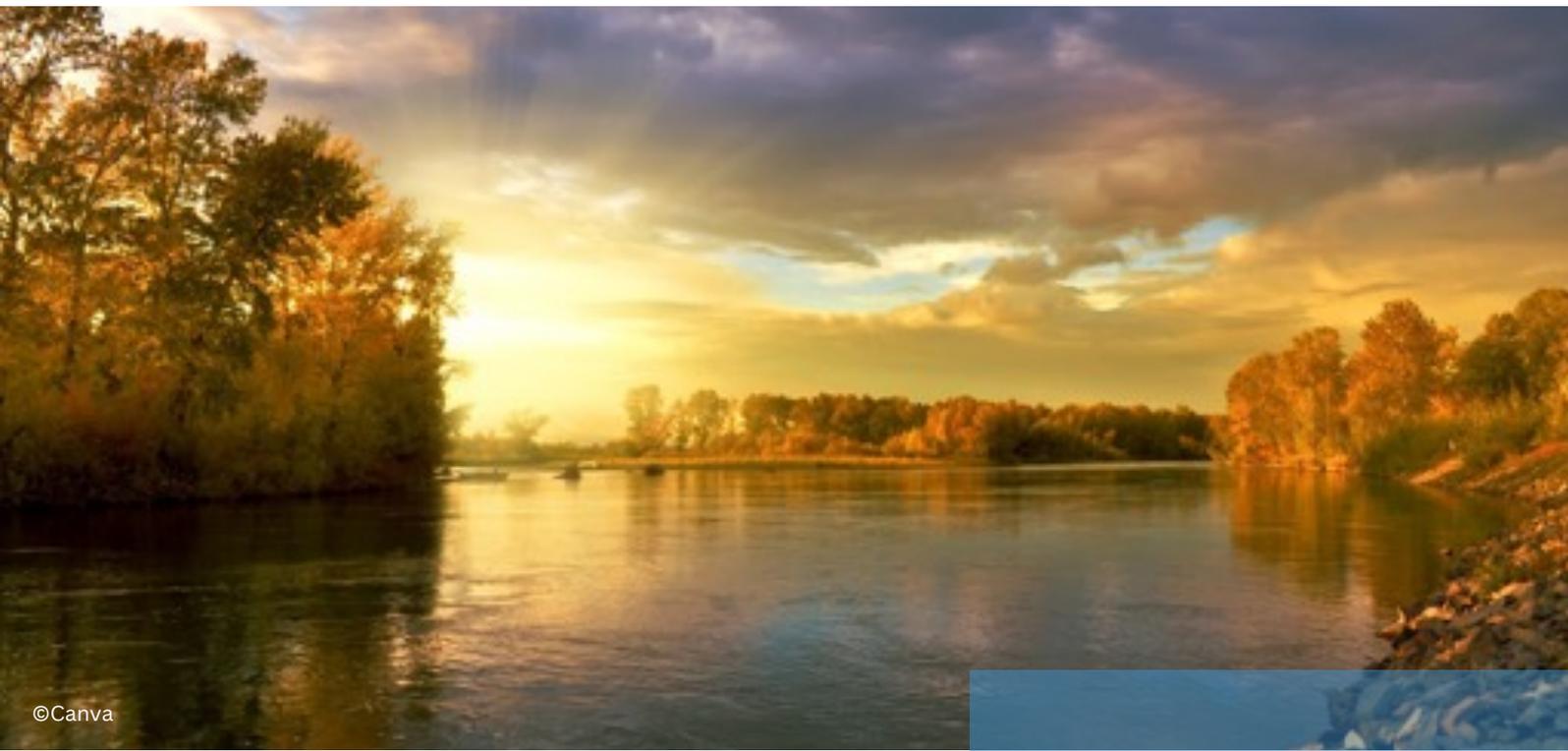


CAMPUS NEWS

Neues aus dem Fachbereich Studierende der DGPH e.V.



©Canva

Liebe Studierende,
wir hoffen, ihr genießt die letzten warmen Tage und erholt euch neben den Prüfungen in den Semesterferien auch! Der Erholung dienen kann das Lesen dieser Campus News ;). Euch erwartet ein Bericht über unser Austauschtreffen mit dem NÖG, ein Update zum Stand der Ergebnisse aus der Tagung *Studierende für ein gesundes Studium* und ein spannendes Interview mit einem Mitglied des Fachbereichs.

Viel Spaß beim Lesen!

Inhalt:

- PH-Nachwuchs-Perspektive stärken - 2
- Update Studierende für ein gesundes Studium - 3
- Mitglieder im Gespräch - 3

Perspektive des PH-Nachwuchses stärken!

AUSTAUSCH ZWISCHEN DEM FACHBEREICH UND DEM NÖG

Kürzlich fand ein Austausch zwischen dem Fachbereich Studierende und dem Nachwuchsnetzwerk öffentliche Gesundheit (NÖG) statt. In einem lockeren Online-Meeting haben wir uns über mögliche gemeinsame Projekte unterhalten.

Im Fokus standen Themen wie die Vernetzung von Studierenden im Bereich Public Health, gemeinsame Events und Workshops sowie die Stärkung der Stimme des Public Health-Nachwuchses. Trotz der digitalen Distanz war schnell klar: Hier steckt jede Menge Potenzial, um gemeinsam etwas zu bewegen! Schon jetzt sind ein paar spannende Ideen für zukünftige Aktionen in der Planung – stay tuned! Wir freuen uns riesig auf die Zusammenarbeit und sind gespannt, welche Projekte wir zusammen auf die Beine stellen können.



©Fachbereich Studierende

Kennt ihr schon das NÖG?

Das NÖG dient als Plattform für den Austausch und die Vernetzung zwischen Studierenden, Nachwuchskräften und an Nachwuchsförderung Interessierten im Bereich Public Health. Gegründet aus dem Zukunftsforum Public Health wird das NÖG von einem engagierten Koordinierungskreis organisiert. Das Netzwerk bietet nicht nur einen Überblick über aktuelle Themen auf seiner [Website](#), sondern auch einen E-Mail-Verteiler, über den ihr regelmäßig Neuigkeiten erhalten könnt. Schaut euch gerne die weiteren Informationen auf der Website an, um mehr darüber zu erfahren.



Erste Ergebnisse veröffentlicht!

Studierende
für ein
gesundes
Studium

STUDENTISCHE FACHTAGUNG

In den letzten Monaten haben wir intensiv an der Nachbereitung der Veranstaltung "Studierende für ein gesundes Studium!" gearbeitet, um die vielen wertvollen Diskussionen und Erkenntnisse festzuhalten. Die Ergebnisse sind nun als Kurzfassung unter dgph.info veröffentlicht und bieten erste Einblicke in die Herausforderungen und Chancen für die Gesundheit von Studierenden.

Aktuell befinden wir uns in den letzten Zügen der Bearbeitung des zugehörigen Positionspapiers, das die Kernergebnisse und Forderungen der Tagung bündelt. Die Veröffentlichung des Positionspapiers ist für die nächste Ausgabe der Campus News geplant – seid gespannt!

Mitglieder im Gespräch

KARRIEREPLÄNE, NACHHALTIGKEIT UND GEMEINSAMES ESSEN (1/4)

Lara Angel studiert Oecotrophologie an der Hochschule Fulda und engagiert sich neben dem Studium aktiv in Vereinen in ihrem Heimatort. Im Gespräch mit Julius Rummich teilt sie ihre Gedanken zu ihren Karriereplänen, ihrer Leidenschaft für nachhaltige Ernährung und ihrer Erfahrung in der Gemeinschaftsverpflegung.

J: Lara, Du studierst Oecotrophologie, ich muss leider zugeben, dass ich von dieser Fachrichtung keine genaue Vorstellung habe ..., kannst Du mir sagen, welche Perspektiven dieses Studium bietet?

L: Das Studium der Oecotrophologie bietet viele berufliche Möglichkeiten. Man kann in die Wirtschaft gehen, ins Qualitätsmanagement oder in die Gemeinschaftsverpflegung, um dort Führungspositionen zu übernehmen. Auch die Forschung oder Lehre sind interessante Wege, die ich mir vorstellen kann. Ich bin offen für verschiedene

Bereiche, aber momentan tendiere ich eher dazu, in der Praxis zu arbeiten, sei es in einer Mensa oder in einem ähnlichen Betrieb.

J: Hast du bereits praktische Erfahrungen in diesen Bereichen gesammelt?

L: Bis jetzt habe ich vor allem theoretische Erfahrungen gesammelt, aber im fünften Semester ist ein komplettes Praktikumssemester vorgesehen. Ich habe mich noch nicht beworben, überlege aber, ob ich in der Region Fulda, in meiner Heimat oder woanders mein Praktikum absolvieren möchte. Praktika sind eine tolle Gelegenheit, verschiedene Arbeitsfelder kennenzulernen und herauszufinden, was einem wirklich liegt.

J: Bist du neben deinem Studium auch in anderen Netzwerken oder Vereinen aktiv?

L: Ja, ich bin in meinem Heimatort sehr aktiv. Ich engagiere mich bei den Pfadfindern und im Triathlonverein. Bei den Pfadfindern bin ich im Küchenteam und Sorge bei Lagern für

Mitglieder im Gespräch

KARRIEREPLÄNE, NACHHALTIGKEIT UND GEMEINSAMES ESSEN (2/4)

Verpflegung. Im Triathlonverein trainiere ich die Jugend in der Laufabteilung. Das Engagement in diesen Vereinen gibt mir einen schönen Ausgleich zum Studium und erlaubt mir, meine Leidenschaft für Ernährung und Sport auszuleben.

J: Wie verbindest du deine Studieninhalte mit deinem Engagement in den Vereinen?

L: Die Arbeit bei den Pfadfindern passt super zu meinem Studium. Im Küchenteam kann ich das, was ich im Studium lerne, direkt anwenden. Ich kümmere mich dort um die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten und achte darauf, dass wir ausgewogene und gesunde Gerichte anbieten. Auch im Triathlonverein kann ich mein Wissen weitergeben, indem ich die Jugendlichen nicht nur sportlich trainiere, sondern ihnen auch Tipps für eine gesunde Ernährung gebe.

J: Du hast erwähnt, dass Nachhaltigkeit und Gesundheit zentrale Themen für dich sind. Wie möchtest du diese in deiner zukünftigen Arbeit verbinden?

L: Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung gehen Hand in Hand. Im Studium lernen wir viel darüber, wie wir durch eine bewusste Ernährung unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern können. Mir ist es wichtig, dass Menschen verstehen, dass eine nachhaltige Ernährung nicht nur der Umwelt guttut, sondern auch uns selbst. Ich möchte in meiner zukünftigen Arbeit Menschen motivieren, sich gesund und nachhaltig zu ernähren – nicht durch strikte Diäten, sondern durch eine langfristig ausgewogene Ernährungsweise.

J: Wie nimmst Du die derzeitige Rolle von

Alkohol in der Gesellschaft wahr?

L: Das ist ein Thema, das mich sehr beschäftigt. Alkohol wird in unserer Gesellschaft leider oft verharmlost, obwohl es eigentlich ein Nervengift ist. Viele Menschen trinken aus Gewohnheit, ohne sich der gesundheitlichen Folgen bewusst zu sein. Ich finde, wir sollten den Konsum von Alkohol kritisch hinterfragen und Lebensfreude nicht durch Alkohol, sondern durch soziale Erlebnisse und Gemeinschaft finden.

J: (nickt) Welche Herausforderungen siehst du in der Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung?

L: (überlegt) Eine große Herausforderung ist, dass viele Menschen einfach nicht genügend informiert sind. Es fehlt oft an Interesse und Wissen, wie man sich gesund ernährt. Viele greifen lieber zu schnellen, ungesunden Lösungen, weil es bequem ist. Hier müssen wir ansetzen und durch Bildung und Aufklärung ein Bewusstsein schaffen. Tools wie Podcasts oder Social Media können dabei helfen, aber es braucht auch authentische, fundierte Inhalte, um wirklich etwas zu bewegen.

J: Welche Haltung hast Du durch diese Expertise zu Diäten?

L: Also ich finde, man sollte zum Beispiel Essen nicht mit Emotionen verbinden. Wie schon beim Alkohol erwähnt, trifft es auch auf Süßigkeiten zu. Von Klein auf werden Süßigkeiten als Belohnung benutzt, aber das ist eigentlich der falsche Ansatz, dadurch verbindet man Essen mit Emotionen auch im späteren Leben. So wie: Ja mir geht's jetzt schlecht, dann esse ich Kekse. Das finde ich

Mitglieder im Gespräch

KARRIEREPLÄNE, NACHHALTIGKEIT UND GEMEINSAMES ESSEN (3/4)

ein bisschen problematisch.

J: Oh, das ist mein Thema, Kekse!

L: (lacht) Kekse essen ist nicht per se schlecht oder wenn es einem nicht gut geht und man deswegen nicht auf die Ernährung achtet. Aber wenn man das jetzt auf einen längeren Zeitraum macht, das fände ich ein bisschen problematisch. Kein Mensch ist perfekt. Wenn man ein gutes, gesundes Mittelmaß für sich entwickelt, dann ist es ja völlig in Ordnung.

J: (atmet auf und hat noch eine Frage): Wie gestaltest du deine Freizeit, um einen Ausgleich zum Studium zu finden?

L: Die Aktivitäten bei den Pfadfindern und im Triathlonverein geben mir einen Ausgleich. Beim Sport kann ich den Kopf freibekommen und die Arbeit mit den Jugendlichen ist sinnvoll. Außerdem verbringe ich gerne Zeit mit Freunden und Familie.

J: Du hast einen Halbmarathon geplant. Kannst du uns mehr darüber erzählen?

L: Genau, am 1. September nehme ich an einem Halbmarathon in Merzig an der

Saarschleife teil. Das wird mein erster Halbmarathon, und ich bin schon sehr gespannt. Ein Marathon ist sehr anspruchsvoll, deshalb starte ich erstmal mit der halben Strecke. Ich habe viel trainiert und freue mich darauf, diese Herausforderung anzunehmen.

J: Hast du ein Lieblingsgericht, das du gerne für viele Menschen kochst?

L: Ich koche sehr gerne gefüllte Paprika. Sie sind vielseitig und lassen sich sowohl mit Hackfleisch als auch vegetarisch mit Reis und Gemüse füllen. Aber ich koche generell sehr gerne und probiere viele verschiedene Gerichte aus. Es fällt mir schwer, ein einziges Lieblingsgericht zu nennen, weil ich so viele Rezepte toll finde.

J: Welche Rolle kann Gemeinschaftsverpflegung in Deinen Augen in sozialen Kontexten spielen?

L: Gemeinschaftsverpflegung spielt eine wichtige Rolle, vor allem in Schulen, Kitas und Unternehmen. Es ist entscheidend, dass dort frisch und nahrhaft gekocht wird, denn diese



Aktuelle Empfehlungen von Julius mit Teresa Bücker: *Alle_Zeit* und Lara mit Hal Elrod: *Miracle Morning*

Mitglieder im Gespräch

KARRIEREPLÄNE, NACHHALTIGKEIT UND GEMEINSAMES ESSEN (4/4)

Mahlzeiten haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen. Allerdings erlebe ich auch, dass einfache Lösungen wie Pommes oft beliebter sind als gesunde Alternativen. Es ist eine Herausforderung, Geschmack und Qualität in Einklang zu bringen und dabei auch noch wirtschaftlich zu arbeiten. Aber genau darin sehe ich eine wichtige Aufgabe für die Zukunft.

J: Was würdest du der Gesellschaft raten, um das Bewusstsein für gesunde und nachhaltige Ernährung zu stärken?

L: Bildung ist der Schlüssel. Menschen müssen verstehen, warum es wichtig ist, sich gesund und nachhaltig zu ernähren. Wir sollten schon in der Schule damit anfangen, Kindern und Jugendlichen dieses Wissen zu vermitteln. Auch praktische Ansätze, wie Kochkurse oder einfache Tipps für den Alltag, können helfen. Es ist wichtig, dass wir offen sind für neue Lebensmittel und Zubereitungsarten, um das Interesse zu wecken und langfristige Veränderungen zu bewirken.

J: Vielen Dank für das Gespräch, Lara, dir viel Erfolg bei deinem Studium und den kommenden Projekten!

L: Danke schön, es war mir eine Freude, darüber zu sprechen!