

Ideenwettbewerb 2018

»Ausgezeichnete Studienbedingungen – engagiert studieren!
Excellent study conditions – committed students!«

3. Preis | Shama Sograte Idrissi und Albert Lehr | GoeHealthy

Durch lange Phasen der Prüfungsvorbereitung verbringen Studierende viel Zeit in den Bibliotheken und Seminaren der Universität Göttingen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass zur Bewältigung des umfangreichen Stoffes oft Lerntage von mehr als zehn Stunden Dauer nötig sind. Diese Vorbereitung findet meist in dauerhafter Sitzhaltung statt, nur selten unterbrochen durch Gänge zur Mensa oder kurze Pausen.

In den letzten Jahren hat sich Sitzen als ein Gesundheitsrisiko herauskristallisiert: “Sitting is more dangerous than smoking, kills more people than HIV and is more treacherous than parachuting. We are sitting ourselves to death.” (James Levine). Erwiesenermaßen erhöht langes Sitzen die Gefahr, an Herzkrankheiten oder Diabetes zu erkranken, was generell zu einer Erhöhung der Mortalität führt. Obwohl die Studierenden der Universität Göttingen natürlich meist in einer fitten, gesunden Lebensphase studieren, möchten wir mit unserem Vorschlag *GoeHealthy* dazu beitragen, dass dies auch weiterhin der Fall bleibt.

In den Bibliotheken und anderen Lernumgebungen der Universität Göttingen sollen höhenverstellbare Stehschreibtische eingeführt werden, an denen Studierende einen Teil ihres Lerntages in vertikaler Position verbringen können. Diese neuen Schreibtische können von den Studierenden selbst verstellt werden und sich dementsprechend deren Anforderungen anpassen. Auf die Vorzüge des zeitweisen Stehens kann ebenfalls in einer kurzen Informationsbroschüre hingewiesen werden.

Da sicherlich versuchsweise zu Anfang nur wenige Stehschreibtische aufgestellt werden können, schlagen wir vor, eine Parkscheibe mitsamt der Bitte nur zwei Stunden am Stück an diesem Tisch zu lernen, anzubringen, damit alle Studierende in den Genuss des rüchenschonenden Stehens beim Lernen kommen können. Bei hoher Beliebtheit der höhenverstellbaren Stehschreibtische können schrittweise alle Schreibtische auf diese

Technik umgestellt werden und somit langfristig das Ziel erreicht werden, allen Studierenden eine gesündere Lernatmosphäre zu bereiten.

Abgesehen von der belebenden Wirkung des Stehens auf die Lernaktivität wird so präventiv die Gesundheit und der Rücken geschont. Durch diese Idee kann die Universität Göttingen sich aktiv um die Gesundheit der Studierenden bemühen und deren Lerneffektivität steigern.