

## Presse-Informationen

# „Healthy Campus“-Aktionstag am 7. Mai

## Gesundheitstag in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

Köln, 5. Mai 2014

***Vor allem während der Prüfungsphasen klagen immer mehr Studierende über Stresssituationen. Damit sich die angehenden Akademikerinnen und Akademiker unter diesen Umständen besser aufgestellt sowie geistig und körperlich leistungsfähig fühlen, veranstaltet die Deutsche Sporthochschule Köln den „Healthy Campus“-Gesundheitstag. Dieser findet in Kooperation mit der Universität Bonn und der Techniker Krankenkasse am 7. Mai 2014 auf dem Sporthochschulcampus statt (11 bis 17 Uhr).***

„Healthy Campus“ ist eine Gesundheitsinitiative, die die Deutsche Sporthochschule Köln und die Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn im Oktober 2011 gestartet haben.

Umfrageergebnisse haben ergeben, dass sich immer mehr Studierende vor allem angesichts der Studienverschärfungen häufigem Stress und Sorgen ausgesetzt fühlen. Nicht selten sind Beschwerden wie Rücken-, Nacken-, Schulterschmerzen sowie Nervosität oder innere Unruhe die Folge. Um diesem Trend entgegenzuwirken, bieten Sporthochschule und Techniker Krankenkasse das gesundheitsorientierte Hochschulprojekt „Entspannt durchs Studium“ an. Am Veranstaltungstag können Studierende das eigene Stresslevel messen lassen und Techniken erlernen, Stress und seine Symptome zielführend zu bewältigen. Zusätzlich finden Vorträge und individuelle Beratungen zur Ernährung statt. Auf dem Speiseplan der Sporthochschul-Mensa stehen an diesem Tag besondere „Healthy Campus“-Menüs. Das Ziel des Hochschulprojekts ist, Studierenden ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein und einen bewegungsbezogenen Lebensstil zu vermitteln. Dazu zählt auch die Fähigkeit, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

### Weitere Informationen:

*Im Auftrag der Techniker Krankenkasse hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Mai 2012 eine repräsentative Befragung deutschsprachiger Studierender aus NRW durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass Sorgen und Stress den Studierenden immer mehr auf das Gemüt und die Gesundheit schlagen. Andrea Hilberath, Sprecherin bei der TK, fasst die wichtigsten Ergebnisse zusammen: „Hauptstressauslöser sind mit 64 Prozent Prüfungsstress und mit 55 Prozent Zeitdruck und Hektik. Aber auch finanzielle Sorgen, Zukunftsängste und Überforderung belasten die Studierenden.“ Alkohol, Zigaretten und Psychopharmaka würden immer häufiger zur „Stressbekämpfung“ eingesetzt.*

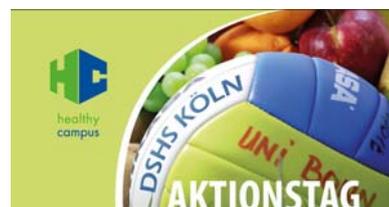
*Über den Antistress-Tag an der Sporthochschule hinaus bietet die TK den Studierenden weitere Präventionsangebote, z.B. eine beratende Ärzte-Hotline, Motivationsworkshops und ein begleitendes Online-Entspannungs-Coaching an. ([www.tk.de](http://www.tk.de)).*

**Der Rektor**  
The President

**Presse und Kommunikation**  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
[pressestelle@dshs-koeln.de](mailto:pressestelle@dshs-koeln.de)  
[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

Ihre Ansprechpartner:  
Sabine Maas (Leiterin)  
Jens Kopke



### Kontakt:

Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Kreislaufforschung  
und Sportmedizin  
Nora Zoth  
Tel.: +49 221 4982-5150  
E-Mail: [n.zoth@dshs-koeln.de](mailto:n.zoth@dshs-koeln.de)