

# Gesundheitskompetenz von Studierenden - DHBeWegt Dich

**Jaqueline Metken**

jaqueline.metken@lehre.dhbw-stuttgart.de

**Prof. Dr. med. Eva Hungerland**

eva.hungerland@dhbw-stuttgart.de

Weitere: Prof. Dr. Carmen Winter, Jonathan Uricher, Viola Marquardt, Valerie Lorbeer, Ayse Isik, Philipp Großkreutz, David B. Maier, Daniel Ortlieb

## Die DHBW Stuttgart

- 8329 Studierende\* an 21 Standorten in Stuttgart
- Fakultäten Technik, Wirtschaft und Sozialwesen, Fachbereich Gesundheit
- Ca. 3200 Duale Partner
- Dreimonatiger Wechsel zwischen Theorie- und Praxisphase

\*Stand 2018 / 2019 (Quelle: Flyer „Zahlen, Daten, Fakten“ des Rektorats)

## Das Projekt

- Ziel: Studierende zu mehr Bewegung im Alltag anregen
- Umsetzung:
  - Bildung eines fakultätsbergreifenden Projektteams
    - Studierende sind Teil des Teams
  - Zielgruppenanalyse
  - Implementierung einer App
    - Schrittzähler
    - Newsfeed
  - Implementierung einer Admin-Oberfläche
  - Veröffentlichung (ausstehend)

## Ergebnisse der Befragung

Rücklaufquote 32,4 % (n=2686)

### Ergebnisse: Bewegungsverhalten – körperliche Aktivität

- Bewegung in Minuten pro Tag: n=2480
  - Unter 30: 13 %
  - 30 bis 60: etwas mehr als die Hälfte
  - Über 60 bis 180: ein knappes Drittel
  - Über 180: 2,6 %



Davon 80,5 % (n=1737)  
mind. 10 min am Stück

## Ergebnisse der Befragung

### Inhaltliche Konzeption – Zweck

- Fast ein Drittel (n=1213) möchte Motivation stärken
- Etwa ein Viertel (n=989) erhofft sich besseres Bewusstsein für körperliche Aktivität
- 23,4 % (n=929) wollen dadurch Wohlbefinden steigern
- 11,5 % (n=458) erhoffen sich neue soziale Kontakte
- 11 % (n=301) empfinden Kontakt zu Gleichgesinnten als überflüssig

Newsfeed



Take a Minute: Fingergymnastik

04.06.2018

**Entspannung**

Besonders nach viel Schreiarbeit und langem PC-Schreiben zu empfehlen • Jede Fingerspitze seitlich



Angebote des Hochschulsports

27.05.2018

**Hochschulsport**

**Bewegung**

Der Hochschulsport der DHBW Stuttgart bietet drei Mal im Jahr ein abwechslungsreiches Sportprogramm



← Progressive Mus... ↑ 1



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

**Entspannung** **Gesundheit**

04.06.2018

A. Fedrigotti, I. Habich



← Progressive Mus... ↑ 1

rund 20 Minuten. Anleitungen als MP3-Dateien zum Download finden sich unter:

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

Quellen:

Fedrigotti, Antony (2011): 30 Minuten Stressbewältigung. Offenbach: GABAL Verlag.

Habich, Irene (2015): Jacobson-Methode. Entspannung durch Anspannung. In: Spiegel Online, vom 21.08.2015. Online unter: <http://spon.de/aey4l> [Stand: 28.05.2018]

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/frau-bibliothek-bücher-bücherei-3435842/> [08.06.2018]



### Schrittzähler

Dein Schrittzähler

On

Heute:

50

Letzte Woche:

33.939

Letzten Monat:

88.917

Fakultät: Technik

### Statistik

#	Fakultät	Woche	Monat
1.	Wirtschaft	9.154	32.187
2.	Technik	8.755	29.944
3.	Sozialwesen	8.153	27.437
4.	Gesundheit	8.002	27.161



### Schrittzähler

33.939

88.917

Fakultät: Technik

### Statistik

#	Fakultät	Woche	Monat
1.	Wirtschaft	9.154	32.187
2.	Technik	8.755	29.944
3.	Sozialwesen	8.153	27.437
4.	Gesundheit	8.002	27.161



## Erfahrungen und Herausforderungen

- Apps brauchen eine stetige inhaltlichen und technische Betreuung
- Datenschutz
- Dürfen Studierende Leistungen im Rahmen ihres Studiums für Projekte dieser Art erbringen?
- Verantwortlichkeiten bei fakultätsübergreifender Zusammenarbeit
- Frühzeitige Stakeholder-Analyse
- Einhaltung von Zeitplänen, bei partizipativer Gestaltung
- Nachhaltigkeit und Weiterentwicklung nach Projektende