

---

# Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement - Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke

---

Mareike Timmann • Tatjana Paeck  
Jan Fischer • Brigitte Steinke  
Chiara Dold • Manuela Preuß  
Max Sprenger  
Hrsg.

# Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement - Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke



Springer

*Hrsg.*

Mareike Timmann  
Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Hannover, Deutschland

Tatjana Paeck  
Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Hannover, Deutschland

Jan Fischer  
Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie  
für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Hannover, Deutschland

Brigitte Steinke  
freiberufliche Beraterin  
Ludwigslust, Deutschland

Chiara Dold  
Prävention und Gesundheitsförderung  
Pädagogische Hochschule Heidelberg  
Heidelberg, Deutschland

Manuela Preuß  
Healthy Campus Bonn, Rheinische Friedrich-  
Wilhelms-Universität Bonn  
Bonn, Deutschland

Max Sprenger  
Zentrum für Sport  
Gesundheit und Wohlbefinden, Rheinland-  
Pfälzische Technische Universität  
Kaiserslautern-Landau  
Kaiserslautern, Deutschland

ISBN 978-3-662-65343-2

ISBN 978-3-662-65344-9 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-65344-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Renate Scheddin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

---

## Vorwort der Redaktionsgruppe

Das Ziel junge Menschen in ihrer Gesunderhaltung mit verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen zu unterstützen, ist Kern eines Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM). Denn die hier gestellten Weichen können das spätere Leben prägen. Die letzten Jahre haben gezeigt, dass immer mehr Hochschulen diese Verantwortung annehmen und den Aufbau entsprechender Gesundheitsmanagementsysteme mit den dazugehörigen Maßnahmen und Angeboten forcieren und gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen für das Studium geschaffen haben.

Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS) und die Techniker Krankenkasse (TK) haben das langfristige präventive Potenzial dieses Themas bereits vor Jahren erkannt und durch ihre Arbeit zentrale Weichenstellungen vorgenommen, um diesem noch jungen Handlungs- und Forschungsfeld nachhaltig Gewicht zu verleihen und einen zentralen Präventionsbeitrag zu leisten. Im Rahmen der Kooperation ist mit einem interdisziplinär zusammengesetzten Projektteam 2019 die „[Handlungsempfehlung zu Theorie und Praxis im Studentischen Gesundheitsmanagement](#)“ entstanden. Darin wird erstmals konzeptionell beschrieben, wie erste Schritte hin zu einem SGM aussehen können und wie entsprechende Strukturen, Analysen und Maßnahmen in der Hochschule ausgestaltet werden können.

Das jetzt hier präsentierte Handbuch „Studentisches Gesundheitsmanagement – Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke“ fußt auf diesem Konzept und den positiven Entwicklungen der letzten Jahre. Es zeigt Entwicklungsperspektiven und -potenziale für eine gesunde Hochschule auf und gibt Impulse, Anregungen und inhaltliche Orientierungen für die strategische und konzeptionelle (Weiter-)Entwicklung hin zu einem verstetigten und strukturell verankerten Gesundheitsmanagement. Somit eröffnet das Handbuch auch den Blick für ein ganzheitliches Hochschulisches Gesundheitsmanagement für alle Hochschulangehörigen und verdeutlicht die hochschulübergreifende Aufgabe, Gesundheit als Querschnittsthema der Organisation Hochschule zu etablieren. Ein umfangreicher und intensiver Diskussionsprozess führte zur Identifikation zentraler Themenschwerpunkte. Die große Heterogenität der Hochschullandschaft bringt es mit sich, dass das Handbuch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, aber dennoch Wissenslücken schließt und den aktuellen Forschungsstand, insbesondere aus Praxisperspektive, darstellt. Ganz besonders

war es uns wichtig, auch unterschiedliche Vertreter\*innen von Dachverbänden zu deren Einschätzungen zum Thema SGM zu befragen. Sie kommen hier entsprechend zu Wort.

Das Vorhaben für das Buch wurde gemeinsam mit einer Redaktionsgruppe bestehend aus Expert\*innen aus dem Setting gesundheitsfördernder Hochschulen, der LVG & AFS und der TK realisiert.

**Die Mitglieder der Redaktionsgruppe** sind:

- Bianca Dahlke, TK
- Chiara Dold, Pädagogische Hochschule Heidelberg
- Jan Fischer, LVG & AFS
- Sabine König, TK
- Tatjana Paeck, LVG & AFS
- Dr. Manuela Preuß, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
- Dr. Max Sprenger, Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau Kaiserslautern
- Dr. Brigitte Steinke, externe Projekt- und Prozessberaterin im Auftrag der TK
- Mareike Timmann, LVG & AFS

Wir wünschen uns, dass das Handbuch den lebendigen Diskurs zwischen Koordinator\*innen des Gesundheitsmanagements, den Hochschulleitungen, weiteren Akteur\*innen der Gesundheitsförderung an Hochschulen sowie interessierten Studierenden fördert, neue Anregungen, spannende Einblicke und vielleicht sogar neue Perspektiven befördert. Und wir hoffen und sind uns sicher, dass zunehmend mehr Hochschulen ihrer Verantwortung für die Gesundheit aller Mitglieder, Angehörigen und Studierenden nachkommen und zur Gestaltung gesundheitsfördernder Lehr-, Lern- und Arbeitsbedingungen beitragen.

Ihre Redaktionsgruppe

Bianca Dahlke, Chiara Dold, Jan Fischer, Sabine König, Tatjana Paeck, Manuela Preuß, Max Sprenger, Brigitte Steinke, Mareike Timmann

---

## Danksagung

Unser Dank gilt allen Autor\*innen, die dieses Vorhaben so zahlreich mit ihrem Wissen und Erfahrungen unterstützt haben. Ohne ihre Offenheit, Professionalität und Unterstützung wäre das Handbuch in dieser Form und Qualität nicht realisierbar gewesen. Wir möchten uns ganz besonders für Pionierarbeit im Themenfeld „Gesunde Hochschule“ bei Frau Dr. Ute Sonntag, bei Herrn Professor Dr. Thomas Hartmann und Frau Dr. Brigitte Steinke bedanken.

Wir freuen uns mit dem vorliegenden Handbuch die Etablierung und Weiterentwicklung des Studentischen Gesundheitsmanagements an Hochschulen in Deutschland weiter vorantreiben zu können. Ermöglicht wurde diese Publikation durch die enge Zusammenarbeit der Techniker Krankenkasse und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. Die beiden Organisationen verbindet eine lange Partnerschaft im Themenfeld gesundheitsfördernder Hochschulen.

Die **Techniker Krankenkasse** ist mit über 14 Millionen Versicherten die größte gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland. Seit 2016 tritt sie unter der Marke Die Techniker auf. 14.000 Mitarbeitende setzen sich tagtäglich dafür ein, den TK-Versicherten eine qualitativ hochwertige medizinische Versorgung zu gewährleisten. In bundesweit 194 Geschäftsstellen, telefonisch, per Chat oder App bietet die TK ihren Kundinnen und Kunden individuelle Beratung und Hilfe rund um Gesundheitsvorsorge und -versorgung sowie Pflege an. Mit zahlreichen Innovationen – wie z. B. der elektronischen Gesundheitsakte TK-Safe – ist es das Ziel der TK, die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranzutreiben und ein modernes Gesundheitssystem maßgeblich mitzugestalten.

Seit über zwei Jahrzehnten engagiert sich die TK zudem in der Lebenswelt Hochschule und bietet ein bedarfsorientiertes, innovatives und anregendes Portfolio zum Thema "Gesundheitsförderung an Hochschulen". Expertinnen und Experten in allen Regionen Deutschlands beraten und begleiten prozessorientiert Hochschulen bei der Einführung und Etablierung eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements mit dem Ziel integrierte Strukturen zum Gesundheitsmanagement an Hochschulen nachhaltig aufzubauen und Maßnahmen im Hochschulalltag umzusetzen. Mehr Informationen finden Sie unter [www.tk.de](http://www.tk.de) und unter [Gesunde Hochschule | Die Techniker \(tk.de\)](http://www.gesunde-hochschule.de).

Die **Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.** (LVG & AFS) ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Fachverband für Gesundheitsförderung und Prävention mit dem Ziel, zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit der Bevölkerung beizutragen.

Die LVG & AFS hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten, gemeinsam mit Akteur\*innen der Hochschulen und der Techniker Krankenkasse (TK), umfassende Expertise in dem Themenfeld gesundheitsfördernde Hochschulen aufgebaut. Seit 1995 koordiniert sie den von ihr mitgegründeten bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH), einen Zusammenschluss von Vertreter\*innen aus über 150 Hochschulen und hochschulnahen Organisationen. Der AGH setzt sich für die Etablierung eines umfassenden Gesundheitsmanagements und die Stärkung von Gesundheitsförderung nach dem Settingansatz an Hochschulen ein. 2018 richtete die LVG & AFS das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH) ein, welches sich inzwischen als weitere wichtige Struktur im Themenfeld gesundheitsfördernde Hochschulen etabliert hat. Insbesondere das Schwerpunktthema Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) konnte durch vielseitige Publikationen und Medien sowie Qualifizierungsangebote durch das KGH vorangebracht werden. Beide Projekte werden in enger Kooperation mit der TK umgesetzt und tragen zur Qualitätsentwicklung und -sicherung im Themenfeld gesundheitsfördernde Hochschulen bei.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) und [www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de](http://www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de).

---

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Stimmen zum Studentischen Gesundheitsmanagement

- 1 Stimmen zum Studentischen Gesundheitsmanagement an Hochschulen ... 3**  
Jan Fischer und Mareike Timmann

## Teil II Gesundheit von Studierenden

- 2 Ohne Start, kein Ziel: Bedeutung der Bestandsaufnahme für eine effektive Gesundheitsförderung ..... 19**  
Burkhard Gusy, Tino Lesener, Christine Wolter und Wiebke Blaszyk
- 3 Gesundheitliche Ungleichheit bei Studierenden ..... 27**  
Katharina Diehl, Jennifer Hilger-Kolb und Raphael Herr
- 4 Gesund durchs Studium – eine Illusion? ..... 35**  
Edgar Voltmer
- 5 Das Ich und die Anderen – Sozialität und Wohlbefinden in studentischen Lebenswelten. .... 47**  
Alexa Maria Kunz und Marija Stanisavljević

## Teil III Kennzahlen und Qualitätsmanagement

- 6 Kennzahlen im Betrieblichen und Studentischen Gesundheitsmanagement an Hochschulen ..... 61**  
Christina Nill und Joachim Birzele
- 7 Auf dem Weg zur Gesunden Hochschule – Qualitätssicherung im Gesundheitsmanagement: Reflexions- und Entwicklungsinstrument mit dem Mentor\*innenprogramm. .... 71**  
Urte Ketelhön



- 8 Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit als Basis für die Gestaltung von SGM an Hochschulen ..... 77**  
 Julia Burian, Jennifer Lehnchen, Eileen Heumann, Stefanie Maria Helmer und Christiane Stock

#### **Teil IV Gesundheitsfördernde Strukturen und Prozesse in der Hochschule**

- 9 Entwicklungspotenziale und Möglichkeiten eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements ..... 91**  
 Manuela Preuß, Max Sprenger, Julia Müller und Peter Preuß
- 10 Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) als Organisationsentwicklungsprozess unter Einbeziehung einer europäischen Perspektive ..... 103**  
 Von Tanja Notthoff
- 11 House of Studyability ..... 109**  
 Mona Kellner, Klaus Weiß, Coralie Stein und Gerhard Huber
- 12 Gesunde Hochschullehre als zentraler Bestandteil eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements. .... 121**  
 Robert Rupp
- 13 Verhältnisorientierte Bewegungsförderung in der Lebenswelt Hochschule am Beispiel der Walkability ..... 129**  
 Jens Bucksch
- 14 Partizipation Studierender im SGM durch Lehre und Forschung ..... 137**  
 Jule Kunkel, Philip Bachert und Claudia Hildebrand

#### **Teil V Kommunikation im Studentischen Gesundheitsmanagement**

- 15 Professionelles Marketing im Gesundheitsmanagement an Hochschulen – mit 10 Punkten zum Erfolg ..... 149**  
 Sebastian Kirn, Julia Müller und Max Sprenger
- 16 Kommunikationsstrategie für studentische Gesundheit in Hochschulen: theoretische Überlegungen und praktische Umsetzungen ..... 161**  
 Jörg Reitermayer und Felix Albrecht

**Teil VI Digitalisierung in der Gesundheitsförderung an Hochschulen**

- 17 Digitalisierung der studentischen Gesundheitsförderung als Chance und Herausforderung: kritische Analyse am Beispiel von Sport- und Bewegungsangeboten..... 177**  
Arne Göring und Sabrina Rudolph
- 18 Bedeutung des digitalen Wandels für gesundheitsfördernde Hochschulen. . 187**  
Eike Quilling, Christian Funk, Rüdiger Hoßfeld, Christina Josupeit, Jan Josupeit, Janna Leimann und Sven Dieterich
- 19 Gesundheitsförderliche Führung in der digitalen Transformation in Hochschulen. .... 197**  
Sabine König und Brigitte Steinke
- 20 Digitale Gesundheitskompetenz – ein Zukunftsthema?!. .... 203**  
Arne Göring

**Teil VII Berührungspunkte zu den Sustainable Development Goals (SDGs)**

- 21 Gender und gesundheitsfördernde Hochschule ..... 211**  
Nadine Pieck
- 22 Verzahnung von Gesundheit und Nachhaltigkeit am Beispiel des Hochschulsports ..... 217**  
Irmhild Brüggem und Mira Pape
- 23 Nachhaltigkeit und Gesundheit an der Hochschule ..... 227**  
Angela Häußler und Katja Schneider

**Teil VIII Transfer in und von anderen Lebenswelten**

- 24 Transfer als Chance für gesundheitsfördernde Hochschulen..... 237**  
Juliane Möckel, Chiara Dold und Julika Ritter
- 25 Förderung von Führungspraxis in der studentischen Lebenswelt..... 245**  
Michael Stolle
- 26 Übergänge zur Hochschule und Studienverläufe: individuelle und soziale Herausforderungen unter besonderer Berücksichtigung gesundheitlicher Beeinträchtigungen..... 251**  
Andrä Wolter

<b>27</b>	<b>Studierende mit Jugendhilfeeferfahrung. ....</b>	<b>261</b>
	Dorothee Kochskämper	
<b>28</b>	<b>Transfer studentischer Gesundheitskompetenz in beruflichen Settings ....</b>	<b>267</b>
	Anna-Lena Sting und Mathias Bonse-Rohmann	
<b>29</b>	<b>Nachwort der Redaktionsgruppe .....</b>	<b>277</b>
	Bianca Dahlke, Chiara Dold, Jan Fischer, Sabine König, Tatjana Paeck, Manuela Preuß, Max Sprenger, Brigitte Steinke und Mareike Timmann	

---

## Über die Herausgeber



**Mareike Timmann** ist Fachreferentin der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS). Sie koordiniert im Rahmen dessen seit 2018 das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen, ein Kooperationsprojekt der LVG & AFS sowie der Techniker Krankenkasse. Sie engagiert sich u. a. für die Entwicklung des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) an Hochschulen sowie für die Wissensvermittlung sowie Vernetzung zwischen den Akteur\*innen ein.



**Jan Fischer** war Fachreferent der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS). Er koordinierte im Rahmen dessen von 2020 bis 2021 das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen, ein Kooperationsprojekt der LVG & AFS sowie der Techniker Krankenkasse. Er engagiert sich u. a. für partizipative Ansätze der Evaluation in der Gesundheitsförderung und setzt sich für gesundheitliche Chancengleichheit ein.



**Tatjana Paeck** ist Fachreferentin der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS). Sie koordiniert im Rahmen dessen seit 2020 das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen, ein Kooperationsprojekt der LVG & AFS sowie der Techniker Krankenkasse. Sie engagiert sich u. a. für die Entwicklung des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) an Hochschulen sowie die Vernetzung von Studierenden, Koordinator\*innen des SGM und Entscheidungsträger\*innen in- und außerhalb von Hochschulen.



**Dr. Brigitte Steinke** hat über 20 Jahre als Referentin im Gesundheitsmanagement der Unternehmenszentrale der Techniker Krankenkasse (TK) maßgeblich das Engagement der TK im Setting gesundheitsfördernder Hochschulen mitgestaltet, konzeptionell entwickelt und in Netzwerken vorangetrieben. In den letzten Jahren konzentrierte sie sich besonders auf die strukturellen und individuellen Möglichkeiten der Förderung von Studierendengesundheit. Sie ist heute als freiberufliche Beraterin und Begleiterin bei Veränderungen von Organisationen und Personen tätig.



**Dr. rer. nat. Max Sprenger** ist stellv. Leiter des Zentrums für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden (Zentrale Betriebseinheit CampusPlus) und Leiter des Studentischen Gesundheitsmanagements an der Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau Kaiserslautern. Er forscht, mit starkem Praxisbezug, zur Gesundheit von Studierenden sowie zur Verhältnis- und Verhaltensprävention an Hochschulen. Er ist als Experte rund um das Thema Hochschulisches Gesundheitsmanagement in diversen Gremien vertreten und Referent bei zahlreichen Tagungen, Kongressen und Workshops.



**M. A. Chiara Dold** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Heidelberger Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung. Sie ist Mitentwicklerin des Heidelberger Modells der bewegten Lehre und hat dieses an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg implementiert. Dort koordiniert sie das Studentische Gesundheitsmanagement und verantwortet dessen Weiterentwicklungsprozess zu einem Hochschulischen Gesundheitsmanagement. Zu ihren weiteren Arbeitsschwerpunkten gehört Transfer von Gesundheitsförderungskonzepten in außerhochschulische Settings.



**Dr. Manuela Preuß** beschäftigt sich seit rund 10 Jahren intensiv mit ganzheitlichen Ansätzen zum Gesundheitsmanagement an Hochschulen. Ihr wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt im Bereich Public Health zum Gesundheitsmanagement. Von 2012 bis 2015 hat sie Healthy Campus für Studierende an der Universität Bonn und an der Deutschen Sporthochschule Köln konzipiert und aufgebaut. Seit 2014 leitet Dr. Manuela Preuß Healthy Campus Bonn und etabliert ein ganzheitliches Universitäres Gesundheitsmanagement an der Universität Bonn für Studierende und Beschäftigte.