

Gesund studieren - Aktionen und Tipps für Weimarer Studierende!

Am 5. Juni 2025 bietet die Universität Weimar vielfältige Veranstaltungen zur Förderung der Studierendengesundheit an.



Geschwister-Scholl-Str. 8a, 99423 Weimar, Deutschland -

Am 5. Juni 2025 findet an der Bauhaus-Universität Weimar der Familien- und Gesundheitstag statt, der zahlreiche Angebote zur Verbesserung der Gesundheit von Studierenden, Promovierenden und Beschäftigten bietet. Das Programm reicht von informativen Impulsen bis hin zu körperlichen Aktivitäten und ist darauf ausgerichtet, die mentale und physische Gesundheit der Teilnehmer zu fördern. Die verschiedenen Veranstaltungen erfordern, mit Ausnahme der HIV- und STI-Schnelltests, eine vorherige Anmeldung.

Zu den Höhepunkten für Studierende gehört das Austauschforum „Psychisch fit studieren“, das um 12.30 Uhr mit

Falk Schuster im Hauptgebäude beginnt. Hier können Studierende ihre Erfahrungen und Herausforderungen im Studium diskutieren. Ergänzende Online-Impulsveranstaltungen, wie „Lernen und Prüfungsvorbereitung“ und „Mit mehr Gelassenheit durch die Prüfung“, bieten wertvolle Tipps zur Stressbewältigung und -vermeidung. Laut dem **Gesundheitsreport 2023** hat sich die Stresswahrnehmung unter Studierenden deutlich verschlechtert, wobei der Anteil derjenigen, die sich häufig gestresst fühlen, von 23% auf 44% gestiegen ist. Prüfungsdruck und finanzielle Sorgen gehören zu den Hauptstressfaktoren.

Ein breites Angebot für die Gesundheitsförderung

Auch für Promovierende gibt es spezielle Angebote wie das Event „Gesund promovieren“, das um 12.30 Uhr online stattfindet. Beschäftigte können sich auf entspannende Aktivitäten wie Lachyoga und Funktionsgymnastik freuen, die zur Stressreduktion beitragen sollen. Besonders hervorzuheben ist, dass die meisten Aktivitäten in deutscher Sprache angeboten werden, wobei bei Bedarf eine englische Unterstützung zur Verfügung steht.

Der Gesundheitstag zielt darauf ab, ein Bewusstsein für die Herausforderungen zu schaffen, mit denen Studierende konfrontiert sind. Neben den Veranstaltungen gibt es zahlreiche Screening-Angebote, die beispielsweise Schlafanalysen und Cardio-Stresstests umfassen. Diese Angebote sind eine direkte Reaktion auf die zunehmenden gesundheitlichen Belastungen, die durch die Coronapandemie und eine wachsende digitale Lehrform verstärkt werden. Wie **gesund-und-erholt.de** hervorhebt, leidet ein signifikanter Anteil der Studierenden an psychischen Störungen, während viele von ihnen Schwierigkeiten haben, Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen.

Um die mentale Gesundheit zu fördern, sind effektive Lösungen

wie Aufklärungskampagnen und die Erweiterung von Beratungsangeboten notwendig. Maßnahmen wie sportliche Aktivitäten, stressreduzierende Kurse und der Austausch in Peer-Support-Gruppen könnten entscheidend zur Verbesserung des Wohlbefindens der Studierenden beitragen. Der Familien- und Gesundheitstag an der Bauhaus-Universität Weimar ist ein Schritt in diese Richtung und bringt Menschen zusammen, um sich über Gesundheit und Wohlbefinden auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Weitere Informationen und Details zu den Veranstaltungen können auf der **Webseite der Universität Weimar** nachgelesen werden. Die Hochschulen müssen die studierendenfreundlichen Angebote weiter ausbauen, um auf den festgestellten Verbesserungsbedarf in den Bereichen mentale Gesundheit, Zeitmanagement und Sport einzugehen.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Geschwister-Scholl-Str. 8a, 99423 Weimar, Deutschland
Quellen	• www.uni-weimar.de • www.tk.de • gesund-und-erholt.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net