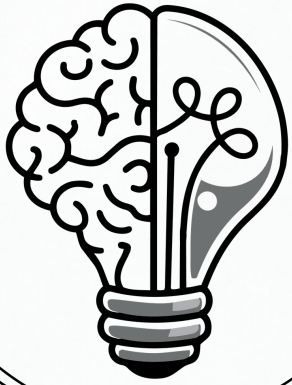
MindBoost



@CU

Durchatmen statt durchdrehen

Dein Guide für weniger Stress und mehr Wohlbefinden im Studium

Praktische Tipps, einfache Übungen und gesunde Strategien für deinen Studienalltag

CU Health
Hochschule Kärnten

Carinthia University of Applied Sciences
Hochschule Kärnten

Ein Projekt von MindBoost@CU in Zusammenarbeit mit dem Student Health Center

Studieren, leisten, durchatmen.

Prüfungen, Abgabefristen und Leistungsdruck gehören für viele zum Studienalltag. Dabei bleibt das eigene Wohlbefinden manchmal auf der Strecke.

Genau hier setzt MindBoost@CU an

Das studentische Gesundheitsförderungsprojekt der CU Hochschule Kärnten beschäftigt sich mit Neuroenhancement, Stress und gesunden Bewältigungsstrategien.

Unsere Befragung im Sommersemester 2026 (18. Juni bis 31. Juli; n = 162) zeigte: Neuroenhancement spielte unter den Befragten eine eher geringe Rolle. Hingegen wiesen 53,7 % (87 Studierende) im Heidelberger Stress-Index ein hohes Stresserleben auf.

Was erwartet dich?

In diesem Booklet findest du praktische Tipps, gesunde Alternativen zur Leistungssteigerung und kurze Übungen für deinen Studienalltag. Außerdem erfährst du, wo du an deiner Hochschule Unterstützung findest.

Weniger Druck. Mehr Wohlbefinden.

Neuroenhancement: Lernen auf Knopfdruck?

Prüfungsstress, lange Lernnächte und der Wunsch, leistungsfähig zu bleiben: Manchmal erscheint ein zusätzlicher Energieschub verlockend.

Was bedeutet Neuroenhancement?

Neuroenhancement bezeichnet den gezielten Einsatz von Substanzen, um bei gesunden Menschen beispielsweise die Konzentration, Aufmerksamkeit oder geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.[1]

Dazu zählen etwa Kaffee und Energy-Drinks als sogenannte Soft Enhancer, aber auch die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente ohne medizinische Notwendigkeit.[1]

Mehr Leistung – aber zu welchem Preis?

Koffein kann kurzfristig die Wachheit steigern.[2] Die missbräuchliche Einnahme verschreibungspflichtiger Stimulanzien kann hingegen gesundheitliche Risiken mit sich bringen, etwa Schlafprobleme oder ein Abhängigkeitspotenzial.[3]

Wichtig: Nicht jede vermeintliche Leistungssteigerung ist tatsächlich hilfreich.



Leistungsfähigkeit beginnt nicht mit einer Tablette, sondern mit einem gesunden Umgang mit dir selbst.

Wenn das Studium stresst

Prüfungen, Abgabefristen, Nebenjob und private Verpflichtungen: Im Studium kommen oft viele Anforderungen gleichzeitig zusammen. Dabei kann schnell das Gefühl entstehen, ständig leistungsfähig sein zu müssen.

Wenn der Druck steigt

Besonders in intensiven Studienphasen können Zeitdruck, hohe Erwartungen und Prüfungsanforderungen zur Belastung werden. Eine Studie zeigt, dass solche Belastungen auch mit dem Wunsch zusammenhängen können, die eigene Leistungsfähigkeit durch Substanzen zu steigern.[4]

Mehr als nur gute Noten

Ein Studium bedeutet nicht nur Lernen und Leistung. Auch das eigene Wohlbefinden spielt eine wichtige Rolle. Zwischen Vorlesungen, Prüfungen und anderen Verpflichtungen geraten die persönlichen Bedürfnisse jedoch manchmal in den Hintergrund.



Deine Gesundheit ist genauso wichtig wie dein Studienerfolg.

Brain Food statt Brain Boost?

Unser Gehirn benötigt Energie und verschiedene Nährstoffe, um normal funktionieren zu können. Doch können bestimmte Lebensmittel tatsächlich unsere Konzentration verbessern?

Ausgewogen essen – besser versorgt

Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern Energie und erfüllen wichtige Aufgaben im Körper. Auch Vitamine und Mineralstoffe sind für zahlreiche Stoffwechselprozesse notwendig. Eine Übersichtsarbeit zeigt, dass eine höhere Ernährungsqualität bei Studierenden häufig mit weniger Stress, Angst und depressiven Symptomen verbunden ist.[5]



Omega-3 – Nahrung fürs Gehirn?

Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Nervenzellen. Sie kommen beispielsweise in fettreichem Fisch, Walnüssen und Leinsamen vor.[6]

B-Vitamine – mehr ist nicht immer besser

Vitamin B12 und Folat spielen eine wichtige Rolle für die normale Gehirnfunktion. Ein Mangel kann die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Wer ausreichend versorgt ist, profitiert jedoch nicht nachweislich von zusätzlichen hohen Vitaminmengen.[7]

Eine gute Nährstoffversorgung ist wichtig. Einen garantierten Lernbooster gibt es nicht.

Wach bleiben um jeden Preis?

Kaffee, Energy-Drinks oder Wasser? Gerade an langen Lerntagen spielt die Wahl der Getränke eine wichtige Rolle.

Trinken und Konzentration

Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeit, Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Studien zeigen, dass die Aufnahme von Wasser nach einer Phase ohne Flüssigkeitszufuhr bestimmte kognitive Leistungen verbessern kann.[8]

Als Orientierung gelten für Erwachsene etwa 1,5 bis 2 Liter Getränke täglich. Bei Hitze oder körperlicher Aktivität steigt der Bedarf.[9]

Was bewirkt Koffein?



Koffein blockiert bestimmte Adenosinrezeptoren im Gehirn und kann dadurch kurzfristig Wachheit und Aufmerksamkeit steigern.

Ob Koffein auch komplexes Denken und Entscheidungsfindung verbessert, ist wissenschaftlich nicht ausreichend geklärt. Die Wirkung hängt zudem von der Menge und der individuellen Empfindlichkeit ab.[2]

Koffein kann wach machen, ersetzt aber keinen ausreichenden Schlaf.

Was dein Gehirn wirklich braucht

Lernen, Prüfungen und lange Tage verlangen viel Energie.
Doch dauerhaft leistungsfähig zu bleiben bedeutet nicht,
ständig aktiv sein zu müssen.

Schlaf – mehr als nur Erholung

Während wir schlafen, verarbeitet und festigt unser Gehirn neu gelernte Informationen. Schlafmangel kann hingegen Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration beeinträchtigen.[10]

Für die meisten Erwachsenen werden 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht empfohlen.[11]



Bewegung bringt den Kopf in Schwung

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern kann auch das psychische Wohlbefinden verbessern und Symptome von Angst und Depression verringern. Schon kurze Bewegungspausen sind eine Möglichkeit, längere Sitzphasen beim Lernen zu unterbrechen.[12]

Pausen gehören zum Lernen

Wer über längere Zeit konzentriert arbeitet, braucht zwischendurch Erholung. Kurze Pausen können helfen, Ermüdung zu reduzieren und wieder mit neuer Aufmerksamkeit weiterzumachen.[13]

Erholung ist keine verlorene Lernzeit, sondern ein wichtiger Teil davon.

Kleine Pause, große Wirkung

Manchmal braucht es keine große Veränderung, sondern nur einen kurzen Moment zum Durchatmen. Gerade in stressigen Studienphasen können kleine Unterbrechungen helfen, Abstand vom Lernalltag zu gewinnen.

Deine Auszeit für zwischendurch

Auf den nächsten Seiten findest du einfache Übungen, die du ohne besondere Hilfsmittel ausprobieren kannst. Ob zwischen zwei Vorlesungen, vor einer Prüfung oder nach einem langen Lerntag: Entscheide selbst, was gerade zu dir passt.

Deine Übungen im Überblick

- **Zurück ins Hier und Jetzt**
  Gedanken und Umgebung bewusst wahrnehmen.
- **Anspannen und loslassen**
  Körperliche Anspannung gezielt lösen.
- **Stretch & Reset**
  Mit kleinen Bewegungen den Sitzalltag unterbrechen.
- **Fünf Minuten für dich**
  Einen kurzen Spaziergang bewusst erleben.
- **Sei nicht so streng mit dir**
  Freundlicher mit dir selbst umgehen.

Hinweis zu den Übungen

Die Übungen wurden für MindBoost@CU auf Grundlage bestehender Gesundheitsinformationen vereinfacht. Sie können die Selbstfürsorge im Studienalltag unterstützen, ersetzen bei anhaltenden oder starken psychischen Belastungen jedoch keine professionelle Beratung oder Behandlung.

Kopf voll? Zurück ins Hier und Jetzt

ca. 2 Minuten - Achtsamkeitsübung - Grounding

Gedanken kreisen, die To-do-Liste wird immer länger und du weißt nicht, womit du anfangen sollst? Diese kurze Übung hilft dir dabei, deine Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten.

So funktioniert's:

1. **Kurz innehalten:** Unterbrich deine Tätigkeit für einen Moment. Nimm wahr, welche Gedanken oder Gefühle gerade da sind, ohne sie zu bewerten.
2. **Boden spüren:** Stelle beide Füße fest auf den Boden und spüre den Kontakt zum Untergrund.
3. **Ruhig atmen:** Atme langsam und sanft aus und wieder ein. Du musst dabei nicht besonders tief atmen.
4. **Körper wahrnehmen:** Strecke deine Arme sanft oder drücke deine Hände leicht gegeneinander.
5. **Umgebung entdecken:** Schaue dich um: Was kannst du sehen, hören und körperlich spüren? Wende dich anschließend wieder deiner nächsten Aufgabe zu.

Diese Übung orientiert sich an der Grounding-Technik in Anlehnung an den Leitfaden der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dabei wird die Aufmerksamkeit bewusst auf den Körper und die unmittelbare Umgebung gelenkt.[14]

Anspannen & Loslassen

ca. 2 Minuten - Muskelentspannung

Stress kann sich durch körperliche Anspannung bemerkbar machen. Diese Übung hilft dir, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrzunehmen.

So funktioniert's:

1. **Bequem hinsetzen:** Setze dich entspannt auf einen Stuhl und stelle beide Füße auf den Boden.
2. **Hände anspannen:** Balle beide Hände für etwa 5 Sekunden sanft zu Fäusten. Spüre die Anspannung, ohne Schmerzen zu verursachen.
3. **Bewusst loslassen:** Öffne deine Hände und lasse sie für etwa 15–20 Sekunden locker. Achte auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
4. **Schultern entspannen:** Ziehe deine Schultern für ungefähr 5 Sekunden leicht nach oben und lasse sie anschließend wieder sinken.
5. **Nachspüren:** Nimm kurz wahr, wie sich dein Körper jetzt anfühlt, und atme dabei ruhig weiter.

Die progressive Muskelentspannung beruht auf dem bewussten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen.[15]

Stretch & Reset

ca. 2–3 Minuten - Bewegungspause

Langes Sitzen kann zu Verspannungen führen. Mit dieser kurzen Bewegungspause kannst du deinen Körper lockern und deine Aufmerksamkeit wieder auf dich selbst richten.

So funktioniert's:

1. **Aufstehen:** Stehe auf und stelle deine Füße etwa hüftbreit auseinander.
2. **Arme kreisen:** Lasse deine Arme langsam und kontrolliert nach vorne und hinten kreisen.
3. **Aufrichten:** Richte deinen Oberkörper auf und ziehe die Schultern sanft nach hinten unten.
4. **Locker werden:** Lockere deine Arme, bewege die Schultern leicht und atme ruhig weiter.
5. **Nachspüren:** Halte kurz inne und nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt.

Regelmäßige Bewegung und gezielte Mobilisationsübungen können helfen, lange Sitzphasen zu unterbrechen. Die Übung wurde für MindBoost@CU auf Grundlage von „Beweg' dich – Gesunder Rücken" der Österreichischen Gesundheitskasse zusammengestellt.[16]

Fünf Minuten für dich

ca. 5 Minuten - Mini-Walk - Bewegungspause

Manchmal hilft ein kurzer Ortswechsel, um Abstand vom Lernstress zu gewinnen. Bei diesem Mini-Walk verbindest du Bewegung mit bewusster Wahrnehmung.

So funktioniert's:

1. **Lernplatz verlassen:** Stehe auf und gehe, wenn möglich, für einige Minuten nach draußen oder durch das Gebäude.
2. **Ohne Zeitdruck gehen:** Gehe in einem angenehmen Tempo, ohne ein bestimmtes Leistungsziel erreichen zu müssen.
3. **Umgebung wahrnehmen:** Lasse dein Smartphone möglichst in der Tasche. Achte zwischendurch bewusst darauf, was du um dich herum siehst und hörst.
4. **Bewusst zurückkehren:** Kehre nach ungefähr fünf Minuten an deinen Lernplatz zurück und überlege, welche Aufgabe du als Nächstes angehen möchtest.

Bewegung und kurze Spaziergänge werden vom österreichischen Gesundheitsportal als mögliche Maßnahmen im Umgang mit Stress beschrieben.[17]

Sei nicht so streng mit dir

ca. 2 Minuten - Selbstmitgefühl

„Ich bin nicht gut genug.“ oder „Alle anderen schaffen das besser.“ Solche Gedanken können bei Stress und Leistungsdruck entstehen. Diese Übung lädt dich ein, freundlicher mit dir selbst umzugehen.

So funktioniert’s:

1. **Gedanken erkennen:** Frage dich: Was sage ich gerade zu mir selbst? Vielleicht denkst du: „Ich schaffe das sowieso nicht.“
2. **Selbstkritik wahrnehmen:** Benenne den Gedanken bewusst: „Ich merke gerade, dass ich sehr kritisch mit mir bin.“
3. **Perspektive wechseln:** Überlege: Was würde ich einer guten Freundin oder einem guten Freund in derselben Situation sagen?
4. **Freundlich mit dir sprechen:** Formuliere einen hilfreichen Satz, zum Beispiel: „Das ist gerade schwierig. Ich darf trotzdem freundlich mit mir umgehen.“
5. **Einen Schritt weitergehen:** Richte deine Aufmerksamkeit auf die nächste kleine Aufgabe, die du bewältigen kannst.

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt einen freundlicheren Umgang mit sich selbst als eine Strategie zur Bewältigung belastender Gedanken und Gefühle.[14]

Gut zu wissen - unsere Quellen



[1] Dietz, P., et al. (2018). Prevalence estimates for pharmacological neuroenhancement in Austrian university students: Its relation to health-related risk attitude and the framing effect of caffeine tablets. *Frontiers in Pharmacology, 9*, 494. https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00494

[2] McLellan, T. M., et al. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71*, 294–312. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.001

[3] Hildt, E., et al. (2015). Reflections on addiction in students using stimulants for neuroenhancement: A preliminary interview study. *BioMed Research International, 2015*, 621075. https://doi.org/10.1155/2015/621075

[4] Engel, K. M., & Meissner, K. (2025). Neuroenhancement unter Studierenden im ländlichen Raum – eine Querschnittstudie zu Prävalenz, Genderunterschieden und Beweggründen. *Prävention und Gesundheitsförderung, 20*, 421–427. https://doi.org/10.1007/s11553-024-01139-7

[5] Phelan, J. M., et al. (2025). The association of overall dietary quality on stress, anxiety, depression, and academic performance in college students: A systematic review. *Journal of American College Health, 73*(3), 977–988. https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2418521

[6] Rabast, U. (2022). *Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil: Was schadet uns, was tut uns gut?* (3rd ed.). Springer.

[7] Morris, M. S. (2012). The role of B vitamins in preventing and treating cognitive impairment and decline. *Advances in Nutrition, 3*(6), 801–812. https://doi.org/10.3945/an.112.002535

[8] Zhang, J., et al. (2020). Different amounts of water supplementation improved cognitive performance and mood among young adults after 12h water restriction in Baoding, China: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), 7792. https://doi.org/10.3390/ijerph17217792

[9] Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2025, June 25). *Wie viel soll man trinken?* Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html

[10] Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews, 93*(2), 681–766. https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012

[11] Watson, N. F., et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep, 38*(6), 843–844. https://doi.org/10.5665/sleep.4716

[12] World Health Organization. (2020b). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

[13] Albulescu, P., et al. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLOS ONE, 17*(8), e0272460. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460

[14] World Health Organization. (2020a). *Doing what matters in times of stress: An illustrated guide*. https://iris.who.int/handle/10665/331901

[15] Redaktion Gesundheitsportal. (2024, October 4). *Progressive Muskelentspannung*. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung.html

[16] Österreichische Gesundheitskasse. (2026). *Beweg' dich: Gesunder Rücken* [Brochure]. https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.763643&version=1774955005

[17] Redaktion Gesundheitsportal. (2021, December 21). *Stress bewältigen.* Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/entspannt-bleiben.html

Du musst nicht alles alleine schaffen

Prüfungsstress, persönliche Sorgen oder das Gefühl, dass alles zu viel wird? Manchmal reichen kurze Pausen und Entspannungsübungen nicht aus. Dann kann es helfen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Unterstützung an deiner Hochschule

Das Student Health Center der CU Hochschule Kärnten ist eine Anlaufstelle rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden von Studierenden. Hier findest du Informationen zu bestehenden Unterstützungsangeboten und erfährst, an wen du dich mit deinem Anliegen wenden kannst.

Hier findest du weitere Informationen:

https://www.cu-hochschule-kaernten.at/services/cu-health/student-health-center



Hilfe suchen ist ein Zeichen von Stärke.

Hilfe, wenn du sie brauchst

Ob persönliche Sorgen, psychische Belastungen oder eine akute Krise: Hier findest du wichtige Kontakte und Anlaufstellen.

Notruf und Gesundheitsberatung

Rettung: 144

Polizei: 133

Euro-Notruf: 112

Gesundheitsberatung: 1450 (24 Stunden)

Gehörlosen-Notruf: SMS an 0800 133 133

Für Studierende

Beratung und Krisenintervention (Student Health Center):
+43 5 90500 7105

Psychologische Studierendenberatung Klagenfurt: +43 463 23482

Instahelp: Psychologische Onlineberatung für Studierende und Mitarbeiter*innen

Psychosoziale Unterstützung

Psychosoziale Dienste der AVS:
+43 463 512035-0

Psychiatrisches Therapiezentrum Kärnten:
+43 463 329850-40130

COURAGE* Klagenfurt: +43 660 1661668

Gewaltschutzzentrum Kärnten:
+43 463 590290

Männerinfo: 0800 400777

Männerberatung der Caritas Kärnten:
+43 463 500667

Krisendienste und weitere Hilfsangebote

Telefonseelsorge: 142 (24 Stunden)

Rat auf Draht: 147 (24 Stunden, für Kinder und Jugendliche)

Psychiatrischer Not- und Krisendienst (24 Stunden):
PNK Ost: +43 664 3007007
PNK West: +43 664 3009003

Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555 (24 Stunden)

IMPRESSUM
Medieninhaberin und Herausgeberin: FH Kärnten, gemeinnützige Gesellschaft mbH, Europastraße 4, 9524 Villach, Österreich.
Inhalt und Gestaltung: Projektteam MindBoost@CU, CU Hochschule Kärnten.
Layout: Canva. Illustrationen: KI-gestützt mit ChatGPT (OpenAI, 2026).
Druck/Hersteller: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH.
Verlagsort: Villach. Herstellungsort: Leobersdorf, Österreich.
Erscheinungsdatum: November 2026.