

CampusPlus »IN YOUR MIND«: Gesundheitstag konzentriert sich auf mentale Risiken für Studierende

Am 10. November 2016 veranstaltete Campus Plus zum zweiten Mal einen Gesundheitstag ausschließlich für Studierende. Im Fokus lag unter dem Motto »In Your Mind« dieses Jahr vor allem die mentale Gesundheit der Studierenden in Kaiserslautern. Interessierte konnten im Foyer vor dem Audimax die Stände verschiedener Aussteller besuchen und sich über die unterschiedlichen Aspekte dieses Themas informieren.

Nachdem im letzten Jahr das Thema »Gesunde Ernährung« im Fokus der Veranstaltung lag, wurde in diesem Jahr die geistige Gesundheit Studierender näher beleuchtet. Unter dem Motto »In Your Mind« stellten verschiedene Aussteller Informationen rund um das Thema zur Verfügung.

Unter anderem vor Ort war auch die Techniker Krankenkasse, die einen Cardio-Stresstest sowie eine Stresstypenbestimmung anbot, was von den Studierenden ebenfalls so



stark frequentiert wurde wie auch der Merktest des Selbstlernzentrums der TU oder die Massageangebote der Akademie für Gesundheitsberufe. Ebenfalls vertreten war die Kaiserslauterer Drogen- und Suchtberatungsstelle »Release«, die neben Informations- auch mit Selbsttestmaterialien aufwartete, sowie mit Dr. Claudia Reidick auch die Sportwissenschaft der TU Kaiserslautern. Diese informierte viele interessierte Studierende mithilfe von Übungsblättern über mentalen Fitnessstrategien von Sportlern, die für den Alltag übernommen werden können. Ebenfalls aus dem Bereich der Sportwissenschaft kommend stellte Student Florian Düx Braining-Übungen aus seiner Abschlussarbeit vor, mit deren Hilfe neue neuronale Verbindungen geschaffen werden. Ebenso vor Ort befand sich die AStA-Sozialberatung, verteilte Brainfood und informierte im Rahmen der Stressprävention über Finanzierungsmöglichkeiten im Studium. Brainfood und Bananen-Shakes sowie alkoholfreien Punsch verteilten auch UNISPORT und UNIFIT, und boten zeitgleich Informationen zu ihren Sportangeboten, bei denen Studierende im Alltag ihren Stress

abbauen können. CampusPlus gab ihnen zusätzlich die Möglichkeit, an einer »Wünsch-Dir-Was«-Wand ganz konkrete Verbesserungsvorschläge für das Leben an der Uni zu sammeln.

Auch TU-Präsident Prof. Dr. Helmut Schmidt nutzte dieses wichtige Event für eine Ansprache, in der betonte, wie ein wichtiger Aspekt die mentale Gesundheit für den Studien- und Wohlfühlerfolg auch an der TU ist und lobte gerade im Hinblick darauf die Aktionen und Verdienste von CampusPlus. Erwähnung fand ebenfalls die Wanderausstellung der Ergebnisse der großen Umfrage zur biosozialen Gesundheit am Campus, die von Dipl.-Sportl. Max Sprenger, M.Eval. im Rahmen seiner Abschlussarbeit durchgeführt und



aufbereitet wurde. Präsident Schmidt wies auf die in Folge entwickelten Optimierungsangebote, wie den Vorlesungsexpress oder die Aktion „Take the Stairs“ hin und lud abschließend die Studierenden zur Teilnahme daran und zur Entspannung vor Ort ein.

Highlight wurde dann die Auslosung des Gewinnspiels zum Gesundheitstag, welches bereits im Vorfeld eine starke Nachfrage erlebte. Mit dem Vortrag »Pilates für Weiterentwickelte« erörterte Poetry Slammer Markus Becherer die großartigen, wenn auch kurzweiligen Auswirkungen einer Massage und traf damit thematisch voll ins Schwarze. Im Anschluss ging es dann an die Auslosung des Gewinnspiels: Von Tischtennissets über Picknickdecken, Spielen und Headisbällen bis hin zu einer Hängematte gab es umfassende Preise, über die sich 14 GewinnerInnen freuen konnten.

Organisator Dipl.-Sportwiss. Henning Blumenroth zeigt sich zufrieden, vor allem mit dem bunten Angebot rund um das Thema: »Gerade in der Mittagspause war viel los und unser Angebot kam super an«. Er dankte den vielen Aussteller und vor allem seinem CampusPlus-Team um Julia Müller für die Unterstützung bei der Vorbereitung. Bei dieser Nachfrage steht einem Gesundheitstag auch im kommenden Jahr nichts im Wege.



(Katrin Ratuschny)