

WARUM das Ganze?

Wenn du dich über einen längeren Zeitraum gestresst fühlst, kann sich das negativ auf deine Gesundheit auswirken und Symptome, wie z.B. Kopfschmerzen und Verspannungen mit sich bringen. Daher ist es super hilfreich, eine Strategie zu entwickeln, mit deinen persönlichen Stressoren umzugehen.

Bewegung reduziert Stress und sorgt zusätzlich für eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit. Außerdem beugt sie Erkrankungen wie Adipositas und Diabetes mellitus vor... und kann tatsächlich Spaß machen.

Auch ein gutes Selbst- und Zeitmanagement kann Stress vorbeugen. Das heißt, dass du dich damit auseinandersetzt, wie du deine Ressourcen und Kräfte im Studium besser einteilen kannst. Außerdem gibt es zahlreiche Entspannungsübungen, die einen Ausgleich zu unserem vollgepackten Alltag schaffen.

Eine ausgewogene Ernährungsweise versorgt dich mit allen wichtigen Nährstoffen und führt dazu, dass du dich fit und leistungsfähiger fühlst.

Wir alle können Zeiten der Überforderung erleben, in denen es Sinn macht, Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen, um so gemeinsam neue Perspektiven einzunehmen und Lösungen zu finden.

Häufig fangen wir erst an uns Gedanken über unsere Gesundheit zu machen, wenn wir Symptome haben, uns beispielsweise der Rücken wehtut, wir verspannt sind oder uns allgemein nicht gut fühlen. Wenn du dich allerdings präventiv – also bevor es dir schlecht geht – gut aufstellst, treten manche Beschwerden gar nicht erst auf oder du hast bessere Voraussetzungen, diese zu bewältigen.

WER unterstützt mich?

Gesund zu leben soll keine zusätzliche Last darstellen, sondern langfristig deinen Studienalltag erleichtern – und wir unterstützen dich dabei!

Unsere Partner



WIE funktioniert das?

Indem du jetzt beginnst, dich über verschiedene Themen zu informieren, dir konkrete Ziele setzt und Schritt für Schritt aktiv wirst!

Lass dich von unserem Gesundheitsnetz jederzeit inspirieren und auffangen.



WARUM das Ganze?
WER unterstützt mich?
WIE funktioniert das?



Mehr Infos findest du unter:
www.sgm.uni-freiburg.de



[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)

AOK Baden-Württemberg Die Gesundheitskasse.





Ernährungswerkstatt (1)

Gerätetraining (7)

Campus Walks (SGM)

Planetary Health Diet (1)

Rezepte, Tipps und Tricks (SGM)

Natursport, Tanz & Theater (3)

Aktive Pause Videos (SGM)

Internationale Kochabende (3)

Ernährung

Fehlt dir Inspiration in der Küche?
Würdest du gerne mehr über die Nahrungszubereitung lernen?

Leidest du unter einer Essstörung oder zwanghaften Ernährungsgewohnheiten?

Würdest du dich gerne gesünder und wohler in deinem Körper fühlen?

Bewegung

Fehlt dir körperlicher Ausgleich?

Fühlst du dich antriebs- und energielos?

Leidest du unter chronischen Beschwerden?

Wärst du gerne fitter, kräftiger oder beweglicher?

Einzel & Gruppensportangebote (2)



Das Gesundheitsnetz des SGM

Egal was kommt, wir fangen dich auf!

Selbstmanagement

Fällt es dir schwer, Vorhaben zu planen und umzusetzen?

Hast du Schwierigkeiten damit, Fristen einzuhalten oder pünktlich zu sein?

Würdest du gerne lernen, wie du dich sinnvoll selbst organisierst?

Wünschst du dir Klarheit?

Wie streite ich richtig? (1)

UniAktiv-Pass (SGM)

Psychosoziale Gesundheit

Fühlst du dich freudlos oder depressiv?

Fehlt dir manchmal ein offenes und verständnisvolles Ohr für deine Probleme?

Würdest du gerne liebevoller mit dir und anderen umgehen?

Entspannung & Stressreduktion

Fühlst du dich ständig gestresst?

Hast du Schwierigkeiten abzuschalten?

Würdest du gerne Achtsamkeit in dein Leben integrieren?

Würdest du gerne etwas entspannter durchs Leben gehen?

inTensity, Mental Health (4)

Meet up's (SGM)

Beratungen (3, 8, 9)

Jung & Freudlos Podcast (6)

Zuhörtelefon (11)

Stressmanagement; Konflikte verstehen, regeln, lösen (5)

Entspannungstechniken (3)

Selbst- und Zeitmanagement (3)

(5)

Psychotherapeutische Beratung (3)

Weiter gehts? Umgang mit Zweifeln im Studium (9)

MedOn! Gemeinsam im Alltag achtsam handeln (4)

Lerntechniken; Selbstmanagement; Discover your skills; Entscheidungsfindung

Body & Mind (2)

Lebe Balance; Stress lass nach (1)