

# GESUND UND GLÜCKLICH DURCHS STUDIUM



*Vorlesung, Lernen, Auslandssemester und Job nebenbei – der Studienalltag ist spannend, aber oft auch anstrengend. Unter Berücksichtigung folgender Gesundheitsaspekte bleiben Sie fit und können sich ganz auf Ihr Studium konzentrieren.*

## Gesundheit

### Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

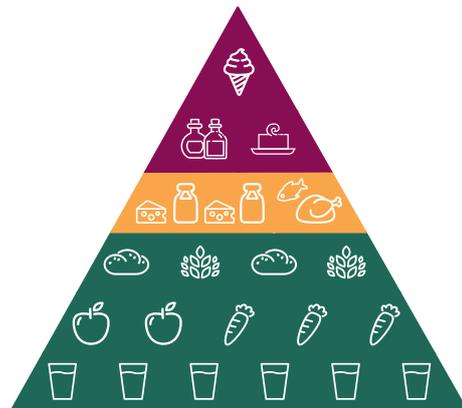
- Vollständiges **körperliches, geistiges und soziales** Wohlergehen und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen
- **Grundrecht** eines jeden menschlichen Wesens ohne Unterschied der Rasse, Religion, politischen Anschauung und wirtschaftlichen und sozialen Stellung

### Wichtige Aspekte von Gesundheit:

- Ernährung
- Stressmanagement/Regeneration (Schlaf)
- Bewegung
- Soziale Kontakte
- Finanzielle Sicherheit

## Ernährung

**Versorgung mit allen Nahrungsgrundkomponenten sicherstellen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente, Wasser):**



- Es gibt **verschiedene Informationsplattformen und -möglichkeiten**, die einem bei der Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung helfen (bezogen auf Menschen ohne Erkrankungen, die die Ernährung beeinflussen, und Mischkostler), z. B. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Die **Ernährungspyramide** ist ein sehr praktisches Tool, um zu überprüfen, ob alle „Bausteine“ innerhalb eines Tages/im Wochendurchschnitt abgehakt werden können.

## Schlaf

**Beugen Sie Verhaltensweisen, die zu belastenden Schlafstörungen führen, vor und sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf, indem Sie das eigene Schlafverhalten reflektieren.**

- **Schlaf bedeutet Regeneration für den Körper.**
- **Schlafqualität** hat unmittelbaren Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden, unsere körperliche und v. a. geistige Leistungsfähigkeit am Tag.
- Wer nicht „ausgeschlafen“ ist, wird sich in Vorlesungen und Seminaren, beim Schreiben von Hausarbeiten oder Klausuren oder in mündlichen Prüfungen nicht ausreichend konzentrieren können.

## Schlafhygiene

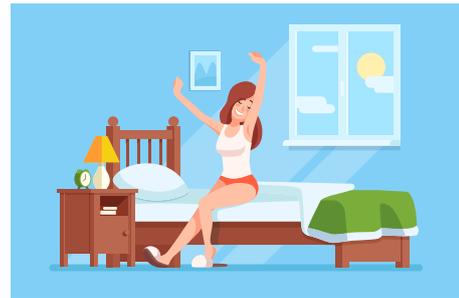
- Zeitliche Routine und Rituale (s. u.) entwickeln
- Schlafzimmer abdunkeln
- Raumtemperatur beachten
- (Flimmernde) Lichtquellen vermeiden (z. B. TV)
- Handys, Laptops, Tablets verbannen (ggf. Blaufilter aktivieren, damit das Schlafhormon Melatonin gebildet werden kann)
- Zu spannende Literatur vermeiden
- Keine alkoholischen Genussmittel und keine schwere Kost

### Altersbezogenes durchschnittliches Schlafbedürfnis in Stunden/Tag (National Health Foundation)

0–3 Monate	14–17 Std./Tag
4–11 Monate	12–15 Std./Tag
1–2 Jahre	11–14 Std./Tag
3–5 Jahre	10–13 Std./Tag
6–13 Jahre	9–11 Std./Tag
14–17 Jahre	8–10 Std./Tag
18–64 Jahre	7–9 Std./Tag
> 65 Jahre	7–8 Std./Tag

**Schlafrituale** können z. B. sein: Tee trinken, Atemübungen, ein Buch lesen. Bei Letzterem aber darauf achten, dass es nicht allzu spannend ist!

**Melatonin:** Das sogenannte „Schlafhormon“ steuert den Tag-Nacht-Rhythmus unseres Körpers und wird im Gehirn in der Zirbeldrüse gebildet. Seine Produktion und Sekretion steigen bei Dunkelheit an, Licht hemmt diese Vorgänge!



## Bewegung

**Bewegung ist eine der wichtigsten Säulen der Gesundheit. Sie ist unabdingbar!**

Lernen bedeutet in der Regel **„SITZEN“**.

Überschlagen Sie einmal kurz, wie viele Stunden Sie an einem Ihrer typischen „Arbeitstage“ sitzen:

- Morgendlicher Kaffee/Frühstück
- Weg zur Uni
- Vorlesungen/Seminare/Prüfungen
- Mittagessen
- Fahrt nach Hause
- Lernen
- Abendessen/Abendprogramm

Wie sehen – abgesehen von der aktuellen Corona-Lage – Ihre sozialen Kontakte aus? Wie gestalten Sie Treffen mit Freunden?

## Negative Effekte von Bewegungsmangel

- **Sinkender Energieverbrauch:**  
Übergewicht und Adipositas
- **Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen:**  
Diabetes mellitus; arterielle Hypertonie; Fettstoffwechselstörungen; Herzinfarkt; Schlaganfall; periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)
- **Muskuloskelettale Beschwerden:**  
Gelenkbeschwerden, Arthrose; Muskelverspannungen, Muskelatrophie; Abnahme der Knochendichte, Osteoporose
- **Psychische Erkrankungen:**  
Depressionen, Burn-out
- **Abnahme koordinativer Fähigkeiten:**  
Verschlechterung der Bewegungsökonomie, Anstieg des Sturzrisikos (v. a. in höherem Alter)

## Positive Effekte von Bewegung

- **Anpassungen auf physiologischer und anatomischer Ebene:**  
Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems (Reduktion der Herzfrequenz bei gleicher Belastung, Kapillarisierung, Zunahme der Mitochondriendichte („Kraftwerke“ der Zelle), u. a. Muskelzuwachs, Zunahme der Knochendichte (v. a. durch Stoßbelastungen), Erhalt und Erneuerung der Gehirnstruktur (Durchblutungsanstieg, Neuroneogenese = neue Gehirnzellen in Teilgebieten), neue Verknüpfungen, Steigerung des Energieverbrauchs, Vermeidung von Übergewicht und Adipositas (dadurch auch Entlastung von Knochen und Gelenken)
- **Reduktion kardiovaskulärer Risikofaktoren:**  
Senkung des Blutdrucks, Senkung des Blutzuckerspiegels, Anstieg der Insulinsensibilität der Muskelzellen, Senkung schädigender Blutfette, Anstieg „guter“ Blutfette (HDL = „Kehrmaschine der Blutgefäße“)
- **Reaktionen auf psychischer Ebene:**  
Stressabbau (Stresshormonspiegel sinkt, Glückshormonspiegel steigt, Senkung der Depressionsneigung)
- **Psychoziale Effekte:**  
Antriebssteigerung, Stressabbau, Bildung von Sozialkontakten

## WHO-Bewegungsempfehlung für 18- bis 64-Jährige

- **150 Minuten mit moderater Intensität** verteilt über gesamte Woche (**mind. 5 Tage**) ODER **75 Minuten mit höherer Intensität** verteilt über gesamte Woche (**mind. 3 Tage**)

- **Mind. 10 Minuten** pro Bewegungseinheit
- Besser: **300 Minuten moderate** Bewegung/Training ODER **150 Minuten intensivere** Bewegung/Training
- **Krafttraining** für große Muskelgruppen an **mind. 2 Tagen pro Woche**



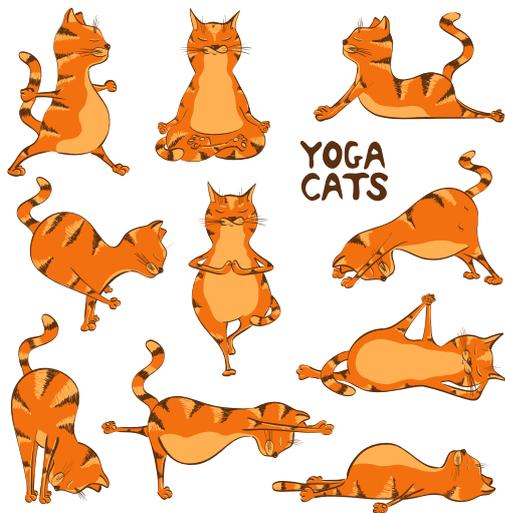
## PRAKTISCHE TIPPS FÜR DAS LERNEN UND ARBEITEN IM HOMEOFFICE

- **Ergonomischen** Arbeitsplatz einrichten
- Getränke und gesunde Snacks bereitstellen
- **Realistische** Lerneinheiten planen
- **Erholsame/bewegte Pausen:** Powernap oder Bewegung an frischer Luft/ans offene Fenster gehen
- **Regelmäßige Kurzpausen** (z. B. einmal pro Stunde recken und strecken)
- **Handy** weglegen oder ausschalten

**Tipp:** der große Ergonomie-Check (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung – DGUV, s. Literaturverzeichnis)

## Weitere praktische Tipps

- **Laptop** auf dem Sofa oder dem Bett eignet sich NICHT als längerfristiges Arbeitsgerät. Dies ist kein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz und führt u. a. zu Rückenschmerzen und muskulären Verspannungen!
- **Snacks und Getränke:** Beim Arbeiten/Lernen neigt man dazu, oft unbewusst (sehr) viel zu naschen. Dies führt zu einer erhöhten Energiezufuhr bei gleichzeitig niedrigerem Energieverbrauch; Auswahl von Getränken beachten (keine Energydrinks, Softdrinks oder sonstige stark gezuckerte Getränke).



- **Pausen:** Regelmäßiges Recken und Strecken ist wichtig zur Vorbeugung gegen muskuläre Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen.
- **Handy:** Forscher der Universität Bonn haben herausgefunden, dass Handybesitzer 53-mal am Tag ihr Handy aktivieren, d. h. alle 18 Minuten. Dies führt zur ständigen Unterbrechung der Konzentration und letztendlich zu einem hohen Zeit- und Produktivitätsverlust!

## Innerer Schweinehund

### Tipps, wie man den inneren Schweinehund überwinden kann:

- Verstehen, dass der innere Schweinehund **Teil seiner selbst** ist
- **Motivierende Trainerfunktion** übernehmen; den Schweinehund gedanklich „mitnehmen“
- Sich die **positiven Effekte** des Sports/Trainings vor Augen führen; **Wissen aneignen**

- Wissen, dass schon **regelmäßige, kurze Trainingseinheiten** von 10 Minuten einen positiven Effekt haben
- Sich eine Sportart suchen, die einem **Spaß** macht
- **Feste Termine** (mit sich) vereinbaren
- **Klare, realistische** Ziele formulieren
- **Nicht diskutieren**, es sei denn, eine inaktive Pause ist akut tatsächlich sinnvoller (gut in sich hineinhorchen: „Was brauche ich gerade wirklich?“)
- Für gute **Musik/Hörbücher** u. Ä. sorgen
- Sich **ggf. mit Freunden** zum Sport verabreden

## Prüfungsangst

### Prüfungsangst/Angst vor Bewertungssituation ist ein riesiger Stressor:

- Reaktion des vegetativen Nervensystem wodurch Stresshormone ausgeschüttet werden (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol), Vorbereitung auf Kampf oder Flucht!

### Ausgewählte Symptome von Prüfungsangst

- **Vorbereitungsphase:** Konzentrationsschwierigkeiten, Überforderung, Schlafstörungen, Magen-/Verdauungsbeschwerden, Rückenschmerzen
- **Prüfungssituation:** Herzklopfen/-rasen, Zittern, schweißnasse Hände, nervöser Magen u. v. m.



## HILFE BEI PRÜFUNGSANGST

### Gut vorbereiten

- Frühzeitig anfangen
- Lernstoff in kleine, realistische „Häppchen“ einteilen
- Pausen gestalten, v. a. Bewegung an frischer Luft; „Tapetenwechsel“ (es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung beim Erlernen/Merken von neuen Inhalten hilfreich ist)

### Hinterfragen

- Wovor konkret habe ich Angst (z. B. schlechte Note, etwas Falsches sagen und sich blamieren, Autorität der Prüferin/des Prüfers, laut sprechen, Blackout)?
- Was sind meine eigenen Ansprüche? Muss es unbedingt die Bestnote sein?

### Hilfe suchen/in Anspruch nehmen

- Mit Freunden/Kommilitonen sprechen – in der Regel ist man mit Prüfungsangst nicht allein
- Das Gespräch mit Dozenten suchen
- Professionelle Hilfe an Universität (Beratungsstellen); psychotherapeutische Praxen

### Sport

- Stresshormone abbauen – Glückshormone (Endorphine) ausschütten, Entspannung des „Systems“

### Entspannungsübungen/Achtsamkeitsübungen

(Tipps im Buch von Hagena und Gebauer, s. Literaturverzeichnis)

- Atemübungen (sehr hilfreich unmittelbar vor Prüfungsbeginn), Einatmung durch Nase, Ausatmung durch Mund mittels Lippenbremse, verlängerte Ausatmung (z. B. beim Ausatmen von 1 aufwärts zählen, bei jedem erneuten Atemzug versuchen, die Ausatmungsphase zu verlängern), Aktivierung des parasympathischen Teils des vegetativen Nervensystems
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Meditation

## Begründer der Präventivmedizin

**All die Dinge, die hier besprochen wurden, basieren auf dem Lebenswerk und der Forschungsarbeit von Prof. Wildor Hollmann und seinen Arbeitsgruppen. Er ist Internist, Sportmediziner und Biochemiker und ein Vorbild für eine Vielzahl von Menschen jeden Alters.**

- Geboren am 30.01.1925 in Menden
- Gründer des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln (1958)
- Lehrstuhl für Kardiologie und Sportmedizin (1965)
- Rektor, Prorektor und Dekan der DSHS (14 Jahre)
- Präsident und später Ehrenpräsident der DGSP und FIMS
- Wissenschaftlicher Berater des Bundesverteidigungsministeriums
- Internist der deutschen Fußballnationalmannschaft (20 Jahre)
- Paracelsus-Medaille und Schulterband zum großen Bundesverdienstkreuz mit Stern und weitere Auszeichnungen
- Hobbys: Quantenphysik, Fitnessstudio, Tanzen u. a.
- Hält noch eine Vorlesung pro Semester an der DSHS Köln, begeistert junge Studenten



### REFERENTIN:

**Karolin Ackermann**

Dipl.-Sportwissenschaftlerin

➔ Anleitungen und Praxiskurse finden Sie z. B. unter:

[www.dak.de/dak/leistungen](http://www.dak.de/dak/leistungen)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

## Fragen und Antworten

### Die Sportwissenschaftlerin Karolin Ackermann beantwortet hier die im DAK Webinar „Gesund und glücklich durchs Studium“ gestellten Fragen:

- **Bei wie viel Grad sollte die Raumtemperatur für einen erholsamen Schlaf liegen? Gibt es einen Richtwert?**

Für einen erholsamen Schlaf werden Raumtemperaturen zwischen 16 und 20 Grad empfohlen. Dies hängt aber zudem auch von der Jahreszeit, der Art der Bettdecke und der Nachtbekleidung eines jeden Einzelnen ab. Wichtig ist, dass sowohl schwitzen als auch frieren vermieden werden sollten, da beides Stress für den Körper bedeutet und ein erholsames Zur-Ruhe-Kommen kaum möglich ist.

- **Haben Sie zum Thema Prüfungsangst besonders für mündliche Prüfungen Tipps? Insbesondere wenn das Sprechen gegenüber dem Prüfer schwerfällt?**

Mündliche Prüfungen stellen eine besondere Herausforderung dar, nicht jedem fällt es leicht, sich dieser direkten Bewertungssituation zu stellen und selbstbewusst aufzutreten.

In der Vorbereitung auf eine solche Situation kann es sehr hilfreich sein, mit Kommilitonen und Freunden laut über den bereits gelernten Prüfungsstoff zu sprechen. Eine Freundin/ein Freund kann den „Testprüfer“ mimen und Fragen zu den Prüfungsinhalten stellen, die Sie dann im Gespräch beantworten müssen. Zum einen festigt sich bei dieser Übung das Gelernte, was Ihnen Sicherheit gibt, zum anderen üben Sie in einer simulierten Bewertungssituation, die Stimme zu erheben und laut zu sprechen.

Darüber hinaus kann es auch helfen, wenn Sie zuvor das Gespräch mit Ihrem Dozenten/Prüfer suchen. Das geht natürlich nicht mit jedem Dozenten, man sollte die Person etwas einschätzen können. Aber viele Dozenten und Prüfer sind ihren Studenten gegenüber sehr wohlgesonnen und durch ein Gespräch über Ihre Prüfungsangst kann etwas Druck aus der Situation herausgenommen werden.

## Literatur

Dr. HELMER G: Gesundheit und Sport – Hilfe bei Stress. Sportinform Verlag, Oberhaching, 1989.

Dr. STARRETT K, u. a.: Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Gesundheitsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen. Riva. 2016.

HAGENA S, GEBAUER M: Therapie-Tools Angststörungen. 1. Auflage. Beltz, 2014.

HOLLMANN W, STRÜDER H: Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. 5. Aufl. Stuttgart. Schattauer, 2009.

HOLLMANN W: Ziel und Zufall: Ein bewegtes Leben als Arzt, Universitätsprofessor, Forscher und Manager. 1. Aufl. Sportverlag Stauß, 2013.

<https://www.uni-bonn.de/neues/195-2015> (Zugriff: 02.04.2020)

<https://www.dak.de>

<https://www.dak.de/dak/gesundheit/schlafstoerungen-2073810.html> (Zugriff: 28.03.2020)

<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/bueroarbeit/bildschirmarbeit-ergonomie/> (Zugriff: 28.03.2020)

[https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\\_upload\\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende\\_Schulen/Bildschirmarbeit\\_Ergonomie\\_aktualisiert/BBS\\_2019\\_07\\_Arbeitsblatt\\_Bildschirmarbeit\\_Ergonomie.pdf](https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Bildschirmarbeit_Ergonomie_aktualisiert/BBS_2019_07_Arbeitsblatt_Bildschirmarbeit_Ergonomie.pdf) (Zugriff: 28.03.2020)

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/schlafen/pwiezehnschlaf Tipps100.html> (Zugriff: 26.03.2020)

<http://www.euro.who.int/de/home>

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1> (Zugriff: 26.03.2020)