

Von: [HEalthy Hochschule](https://www.healthy-hochschule.de)
An: sp-allestud@hs-esslingen.de
Betreff: HEalthy Hochschule Newsletter Ausgabe 23
Datum: Montag, 16. November 2020 17:46:00
Anlagen: [image001.png](#)

Ausgabe: 23 | 2020



#No filtered Oktober – Ihr habt Bescheid gesagt!

Wow, wir sind überwältigt! Erstmal herzlichen Dank für Eure Teilnahme an unserer Umfrage #nofiltered Oktober, die wir am 15.10.2020 an der Fakultät SAGP gestartet haben. Durch die fakultätsinterne Befragung spiegelt diese natürlich nur zu einem kleinen Teil die Meinung der Studierenden wider. Thema der Umfrage waren eure Erfahrungen im HomeOffice und Online-Studium im letzten Semester. Dazu haben wir euch acht Fragen zum Studium, zum Thema Gesundheit und euren Zukunftswünschen gestellt, die ihr frei beantworten konntet. Wir haben viele interessante und wichtige Einblicke und Anregungen erhalten, die wir in diesem Newsletter mit euch teilen wollen. Los geht's!



Photo by Allef Vincius on Unsplash

... zum Thema Gesundheit

Für uns als Team von HEalthyHochschule waren eure Rückmeldungen zu eurem körperlichen und psychischen Wohlbefinden natürlich sehr wertvoll.

Viele von euch haben angegeben, aktuell zu wenig Bewegung zu haben und dafür viel zu viel und vor allem zu lange am Stück zu sitzen. Gründe dafür sind die fehlende Alltagsbewegung wie der Weg zur Hochschule und der Raumwechsel zwischen den Vorlesungen. Aber auch weniger Zugang zum Hochschulsport wurde als Grund genannt. Andere wiederum gaben an, durch weniger Pendelzeit auch mehr Zeit für Sport zu haben und dies auch wirklich aktiv zu nutzen.

Eure Ressourcen:

- ✓ der Hochschulsport hat diese Woche ein neues Programm mit abwechslungsreichen Kursen veröffentlicht, hier geht's zur [Anmeldung](#).
- ✓ regelmäßige, kurze Bewegungspausen zwischen den Vorlesungen einplanen und möglichst viel im Stehen (z.B. Gruppenarbeiten, Webex-Meetings) erledigen



Ihr wollt mehr über gesunde Ernährung wissen? [Hier](#) findet ihr verschiedene Ernährungskurse der TK.

Keine Zeit fürs Zeitmanagement? Es lohnt sich einen Blick in [diese Tipps](#) der TK zu werfen.

... zum Thema Studium

HEalthyHochschule bedeutet nicht nur die individuelle Gesundheit der Studierenden zu fördern, sondern auch Abläufe und Strukturen innerhalb des Studiums zu verbessern. Deshalb werfen wir jetzt mal einen Blick auf euer Feedback zum Studieren im HomeOffice:



Photo by Randy Fath on Unsplash

Eine besondere Herausforderung lag bei vielen von euch in der Selbstorganisation des Studiums, welche laut der Umfrage aufgrund fehlender persönlicher Motivation noch

- ✓ Tipp von Studi zu Studi: ab und zu den Wecker 30 Minuten früher stellen und die gewonnene Zeit gezielt für Sport nutzen. Viele setzen dies bereits super um.

Zum Thema Ernährung wurden sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht: auf der einen Seite fiel es einigen Studierenden schwer, sich gesund und regelmäßig zu ernähren. Auf der anderen Seite empfanden es einige sogar leichter, da Mahlzeiten daheim besser geplant und frisch zubereitet werden konnten.

Eure Ressourcen:

- ✓ bereits am Wochenende planen, welche Mahlzeiten ihr in den nächsten Tagen einnehmen wollt, damit ihr alle Zutaten vorrätig habt und euch unter der Woche nicht mehr darum kümmern müsst
- ✓ Ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, um gesund und leistungsstark zu bleiben. Dabei hilft euch u.a. die DGE Empfehlung von [5 am Tag](#)
- ✓ [Nicht vergessen zu trinken](#) :) Mindestens 1,5 Liter am Tag und am besten ungesüßte Getränke. Dabei helfen Erinnerungen im Handy oder die Flasche Wasser immer im Sichtfeld und griffbereit zu haben.
- ✓ Tipp von Studi zu Studi: beim Essen genug Zeit nehmen und bewusst Mahlzeiten genießen, denn der Genuss von gutem Essen denn der Genuss von gutem Essen erhöht nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden

Apropos seelisches Wohlbefinden: viele Studierende fühlen sich laut unserer Umfrage aktuell psychisch belastet, haben Zukunftsängste und leiden unter sozialer Isolation. Außerdem fällt es manchen schwer, daheim vom Studium abzuschalten aufgrund der mangelnden (räumlichen) Trennung zum Privatleben und der ständigen Erreichbarkeit über Smartphone und PC. Einige gaben aber auch an, daheim mehr Ruhe, Konzentration und Zeit für die Familie zu haben.

Eure Ressourcen:

- ✓ untereinander klare Zeiträume vereinbaren, in denen ihr erreichbar seid und wann nicht. Dann konsequent euren Laptop ausschalten und Whatsapp Gruppen (zur Not) auf stumm
- ✓ Tipp von Studi zu Studi: Gelassenheit, Akzeptanz und [Achtsamkeit](#) üben, z.B. durch Meditation, [autogenes Training](#) und Atemtechniken, um am Abend und zwischendurch besser abschalten zu können.
- ✓ gezielt Quality Time mit Menschen verbringen, die euch guttun und eure Batterien wieder aufladen.
- ✓ mit anderen über eure Sorgen und was euch beschäftigt sprechen, manchmal hilft schon das Aussprechen von Ängsten und ein Perspektivwechsel, um sich besser zu fühlen. Zögert bitte nicht, euch auch [professionelle Hilfe](#) zu holen.
- ✓ Tipp von Studi zu Studi: Wusstet ihr, dass Zeit in der Natur, besonders im Wald, sofort euren Stresspegel sinken lässt? Aufgrund dieser tollen Ressource, möchten wir uns bald intensiver mit dem Thema [Waldbaden](#) beschäftigen und einen Podcast dazu aufnehmen.

erschwert wurde. Auch wurde mehr Transparenz seitens der Hochschule gewünscht. Andererseits erhielten wir ebenso viele Rückmeldungen, dass eine flexiblere Zeiteinteilung und Lebensgestaltung als sehr positiv empfunden wurde.

Eure Ressourcen:

- ✓ Aufgrund dieser sehr unterschiedlichen Pole, haben wir schon jetzt ein Special zum Thema Selbstorganisation im Studium geplant, in dem wir euch mit den besten Tipps eurer Kommiliton*innen versorgen werden. Wer Lust hat sich als Experte zu diesem Thema interviewen zu lassen, kann sich gerne unter healthyhochschule-sagg@hs-esslingen.de bei uns melden.

Ein großer Aspekt war auch der Informationsfluss zum Thema Prüfungen und Organisation der Onlineveranstaltungen. Hier wurden hauptsächlich viele verschiedene Informationen, zu viele Informationskanäle und Schwierigkeiten bei der Kommunikation mit Dozierenden genannt.

Eine wichtige Informationsquelle aller Studierenden ist natürlich die Bibliothek. Verständlicherweise empfanden viele von euch deren Schließung als Belastung. Einige von euch gaben an, dass die Online Ausleihe sich als schwierig gestaltet. Deshalb ist die Wiedereröffnung der Bibliothek mit Hygienekonzept sehr erwünscht. Das Team der Bibliothek versucht, möglichst viel Service auch unter den widrigen Umständen möglich zu machen (z.B. Verschicken von Büchern, E-Book Bestand). Ihr könnt euch [hier](#) über den aktuellen Stand und die Möglichkeiten an Literatur zu kommen informieren.

Eure Ressourcen:

- ✓ Wir bringen Licht ins Dunkle! Dazu werden wir ein Interview mit Prof. Dr. Müller zu den wichtigsten Themen aus der Umfrage führen.