

Erweiterungscurriculum Gesundheitskompetenz und Empowerment für Studierende

Englische Übersetzung: Health Literacy and Empowerment for Students

Stand: August 2025

Mitteilungsblatt UG 2002 vom 27.06.2025, 27. Stück, Nummer 174

Rechtsverbindlich sind allein die im Mitteilungsblatt der Universität Wien kundgemachten Texte.

§ 1 Studienziele des Erweiterungscurriculums

Das Ziel des Erweiterungscurriculums „Gesundheitskompetenz und Empowerment für Studierende“ an der Universität Wien ist der Erwerb wissenschaftlich fundierter Kenntnisse zu gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung, körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit. Es ist praxisorientiert und fördert das Empowerment von Studierenden, indem es ihnen ermöglicht, gesundheitsbezogene Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen. Zudem stärkt es ihre Beurteilungsfähigkeit von Trends, um evidenzbasierte Ansätze von kurzlebigen Erscheinungen zu unterscheiden. Damit unterstützt das Curriculum den Studienerfolg und die persönliche Weiterentwicklung – jetzt und in der Zukunft.

§ 2 Umfang

Der Arbeitsaufwand für das Erweiterungscurriculum Gesundheitskompetenz und Empowerment für Studierende beträgt 15 ECTS-Punkte.

§ 3 Registrierungsvoraussetzungen und Anmeldung zu Lehrveranstaltungen

Das Erweiterungscurriculum Gesundheitskompetenz und Empowerment für Studierende kann von allen Studierenden der Universität Wien gewählt werden.

Die Anmeldung zu den Lehrveranstaltungen dieses Erweiterungscurriculums kann erst nach vollständiger Absolvierung der Studieneingangs- und Orientierungsphase des zugrundeliegenden Bachelorstudiums erfolgen.

§ 4 Aufbau – Module mit ECTS-Punktezuweisung

| | | |
|-------------------------------|---|-----------------------|
| PM | Pflichtmodul „Wissenschaftliche Grundlagen zu gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung, körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit“ | 10 ECTS-Punkte |
| Teilnahmevoraussetzung | keine | |
| Modulziele | <ol style="list-style-type: none"> 1. Studierende kennen nationale und internationale Konzepte der Prävention und Gesundheitsförderung. 2. Sie verstehen die Bedeutung von Gesundheitskompetenz und gesundheitsfördernden Verhaltensweisen im studentischen Alltag. 3. Sie verstehen den Setting-Ansatz und können die Hochschule als gesundheitsfördernden Lebensraum reflektieren. | |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>4. Sie kennen relevante gesundheitliche Herausforderungen für Studierende (z. B. Stress, Bewegungsmangel, Ernährung, mentale Gesundheit).</p> <p>5. Sie kennen Konzepte der wissenschaftlichen Evidenz und können unterschiedliche Studiendesigns kritisch bewerten. Ein besonderer Fokus liegt auf der Fähigkeit, evidenzbasierte Informationen von populären Mythen zu unterscheiden.</p> <p>6. Sie sind mit wissenschaftlich fundierten Ansätzen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit vertraut.</p> |
| Modulstruktur | <p>VO Einführung in die Gesundheitsförderung und Prävention im Hochschulkontext 4 ECTS, 2 SSt. (npi)</p> <p>VO Grundlagen der evidenzbasierten Lebensstilforschung 6 ECTS, 2 SSt. (npi)</p> |
| Leistungsnachweis | Erfolgreiche Absolvierung der im Modul vorgesehenen Lehrveranstaltungsprüfungen (npi) (10 ECTS) |

Studierende wählen eines der drei folgenden Alternativen Pflichtmodule aus:

| | | |
|-------------------------------|--|----------------------|
| APM1 | Alternatives Pflichtmodul „Bedeutung der Ernährung für Gesundheit sowie kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit“ | 5 ECTS-Punkte |
| Teilnahmevoraussetzung | PM | |
| Modulziele | <p>1. Studierende sind in der Lage, Ernährung als Teil eines gesundheitsfördernden Lebensstils im Studienalltag zu reflektieren und auf Basis aktueller Ernährungsempfehlungen alltagstaugliche, individuelle Strategien abzuleiten und anzuwenden.</p> <p>2. Sie erlangen grundlegende Kenntnisse zur Rolle ausgewählter Makro- und Mikronährstoffe für Gesundheit, kognitive Funktionen sowie für körperliche Leistungsfähigkeit.</p> <p>3. Sie bewerten unterschiedliche Ernährungsformen (z. B. mediterran, pflanzenbasiert) hinsichtlich ihrer kurz- und langfristigen Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit kritisch.</p> <p>4. Sie erkennen aktuelle Ernährungsmythen und können diese mit wissenschaftlichen Argumenten entkräften.</p> <p>5. Sie haben gelernt, eigene Ernährungsmuster selbstkritisch zu hinterfragen und Ansätze zur Optimierung im Einklang mit persönlichem Lebensstil, Ressourcen und Nachhaltigkeitsaspekten zu entwickeln.</p> <p>6. Studierende können den Zusammenhang zwischen Ernährung und physischer wie mentaler Gesundheit differenziert darstellen und evidenzbasiert begründen.</p> | |
| Modulstruktur | VU Bedeutung der Ernährung für Gesundheit sowie kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit, 5 ECTS, 2 SSt. (pi) | |
| Leistungsnachweis | Erfolgreiche Absolvierung der im Modul vorgesehenen prüfungsimmanenten Lehrveranstaltung (pi) (5 ECTS) | |
| APM2 | Alternatives Pflichtmodul „Bedeutung der körperlichen Aktivität für Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit“ | 5 ECTS-Punkte |
| Teilnahmevoraussetzung | PM | |

| | |
|--------------------------|---|
| Modulziele | <p>1. Studierende sind in der Lage, körperliche Aktivität als Teil eines gesundheitsfördernden Lebensstils im Studienalltag zu reflektieren und auf Basis aktueller Bewegungsempfehlungen alltagstaugliche, individuelle Strategien abzuleiten und anzuwenden.</p> <p>2. Sie können den Zusammenhang zwischen Belastungsfaktoren im Studienalltag (z.B. langes Sitzen, Haltungsprobleme, Stress), Bewegungsmangel und Gesundheit analysieren.</p> <p>3. Sie können Zusammenhänge zwischen Bewegung und Stressregulation sowie kognitiver Leistungsfähigkeit beschreiben und reflektieren.</p> <p>4. Studierende entwickeln kreative und realistische Maßnahmen zur Bewegungsförderung und reflektieren Interventionsmodelle zur Lebensstilmodifikation durch körperliche Aktivität hinsichtlich ihrer Wirksamkeit und Grenzen.</p> <p>5. Sie erkennen Motivationseinflüsse und Barrieren auf Bewegungsverhalten und entwickeln Strategien zur Überwindung.</p> <p>6. Sie sind in der Lage, ein eigenes Bewegungsziel zu definieren, dessen Umsetzung zu dokumentieren und auf Basis persönlicher Erfahrungen zu reflektieren und zu bewerten.</p> |
| Modulstruktur | VU Bedeutung der körperlichen Aktivität für Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit, 5 ECTS, 2 SSt. (pi) |
| Leistungsnachweis | Erfolgreiche Absolvierung der im Modul vorgesehenen prüfungsimmanenten Lehrveranstaltung (pi) (5 ECTS) |

| | | |
|-------------------------------|--|----------------------|
| APM3 | Alternatives Pflichtmodul „Bedeutung der mentalen Gesundheit für einen erfolgreichen Studienalltag“ | 5 ECTS-Punkte |
| Teilnahmevoraussetzung | PM | |
| Modulziele | <p>1. Studierende sind in der Lage, die Bedeutung der mentalen Gesundheit für einen erfolgreichen Studienalltag und die persönliche Entwicklung zu reflektieren und auf Basis psychologischer Erkenntnisse (z.B. aus Gesundheits- und Positiver Psychologie) alltagstaugliche, individuelle Strategien abzuleiten und anzuwenden.</p> <p>2. Sie können psychosoziale Belastungsfaktoren (z.B. Stress, digitale Erschöpfung), Anzeichen psychologischer Probleme und Verhaltensmuster identifizieren, die der mentalen Gesundheit und dem Studienalltag langfristig abträglich sind.</p> <p>3. Sie kennen geeignete Interventionsmöglichkeiten und verfügen über ein individuelles Mental-Health-Toolkit, das reflektierte Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit, Stressbewältigung (Coping) und Selbstfürsorge im Studium bündelt.</p> <p>4. Sie können mit Misserfolg und Prüfungsangst differenziert umgehen und psychologische Ansätze zur Reduktion von Versagensangst anwenden.</p> <p>5. Sie kennen die Bedeutung von sozialer und institutioneller Unterstützung für psychische Stabilität und Studienmotivation und können diese gezielt für sich nutzen.</p> <p>6. Sie kennen den Zusammenhang zwischen Ernährung, körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit und können diesen kritisch reflektieren.</p> | |
| Modulstruktur | VU Bedeutung der mentalen Gesundheit für einen erfolgreichen Studienalltag, 5 ECTS, 2 SSt. (pi) | |

| | |
|--------------------------|--|
| Leistungsnachweis | Erfolgreiche Absolvierung der im Modul vorgesehenen prüfungsimmanenten Lehrveranstaltung (pi) (5 ECTS) |
|--------------------------|--|

§ 5 Einteilung der Lehrveranstaltungstypen

(1) Für nicht-prüfungsimmanente (npi) Lehrveranstaltungen werden folgende Lehrveranstaltungstypen festgelegt:

Vorlesung (VO), npi: Vorlesungen dienen der Darstellung von Themen, Methoden und Anwendungen eines Fachgebietes unter kritischer Berücksichtigung verschiedener Lehrmeinungen. Die Vorlesung wird mit einer mündlichen oder schriftlichen Prüfung abgeschlossen.

(2) Prüfungsimmanente (pi) Lehrveranstaltungen werden als folgende Lehrveranstaltungstypen angeboten:

Vorlesung verbunden mit Übung (VU) (pi) ist eine kombinierte Lehrveranstaltung, die sowohl theoretische Inhalte als auch praktische Anwendungsaufgaben beinhaltet. Die positive Absolvierung ist an die aktive Mitarbeit und die Erfüllung der gestellten Aufgaben (z.B. Zwischenprüfung, Referat, Anfertigung einer schriftlichen Arbeit) gebunden.

§ 6 Teilnahmebeschränkungen und Anmeldeverfahren

(1) Für die folgenden Lehrveranstaltungen gelten die hier angegebenen generellen Teilnahmebeschränkungen:

VU: 25 Teilnehmer*innen pro APM

(2) Die Modalitäten zur Anmeldung zu Lehrveranstaltungen und Prüfungen sowie zur Vergabe von Plätzen für Lehrveranstaltungen richten sich nach den Bestimmungen der Satzung.

§ 7 Prüfungsordnung

(1) Leistungsnachweis in Lehrveranstaltungen

Die*Der Leiter*in einer Lehrveranstaltung hat die erforderlichen Ankündigungen gemäß den Bestimmungen der Satzung vorzunehmen.

(2) Prüfungsstoff

Der für die Vorbereitung und Abhaltung von Prüfungen maßgebliche Prüfungsstoff hat vom Umfang her dem vorgegebenen ECTS-Punkteausmaß zu entsprechen. Dies gilt auch für Modulprüfungen.

(3) Prüfungsverfahren

Für das Prüfungsverfahren gelten die Regelungen der Satzung.

(4) Erbrachte Prüfungsleistungen sind mit dem angekündigten ECTS-Wert dem entsprechenden Modul zuzuordnen, eine Aufteilung auf mehrere Leistungsnachweise ist unzulässig.

§ 8 Inkrafttreten

Dieses Erweiterungscurriculum tritt nach der Kundmachung im Mitteilungsblatt der Universität Wien mit 1. Oktober 2025 in Kraft.

§ 9 Übergangsbestimmungen

(1) Dieses Erweiterungscurriculum Gesundheitskompetenz und Empowerment für Studierende gilt für alle Studierenden, die ab Wintersemester 2025/26 das Erweiterungscurriculum beginnen.

(2) Wenn im späteren Verlauf des Studiums Lehrveranstaltungen, die auf Grund des ursprünglichen Erweiterungscurriculums verpflichtend vorgeschrieben waren, nicht mehr angeboten werden, hat das

nach den Organisationsvorschriften der Universität Wien studienrechtlich zuständige Organ festzulegen, welche Lehrveranstaltungen und Prüfungen anstelle dieser Lehrveranstaltungen zu absolvieren sind.

Anhang

Englische Übersetzung der Titel der Module:

| Deutsch | English |
|---|--|
| | |
| Wissenschaftliche Grundlagen zu gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung, körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit (Pflichtmodul) | Scientific Principles of Health-Promoting and Sustainable Nutrition, Physical Activity and Mental Health (compulsory module) |
| Bedeutung der Ernährung für Gesundheit sowie kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit (Alternatives Pflichtmodul) | The importance of Nutrition for Health as well as Cognitive and Physical Performance (alternative compulsory module) |
| Bedeutung der körperlichen Aktivität für Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit (Alternatives Pflichtmodul) | The Importance of Physical Activity for Health and Cognitive Performance (alternative compulsory module) |
| Bedeutung der mentalen Gesundheit für einen erfolgreichen Studienalltag (Alternatives Pflichtmodul) | The Importance of Mental Health for a Successful Student Life (alternative compulsory module) |