

Pressemitteilung

31. März 2025

Restart Healthy Campus Mainz – gesund studieren

Projekt zum ganzheitlichen Gesundheitsmanagement für Studierende der JGU wird wieder aufgenommen – Förderung durch die Techniker Krankenkasse

(Mainz, 31. März 2025, ag) Viele Studierende kämpfen mit gesundheitlichen Belastungen wie psychischen Erkrankungen oder neigen zu ungesunden Verhaltensweisen. Eine frühzeitige Prävention kann diesen Problemen vorbeugen und die Qualität sowie den Erfolg im Studium erhöhen. Entsprechend groß ist die Nachfrage nach solchen Gesundheitsangeboten. Das Modellprojekt „Healthy Campus Mainz – gesund studieren“ setzte hier an und entwickelte auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse spezifische und bedarfsgerechte Maßnahmen für die rund 30.000 Studierenden der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Nun wird das Projekt fortgeführt: Gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse (TK) und der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) haben Wissenschaftler:innen der Universitätsmedizin Mainz in einem Kick off-Treffen des Lenkungskreises die nächsten Schritte von Healthy Campus Mainz vorgestellt.

„Wir sind sehr froh, dass Healthy Campus Mainz in die nächste Runde starten kann. Gesund zu bleiben ist für unsere Studierenden nicht nur persönlich wichtig, um erfolgreich im Studium zu sein. Es stärkt sie auch für den späteren Beruf, in dem sie oft eine Vorbildfunktion einnehmen werden“, sagte der Vorstandsvorsitzende und Medizinische Vorstand der Universitätsmedizin Mainz, Univ.-Prof. Dr. Ralf Kiesslich. 2023 musste das Modellprojekt eingestellt werden, da die Finanzierungen ausgelaufen waren. „Umso mehr freut es uns, dass wir nun die Techniker Krankenkasse als neuen Partner gewinnen konnten und Healthy Campus Mainz fortsetzen und weiterentwickeln werden“, so Kiesslich weiter. Die Techniker Krankenkasse fördert das Projekt über einen Zeitraum von drei Jahren. Ab dem vierten Jahr wird die Universitätsmedizin Mainz die Finanzierung übernehmen.

Engagement für die Zukunft der Studierenden

Landesvertretungsleiter Jörn Simon sieht das Engagement der Techniker Krankenkasse ebenfalls als wichtige Investition in die Zukunft der Studierenden: „Leistungsdruck, Prüfungsangst, Finanznot – die Studienzeit ist oft von Unsicherheiten geprägt. Eine bundesweite Forsa-Umfrage im Auftrag der TK im Jahr 2023 verdeutlicht zudem, wie sehr die Pandemie ihre Spuren bei den Studenten und Studentinnen hinterlassen hat: 68 Prozent der Befragten gaben an, durch Stress erschöpft zu sein. 59 Prozent klagten über Kopf- und 55 Prozent über Rückenbeschwerden – auf Dauer kann dies in ein Burnout führen. Doch

sind Studierende die potenziellen Führungskräfte von Morgen, die ihre Erfahrungen vom Wert einer gezielten Gesundheitsförderung später als Multiplikatoren in ihre Unternehmen einbringen werden. Auch daher unterstützt die TK das Projekt aus voller Überzeugung.“

Petra Dann, TK-Beraterin „Betriebliches Gesundheitsmanagement“, ergänzt: „Wir, die TK, fördern das Projekt zum ganzheitlichen und nachhaltigen Studentischen Gesundheitsmanagement finanziell und unterstützen mit unserer Fachexpertise - für ein gesundes Studieren an der JGU und somit auch ein gesundes Leben der Fach- und Führungskräfte von morgen“.

„Das Präsidium der JGU befürwortet und unterstützt nachdrücklich die Fortführung des Modellvorhabens ‚Healthy Campus Mainz – gesund studieren‘. Die vielfältigen Aktivitäten der JGU zum Thema Gesundheit der Studierenden und Beschäftigten können auf der Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse des Projekts weiterentwickelt und systematisch und nachhaltig in die universitären Strukturen integriert werden. Das Modellprojekt eröffnet uns so Entwicklungsperspektiven und -potenziale für ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement, das allen Mitgliedern unserer Universität dienlich ist“, erklärt der Vizepräsident für Studium und Lehre der JGU, Univ.-Prof. Dr. Stephan Jolie. „Bedarfsgerechte Angebote und Strukturen der Gesundheitsförderung und Prävention sind gerade für auf Studienerfolg ausgerichtete Lernumgebungen unerlässlich, um das individuelle Wohlbefinden unserer Studierenden zu erhalten und auf diese Weise ein gelingendes Studium zu unterstützen.“

Die nächsten Schritte von Healthy Campus Mainz

Die Federführung übernimmt wieder das Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin (ASU) der Universitätsmedizin Mainz. „Hauptziel von Healthy Campus Mainz bleibt es, die Studierenden in ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit zu fördern und hierfür spezifische, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse einzusetzen“, erklärt Prof. Dr. Pavel Dietz, Direktor des ASU, der das Projekt bereits in der ersten Förderphase leitete.

Ein Lenkungskreis „Studentisches Gesundheitsmanagement an der JGU“, bestehend aus Vertreter:innen aller Projektpartner, koordiniert das nun neu anlaufende Projekt unter der Leitung des ASU. Pavel Dietz erläutert Anknüpfungspunkte zum Vorgängerprojekt: „Wir verfügen bereits über ein fundiertes internes und externes Netzwerk. Dieses nehmen wir wieder auf und erweitern es.“ Das Team erarbeitet gemeinsam mit den bereits etablierten Gesundheitsakteuren der JGU Handlungsfelder, zum Beispiel zur Vorbeugung psychischer Belastungen, der Stärkung individueller und studienspezifischer Ressourcen sowie zur Förderung des Gesundheitsverhaltens. Hierfür soll noch in der ersten Jahreshälfte 2025 ein Steuerkreis der Gesundheitsakteure der JGU zusammenkommen.

Für die rund 30.000 Studierenden der JGU sollen neue gesundheitsfördernde Angebote entwickelt, umgesetzt und evaluiert sowie entsprechende Programme in die Lehre implementiert werden. Aber auch eine Wiederaufnahme von Angeboten aus der ersten

Projektphase, wie dem Health Express, einer Maßnahme zur Reduktion der Sitzzeit und Vermittlung von Gesundheitskompetenz in Lehrveranstaltungen, wird angestrebt.

Bestehende Kommunikationskanäle werden reaktiviert

Wichtig ist der Zugang zu den Studierenden und die Kommunikation mit ihnen, denn sie sind die Hauptzielgruppe. Bereits vorhandene Kommunikationskanäle wie die Homepage oder Social Media Accounts werden reaktiviert und mit neuen Inhalten gefüllt. „Langfristig müssen wir die Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention noch stärker zusammenführen, transparenter und zugänglicher machen, um im universitären Setting sichtbar zu bleiben“, sind sich die Projektpartner einig.

Foto: Universitätsmedizin Mainz / Dominik Gruszczyk

Projektkontakt:

Prof. Dr. Pavel Dietz
Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin
Universitätsmedizin Mainz
Tel: 06131-17 9214
E-Mail: pavel.dietz@unimedizin-mainz.de

Kontakt Techniker Krankenkasse:

Cornelia Benzing
Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel: 06131 – 917-413
E-Mail: cornelia.benzing@tk.de

Pressekontakt Universitätsmedizin Mainz:

Anke Giani
Stabsstelle Unternehmenskommunikation
Universitätsmedizin Mainz
Tel. 06131 / 17-7771
E-Mail: pr@unimedizin-mainz.de

Über die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz ist die einzige medizinische Einrichtung der Supramaximalversorgung in Rheinland-Pfalz und ein international anerkannter Wissenschaftsstandort. Sie umfasst mehr als 60 Kliniken, Institute und Abteilungen, die fächerübergreifend zusammenarbeiten und jährlich rund 340.000 Menschen stationär und ambulant versorgen.

Hochspezialisierte Patientenversorgung, Forschung und Lehre bilden in der Universitätsmedizin Mainz eine untrennbare Einheit. Mehr als 3.600 Studierende der Medizin und Zahnmedizin sowie rund 630 Fachkräfte in den verschiedensten Gesundheitsfachberufen, kaufmännischen und technischen Berufen werden hier ausgebildet. Mit rund 8.700 Mitarbeitenden ist die Universitätsmedizin Mainz zudem einer der größten Arbeitgeber der Region und ein wichtiger Wachstums- und Innovationsmotor.