



Deutsches Studentenwerk

# Gesundheitsfördernde Hochschulen

Ernährung, Versorgung, Nachhaltigkeit  
Fulda 29. Oktober 2010





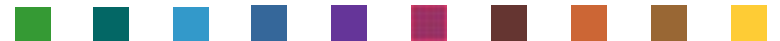
---

# Herzlich Willkommen

## Gesunde Ernährung an deutschen Hochschulen – Was ist möglich?

Jens Schmidt

Referat Hochschulgastronomie





# Überblick

- Was sind Studentenwerke
- Was tun wir schon für gesunde Ernährung
- Was ist noch möglich





---

# Aufgabe und Bedeutung der Studentenwerke

- Für soziale
- wirtschaftliche
- kulturelle
- gesundheitliche Förderung der Studierenden zuständig





## Hochschulgastronomie (2009)

- Zahl der Einrichtungen (Mensen & Cafeterien) 788
- Gesamtumsatz in Euro knapp 360 Mio.
- Durchschnittliche Gäste pro Tag ca. 800.000
- Durchschnittlicher Verzehrbon **1,73 €**

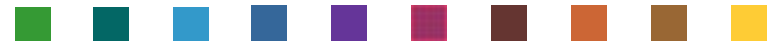




---

## Was tun die Studentenwerke schon...

- Kundenbefragungen
- Information über Fachpresse
- Konzeptentwicklung - insgrüne





# ...wächst und gedeiht

Die ersten Bars haben eröffnet...



Göttingen



Greifswald

...die nächsten Eröffnungen folgen in Wuppertal, Essen und Stuttgart





Deutsches Studentenwerk

# Greifswald







---

## DIG - Leitlinien diese fördern:

- ✓ qualitativ hochstehende  
Gemeinschaftsverpflegung
- ✓ Selbstkontrolle





- Kundenfokus
- Qualität
- Produktion





- Partnerschaften
- Ausbildung
- Weiterbildung

Foto: Kühnapfel Fotografie



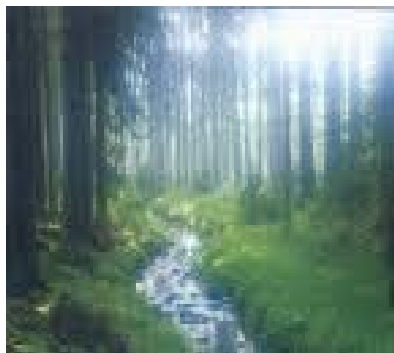


- Produktion in zeitgemäß ausgestatteten Küchen





- Hygiene Konzept



- Hoher Stellenwert bei Fragen der
  - Ökologie
  - Tier- und Artenschutz

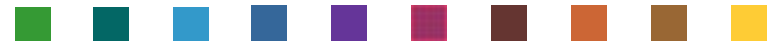




---

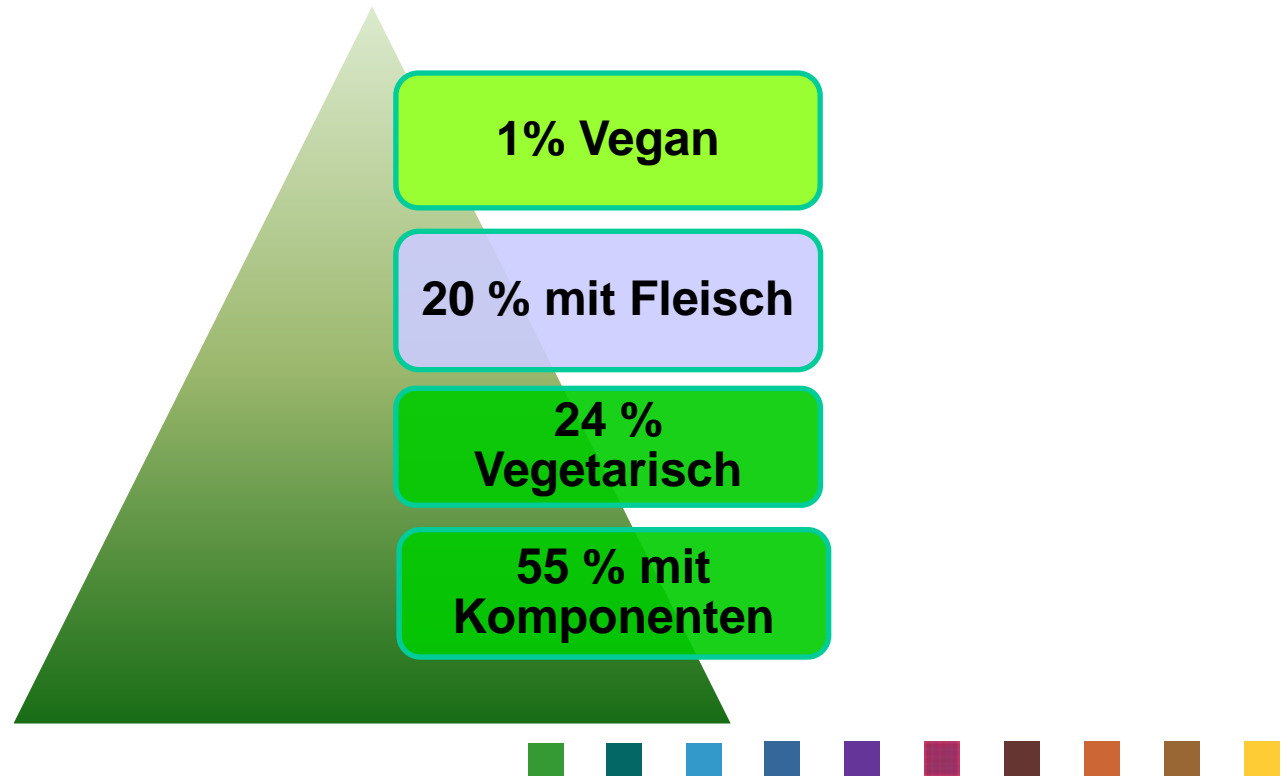
## Was tun Studentenwerke schon...

- Tolles Angebot
- Veganes und Vegetarisches Essen
- Bio-Anteil
- Einsatz von Neulandfleisch
- Regionale Produzenten





# Speisenangebot



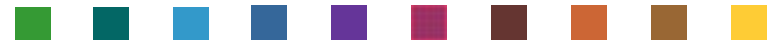


## Gesundheit, Nachhaltigkeit

- 13 Studentenwerke mit dem goldenen Ei der Umweltstiftung Albert Schweitzer ausgezeichnet



- Eier aus Bodenhaltung bzw. BIO-Eiern







# Was können wir noch tun?

- Erhöhung des BIO-Anteils
- Vegetarische Ernährung
- 80 % der Studenten wünschen sich hochwertiges Angebot
- 70 % möchten für höherwertige Produkte nicht mehr Geld ausgeben

1,73 €





# Was können wir noch tun?

- pro Tag sind für eine gesunde Ernährung 5 Mahlzeiten notwendig
- Die Studentin, der Student kommen im Durchschnitt 4 x in der Woche in die Mensa
- Der männliche Anteil an Besuchern ist größer als der weibliche





**NO GOs**  
**warning**

Keine Zeit haben!  
– nachts arbeiten,  
nicht genug oder zu viel schlafen!

Überall dabei sein wollen  
– keine klaren Ziele haben!

Zuviel auf einmal machen wollen  
– unrealistisches eigenes Maß.  
(Lass Überflieger fliegen!)

Immer „Ja!“ sagen!

Ungesund essen  
– unregelmäßig,  
zu wenig oder zu viel!

Keine Bewegung, kein Sport!

Sich zurückziehen,  
– keine Sozialkontakte,  
nur Arbeit!

Immer unter Spannung  
– kein Spaß, keine Hobbys,  
keine Entspannung!

Unachtsam sich selbst gegenüber  
– ungute Gefühle und  
Körpersignale missachten!

Mit allem allein fertig werden!

**leichter studieren – eine gute Zeit haben**

## Was können wir tun?

Eigenverantwortung  
der Studierenden  
appellieren





**BEST GOs**  
**feel good**

Ich habe Zeit  
– und mein Tag ist gut geplant! 

Ich setze klare Prioritäten  
– und habe meine Ziele im Blick! 

Meine Arbeitspäckchen sind klein  
– und passend für mich.  
Ich freu' mich über das,  
was ich geschafft habe! 

Ich trau' mich „Nein!“ zu sagen  
– und achte meine Grenzen! 

Ich esse gesund,  
– regelmäßig und genug! 

Ich bewege mich regelmäßig!  
– Mein Körper dankt es  
und fühlt sich wohl! 

Ich gehe raus, treffe Freunde,  
– habe Spaß und  
kann mich austauschen. 

Ich suche mir meine Kraftquellen!  


Ich finde meine Balance,  
– schaue, was mir gut tut  
und zu mir passt! 

Ich lasse mir helfen   
– je eher, desto besser!

  
**leichter studieren – eine gute Zeit haben**

- Unterstützung und Informationen anbieten





## Fazit

- Die Studentenwerke bieten schon appetitanregende, wohlschmeckende, gesunde und preiswerte Verpflegung
- Wer will – kann sich gesund ernähren
- Wünsche und Anregungen sind in den Studentenwerken willkommen

