

Studentenleben braucht Struktur

Die Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks Göttingen hat eine Anleitung in zehn Punkten verfasst, wie Studierende mit den zum Teil nach wie vor geltenden Kontaktbeschränkungen durch COVID-19 besser zurecht kommen können. Dabei gibt die Beratungsstelle unter anderem die folgenden Hinweise:

1. Halte eine Tagesstruktur ein!

Überleg dir eine sinnvolle Aufstehzeit und achte darauf, nicht länger als acht bis neun Stunden pro Nacht zu schlafen. So nett es sein kann, am Wochenende mal einen Tag im Pyjama zu chillen, so hilfreich ist es, sich an Werktagen morgens zu waschen, anzuziehen, um sich aktiv und energiegeladen zu fühlen.

2. Plane deinen Tag!

Ein guter Tagesplan beugt Gefühlen von Hilflosigkeit und Kontrollverlust vor – statt passiv den Tag an sich vorbeiziehen zu lassen, versuche, ihn aktiv zu gestalten. Setze dir klare Termine für Dinge, die du tun musst, und Dinge, die du tun möchtest – dabei kann es individuell sehr stark variieren, was zu welcher Kategorie gehört.

3. Stärke deine Resilienz!

Nutze die Chance und beginne, dein „psychologisches Immunsystem“ zu stärken, denn kleine oder größere Krisen treten immer mal wieder auf im Leben. Eine gute seelische Widerstandskraft ermöglicht dir, diese zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Die gesamten Hinweise stehen unter www.studentenwerke.de bereit.

Quelle: Deutsches Studentenwerk

Hilfe für pandemiebedingte Notlage

Da viele Studierende aufgrund der Corona-Krise ihre Nebenjobs verloren haben und dabei in finanzielle Not geraten sind, gibt es seit dem 16. Juni Nothilfe von staatlicher Seite in Form von nicht rückzahlenden Zuschüssen. Die Zuschüsse von bis zu **500 Euro pro Monat** können, laut einer Stellungnahme der Bundesforschungsministerin Anja Karliczek, über ein bundesweit einheitliches **Online-Verfahren beantragt werden**. Die Anträge werden danach vom jeweils vor Ort zuständigen Studenten- oder Studierendenwerk bearbeitet. Die Hilfe steht Studierenden aus dem In- und Ausland zu, unabhängig von Alter und Semesterzahl.

Quelle: www.bmbf.de



Aus Plastik

wird

nachhaltig.



STUDIUM

INTERVIEW >>> Zahnmedizinstudent Thorsten Musch studiert im 6. Semester an der Universität Witten/Herdecke und hatte über Nacht die Idee, Plastik genau dort zu reduzieren, wo es uns alle ausnahmslos und täglich betrifft – bei unserer Zahnbürste. Zusammen mit Zahnarzt Dr. Michael Weiss (OPUS DC – Zahnärzte in Ulm) gründete er ein Start-up und brachte seine Idee als ECObrush Zahnbürste auf den Markt.



© Thorsten Musch

Herr Musch, worum geht es Ihnen bei Ihrer neuen Zahnbürste?

Umweltschutz und Plastikreduzierung sind die großen Themen unserer Zeit. Deshalb dachte ich mir, warum nicht auch beim Zahnarzt Plastik einsparen und damit der Umwelt etwas Gutes tun. Gerade auch die Einmalzahnbürsten aus Plastik sind einfach nicht mehr zeitgemäß. Denn wie kann ein Produkt, das nur einmal benutzt wird, aus etwas hergestellt werden, das gewissermaßen unverwüsthlich ist? Mit meiner Einmalzahnbürste ECObrush aus Bambus und mit Multi-use-Möglichkeit können Zahnärzte in Zukunft Plastik in größerem Umfang einsparen. Die ECObrush kann aber auch, aufgrund der hohen Qualität, mehrfach wiederverwendet werden. Der Patient kann die Zahnbürste nach dem Praxisbesuch mit nach Hause nehmen und weiter benutzen. Deshalb ist die ECObrush auch optimal für Hotels, Airlines oder Festivals geeignet.

Wie kam es zu Ihrer Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt Dr. Michael Weiss?

Bevor ich anfing, in Witten zu studieren, habe ich wiederholt in der Ulmer Zahnarztpraxis OPUS DC bei Dr. Michael Weiss hospitiert und viel gelernt. Über die Jahre hinweg entstand so ein Mentorenverhältnis und eine besondere Freundschaft. Als ich dann Dr. Weiss meine Idee der ECObrush vorstellte, war er sofort begeistert und ich entschied mich, auch weil das Ganze in der Gründungsphase natürlich finanzielle Unterstützung benötigte, sie mit ihm zusammen umzusetzen.

Warum sind Sie mit Ihrer Idee nicht an ein Unternehmen herangetreten, sondern haben es selber in die Hand genommen?

Ich wollte schon meine eigenen Ideen selber in die Tat umsetzen. Der Prozess von der Idee zum Produkt war eine faszinierende Reise, bei der ich jeden Tag etwas Neues dazugelernt habe. Natürlich war die Start-up-Gründung anstrengend und mit viel Fleiß und Arbeit verbunden. Vor allem die rechtlichen Dinge, wie Markenschutz oder das TÜV-Zertifikat, waren ziemliche Hürden. Ich habe aber jede Minute gerne investiert, weil es mir unglaublich viel Spaß machte und auch eine Abwechslung zum Studium war.

Mehr Informationen auf www.eco-brush.de <<<