



Christin Oldenburg (l.) und Steffi Langwald planen den ersten Tag der Gesundheit an der Fachhochschule in Roßwein. Am 26. September wird es einen rauchfreien Campus, gesundes Essen und Trinken sowie Sportübungen für Wohnzimmer und Büro geben. Mit Gemüse aus dem eigenen Garten fingen sie zur Pressekonferenz schon an. Foto: S. Fink

Hochschule soll gesünder werden

Studentinnen planen Tag der Gesundheit am 26. September / Alle Roßweiner willkommen

Roßwein. „Gesunde Hochschule“ soll die FH Mittweida werden. Zwei Roßweiner Studentinnen haben das Siegel des gleichnamigen bundesweiten Arbeitskreises und der Techniker Krankenkasse im Visier und planen dafür einen Tag der Gesundheit in der Außenstelle. Auch die beiden Roßweiner Apotheken sowie Dr. Thomas Müller sind dabei. Nicht nur Studenten, sondern alle Bewohner der Region sind eingeladen.

Mitorganisatorin Steffi Langwald: Die Idee stammt aus einem Seminar der Sozialen Arbeit. Gruppen müssen Projekte erarbeiten und unseres bezieht eben die ganze Hochschule mit ein.

Kristin Oldenburg versichert. Sie und ihre Kommilitonin Steffi Langwald stehen hinter dem ersten Tag der Gesundheit, an dem in Haus A an der Döbelner Straße einige Stationen zu den Themen, Ernährung, Bewegung und Gesundheitstests stehen sollen. „Die Idee stammt aus einem Seminar der Sozialen Arbeit. Gruppen müssen Projekte erarbeiten und unseres bezieht eben die ganze Hochschule mit ein“, erklärt Langwald.

Die 32-Jährige und ihre neun Jahre jüngere Partnerin haben sich Einiges einfallen lassen: Es soll ab 11 Uhr ein gesundes Frühstück geben, Student Marco Lamz kocht mit ein paar Kommilitonen vegane Gerichte und an einer

Cocktailbar werden gesunde Saftmischungen ausgegeben. Im Konferenzraum werden Übungen zur bewegten Pause gezeigt. Der Döbelner Arzt Dr. Thomas Müller, den sich die Organisatorinnen ins Boot geholt haben will zudem einen Kurzvortrag für Roßweiner Besucher halten, der einer kostenlosen ärztlichen Beratung gleich kommt. „Man kann nicht grundsätzlich behaupten, dass Studenten ungesund leben. Es geht um Vorbeugung. Und um chronische Gesundheitsschäden. Wer ohne Pause sechs bis sieben Stunden am PC arbeitet, bekommt Probleme mit Schultern und Gelenken“, sagt er. Was dagegen getan werden kann, wird im Ober-

Dr. Thomas Müller: Es geht auch um chronische Gesundheitsschäden. Wer ohne Pause sechs bis sieben Stunden am PC arbeitet, bekommt Probleme mit Schultern und Gelenken.

geschoss bei Yoga und anderen Entspannungsübungen gezeigt. Vertreter der Brücken- und der Löwenapotheke wollen zudem Blut- und Venentests machen, um herauszufinden, wer wie gesund isst und lebt. Zudem soll der ganze Tag auf dem Campus rauchfrei sein.

Die Fakultät Medien aus Mittweida dokumentiert den Tag, Info-Filme laufen ebenfalls die ganze Zeit über. Bis 18 Uhr sind Info-Stände und Stationen offen. Der Tag soll den Initiatoren nach zur Tradition und verschiedene Angebote zur Regel werden. Denn das angestrebte Siegel, welches die Hochschule selbst designen darf, muss dauerhaft verdient werden. Sebastian Fink