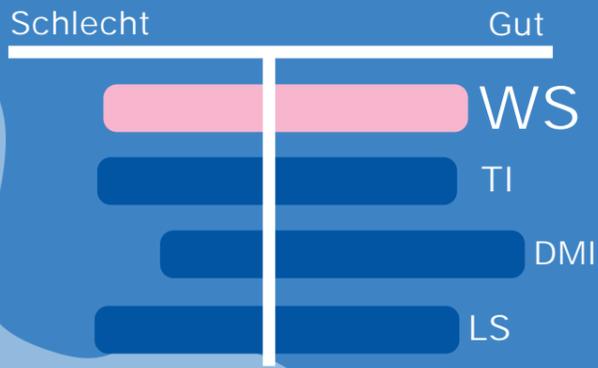
Scannt diesen Code und erfahrt
mehr über Studi-Gesundheit!



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

Euer Campus

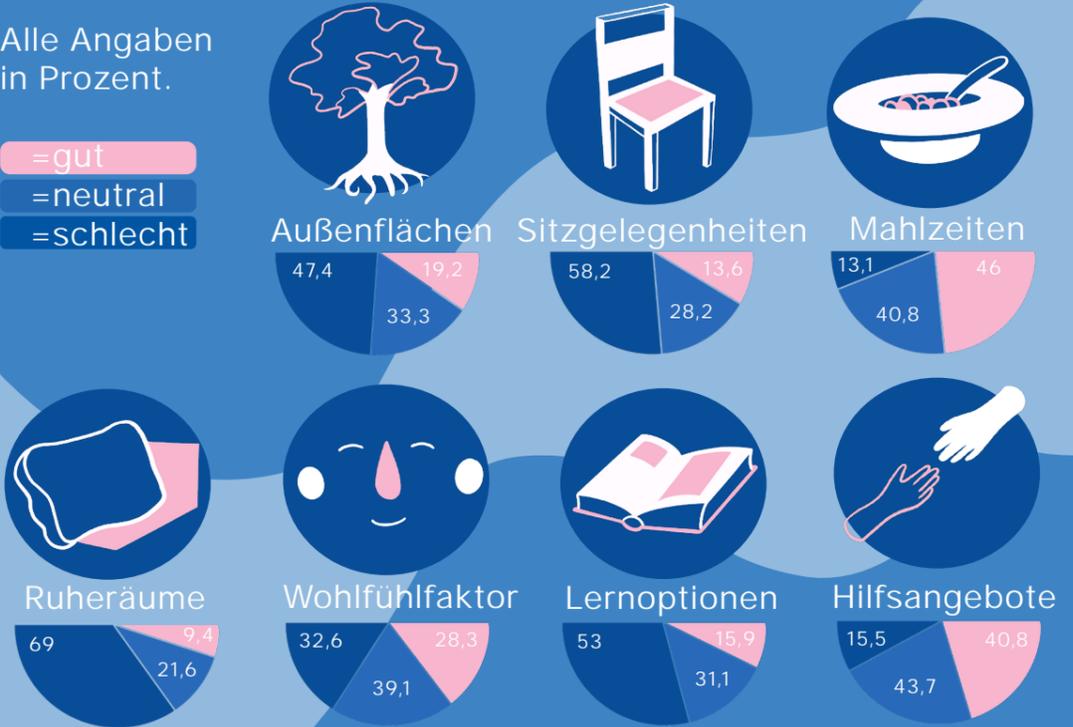
Ein gesundheitsförderlich gestalteter Campus wirkt sich positiv auf den Studienalltag aus. Ihr wurdet gefragt, wie gesundheitsförderlich euer Campus gestaltet ist:



Spezifisch zum Campus

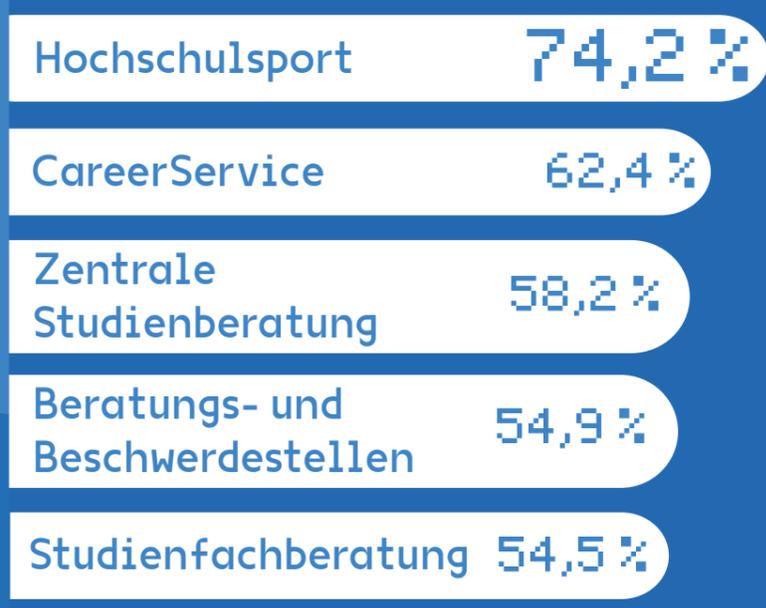
Alle Angaben in Prozent.

=gut
=neutral
=schlecht



Angebote vor Ort

Folgende Anlaufstellen und Angebote sind euch am häufigsten bekannt:



Folgende Angebote nutzt ihr am meisten:



An eurer Fakultät sind neben dem Hochschulsport die Beratungs- und Beschwerdestellen am bekanntesten. Auffällig ist, dass zwei von fünf Studis an der Fakultät WS keines dieser Angebote nutzen.



@campuls_haw

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



EURE FAKULTÄT

WS

4.072 Studierende

69,7% Weiblich

30,2% 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

65,4%

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)



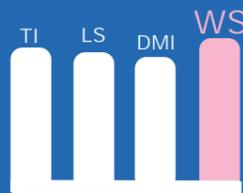
47,7% WS

29,7% TI

Besonderheit für eure Fakultät:

Im Vergleich sind euch **Pausenbereiche** am wichtigsten.

Entspannung



67,3% 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:

Nimm dir mal eine digitale Auszeit.

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

59,3%

von euch beschäftigt das Thema Ernährung im Lebensabschnitt Studium.

Vollwertig essen nach den 10 Regeln der DGE*

Dazu gehören zum Beispiel...

- Lebensmittelvielfalt genießen
- Nicht mehr als 300-600g Fleisch die Woche
- 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



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.

73,4%



„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)



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!