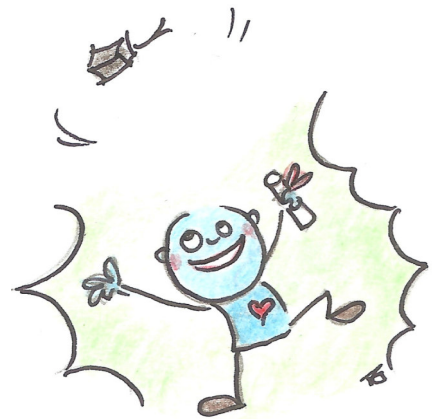


Studium und Gesundheit

Ein Studium ist generell mit hohen Arbeits- und Leistungsanforderungen verbunden. Das gilt vor allem in Prüfungszeiträumen und in der Abschlussphase, aber auch der Studienbeginn birgt besondere Herausforderungen. Hinzu kommen in vielen Fällen zusätzliche Belastungen aus anderen Lebensbereichen, wie Nebenjobs oder familiäre Verpflichtungen. Solche Umstände können Stress hervorrufen oder ihn verstärken.

Stress im Studium wie auch in beruflichen Zusammenhängen lässt sich nicht ganz vermeiden. Umso wichtiger ist es, einen guten Umgang mit studienbezogenen und persönlichen Belastungen zu finden. Häufig gelingen Stressabbau und Regeneration durch entsprechende Ausgleichsaktivitäten, durch die Sie neue Energie schöpfen und Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht erhalten oder wiederfinden können (z.B. Sport, Musik und andere Hobbies sowie soziale Kontakte).

Im Studium scheint aber gerade in den arbeitsintensiven Phasen, in denen Ausgleich besonders wichtig wäre, die Zeit dafür sehr knapp zu sein. Oder ein mit dem Studium verbundener Ortswechsel erschwert den Zugang zu bewährten Ausgleichsaktivitäten im heimatlichen Sportverein, Chor oder Freundeskreis. Die Versuchung ist dann groß, Ausgleichsaktivitäten, erholsamen Schlaf und gesunde Ernährung zu vernachlässigen oder zu kurzfristig vermeintlich wirksamen, aber langfristig schädlichen Mitteln zu greifen (Nikotin, Alkohol, Schlaftabletten, Beruhigungs- oder Aufputzmittel, übermäßiger Medienkonsum etc.).



Im Folgenden finden Sie ein paar Tipps, wie Sie sich auf die Belastungen rund um das Studium einstellen und diese nachhaltig bewältigen bzw. schädliche durch gesunde Bewältigungsstrategien ersetzen können. Ziel dabei ist es, dass Sie nicht nur erfolgreich, sondern auch gesund und einigermaßen entspannt durch ihr Studium kommen. Damit sind Sie am Ende des Studiums nicht nur fachlich, sondern auch körperlich und mental fit für Ihre beruflichen und persönlichen Herausforderungen. Ebenso finden Sie einige Hinweise auf weiterführende Informations- und Beratungsangebote. Gerne beraten wir Sie zu den folgenden Themenbereichen auch in der Zentralen Studienberatung:

<https://www.tuhh.de/tuhh/studium/ansprechpartner/studienberatung/beratung.html>

Bewegung/Sport

Der Besuch von Lehrveranstaltungen, das Vor- und Nachbereiten des Stoffes sowie das Lernen für die Prüfungen geschehen in aller Regel im Sitzen und sind meist mit nur geringer körperlicher Aktivität verbunden. Damit dies nicht dauerhaft zu einseitigen Belastungen und Verspannungen führt, empfiehlt es sich, Bewegungspausen in den Studienalltag einzubauen und sich in der Freizeit sportlich oder zumindest aktiv körperlich zu betätigen. Dafür stehen Ihnen beispielsweise verschiedene studentische Arbeitsgemeinschaften, der Hochschulsport Hamburg oder einer der etwa 800 Hamburger Sportvereine zur Verfügung. Entsprechende Angebote finden Sie hier:



AStA-AGs der TUHH:

[https://asta-](https://asta-tuhh.de/studentinnenleben/arbeitsgemeinschaften-ags/)

[tuhh.de/studentinnenleben/arbeitsgemeinschaften-ags/](https://asta-tuhh.de/studentinnenleben/arbeitsgemeinschaften-ags/)

Hamburger Hochschulsport:

<https://hsp-hh.sport.uni-hamburg.de/index.htm>

Hamburger Sportbund:

<https://www.hamburger-sportbund.de/>

Hamburger Verband für Turnen und Freizeit:

<https://www.vtf-hamburg.de/>

Hamburg aktiv - Portal für Bildung und Freizeit

<https://hamburg-aktiv.info/>

sportspaß e.V. - Hamburgs größter Freizeitsportverein

<https://sportspass.de/>

Außerdem kann es sehr hilfreich sein, sich für die Arbeitsphasen einen Wecker zu stellen oder entsprechende Apps zu installieren, die Sie regelmäßig daran erinnern oder sogar dabei anleiten, die Körperhaltung zu verändern, aufzustehen, den Augen eine Pause zu gönnen oder eine Gymnastikeinheit einzulegen.

Und wenn Sie sich mal nicht zu einer sportlichen Aktivität aufrufen können, tut es vielleicht auch ein ganz normaler Spaziergang.

Entspannung

Hohe Arbeitsbelastungen und Leistungsanforderungen sowie insbesondere auch schwierige Prüfungssituationen führen häufig zu körperlicher Verspannung und mentaler Anspannung und in der Folge nicht selten zu psychosomatischen Beschwerden oder langfristig schlimmstenfalls sogar zu ernsthaften Störungen oder Erkrankungen. In welchen Zusammenhängen konnten Sie sich in der Vergangenheit gut erholen und entspannen? Vielleicht können Sie die entsprechenden Aktivitäten reaktivieren oder intensivieren. Es lohnt sich, darüber hinaus verschiedene Entspannungsmethoden auszuprobieren und sich ein paar für Sie passende Techniken anzueignen, um die zur Verfügung stehende Zeit möglichst effektiv zur Erholung nutzen zu können.

Es gibt zuverlässige und leicht zu erlernende Entspannungsmethoden, die nachgewiesenermaßen wirksam sind und dabei ohne aufwändige Ausrüstung oder ausgeprägte esoterische Bezüge auskommen. Dazu zählen beispielsweise die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training sowie verschiedene Yoga-Techniken oder Atemübungen. Viele Hamburger Sportvereine bieten entsprechende Kurse oder Programme an, ebenso wie der Hamburger Hochschulsport und die Hamburger Volkshochschule. Nähere Informationen finden Sie hier:



Hamburger Hochschulsport:

<https://hsp-hh.sport.uni-hamburg.de/index.htm>

Hamburger Verband für Turnen und Freizeit:

<https://www.vtf-hamburg.de/>

Hamburger Volkshochschule:

<https://www.vhs-hamburg.de/gesundheit-19>

Einige Krankenversicherungen gewähren Zuschüsse für die Teilnahme an solchen Kursen und/oder stellen auf ihren Internetseiten kostenlose Informationen und Anleitungen zu verschiedenen Entspannungstechniken zur Verfügung. Auskünfte dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenversicherung.

Ernährung

Zur körperlichen und geistigen Fitness im Studium gehört auch eine bewusste sowie quantitativ und qualitativ ausgewogene Ernährung. Zeitmangel und Motivationstiefs verleiten häufig zu ungünstigen Ernährungsgewohnheiten, die die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und die Gesundheit langfristig gefährden können. Eine gelegentliche Kalorienbombe oder hin und wieder mal etwas Süßes, Fettiges oder Schnelles schädigen die Gesundheit in aller Regel nicht. Insgesamt zahlt es sich aber aus, durch frische Zutaten und Zubereitung, leichte Kost sowie Obst und Gemüse für die notwendige Abwechslung und Ausgewogenheit zu sorgen. Wenn Sie Fleisch essen, lohnt es sich, auch dabei auf Qualität sowie auf ein verträgliches Maß zu achten. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls wichtig. Dafür bieten sich vor allem Wasser und ungesüßte Tees an und bei Bedarf ab und zu verdünnte Fruchtsäfte. Neben der Versorgung durch die Mensen und Cafeterien stehen Ihnen an den Hochschulen gelegentlich auch Angebote studentischer Initiativen zur Verfügung. Sie können gemeinsam mit Freunden kochen oder eine Kochgruppe gründen, das macht Spaß und spart Geld.. Wenn Sie eine Diät in Angriff nehmen oder sich einem modernen Ernährungstrend anschließen wollen, ist es ratsam, sich zuvor sorgfältig darüber zu informieren und sich kritisch damit auseinanderzusetzen.

Hilfreiche Informationen zum Thema Ernährung finden Sie hier:

Studentenwerk Hamburg:

<https://www.studierendenwerk-hamburg.de/studierendenwerk/de/essen/>

Topf AG des AStA der TUHH:

<https://asta-tuhh.de/studentinnenleben/arbeitsgemeinschaften-ags/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.:

<https://www.dge.de>

foodwatch e. V.:

<https://www.foodwatch.org/de/startseite/>



Einige Krankenversicherungen gewähren Zuschüsse für die Teilnahme an Maßnahmen zur Ernährungsberatung. Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Krankenversicherung. Informationen zu Ernährungsberatungsstellen in Hamburg finden Sie hier:

<https://www.hamburg.de/branchenbuch/hamburg/10233198/n0/>

Schlaf

Guter und ausreichender Schlaf ist für die Regeneration, für die Gesundheit und für die Leistungsfähigkeit im Studium sehr wichtig, aber nicht selbstverständlich. Ein voller Stundenplan, eine ungünstige Prüfungsterminierung oder bevorstehende Abgabefristen können dazu verleiten, die eine oder andere Nachtschicht einzulegen und sich unausgeschlafen den Herausforderungen des neuen Tages zu stellen. Das lässt sich nicht immer vermeiden, sollte mit Blick auf einen langfristig ausgeglichenen Schlafhaushalt aber die Ausnahme bleiben.



Oft kommt es im Studium trotz sinnvoller Planung der Ruhezeiten zu Schlafproblemen, wenn studienbezogene oder persönliche Sorgen psychisch belasten und dadurch am Einschlafen hindern oder den Schlaf vorzeitig unterbrechen. Wenn Ihnen belastende Gedanken oder Gefühle den Schlaf rauben, können geeignete Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Entlastung sorgen. Bevor Sie zu Schlafmitteln greifen, sollten Sie diesbezüglich ärztlichen Rat einholen. Ebenso ist es sinnvoll, längerfristige Schlafstörungen und ähnliche Beschwerden stets medizinisch abklären zu lassen. Durch ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können Sie selbst viel zu einem erholsamen Schlaf beitragen.

Auch durch den Verzicht auf einen ausgiebigen Konsum elektronischer Medien in der Stunde vor dem Zubettgehen schaffen Sie wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf. Weiterführende Informations- und Beratungsmöglichkeiten finden Sie hier:

Sozialberatung des Studierendenwerks Hamburg

<https://www.studierendenwerk-hamburg.de/studierendenwerk/de/sozialberatung/>

Patienteninformation der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

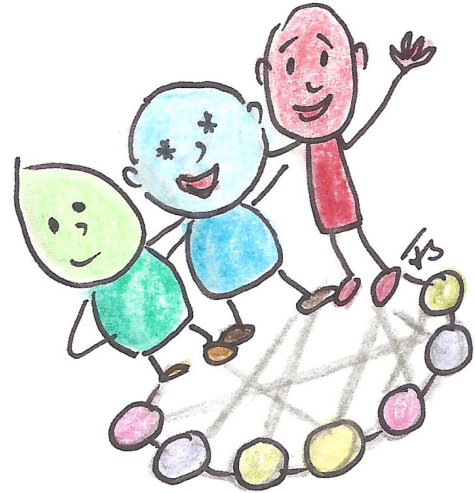
<https://www.dgsm.de/index.php>

Soziale Kontakte

Der Aufbau und die Pflege sozialer Kontakte sind eine wichtige Voraussetzung für Erfolg ebenso wie für Entspannung und Gesundheit im Studium. Nach der Devise „geteiltes Leid ist halbes Leid“ lassen sich Misserfolgserlebnisse im Studium in der Gemeinschaft besser verkraften und verarbeiten. Und nach dem Motto „geteilte Freude ist doppelte Freude“ lässt sich aus gemeinsam errungenen und gefeierten Erfolgen meist nachhaltiger Kraft und Motivation schöpfen. Außerdem haben Lerngruppen sowie Arbeits- und Wohngemeinschaften viele praktische Vorteile und können durch faire Arbeitsteilung zur eigenen Entlastung beitragen.

Für eher introvertierte Menschen stellen der Aufbau und die Pflege sozialer Kontakte zuweilen eine besondere Herausforderung dar, zumal sie für die Gewinnung der für das Studium benötigten Energie meist mehr Rückzugsmöglichkeiten benötigen als eher extravertierte Menschen. Und für internationale Studierende stellt die Überwindung interkultureller oder sprachlicher Unterschiede häufig eine zusätzliche Schwierigkeit in der Kontaktaufnahme dar.

Mit Hilfe der zahlreichen Orientierungs- und Integrationsangebote und der vielfältigen außercurricularen Aktivitäten an der TUHH lassen sich solche Hürden gut überwinden. Der Brückenkurs sowie die Orientierungseinheiten zu Studienbeginn, die Tutorien der Programme StartING@TUHH und Welcome, die Aktivitäten studentischer AGs und Gremien, die Angebote des Hochschulsports und der Hochschulgemeinden sowie andere überfachliche und fachliche Veranstaltungen und Gruppen sind gute Möglichkeiten, um Kontakte zu knüpfen und sich ein Netzwerk aufzubauen, das Sie durch Freud und Leid des Studiums trägt.



Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es mit der Kontaktaufnahme nicht gleich zu Studienbeginn funktioniert. Auch im weiteren Studienverlauf gibt es dafür vielfältige Gelegenheiten. Nähere Informationen dazu finden Sie z.B. hier:

IT- und Mathematik-Brückenkurse:

<https://www.tuhh.de/rzt/beratung/brueckenkurse.html>

Orientierungseinheiten der Fachschaftsräte zu Studienbeginn:

<https://www.tuhh.de/tuhh/studium/studieren/organisatorisches-rund-ums-studium/studentische-vertretung.html>

StartING@TUHH - Tutorienprogramm für Studienanfänger*innen:

<https://www.tuhh.de/tuhh/studium/ansprechpartner/studienberatung/startingtuhh/informationen-fuer-studienanfaenger.html>

Welcome-Programm des International Office der TUHH:

<https://www.tuhh.de/welcome/home.html>

AStA-AGs:

<https://asta-tuhh.de/studentinnenleben/arbeitsgemeinschaften-ags/>

Studentische Gremien:

<https://www.tuhh.de/tuhh/studium/studieren/organisatorisches-rund-ums-studium/studentische-vertretung.html>

Psychische Krisen/Störungen/Erkrankungen

Neben anderen Faktoren sind ein Übermaß an Stress oder ein Mangel an Ausgleich häufig Ursache und Auslöser psychischer Krisen, Störungen und Erkrankungen.



Durch einen individuell passenden Studienrhythmus und angemessene Ausgleichsaktivitäten können Sie viel zur Vorbeugung tun. Aber selbst bei guter Studienorganisation und gesunder Lebensweise können studienbezogene und persönliche Schwierigkeiten sowie andere Lebensumstände manchmal so sehr belasten, dass man den Zugang zu den eigenen Lösungskompetenzen und Handlungsmöglichkeiten vorübergehend verliert. Gut, dass es in diesen Situationen neben Informations- und Beratungsangeboten auch therapeutische Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Nähere Informationen dazu finden Sie hier:

Hilfsangebote bei Krisen außerhalb der Sprechzeiten der Zentralen Studienberatung:

<https://www.tuhh.de/tuhh/studium/ansprechpartner/studienberatung/beratung/hilfsangebote-ausserhalb-der-sprechzeiten.html>

psychnet - Netz psychische Gesundheit:

<https://www.psychnet.de/de/>

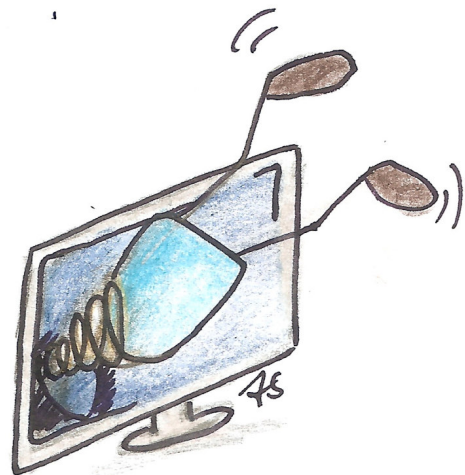
Patienteninformation der Bundespsychotherapeutenkammer

<https://www.bptk.de/patienten/einfuehrung.html>

Sucht / Abhängigkeit

Der maßvolle Konsum von Genussmitteln, Medien und anderen Annehmlichkeiten sowie die ärztlich verordnete oder empfohlene Einnahme von Medikamenten können unser Wohlbefinden vorübergehend steigern und physische und psychische Belastungen im Studium oder anderen Lebensbereichen zeitweise erträglicher machen.

In einer angemessenen Dosierung können solche Mittel und Aktivitäten zu unserem körperlichen und seelischen Gleichgewicht beitragen. Allerdings bringt ein übermäßiger Konsum dieser Dinge über einen längeren Zeitraum unser Leben in aller Regel aus dem Gleichgewicht. Es kann zu Gesundheitsschäden, Leidensdruck sowie Einschränkungen der Alltagsbewältigung und der Lebensqualität kommen. Die Ursachen, Umstände und Folgen der Abhängigkeit von bestimmten Substanzen oder Erlebniszuständen sind vielfältig und komplex.



Suchtverhalten kann die Folge von Schwierigkeiten im Studium oder anderen Lebensbereichen sein, und umgekehrt führen Abhängigkeiten häufig zu Problemen im Studium und im privaten Umfeld. Die Grenzen zwischen einem vermeintlich harmlosen Laster und einer psychischen und physischen Abhängigkeit sind fließend. Spätestens wenn man ohne Alkohol nicht mehr einschlafen, ohne Energydrinks nicht mehr wachbleiben, ohne Joint nicht mehr entspannen, ohne Computerspiele oder Kaufrausch keine Befriedigung mehr empfinden oder ohne Beruhigungsmittel nicht mehr lernen kann, ist es Zeit, gegenzusteuern und die eigene Balance wiederherzustellen. Manchmal gelingt dies nur mit Unterstützung:

Suchtberatungsstellen in Hamburg:

<https://www.hamburg.de/drogenberatung-suchthilfe/>

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe in Hamburg:

<https://www.kiss-hh.de>

Suchtberatungsangebote der Diakonie Hamburg:

<https://www.diakonie-hamburg.de/rat-und-hilfe/alkohol--sucht/>

return - Fachstelle Mediensucht:

<https://www.return-mediensucht.de/>

Studium mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Für Studieninteressierte und Studierende sind die Studienorientierung sowie die Aufnahme und Bewältigung eines Studiums häufig mit besonderen Fragen und Herausforderungen verbunden. Das gilt auch für Studieninteressierte und Studierende mit Behinderung, chronischer Krankheit oder ähnlichen Beeinträchtigungen.

Studierende mit Beeinträchtigung stoßen im Studienalltag nicht selten auf besondere Schwierigkeiten, die sich nicht nur negativ auf den Studienverlauf, sondern wiederum auch auf die eigene Gesundheit auswirken können. Ziel der Zentralen Studienberatung der TUHH ist es, allen Studierenden eine möglichst selbstständige und gleichberechtigte Teilhabe am Studium und am studentischen Leben zu ermöglichen.

Informations- und Beratungsangebote zu Präventionsmöglichkeiten, Härtefallregelungen und Nachteilsausgleichsmaßnahmen finden Sie hier:



Beauftragte Person für die Belange von Studierenden mit Beeinträchtigung an der TUHH:

<https://www.tuhh.de/tuhh/studium/ansprechpartner/behindertenbeauftragter.html>

Informationen der Zentralen Studienberatung der TUHH zum Studium mit Beeinträchtigung:

<https://www.tuhh.de/tuhh/studium/ansprechpartner/studienberatung/studium-mit-beeintraechtigung.html>

Informations- und Beratungsstelle Studium mit Behinderung (IBS) des Deutschen Studentenwerks:

<https://www.studentenwerke.de/de/behinderung>

Sozialberatung des Studierendenwerks Hamburg

<https://www.studierendenwerk-hamburg.de/studierendenwerk/de/sozialberatung/>

Zum Nachlesen und Ausprobieren

Stressbewältigung

Stress ist ein normaler Bestandteil des Studiums und des menschlichen Lebens. Aber zu viel Stress und ungünstige Stressbewältigungsstrategien können sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken und uns auf Dauer krank machen.



Wie man Stress auslösende Angstgefühle reduzieren, Stress abbauen und einen gelasseneren Haltung finden kann, damit beschäftigen sich der australische Autor und Illustrator Matthew Johnstone und der australische Psychologe Dr. Michael Player in ihrem humorvoll bebilderten Buch „Kein Stress! Wie Sie Stress und Angstgefühle bewältigen und gelassener werden“. Erhältlich ist das Buch in öffentlichen Bücherhallen und Bibliotheken sowie im Buchhandel.

Resilienz

Die Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, konstruktiv mit belastenden Situationen umzugehen, Krisen zu überstehen, mit Rückschlägen fertig zu werden und dabei gesund zu bleiben, wird auch mit dem Begriff Resilienz bezeichnet. Worum es dabei geht und worauf es ankommt, hat der australische Autor und Illustrator Matthew Johnstone in seinem kleinen Buch „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst“ auf ebenso eindrückliche wie liebenswürdige und humorvolle Weise auf den Punkt gebracht. Sie finden das Buch in öffentlichen Bücherhallen und Bibliotheken sowie im Buchhandel.

Das Zürcher Ressourcenmodell

Wie Sie persönliche Ziele erreichen, komplexe Herausforderungen erfolgreich bewältigen, schwierige Situationen meistern, und dabei gesund bleiben können, vermittelt wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert auch das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Universität Zürich entworfene Zürcher Ressourcenmodell. Die Autoren haben dazu ein frei zugängliches und kostenloses Online Tool entwickelt, durch das Sie sich bei Bedarf auf einfache Weise mit dem Modell vertraut machen können:

<https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch/>