

Zwischenbericht für das Jahr 2022

Projekt „UBT Healthy Education“



Zwischenbericht für das Jahr 2022

Projekt „UBT Healthy Education“



Verfasser*innen: Dr. Philipp Laemmert, Lea Haug, Fabian Binder, Paula Wolf, Elisabeth Mertens

Universitäres Gesundheitsmanagement – CreateYourCampus, Universität Bayreuth

Stand: Donnerstag, 16. März 2023

Ausgangslage

Durch die Coronapandemie und globale Entwicklungen hat sich Studieren stark verändert bzw. verändert sich nach wie vor. Die genauen Auswirkungen der Coronapandemie auf das Wohlbefinden der Studierenden sind noch nicht absehbar und werden umfassend erforscht. Erste Studien zeigen ein sehr ambivalentes Bild in Bezug auf gesundheitliche Auswirkungen der Pandemie. Die aktuellen Herausforderungen werden komplexer – nicht zuletzt aufgrund der zunehmenden globalen Entwicklungen und damit einhergehenden Unsicherheiten. Im Rahmen des **Projekts „UBT Healthy Education“** zur studentischen Gesundheitsförderung in Kooperation mit der AOK Bayern geht es mehr denn je darum, die Zielgruppe neu kennenzulernen und partizipativ Formate und Maßnahmen zu entwickeln, die der Gesundheitsförderung dienlich sind.

Vision

Der langfristige Ansatz sieht folgende Vision zur Förderung der Studierendengesundheit an der Universität Bayreuth vor:

- Schaffung und Sichtbarmachen einer attraktiven gesundheitsförderlichen Universitätskultur in der Lebenswelt Hochschule
- Ausbildung von Gesundheitsbewusstsein und -kompetenzen bei der Zielgruppe Studierende (Empowerment)
- Etablieren des Themas Ganzheitliche Gesundheit für Studierende i.S. einer gesamtgesellschaftlichen Verantwortung etablieren
- Erfüllung des Bildungsauftrags der Universität hinsichtlich Gesundheit
- Wertvoller Beitrag zu einem attraktiven Studierstandort Bayreuth

Ziele

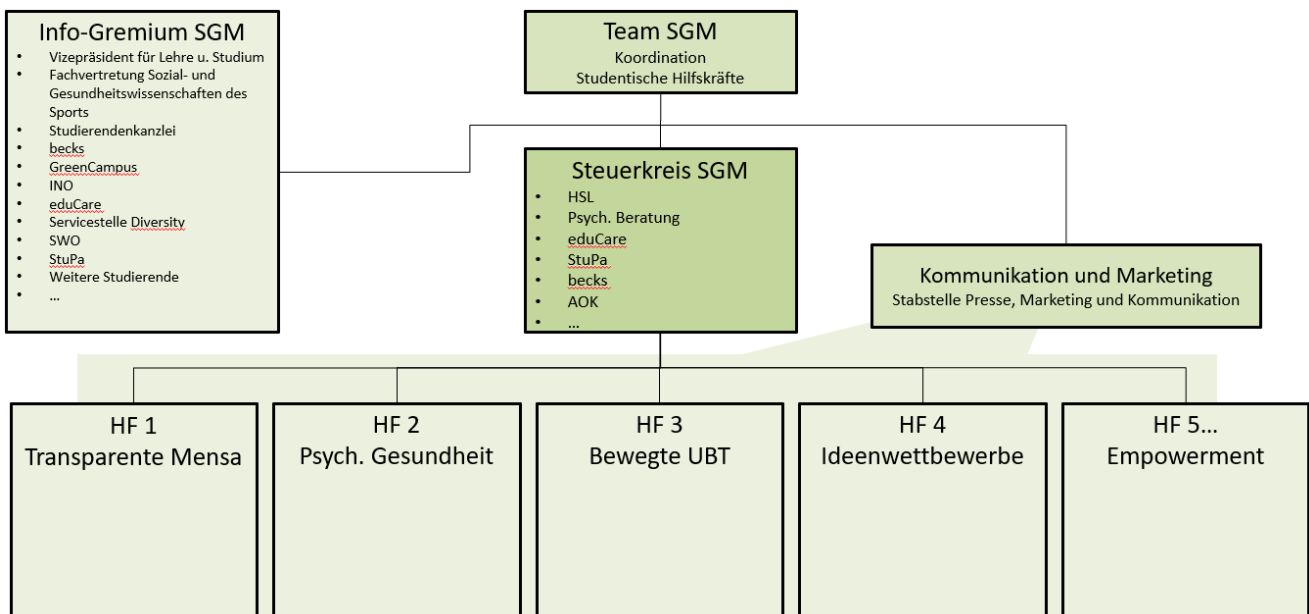
Um dieser Vision näherzukommen, sieht das Projekt folgende Ziele vor:

- Impulse zur **Selbstreflexion (in Bezug auf das eigene Gesundheitsbewusstsein)** „kreieren“
- (Gesundheitsorientierte) Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Sichtbare, erlebbare gesundheitsförderliche Universitätskultur durch partizipative Verfahren und sichtbare Maßnahmen entwickeln

Struktur

Im ersten Schritt ging es darum, Strukturen und Prozesse zu schaffen, die eine langfristige Verankerung der Förderung von Studierendengesundheit an der Universität Bayreuth ermöglichen. Neben der Schaffung einer Koordinationsstelle konnte ein Kernteam gegründet werden, das sich aus der Leitung Dr. Philipp Laemmert sowie fünf studentischen Hilfskräften zusammensetzt. Lea Haug und Fabian Binder bearbeiten das Handlungsfeld „**Bewegung und Psyche**“, Elisabeth Mertens und Paula Wolf arbeiten am Handlungsfeld „**Ernährung**“ und Leonie Jachmann unterstützt in der alltäglichen Koordination der unterschiedlichen Maßnahmen, allem voran bei der Durchführung der AktivPause in Lehrveranstaltungen.

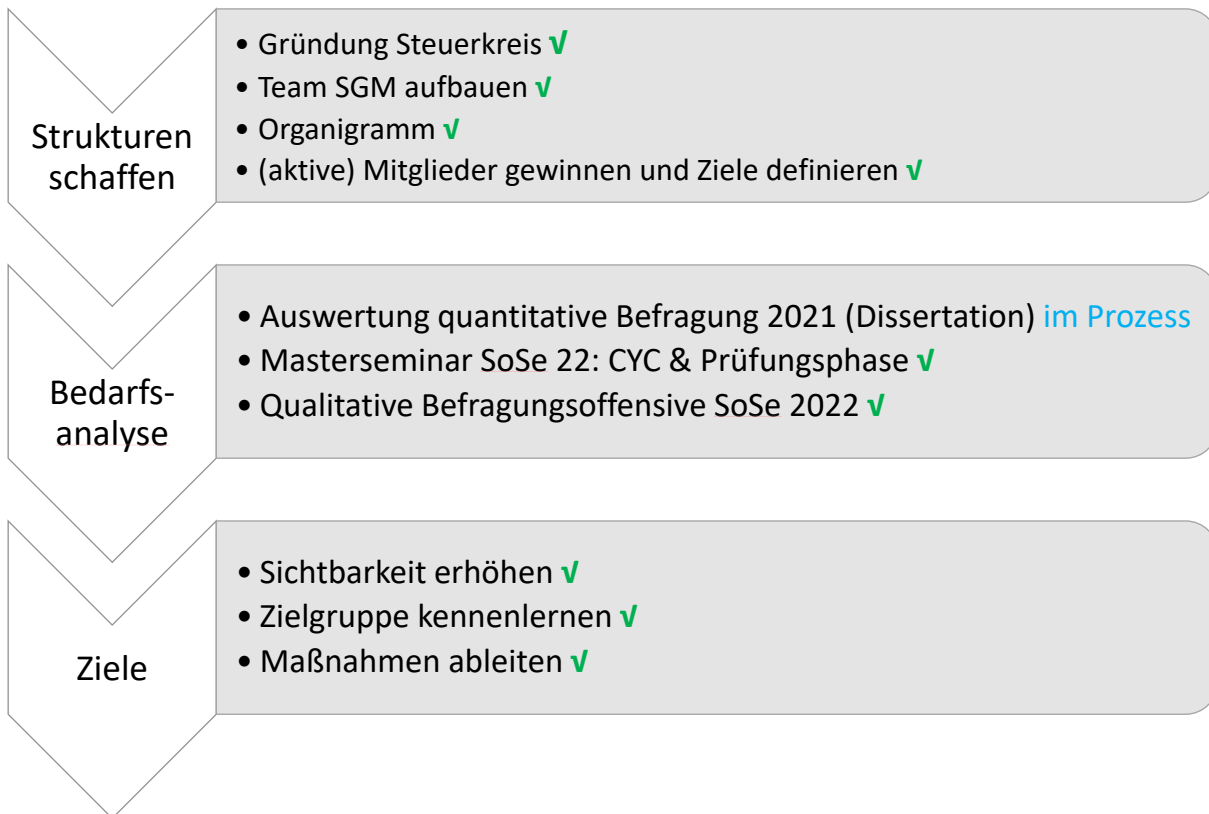
Zudem wurde ein erweiterter Steuerkreis gegründet, der unterschiedliche Vertreter*innen aus der Hochschullandschaft versammelt, um möglichst viele Kompetenzen und Erfahrungen zu kombinieren und dem partizipativen Ansatz zu folgen. Die Beteiligung der Zielgruppe wird in jeglichen Handlungsfeldern angestrebt.



Der Steuerkreis tagt mindestens einmal im Jahr und versteht sich als offener Kreis. Im Laufe des ersten Jahres konnten wertvolle Kooperationen mit unterschiedlichen Einrichtungen der UBT gefestigt werden (z.B. Studentenwerk Oberfranken, Zentrale Studierendenberatung, Green Campus, StuPa etc).

Als besonders wertvoll wird die Kooperation mit der Stabstelle Presse, Marketing und Kommunikation angesehen, um die Zielgruppe und die Hochschullandschaft über Entwicklungen zu informieren.

Projektplan 2022



Die angestrebten Ziele konnten im Jahr 2022 weitestgehend erreicht werden. Darüber hinaus wurden bereits zahlreiche Maßnahmen durchgeführt, die im Folgenden beschrieben werden.

werden. Dabei dreht sich die grundlegende Frage darum, wie dies gelingen kann. Genauer gesagt, wie kann die Gesundheitsförderung auf die Enttabuisierung einwirken, sodass die Angst als psychisch labil zu gelten, auf lange Sicht abgebaut werden kann. Mögliche bestehende Maßnahmen sollten daher weiter ausgebaut und der breiten Masse der Bevölkerung immer gängiger gemacht werden, sodass z.B. die Offenheit bezüglich der Kommunikation von Stressbelastungen irgendwann ein gewisses Maß an Normalität in der Gesellschaft erlangt. Hier knüpft die Idee eines Nudging-Empowerment-Konzepts an, welches weiter unten genauer beschrieben wird.

Weiterhin wurden digitale Befragungstools wie Mentimeter genutzt, um auf unterschiedlichen Veranstaltungen Erkenntnisse über Anforderungen und Ressourcen aus dem Studienalltag zu erhalten. Beispielhaft nachfolgend zwei Screenshots aus einer Umfrage beim Maisels Weisse Fußball Masters, einem universitätsweiten internen Fußballturnier:

Go to www.menti.com and use the code 2472 1397

Was belastet dich im Uni Alltag?

Mentimeter

- Zeitdruck in Klausuren
- Zu wenig Studierende in meinem Studium
- Klausurenstress,
- Zukunftsfragen klären
- Überschneidene Kurszeiten
- Prüfungen
- Lange Wartezeiten zwischen den Kursen. Ungeregelter Tagesablauf
- Mensa & frischraum zu früh zu
- Mensa schließt zu bald
- Das Überziehen von Vorlesungen
- Ungute Kommunikationskultur
- Mensa schließt bald
- Stress

Press ENTER to resume scroll Press S to show image

25

Go to www.menti.com and use the code 2472 1397

Was kann die Uni für dein Wohlbefinden tun?

Mentimeter

- Besseres Essen
- Karrieretage, damit die Zukunft bisschen geplant werden kann
- Stärkerer Austausch mit ehemaligen Studenten und Absolventen. Stärkerer Praxisbezug.
- Aperol stand auf dem Campus, spikeball Turnier
- Veranstaltungen
- Mehr Plätze wo man sich erholen und entspannen kann. Sportprogramm ausbauen.
- größerer Fitnessbereich
- Kaku für 1,40
- Kaku für 1,40€ Sport-Kurse entzerren (zu viel Überschneidungen dienstags und mittwochs)
- Gesundes Essen, Summer Feeling, Uni Parties, Fun-Sportwettkämpfe (Völkerball, Brennall, etc)
- Yoga im Botanischen Garten

Press ENTER to resume scroll Press S to show image

29

Partizipation

Partizipation ist ein wichtiger Aspekt bei der Umsetzung der Maßnahmen im gesamten Projekt. Die Studierenden wurden nicht nur als Zielgruppe, sondern auch als Mitgestalter*innen der Maßnahmen betrachtet. Sie waren in die Konzeption und Umsetzung der Projekte miteinbezogen und konnten somit ihre Bedürfnisse und Interessen einbringen. Durch diese partizipative Umsetzung soll eine höhere Akzeptanz und Wirksamkeit der Maßnahmen erreicht werden. In Zukunft sollen Studierende noch mehr Möglichkeit haben, Feedback zu geben und Ideen einzubringen.

Infoplakate zum Thema Ernährung

Die Infoplakate zum Thema Ernährung waren ein wichtiger Bestandteil der verhaltensorientierten Maßnahme, das Bewusstsein für gesunde und ausgewogene Ernährung zu fördern.

Hierbei wurden die Studierenden über das Konzept einer gesunden Ernährung informiert, indem kurze prägnante Informationen zu bestimmten Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen oberhalb der Essensausgabe in der Cafeteria platziert wurden. Zusätzlich wurden weiterführende Quellen und Informationsplattformen angegeben. So ist die Möglichkeit gegeben, sich stärker über das Thema zu informieren, falls sich jemand weiter für diese Themen interessiert.

Da die Plakate an diesem zentralen Standort auf dem Campus aufgestellt wurden, erreichten diese Sichtbarkeit und somit auch eine große Zielgruppe. Um weiter die Sichtbarkeit zu erhöhen, werden die in der Mensa und Cafeteria zur Verfügung gestellten Informationen auch digital auf dem Instagram-Account zur Verfügung gestellt.

Weiterführend ist geplant, die Plakate auch in der Mensa zu platzieren, um so noch mehr Studierende zu erreichen. Eine Evaluation der Ergebnisse soll durch eine Umfrage unter den Studierenden erreicht werden, um diese dann in die weitere Konzeption und Umsetzung der Plakate miteinzubeziehen.



CampusYoga

Das Team des Universitären Gesundheitsmanagements organisierte im Sommersemester 2022 ein Campusyoga-Event, der Studierende und Beschäftigte in der Gestaltung ihres persönlichen Alltags unterstützt. Die Yogalehrerin Anja Jetter von alittlebitmore leitete drei Flows an und gab Impulse zu einer guten Work-Life-Balance im Studienalltag. Um diesen besonderen Tag mit einem wohltuenden Wechsel zwischen Arbeit/ Studium und Ausgleich abzurunden, erfreuten sich alle nach dem Feierabend-Flow an einem gemütlichen Ausklang mit Verpflegung des Café Roulant und musikalischer Untermalung von dem Solokünstler Jonathan Neupärtl. Bei diesem Ausklang merkte das Organisationsteam einmal mehr, wie wichtig eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Arbeit und aktiver Pause sowie zwischen aktivem Studium und Erholung ist.



Am Tag selbst konnten über 300 Studierende erreicht werden. Im zugehörigen elearning-Kurs sind unterdessen über 500 Personen eingeschrieben und lassen sich über aktuelle Yoga-Aktivitäten informieren.

Im Februar 2023 fand nach dem ersten erfolgreichen Campus-Yoga-Tag im Sommersemester 2022 an der Uni Bayreuth der zweite Yoga-Tag statt. Zusammen mit der Yoga-Lehrerin Verena Angermann wurden vier Yogaeinheiten über den Tag verteilt organisiert. Diese dienten dazu, um den Rücken zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Stress abzubauen. Alle Interessierten waren herzlich willkommen. Im Anschluss an jede Yoga-Session gab es jeweils noch eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken. Es konnte so eine angenehme und entspannte Atmosphäre geschaffen werden, um den Unistress in der Klausurenphase etwas auszugleichen.

Hier bestand die Möglichkeit im Anschluss direkt mit den Teilnehmenden in Kontakt zu treten und so Feedback zu erhalten. Auch gab es ein Plakat, auf dem die Teilnehmenden anonym Feedback geben konnten. Insgesamt zeigten die Teilnehmenden positive Resonanz, verbunden mit dem Wunsch eines weiteren Yoga-Tags im Sommer – oder gerne auch zwei. Angedacht ist zudem ein zusätzlicher regelmäßiger Yoga-Kurs in einladender Atmosphäre.

CAMPUSYOGA

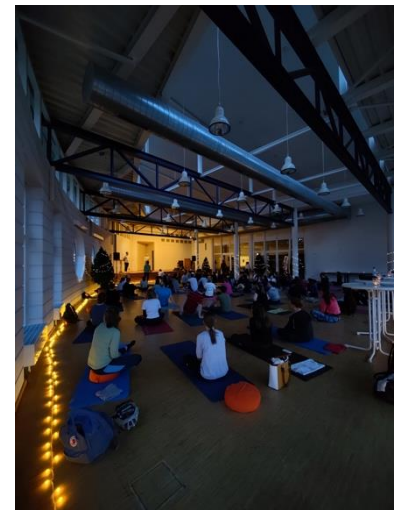
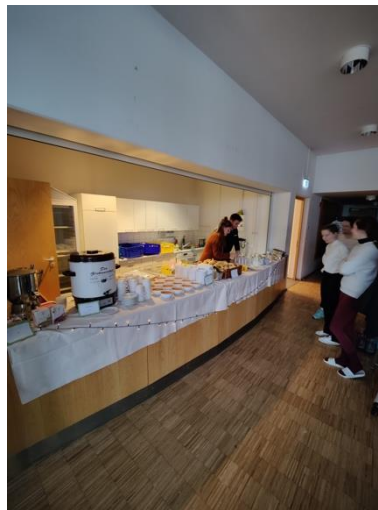
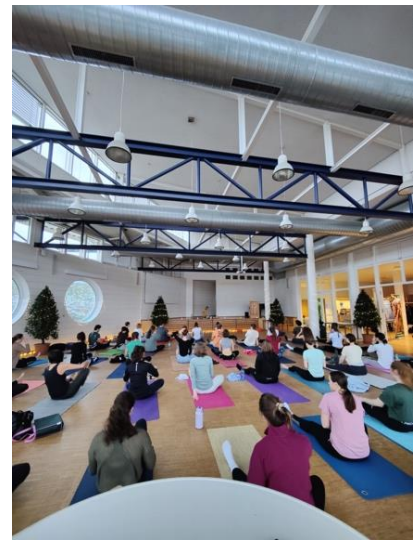
Freitag, 03. Februar 2023

Sei dabei! In entspannter Atmosphäre wollen wir UNS etwas Gutes tun. Entfliehe der Bib für eine (oder mehrere) Stunden und komm mit uns auf die Matte.

Keine Scheu ... - für Yoganeulinge bis alte Yogihasen - für alle geeignet!
Die Anmeldung und weitere Infos findest du in unserem E-Learning Kurs "Campus Yoga"

Good Morning Yoga:	8:45 - 9:45
+ Gekühlte Smoothies & Tee	
Mittags-Flow:	13:00 - 13:45
Atemmeditation:	15:00 - 15:30
+ Suppe, Bananenbrot & Co.	
Wochenend-Kickstarter:	17:00 - 18:00
+ Drinks und Livemusik	

WO? → im SWO

Stadtradeln

"Stadtradeln" ist ein Wettbewerb, der die Menschen zum Fahrradfahren motivieren und alte Gewohnheiten überdenken lassen soll. Er fand im Juli 2022 statt. Während des Wettbewerbs können **über die App „RADar!“** Anmerkungen und Beschwerden über lokale Problemstellungen gemacht werden. So wird auch ein Beitrag zu einer besseren Fahrradinfrastruktur geleistet. Insgesamt konnten im Wettbewerbszeitraum etwa 2.500 kg CO₂ vermieden und damit ein positiver Beitrag für eine nachhaltige Mobilität und mehr Klimaschutz geleistet werden. Die positive Wirkung auf die persönliche Gesundheit stand auch im Fokus der Aktion. Auch bei den Teilnehmer*innen kam die **Aktion gut an. „Für mich war der Stadtradeln-Wettbewerb ein super Ansporn, um nicht nur für alltägliche, kurze Wege oder bei strahlendem Sonnenschein aufs Rad zu steigen“,** kommentierte die Studentin Jennifer den Fahrradwettbewerb. Sandra, Mitarbeiterin an der **Universität Bayreuth, ergänzte: „Es hat viel Spaß gemacht und hat mich definitiv angespornt, mehr Rad zu fahren als gewohnt.“** Der Wettbewerb soll auch im nächsten Jahr an der Universität Bayreuth beworben werden, aber auch darüber hinaus werden sich Green Campus, das Universitäre Gesundheitsmanagement, Vertreter*innen vom Zusatzstudium Nachhaltigkeit und das Studierendenparlament weiter für eine Stärkung der Fahrradmobilität zur und an der Universität einsetzen. Geplant ist zudem ein sog. Mobilitätstag.

Aktivpausen in der Zentralbibliothek (laufend):

Im Rahmen dieser Maßnahme wurden Aktivpausen in der Zentralbibliothek organisiert und während der Klausurenphase umgesetzt. Das Ziel dieser Maßnahme ist, die Studierenden in ihrem Alltag und auch während der Klausurenphase optimal zu unterstützen und mit einer bewegten Pause die Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern und so ein konzentriertes Lernen zu ermöglichen. Die Aktivpause wurde immer donnerstags um 15.30

Uhr umgesetzt und dauerte 15 Minuten. Die Pause wurde von einer AktivPausen-Trainerin durchgeführt und alle Studierenden hatten die Möglichkeit an der Maßnahme teilzunehmen. Im Vorfeld wurde die Maßnahme über mehrere Kanäle angekündigt: Einerseits wurde es über den Instagram-Kanal des Universitären Gesundheitsmanagements veröffentlicht, sowie über Uninow. Darüber hinaus wurden Plakate in der Bibliothek aufgehängt, sowie kurz vor dem Start der AktivPause eine Durchsage in der Bibliothek durchgeführt. Die AktivPause wurde in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden der Bibliothek organisiert, da diese den Überblick über die Räumlichkeiten in der Bibliothek haben.

Die Studierenden nahmen das Angebot sehr gut an, sodass bei allen Pausen eine Teilnehmendenzahl von ca. 25-30 Personen vor Ort war. Durch die rege Teilnahme zeigte sich, dass die Studierenden großes Interesse an AktivPausen haben und es somit auch sinnvoll ist, die AktivPause im kommenden Semester weiterzuführen. Dabei ist es nach Wunsch der Studierenden auch angedacht, die AktivPause über das gesamte Semester und in anderen Teilbibliotheken anzubieten und je nach Kapazitäten und Teilnehmendenzahlen das Angebot weiter auszuweiten.

AktivPausen in Lehrveranstaltungen (laufend):

Auch in diesem Semester wurden wieder in den verschiedensten Lehrveranstaltungen AktivPausen angeboten. Dabei sorgten AktivPausen Trainer*innen in über 25 Lehrveranstaltungen dafür, dass die Studierenden eine kurze Pause der Lehrveranstaltung haben und somit ihren Körper und Geist wieder in Schwung bringen können. Durch die ungefähr fünfminütige Unterbrechung soll die Muskulatur gelockert, die Sitzzeiten unterbrochen, der Kreislauf wieder hochgefahren und letztlich die Konzentration für die weitere Lehrveranstaltung gesteigert werden. Die AktivPausen werden dabei Fakultäten übergreifend angeboten; alle Dozierenden haben die Möglichkeit ihre Lehrveranstaltung für die AktivPause anzumelden. Die Resonanz der Studierenden und auch der Dozierenden bezüglich der AktivPausen ist dabei sehr positiv. Daher soll es auch im kommenden Semester das Angebot weiterhin geben. Möglicherweise besteht hier die Möglichkeit das Angebot noch etwas auszubauen, sodass AktivPausen und eine gesundheitsförderliche Lernatmosphäre an der Uni immer mehr zum Alltag werden.

RückenFit für Studierende

Auf Anfrage von Studierenden wurde der Kurs RückenFit mit der Übungsleiterin Kathrin König angeboten. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Spannungskopfschmerzen – gerade im Studienalltag oftmals auftretende Symptome - nicht zuletzt durch das viele Sitzen während des Studiums bei Lernen oder in Veranstaltungen. Selten sind die Ursachen so gravierend, dass man dem Schmerz hilflos ausgeliefert sein muss. In diesem Kurs stehen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation im Vordergrund. Abgerundet wird die Einheit durch Dehnungen und einen Entspannungsteil. Mit den Übungen und Hintergrundinformationen, die im Kurs erlernt werden, wird man selbst zum Rückenexperten.

Mit diesem Kurs konnten im ersten Durchgang im Durchschnitt 17 Personen erreicht werden. Im Sommer 2023 ist ein erneuter Durchgang geplant.

Nudging-Empowerment Konzept (in Vorbereitung)

Diese Maßnahme befindet sich aktuell in Vorbereitung und soll zu Beginn des Sommersemesters 2023 umgesetzt werden. Dabei ist das Ziel, die Studierenden durch verschiedene „Nudges“ zum Nachdenken und Reflektieren anzuregen und mittels gezielten Informationen Wissen zu gesundheitsorientierten Themen zu vermitteln. Die kritische Selbstreflexion soll dazu führen, dass das Verhalten in eine positive Richtung gelenkt wird und es somit langfristig zu einer Verbesserung von Wohlbefinden und Gesundheit kommt. Letztlich soll es durch die Maßnahme zu einer Steigerung des Bewusstseins und einer Verhaltensänderung in den Bereichen Bewegung, psychische Gesundheit und Ernährung kommen. Dabei ist es das Ziel, die Nudges an verschiedenen Orten am Campus zu verteilen, sodass alle Studierenden zur Selbstreflexion angeregt werden und erreicht werden. Als beispielhafte Orte wären zu nennen: Eingangstüren, Vorlesungssäle, Bibliotheken, Orte, an denen man Zeit hat (Kaffeautomaten, Mensaschlange etc.). Während der Vorbereitung wurden verschiedene Gespräche mit Expert*innen geführt (z.B. Uni-Psychologen, Lehrstuhl für Marketing und Konsumentenverhalten). Durch die Gespräche wurde versucht, alle relevanten Sichtweisen miteinzubeziehen, um so eine optimale Maßnahme umsetzen zu können.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit ist und bleibt ein wichtiger Aspekt bei der Umsetzung der Maßnahmen. Durch verschiedene Kanäle wie Plakate, Social-Media-Beiträge und Webseiteninformationen konnte eine große Zielgruppe erreicht werden. Die Verbreitung von Informationen über die Maßnahmen und Projekte war wichtig, um die Studierenden und die Öffentlichkeit zu informieren, zu motivieren und ihnen überhaupt die Möglichkeit zu geben unsere Impulse zu nutzen. Außerdem wurden mehrere Artikel in der UBT Aktuell veröffentlicht:

www.ubtaktuell.uni-bayreuth.de/create-your-campus

www.ubtaktuell.uni-bayreuth.de/campusyoga2022

www.ubtaktuell.uni-bayreuth.de/winteryoga-2023

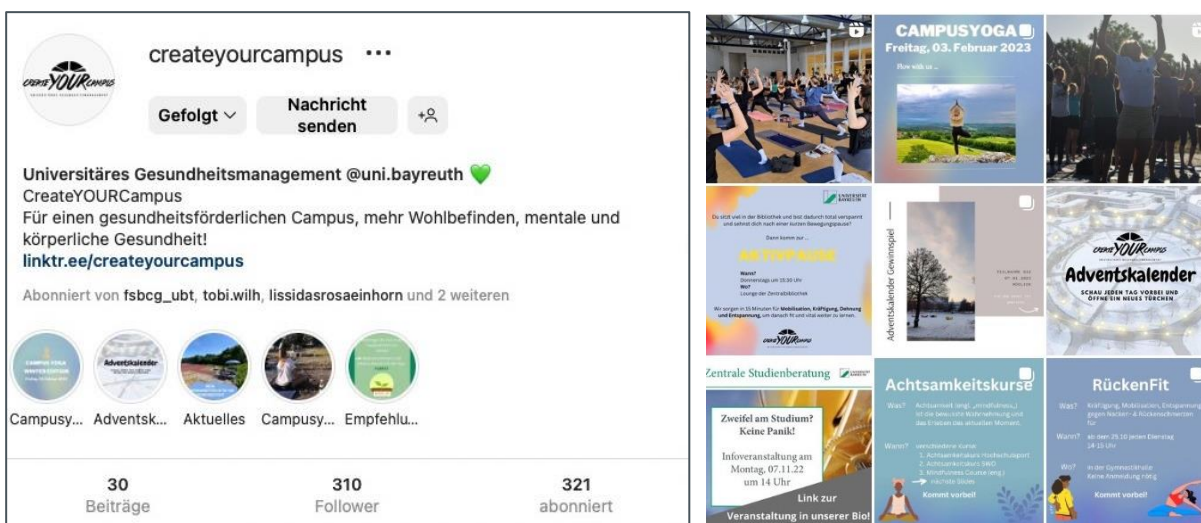
www.ubtaktuell.uni-bayreuth.de/stadtradeln2022

Einführung eines Instagram-Accounts createyourcampus

Ein weiteres Projekt im letzten Jahr war die Fortsetzung und Etablierung eines Instagram-Accounts. Der Account enthält Bilder und Informationen zu verschiedenen Themen, wie Veranstaltungen, Projekte und Aktivitäten der Hochschule. Weiterhin sollen alle Interessierten über neue Maßnahmen und Themen informiert werden, jedoch auch unmittelbare Impulse vermittelt werden. Im Dezember 2022 gab es außerdem einen Adventskalender; hier wurden über 24 Tage hinweg Impulse, Rezepte, Ausflugsideen und anderes zur Verbesserung des Wohlbefindens veröffentlicht. Diese Inhalte wurden später auch über einen Newsletter weiter geteilt, um so eine noch größere Zielgruppe zu erreichen.

Auch hier ist Partizipation ein wichtiger Aspekt. Die Studierenden haben jederzeit die Möglichkeit mit dem Account zu interagieren und das Team des UGMs durch Direktnachrichten einfach zu erreichen. Durch dieses niedrigschwellige Angebot ist es daher möglich, selbst einfacher neue Impulse zu geben. Außerdem gibt dies auch die Möglichkeit, mit kurzen Umfragen und Abstimmungen ein grobes und spontanes Stimmungsbild zu erhalten. Diese Form der Evaluation soll in Zukunft ausgebaut werden.

Die Zahl der Follower ist im letzten Jahr deutlich angestiegen (unter 200 zu über 300) und jeder bisherige Post erzielte eine positive Resonanz. Eine Evaluation der Ergebnisse dieses Projekts erfolgt daher fortlaufend durch die Auswertung der Interaktionen auf dem Account.



AKTUELLES AUS DER UBT

Online-Vortrag zum Thema

„Gesundheitsorientiertes Krafttraining – Mehr Leistung und Lebensqualität“

Prof. Dr. Wolfgang Buskies, Universität Bayreuth

Wann? Dienstag, 15.11.2022, um 19 Uhr

Wo? MS Teams

Anmeldung unter guenzburg@by.aok.de

Der Vortrag ist kostenfrei und für alle zugänglich!



AKTUELLES AUS DER UBT

Studie zur Evaluation der Nutzung der Walkolutions im Hinblick auf Wohlbefinden und Konzentration

Im Rahmen einer Bachelorarbeit wird derzeit untersucht, wie sich Wohlbefinden und Konzentration während des Lernens im Gehen im Vergleich zum Sitzen verändern.



Zusätzlich werden mit ActivPAL Sensoren die Bewegungsdaten der Proband:innen gemessen.



AKTUELLES AUS DER UBT

Online-Vortrag zum Thema

Work-Life Balance: Privatleben, Karriere & Gesundheit im Einklang

Digitale Veranstaltung des Mentoring Netzwerks Oberfranken

Wann? 17.01.2023, 19.45 bis 21.00 Uhr

Wo? Zoom

Anmeldung unter elena.koestner@uni-bayreuth.de oder telefonisch 0921-55-2192

Der Vortrag ist kostenfrei und für alle zugänglich!



AKTUELLES AUS DER UBT

Work-Life Balance: Privatleben, Karriere & Gesundheit im Einklang

Was ist Resilienz? Wie gehen ich mit Doppelbelastung um? Die Möglichkeit zum Austausch und Unterstützung, die eigene Work-Life Balance zu finden bietet euch dieser Vortrag.



Kostenfreie Onlineveranstaltung am 17.01.2023 von 19.45 bis 21.00 Uhr Anmeldung bis zum 12.01.2023 möglich

Die Anmeldung ist noch bis heute Abend möglich, euch erwartet ein Impulsvortrag sowie ein Miniworkshop!



AKTUELLES AUS DER UBT

Webinar der Zentralen Studienberatung

"Zweifel am Studium? - Keine Panik!"

Wann? Montag, 23.01.23, um 14.00 Uhr

Wo? Zoom

Onlineveranstaltung für alle Studierenden der UBT!



CAMPUSYOGA

unser Yogalehrerin Verena:



Nachfolgend Impressionen aus dem Instagram-Adventskalender:

Adventskalender

SCHAU JEDEN TAG VORBEI UND ÖFFNE EIN NEUES TÜRCHEIN

UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT

1

LECKERES PLÄTZCHEN-REZEPT EINFACHE LEBKUCHEN

ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 1 Pck Backpulver
- 200 g Rohrzucker
- 15 g Lebkuchengewürz
- 40 g Backkakao (ungesüßt)
- 40 ml pflanzliches Öl
- 250 ml pflanzliche Milch
- 300 g Zartbitter-Kuvertüre
- 2 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

- Mehl, Backpulver, Zucker, Kakao und Lebkuchengewürz in einer Schüssel vermischen.
- Öl und Milch dazugeben und mit den Händen unterkneten.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Er sollte ungefähr 5 mm oder dicker sein.
- Mit Ausstechern die Lebkuchen heraus stechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10-15 Minuten backen.
- Schokolade und Kokosöl in einer Schüssel schmelzen und gut verrühren. Mit den Fingern die abgekühlten Lebkuchen nach und nach in die noch warme Schokolade tunken und auf einem Gitter abkühlen lassen.
- Die Lebkuchen komplett abkühlen lassen (das kann bis zu vier Stunden dauern) und anschließend luftdicht verschließen.

Rezept:
Weitere leckere Rezepte findet ihr auch auf dem Zucker & Jagdwurst Food Blog!

UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT

5

Tages-Challenge

Wusstest Du, dass 58,3% aus der Altersgruppe der Personen zwischen 18 und 24 Jahren in Europa zu viel sitzen?

ABER: Bereits 15 Minuten mehr körperliche Aktivität pro Tag, senkt das Mortalitätsrisiko um 14%!

Wir wollen heute gemeinsam aktiv sein! Schnappt euch eure Freunde und versucht so viele Schritte wie möglich zu sammeln!

Einen Vorschlag für eine kurze Runde in der Nähe der Uni in unserer Bio:

www.bayreuth-tourismus.de/tourismus/ausflugs-und-wanderungsmoeglichkeiten

UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT

6

WAS BEDEUTET GESUNDHEIT FÜR MICH?

ein Zitat von Aaron Antonovsky

„Meine fundamentale philosophische Annahme ist, daß der Fluß der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, daß ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluß, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet:

„Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluß befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“

UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT

8

AUSFLUGSIDEE IM WINTER IN BAYREUTH

WINTERSPORT AM OCHSENKOPF

- Winterwanderung, abwärts: Rodeln
- Skifahren/Snowboarden: es gibt zwei Pisten
- Skilanglauf: 250km Loipen leicht - schwierig
- Rodeln: es gibt vier Rodelhänge

WIE KOMMT IHR HIN?

- Öffentliche Verkehrsmittel:**
 - Linie 329 ab Luitpoldplatz bis Fichtelberg Busbahnhof
 - Linie 369 ab Fichtelberg Busbahnhof bis Fleckl Schwebelbahn Süd
 - **Kosten:** 0€, Verbindung in Semesterticket enthalten
- Alternativ:**
 - 35 min (29 km) mit dem Auto
 - kostenloser Parkplatz vorhanden

Wie viel Schnee liegt, könnt ihr über die Webcam sehen, detailliertere Infos zum Ochsenkopf findet ihr in unserer Bio

UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT

9

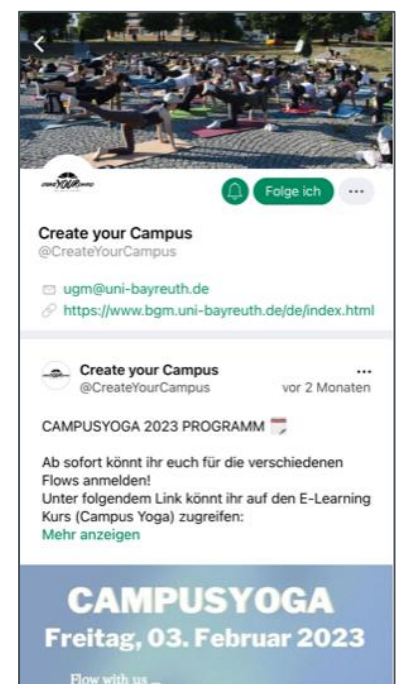
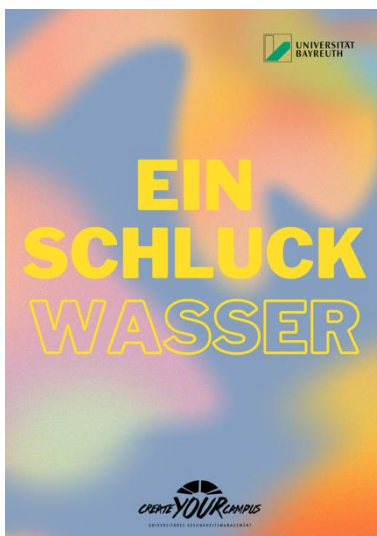
BASTELIDEE SCHNEEFLOCKE

-
-
-
-
-
-
-

UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Weitere Kommunikationskampagnen

Zusätzlich zu den genannten Maßnahmen wurden weitere Kommunikationskampagnen durchgeführt. Bei einem Stand am Campus-Abend Ende Oktober 2022 konnten Erstsemester*innen Einblick in die Arbeit des UGMs erhalten. Die geplanten Maßnahmen wurden persönlich vorgestellt. Weiterhin zielte diese Veranstaltung darauf ab die Reichweite des Universitären Gesundheitsmanagements zu vergrößern. Zusätzlich wurden Flyer mit verschiedenen Informationen zu unseren Angeboten und Ressourcen zur Verfügung gestellt; diese enthielten zusätzlich unterschiedliche gesundheitsförderliche Impulse. Die Resonanz auf die Flyer war überaus positiv, sodass diese Flyer auch in Erstituten und bei weiteren Veranstaltungen verteilt wurden.



Weiterhin wird auch an der Contententwicklung und Vernetzung mit der UniNow-App gearbeitet, um auch über diesen Kanal mehr Menschen zu erreichen.

Evaluation der Ergebnisse

Da viele der Maßnahmen erst vor kurzem umgesetzt wurden oder noch umgesetzt werden, steht die Evaluation der Ergebnisse noch bevor. Durch die Auswertung der Ergebnisse soll die Wirksamkeit der Maßnahmen abgeschätzt werden. Die Studierenden sollen beispielsweise durch Umfragen zu ihren Meinungen und Erfahrungen befragt werden. Die Ergebnisse werden anschließend ausgewertet und genutzt, um die vorliegenden Maßnahmen zu verbessern und weitere Schritte planen und bestenfalls umsetzen zu können. So soll herausgefunden werden, ob die Maßnahmen bereits einen positiven Effekt auf das Bewusstsein für gesunde Ernährung hatten.

Es ist auch geplant, eine strategische Evaluation zu entwickeln, sodass langfristig Daten und Erkenntnisse gesammelt werden, um weiterhin bedarfsorientiert zu arbeiten.

Bedarf, erreichte Ziele und geplante Schritte

Das erste Jahr des Projekts bestätigte die Notwendigkeit, kontinuierlich mit der Zielgruppe Studierende in Austausch zu gehen und kreative Formate zur Partizipation zu entwickeln. Sowohl im Bereich Ernährung als auch im Handlungsfeld Bewegung/ Psyche sollen weitere Maßnahmen umgesetzt werden, die auf die bisherigen Evaluationsergebnisse aufbauen. Im Bereich Ernährung besteht weiterhin ein großer Bedarf an Maßnahmen und Projekten, die das Bewusstsein unter anderem für eine gesunde, ausgewogene und optimierte Ernährung fördern. Die bisherigen Maßnahmen haben jedoch bereits dazu beigetragen, das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu stärken und so erste Ziele zu erreichen.

In Zukunft sind weitere Maßnahmen und Projekte geplant, um das Bewusstsein für bewusste Ernährung weiter zu stärken. Dazu gehört unter anderem die Erstellung weiterer Infoplakate und die Konzeption neuer verhaltens- und verhältnisorientierter Maßnahmen. Auch die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Partnern wird angestrebt, um das Konzept noch erfolgreicher umzusetzen.

- Im Bereich Entwicklung eines bewegten UBT-Campus werden im Jahr 2023 unterschiedliche Bewegungsimpulse wie Tischtennisplatten und eine Spielgeräteausleihe umgesetzt. Das beschriebene Nudging-Empowerment-Konzept zielt auf eine ganzheitliche Selbstreflexion der Zielgruppe ab.
- Im Jahr 2023 ist auch die Einführung der sog. Transparenten Mensa geplant.
- Die Durchführung eines erneuten CreateYourCampus-Ideenwettbewerbs wurde verschoben, da noch an der Umsetzung von Ideen aus vorherigen Wettbewerben gearbeitet wird.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die im letzten Jahr durchgeführten Maßnahmen und Projekte teilweise bereits erfolgreich umgesetzt wurden und erste Ziele erreicht haben. Die Befragung der Studierenden in den Masterseminaren hat gezeigt, dass stets ein großer Bedarf an Verbesserung und weiterer Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen besteht, um das Bewusstsein für gesunde, ausgewogene und bewusste Ernährung zu fördern. Die geplanten Schritte und Maßnahmen werden dazu beitragen, das Konzept noch erfolgreicher umzusetzen und weitere Ziele und mehr Studierende zu erreichen.

