

**GiS**

Gesundheit im Studium

| Online-Umfrage

# Ergebnisse der Gesundheitsberichterstattung an der Hochschule

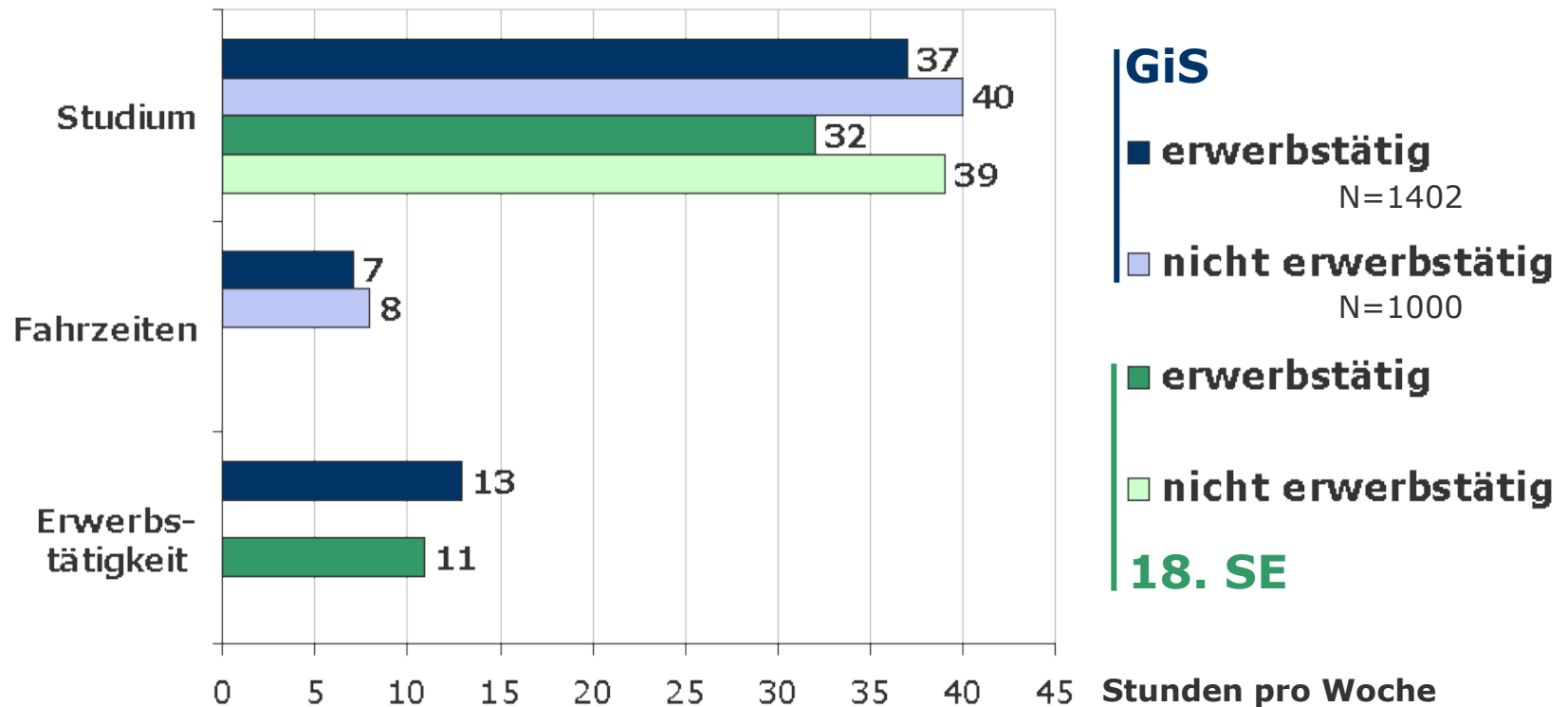
Lohmann, Katrin; Gusy, Burkhard; Reese, Michael;  
Drewes, Jochen; Gutsche, Johanna; von Stösser, Gudrun

Freie Universität Berlin (FB Erwiss.& Psych.); AB Prävention und Gesundheitsforschung;  
[www.ipg-berlin.de](http://www.ipg-berlin.de); [katrin.lohmann@fu-berlin.de](mailto:katrin.lohmann@fu-berlin.de)

- » Studienbedingungen
  - » Zeitaufwand für Studium und Erwerbstätigkeit
- » Gesundheit
  - » Habituelles Wohlbefinden
  - » Gesundheitliche Beschwerden
  - » Body-Mass-Index
- » Gesundheits- und Risikoverhalten
  - » Ernährung
  - » Körperliche Bewegung / Sport
  - » Alkoholkonsum
  - » Tabakkonsum / Substanzkonsum
- » Fazit

# Zeitaufwand für Studium und Erwerbstätigkeit

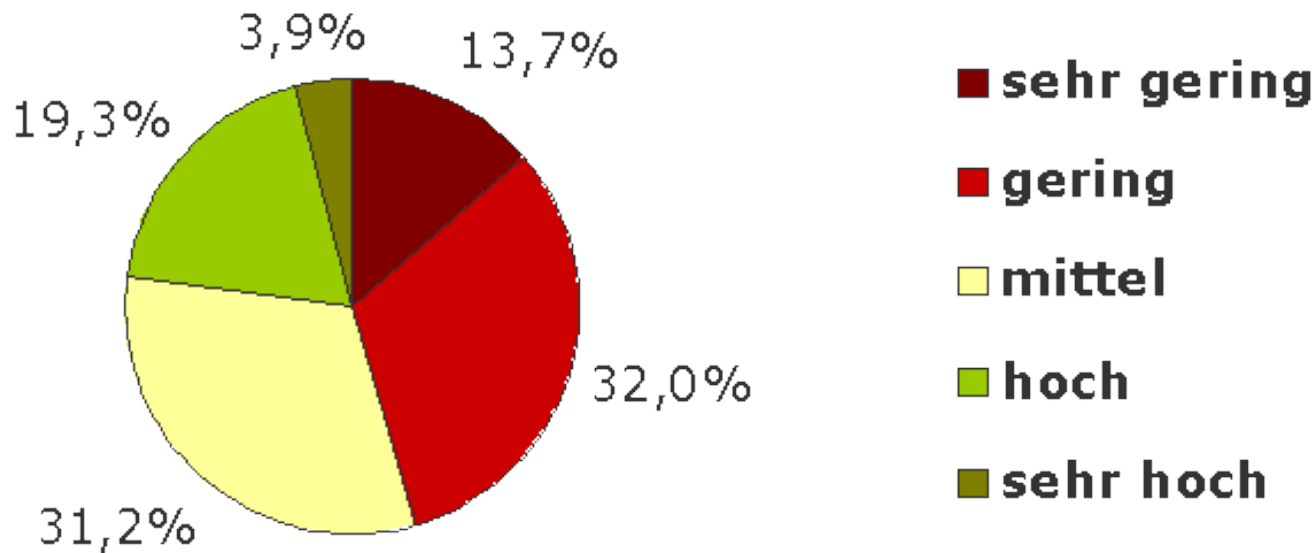
» Wie viele Stunden pro Woche (h) wurden verbracht mit ...?



Mittelwerte des Stundenaufwands nach Art der Tätigkeit verglichen mit den Ergebnissen der 18. Sozialerhebung des deutschen Studentenwerks

# Habituelles Wohlbefinden

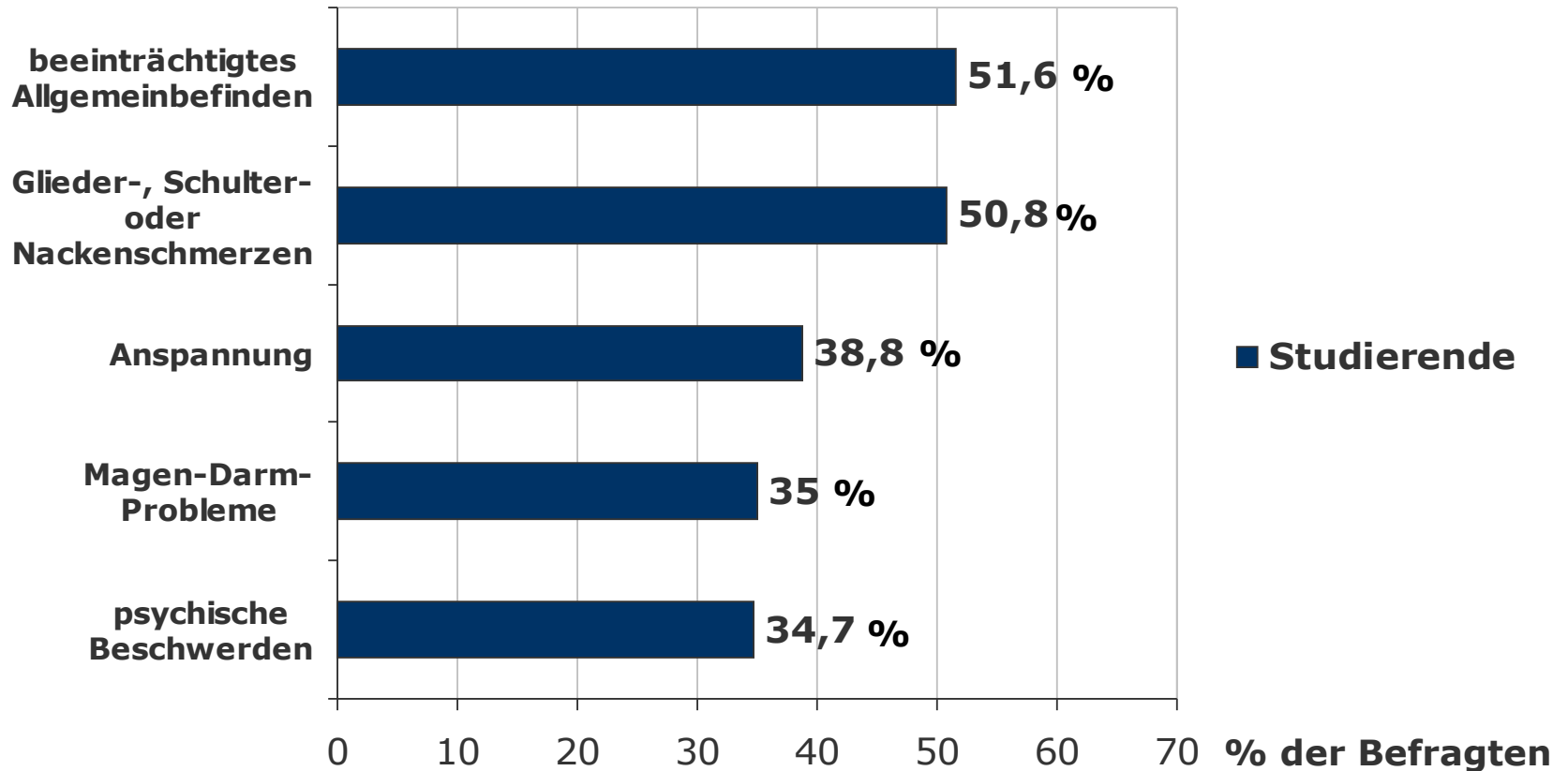
- » Verteilung der Ausprägung des habituellen Wohlbefindens
- » In vergleichbaren Studien Anteil der Personen mit guter und sehr guter subjektiver Gesundheit größer
- » Frauen geben ein geringeres Wohlbefinden an als Männer



**N = 3339**

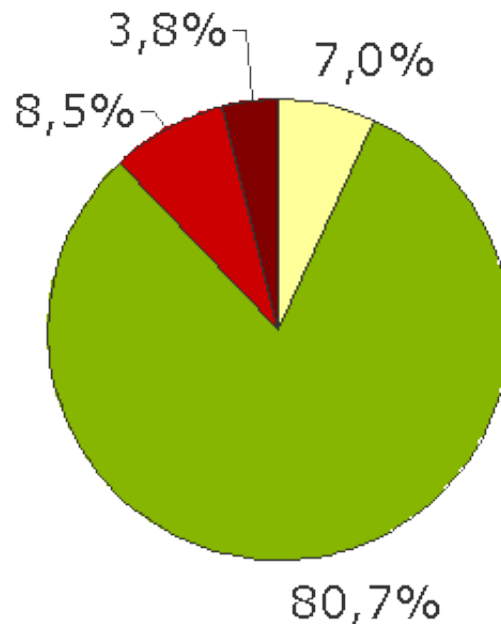
# Gesundheitliche Beschwerden

- » Rangreihe der gesundheitlichen Beschwerden, die mindestens einmal pro Woche oder häufiger auftreten
- » Frauen berichten in allen Bereichen signifikant häufiger über Beschwerden als Männer



# Body-Mass-Index

- » Body-Mass-Index [BMI = Körpergewicht in kg / (Körpergröße in Metern)<sup>2</sup>]
- » nach den Kriterien der WHO klassifiziert
- » deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede
- » verglichen mit der altersgleichen Gruppe der Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2005 BMI der Studierenden deutlich günstiger

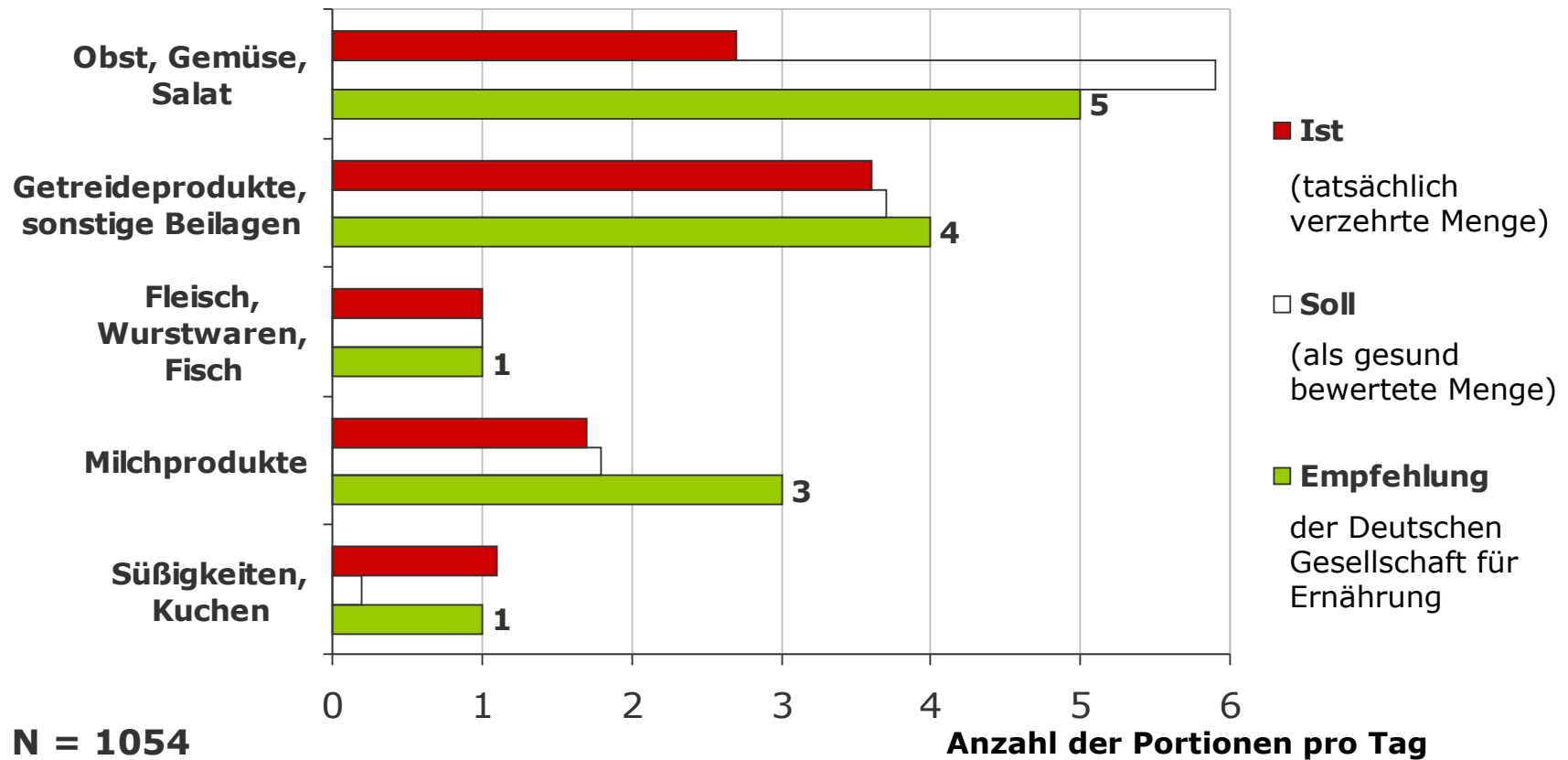


- **untergewichtig**  
BMI < 18,5
- **normalgewichtig**  
BMI 18,5 – 24,9
- **präadipös**  
BMI 25,0 – 29,9
- **adipös**  
BMI >= 30

N = 3220

# Ernährung

- » Verzehrsmengen verschiedener Lebensmittelgruppen pro Tag
- » Als gesund bewertete Mengen
- » Vergleich mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



# Körperliche Bewegung / Sport

## » Alltägliche Bewegung

	M	SD
Schlafen und Ruhen	9,1	2,7
Sitzende Tätigkeiten (z.B. in Veranstaltungen)	7,7	1,8
Leichte Tätigkeiten (z.B. Kochen)	3,2	1,6
Mittelschwere Tätigkeiten (z.B. Radfahren)	1,2	0,9
Anstrengende Tätigkeiten (z.B. Leistungssport)	0,5	0,9

Zeitaufwand für Alltagstätigkeiten in Stunden pro Tag  
(M = arithmetisches Mittel; SD = Standardabweichung; N = 901)

## » Sport

- » *Körperlich-sportlich aktiv* (Schwitzen, Atmung und Puls schneller für mindestens 20 Minuten) sind 518 von 1.023 Befragten (50,5%)
- » Durchschnittlich drei *Sporteinheiten* pro Woche (M=2,8; SD=1,7)



# Alkoholkonsum

- » Konsumierte Alkoholmenge (Gramm Reinalkohol) mit einem getränkenspezifischen Frequenz-Menge-Index bestimmt
- » Männer berichten einen höheren Konsum als Frauen
- » In Vergleichsstudien berichten weniger Personen über Hochkonsum

Alkoholkonsum	Geschlecht				Gesamt	
	Weiblich		Männlich			
	%	N	%	N	%	N
Mindestens die letzte dreißig Tage abstinenter	35,9	179	30,6	65	34,5	262
Risikoarmer Konsum (♀ 1□20 g ♂ 1□30 g)	51,2	281	46,2	98	49,8	379
Riskanter Konsum (♀ >20□40 g ♂ >30□60 g)	5,8	32	8,0	17	6,4	49
Gefährlicher Konsum (♀ >40□80 g ♂ > 60□120 g)	1,8	10	2,4	5	2,0	15
Hochkonsum (♀ >80 g ♂ >120 g)	5,3	29	12,7	27	7,4	56
<b>Gesamt</b>		<b>549</b>		<b>212</b>		<b>761</b>

Abstinenz und Kategorien durchschnittlicher Alkoholmengen pro Tag;  
N = Anzahl der befragten Studierenden

# Tabakkonsum / Substanzkonsum

- » Knapp die Hälfte der Raucher raucht täglich (46 %), davon 10,7 % zwanzig und mehr Zigaretten am Tag
- » Quote der Raucher und Menge des täglich konsumierten Tabaks ist geringer als in altersgleicher Referenzgruppe

	%	N
Lebenslang abstinent	47,9	496
Ehemalige Raucher	15,7	162
Gelegenheitsraucher	14,2	147
Regelmäßige Raucher	22,2	230
<b>Gesamt</b>		<b>1035</b>

- » Über die Hälfte der Befragten (57,3%) hat in ihrem Leben schon einmal Cannabis konsumiert, 16% mehr als Altersgleiche im Suchtsurvey
- » Lebenszeitprävalenz von Ecstasy, Pilzen und Speed größer 7%

# Fazit

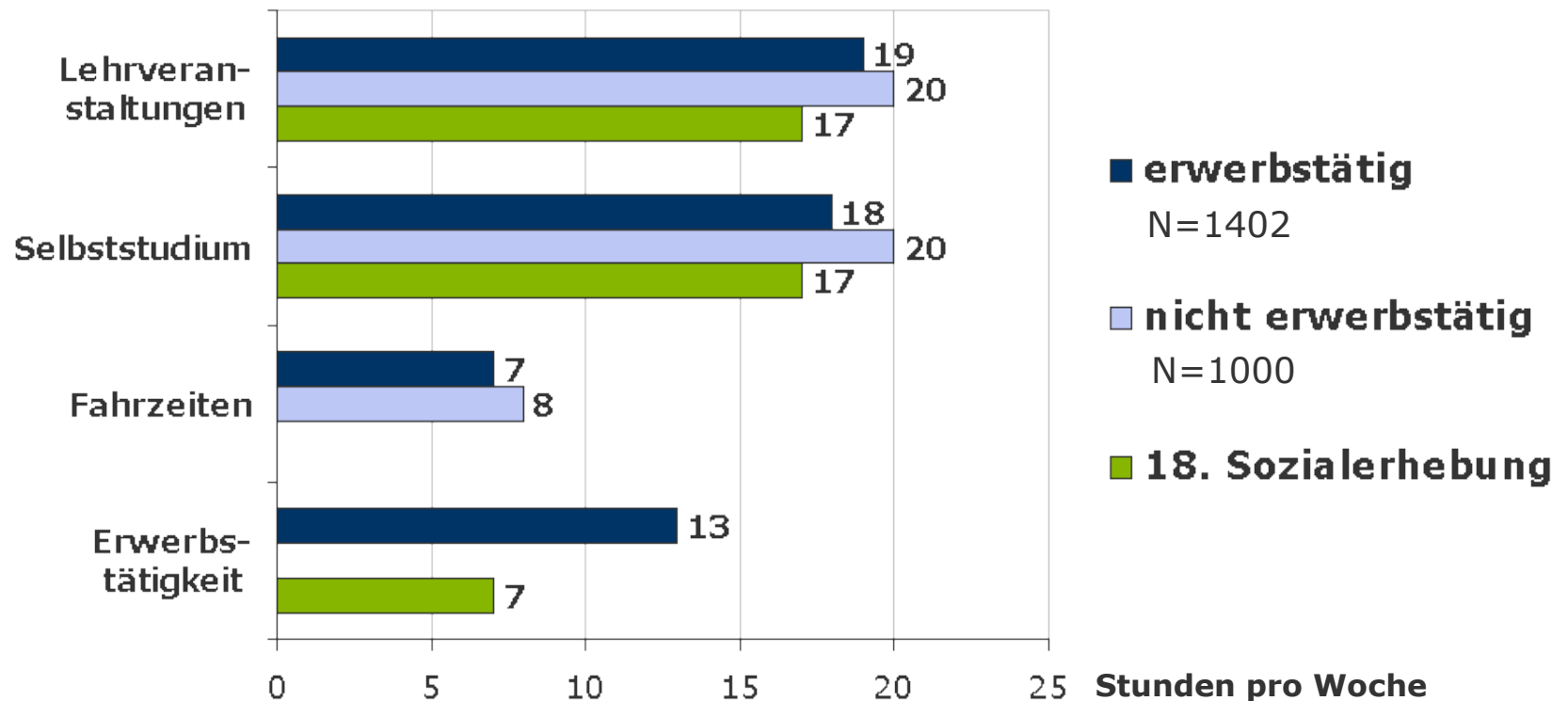
- » Studentischer **Arbeitsaufwand** liegt etwas **über Bundesdurchschnitt**.
  - » **Subjektiven Gesundheitszustand** bewerten Studierende **schlechter** als eine altersgleiche bevölkerungsrepräsentative Stichprobe.
  - » Beim Gesundheitsverhalten „**Ernährung**“ sind gesunde **Normen bekannt**, werden aber **nicht befolgt**.
  - » Beim Risikoverhalten ist der **Alkoholkonsum höher** und der **Tabakkonsum geringer** als in bevölkerungsrepräsentativen Vergleichsstichproben. Der Anteil an Personen mit **Erfahrung im Umgang mit Cannabis ist höher**.
- » *Ergebnisse der Untersuchung ermöglichen einen differenzierten Blick auf die Gesundheitsbedingungen, die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten Studierender. Auf dieser Grundlage können hochschulspezifische gesundheitsrelevante Strukturen kritisch hinterfragt und mitgestaltet werden.*

Danke!



# Zeitaufwand für Studium und Erwerbstätigkeit

» Wie viele Stunden pro Woche (h) wurden verbracht mit ...?



Mittelwerte des Stundenaufwands nach Art der Tätigkeit verglichen mit den Ergebnissen der 18. Sozialerhebung des deutschen Studentenwerks