

Pressemitteilung

Technische Universität Kaiserslautern

Katrin Müller

02.11.2016

<http://idw-online.de/de/news662346>

Buntes aus der Wissenschaft
Medizin, Psychologie
regional



Fit im Kopf: Gesundheitstag für Studierende am 10. November auf dem TU-Campus

„In your Mind“ lautet das Motto des zweiten Gesundheitstages für Studierende, der am Donnerstag, den 10. November, von 10 bis 15.30 Uhr auf dem Campus der TU Kaiserslautern stattfindet. Der Tag steht ganz im Zeichen der mentalen und psychischen Gesundheit. Besucher können zum Beispiel ihren Stresslevel testen lassen. Experten informieren zudem über Entspannungstechniken und erklären etwa, welche Nahrung sich besonders gut für die grauen Zellen eignet. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse im Foyer von Gebäude 42 statt. Organisiert wird sie von der hochschuleigenen Einrichtung CampusPlus.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie der Universität Hohenheim hat ergeben, dass mehr als die Hälfte aller Studentinnen und Studenten ihr Studium als extrem stressig empfinden. Mit welchen Entspannungsmethoden man hier gezielt vorbeugen kann, erfahren Besucher beim Gesundheitstag am 10. November auf dem Uni-Campus. Das Team von CampusPlus hat in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse ein buntes Programm auf die Beine gestellt.

„Bei der Stress-Typ-Bestimmung erfahren Interessierte zum Beispiel, welche Faktoren bei ihnen besonders Stress auslösen und welcher Stress-Typ sie sind“, sagt Organisator Henning Blumenroth von CampusPlus. Dabei erfahren die Teilnehmer auch, welche Methoden helfen Anspannungen vorzubeugen oder sie abzubauen. „Bei diesem Angebot wie auch bei der Anti-Stress-Massage und dem Cardio-Stress-Test bitten wir um eine Vorabanmeldung per E-Mail oder Telefon“, sagt er weiter.

Das Team von CampusPlus präsentiert außerdem die Ergebnisse einer Befragung zur Gesundheit von Studierenden der TU Kaiserslautern. Mit der fachbereichsspezifischen Auswertung ist dies deutschlandweit die erste Studie ihrer Art. Universitätspräsident Professor Dr. Helmut J. Schmidt wird eine Wanderausstellung, die alle Ergebnisse vorstellt, um 13.15 Uhr eröffnen.

Darüber hinaus gibt es nützliche Tipps etwa zu Lebensmitteln, die gut für die Nerven und das Gehirn sind. Das Team von CampusPlus stellt ferner das Projekt „Studierendengesundheitsmanagement“ vor. An einer „Wünschewand“ haben Studenten die Möglichkeit, ihre eigenen Themen zu benennen, die bei ihnen zum Beispiel Stress auslösen. „Das können die Verfügbarkeit von Lernräumen, die Kommunikation mit Professoren oder die mangelnde Unterstützung durch Kommilitonen sein“, so Blumenroth. „Wir werden versuchen, die Sorgen und Wünsche der Studierenden bei unserem Projekt zu berücksichtigen.“

Auch die Sportwissenschaftler stellen ihre Forschungsarbeiten vor: Unter anderem geht es um die mentale Fitness und darum, welche Methoden Profisportler nutzen, um etwa bei Wettkampfsituationen nervenstark zu bleiben. Eine weitere Forschungsarbeit untersucht, wie sich sportliche Aktivitäten gleichzeitig mit kognitiven Aufgaben kombinieren lassen. Auch viele Fußballprofis setzen bei ihrem Training bereits auf diese Methode. „Das Gehirn wird dabei immer wieder neu gefordert“, sagt Blumenroth. Besucher können dies selber testen.

Wer sich sportlich betätigen möchte, ist bei der Kopfballsport Headis richtig. Im Entspannungsbereich erwarten die Besucher außerdem Getränke wie Orangen-Ingwer-Punsch. Auch der Asta stellt sein Freizeitangebot vor und das Selbstlernzentrum „Distance and Independent Studies Center“, DISC, gibt Einblick in sein Kursangebot.

Mehr zum Gesundheitstag im Netz unter www.campusplus.uni-kl.de/gesundheitstag

Vorabmeldungen zu den Angeboten bitte per Mail oder Telefon:
henning.blumenroth@hochschulsport.uni-kl.de
Tel.: 0631-205-3444

Fragen beantwortet:
Henning Blumenroth
CampusPlus
Tel.: 0631 205 3444
E-Mail: henning.blumenroth@hochschulsport.uni-kl.de

URL zur Pressemitteilung: <http://www.campusplus.uni-kl.de/gesundheitstag>



Beim Gesundheitstag für Studierende gibt es viele nützliche Tipps rund um die mentale und psychische Gesundheit.
CampusPlus

