HESSEN
Hessisches Ministerium
für Wissenschaft und Kunst

Ergebnisse
des HFD-Gesundheitssurveys 2023

Gesundheit von Studierenden der Hochschule Fulda

HOCHSCHULE FULDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ergebnisse des HFD-
Gesundheitssurveys 2023

Gesundheit von Studierenden der Hochschule Fulda

Autor*innen:
Ronja Maren Helmchen, Hochschule Fulda
Saskia Sendatzki, Hochschule Fulda
Prof. Dr. Katharina Rathmann, Hochschule Fulda
Prof. Dr. Kevin Dadaczynski, Hochschule Fulda

Zitiervorschlag:
Helmchen, R. M., Sendatzki, S., Rathmann, & K. Dadaczynski, K. (2024). Gesundheit von Studierenden der Hochschule Fulda. Ergebnisse de HFD-Gesundheitssurveys 2023. Hochschule Fulda. Verfügbar unter: **https://fuldok.hs-fulda.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/1084**

Danksagung:
Ein besonderer Dank gilt allen Studierenden, die an der Befragung des HFD-Gesundheitssurveys im Wintersemester 2023/24 teilgenommen haben. Zudem möchten wir uns für die Unterstützung der Professor*innen und der Dozierenden der Hochschule Fulda bedanken. Weiterer Dank gilt der Koordinatorin des Gesamtprojekts „Studienerfolg durch datengestütztes Monitoring und individuelle Beratung (MoBeS)“, Ulkar Valizada, sowie unseren studentischen Hilfskräften Ronja Kammerer und Natalie Rybkina.

Weitere Informationen und Ergebnisse zum HFD-Gesundheitssurvey sind auf der Internetseite der Hochschule Fulda unter hs-fulda.de/hfd-gesundheitssurvey zu finden.

Inhaltsverzeichnis

Ergebnisse auf einen Blick 6

Gesundheit von Studierenden: Eine kurze Einleitung 8

Beschreibung der Stichprobe 8

Datenauswertung 9

Ergebnisse 10

Gesundheitsverhalten 10

Ernährungsverhalten 10

Körperliche Aktivität 14

Leistungsbezogener Substanzkonsum 18

Alkoholkonsum 19

Rauchverhalten 19

Schlafverhalten 20

Physische und psychische Gesundheit 20

Chronische Erkrankungen 20

Wohlbefinden 21

Burnout 22

Multiple psychosomatische Beschwerden 25

Studienverlauf und -erfolg 28

Zusammenfassung und Ausblick 30

Abbildungsverzeichnis 32

Abkürzungsverzeichnis 33

Literatur 34

Ergebnisse auf einen Blick

insgesamt 787 Befragte

Physische Gesundheit

+ 31,7 % Übergewicht / Adipositas (S. 8)
+ 38,5 % mit chronischer Erkrankung
  » davon 9,7 % stark und 58,3 % mäßig eingeschränkt (S. 20)

Gesundheitsverhalten

+ 67,1 % kein täglicher Konsum Obst und Früchte (S. 11)
+ 60,6 % kein täglicher Konsum Gemüse und Salat (S. 12)
+ 77,4 % kein täglicher Konsum Vollkornprodukte (S. 14)
+ 74,3 % weniger als 2,5 Stunden körperliche Aktivität/ Woche (S. 15)
+ 18,2 % täglicher oder gelegentlicher Tabakkonsum (S. 19)
+ 31,3 % Tendenz zu Schlafstörung (S. 20)
+ 12,1 % Einnahme von Substanzen zur Bewältigung studienbedingter Anforderungen (S. 18)
  » davon 46,7 % um (ein)schlafen zu können

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden

+ 36,3 % Erschöpfung (S. 22)
+ 55,3 % (sehr) geringes Wohlbefinden (S. 21)
+ Häufigste psychosomatische Beschwerden:
  » 44,6 % Muskelschmerzen
  » 25,4 % Kopfschmerzen
  » 19,4 % Magen- oder Darmbeschwerden (S. 25)

Studium

+ 87,1 % psychologischen Anforderungen (z. B. hartes oder exzessives Arbeiten)
+ 8,1 % durch Mitstudierende wenig unterstützt
+ 5,0 % durch Dozierende wenig unterstützt (S. 28)

Gesundheit von Studierenden: Eine kurze Einleitung

Nachdem wir 2023 erste Daten aus dem Projekt „Monitoring zu Gesundheit und Studienerfolg“ (MoGuS) an der Hochschule Fulda vorgestellt haben, freuen wir uns, mit diesem Bericht die Ergebnisse der zweiten, im Wintersemester 2023/24 durchgeführten Befragung zur Gesundheit Studierender zu präsentieren. Dass eine kontinuierliche Erfassung der gesundheitlichen Situation von Studierenden wichtig ist, verdeutlichen zahlreiche Studien (vgl. Rathmann et al. 2024). Der Gesundheitsreport 2023 zeigt, dass sich die Gesundheit der Studierenden in Deutschland in den letzten Jahren verschlechtert hat. Während im Jahr 2015 noch 84,0 % der im Auftrag der Techniker Krankenkassen befragten Studierenden ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“ beschrieben haben, waren es im Jahr 2023 nur noch etwas weniger als zwei Drittel (61,0 %) (Techniker Krankenkasse, 2023). Auch die psychische Gesundheit zeigt besorgniserregende Veränderungen. Aktuell berichtet etwas mehr als ein Drittel (37,0 %) der Studierenden von einer ziemlich oder sehr hohen emotionalen Erschöpfung, die ein Kernbestandteil für Burnout gilt. In vergleichbaren Studien aus dem Jahr 2017 lag dieser Wert noch bei 25,0 % (Grützmacher et al., 2018). Auch das Stresserleben hat sich im Vergleich der Jahre 2015 (23,0 %) und 2023 (44,0 %) nahezu verdoppelt (Techniker Krankenkasse, 2023). Eine Studie der Universität Kassel berichtet von etwa einem Viertel (27,0 %) der Studierenden, die nach eigenen Angaben mit einer chronischen Erkrankung leben. Die Frage nach der Art der Erkrankungen, die im letzten Jahr aufgetreten sind, beantworteten 22,0 % der Befragten mit „psychischen Erkrankungen“, bei denen vor allem klinisch diagnostizierte Depressionen und Angststörungen benannt wurden (Hollenderer, 2024).

Mit den hier vorgelegten Ergebnissen der zweiten Befragung wird unterstrichen, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden der Studierenden für die Hochschule Fulda ein zentrales Anliegen darstellt, dies einerseits als Grundlage der Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Studiums und andererseits vor dem Hintergrund der Überzeugung, dass Gesundheit eine zentrale Ressource für ein erfolgreiches Studium ist.

Der vorliegende Bericht orientiert sich am Aufbau des ersten Berichts, sodass eine schnelle Orientierung ermöglicht wird. Zugleich haben wir im Bericht aber auf Vergleiche zum Wintersemester 2023/24 verzichtet. Zwar verfolgt MoGuS das Ziel, eine Längsschnittstudie umzusetzen, dennoch haben wir für den vorliegenden Bericht auf Vergleiche mit den Ergebnissen der ersten Befragung im Jahr 2022 verzichtet. In die Datenauswertung eingegangen sind damit alle Personen, die an der zweiten Befragung teilgenommen haben. Die Analyse individueller Entwicklungen wird zu einem späteren Zeitpunkt für jene Studierende vorgenommen, die an mindestens zwei Befragungen teilgenommen haben. Die vorliegenden Befunde orientieren sich – wie auch der erste Bericht – entlang der Dimensionen Gesundheitsverhalten, physische und psychische Gesundheit sowie Studienverlauf und -erfolg.

Beschreibung der Stichprobe

Nach Prüfung und Bereinigung umfasst die Stichprobe für die im Wintersemester 2023/24 durchgeführte Befragung insgesamt 787 Studierende (von N= 8.729 immatrikulierten Studierenden). Da die Stichprobe vor allem in der Geschlechtsverteilung von der Grundgesamtheit der Studierenden an der Hochschule Fulda abweicht, wurde der Datensatz nach dem biologischen Geschlecht (männlich, weiblich) auf Basis der aktuellen Hochschulstatistik gewichtet. Die Gewichtung wird in allen Auswertungen angewendet, absolute Zahlen werden ungewichtet berichtet.
Die Stichprobe umfasst 42,0 % (n=245) männliche und 58,0 % (n=541) weibliche Studierende. Der Altersdurchschnitt liegt bei 25 Jahren, die durchschnittliche Semesteranzahl bei 4,4 Semestern. Es nahmen 76,9 % (n=604) Studierende aus Bachelor- und 22,5 % (n=179) Studierende aus Masterstudiengängen teil. Der größte Anteil an Befragten kommt aus dem Fachbereich Gesundheitswissenschaften (22,2 %, n=185), gefolgt von Sozialwesen (19,4 %, n=161) und Angewandte Informatik (14,0 %, n=93). Hinsichtlich des Gewichtsstatus zeigt sich für 5,7 % (n=46) Studierende ein Untergewicht und für 31,7 % (n=238) ein Übergewicht oder eine Fettleibigkeit (Adipositas). Eine Übersicht der Stichprobe befindet sich in Tabelle 1.

Datenauswertung

Für den vorliegenden Bericht werden die Daten sowohl uni- als auch bivariat ausgewertet. Für die differenzierte Auswertung der Indikatoren nach relevanten Merkmalen der Studierenden (u. a. soziodemografische oder -ökonomische Merkmale) werden in den bivariaten Analysen ausschließlich der Fachbereich und der angestrebte Studienabschluss (Bachelor oder Master) herangezogen, da anhand dieser Merkmale Bedarfslagen innerhalb der Hochschule identifiziert werden sollen. Da die Fallzahl an Promovierenden, die an der Befragung teilgenommen haben, zu gering ist, wird diese Gruppe in den Auswertungen nicht separat ausgewiesen. Für vertiefende Analysen werden zu einem späteren Zeitpunkt weitere Stratifizierungsmerkmale herangezogen (z. B. Geschlecht, Alter, Sozialstatus, Migrationshintergrund). Für alle statistischen Testverfahren wurde ein Signifikanzniveau von $p \leq 0{,}05$ festgelegt.

		n	Anteil (gewichtet)	M	SD	Anteil (ungewichtet)
Geschlecht	Männlich	245	42,0 %	–	–	31,1 %
	Weiblich	541	58,0 %	–	–	68,7 %
Alter		-	-	25,35	5,84	-
Angestrebter Abschluss	Bachelor	604	76,9 %	–	–	76,7 %
	Master	179	22,5 %	–	–	22,7 %
Semester		-	-	4,4	3,56	–
Fachbereich	Angewandte Informatik (AI)	93	14,0 %	–	–	11,8 %
	Elektrotechnik und Informationstechnik (ET)	48	7,6 %	–	–	6,1 %
	Gesundheitswissenschaften (GW)	185	22,2 %	–	–	23,5 %
	Lebensmitteltechnologie (LT)	63	7,7 %	–	–	8,0 %
	Ökotrophologie (OE)	111	13,1 %	–	–	14,1 %
	Sozial- und Kulturwissenschaften (SK)	59	6,9 %	–	–	7,5 %
	Sozialwesen (SW)	161	19,4 %	–	–	20,5 %
	Wirtschaft (W)	67	9,2 %	–	–	8,5 %
Gewichtsstatus	Untergewicht	46	5,7 %	–	–	5,9 %
	Normalgewicht	498	62,6 %	–	–	63,7 %
	Übergewicht / Adipositas	238	31,7 %	–	–	30,4 %

Tabelle 1: Stichprobencharakteristika (n=Stichprobe, M=Mittelwert, %=Prozent, SD=Standardabweichung)

Ergebnisse

Die Ergebnisdarstellung erfolgt wie bereits im ersten Ergebnisbericht zu den Daten aus dem Wintersemester 2022/23 entlang der Bereiche Gesundheitsverhalten, physische und psychische Gesundheit sowie Anforderungen und Ressourcen im Studium (Dadaczynski et al., 2023).

- **An den Fachbereichen AI und W kommen Studierende am seltensten den Empfehlungen der DGE nach.**
- **Insgesamt haben 12,1 % der Studierenden seit Beginn des Studiums Substanzen zur Leistungssteigerung konsumiert.**
- **Bei knapp einem Drittel Studierenden (33,5 % der Männer und 29,6 % der Frauen) besteht ein Risiko für eine alkoholbezogene Störung.**
- **18,2 % der Studierenden an der HFD rauchten täglich oder gelegentlich.**
- **Bei 31,3 % der Studierenden liegen Hinweise auf eine Schlafstörung vor.**

Gesundheitsverhalten

Das Gesundheitsverhalten beschreibt Aktivitäten und Handlungsweisen, die in Abhängigkeit der Ausrichtung die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Erkrankungen erhöhen oder reduzieren. Für den vorliegenden Bericht wurden im Bereich Gesundheitsverhalten das Ernährungsverhalten, die körperliche Aktivität, der leistungsbezogene Substanzkonsum, der Alkoholkonsum, das Rauchverhalten und das Schlafverhalten ausgewertet.

Ernährungsverhalten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt für eine vollwertige Ernährung u. a. den Konsum von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, den Vorzug von Vollkornprodukten anstelle von Weißmehlprodukten, den reduzierten Verzehr von Zucker und Salz, den reduzierten Verzehr von Fleisch und Wurst (max. 300g pro Woche) und den Konsum von ausreichend Wasser (DGE, 2024).

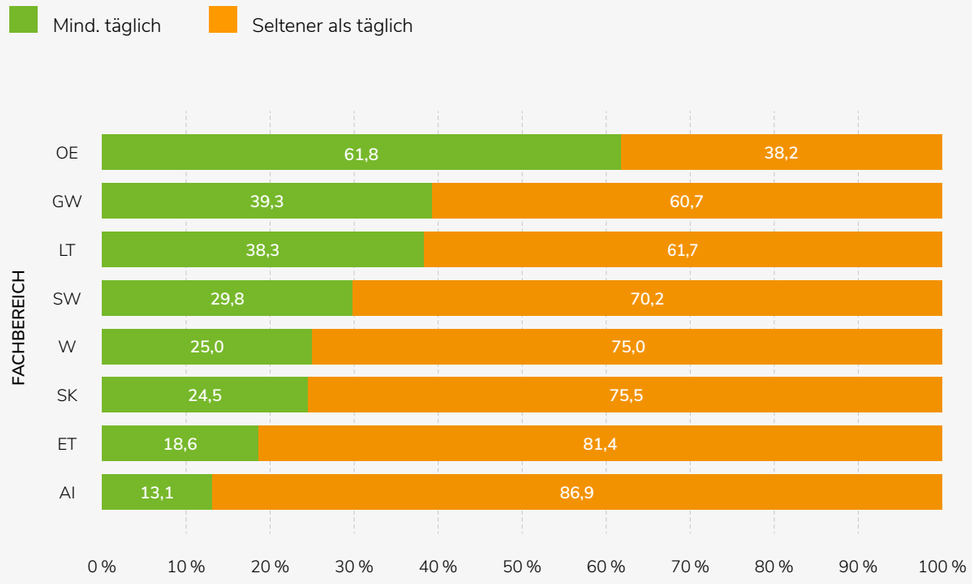
Die Studierenden wurden vor diesem Hintergrund gefragt, wie oft sie in der Woche verschiedene Nahrungsmittel konsumieren. Dabei wurden acht Nahrungsmittelgruppen erfasst, die auf einer achtstufigen Skala von „Nie“ bis „Jeden Tag mehrmals“ beantwortet werden konnten (mod. n. Bucksch et al., 2020).

Obst und Früchte

Insgesamt geben 67,1 % der Studierenden an, dass sie seltener als täglich Obst und Früchte zu sich nehmen. Differenziert nach dem angestrebten Abschluss lassen sich keine signifikanten Unterschiede feststellen.

Wie in Abb. 1 dargestellt, zeigen sich signifikante Unterschiede zwischen den Fachbereichen zuungunsten von Studierenden der Fachbereiche ET und AI.

Abbildung 1:
Konsum von Obst & Früchten nach Fachbereich (n=784, Angaben in %, $p<0{,}05$)



Gemüse und Salat

Es geben insgesamt 60,6 % der Studierenden an, dass sie seltener als täglich Gemüse und Salat zu sich nehmen. Es können keine signifikanten Unterschiede zwischen den angestrebten Abschlüssen festgestellt werden.

Zwischen den Fachbereichen zeigen sich signifikante Unterschiede zuungunsten der Studierenden der Fachbereiche W und AI, wie in Abb. 2 dargestellt.

Fleisch- und Wurstwaren

Insgesamt geben 22,6 % der Studierenden an, dass sie mindestens täglich Fleisch- und Wurstwaren zu sich nehmen. Unterschieden nach dem angestrebten Studienabschluss zeigen sich keine signifikanten Unterschiede. Im Vergleich der Fachbereiche zeigen sich signifikante Unterschiede zuungunsten der Studierenden an den Fachbereichen W und AI (Abb. 3).

Abbildung 2:

Konsum von Gemüse & Obst nach Fachbereich (n=786, Angaben in %, p<0,05)

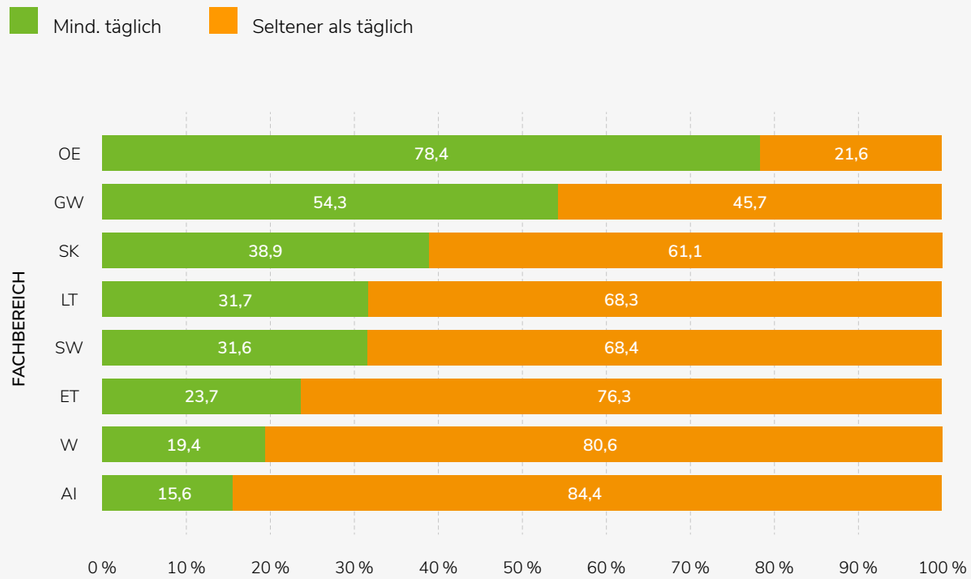
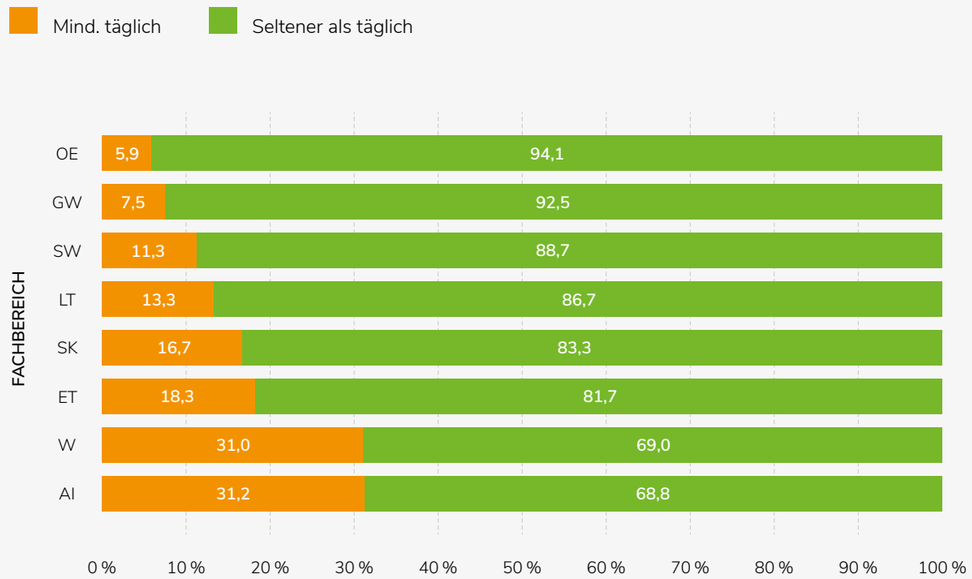


Abbildung 3:

Konsum von Fleisch- und Wurstwaren nach Fachbereich (n=787, Angaben in %, p<0,05)



Vollkornprodukte
Etwas mehr als drei Viertel der Studierenden (77,4 %) essen seltener als täglich Vollkornprodukte. Es zeigen sich keine signifikanten Unterschiede nach den angestrebten Abschlüssen oder im Vergleich der Fachbereiche.

Schokolade und Süßigkeiten, Chips, Cola & zuckerhaltige Limo und Fast Food
Während knapp ein Fünftel (19,6 %) der Studierenden angibt, täglich Schokolade und andere Süßigkeiten zu essen, sind es nur 1,9 %, die täglich Chips oder andere Knabbereien zu sich nehmen. Betrachtet man Cola und zuckerhaltige Limonaden, so geben 5,3 % an, diese täglich zu konsumieren. Der tägliche Fast Food-Konsum wird von weniger als einem Prozent (0,4 %) der Studierenden angegeben. Es zeigen sich lediglich für den Konsum von Cola und zuckerhaltigen Limonaden Unterschiede zwischen den angestrebten Abschlüssen zuungunsten der Bachelorstudierenden (BA: 6,4 %; MA: 1,7 %, $p<0{,}05$). Für alle weiteren Nahrungsmittelgruppen zeigen sich keine signifikanten Unterschiede nach angestrebtem Abschluss oder Fachbereich.

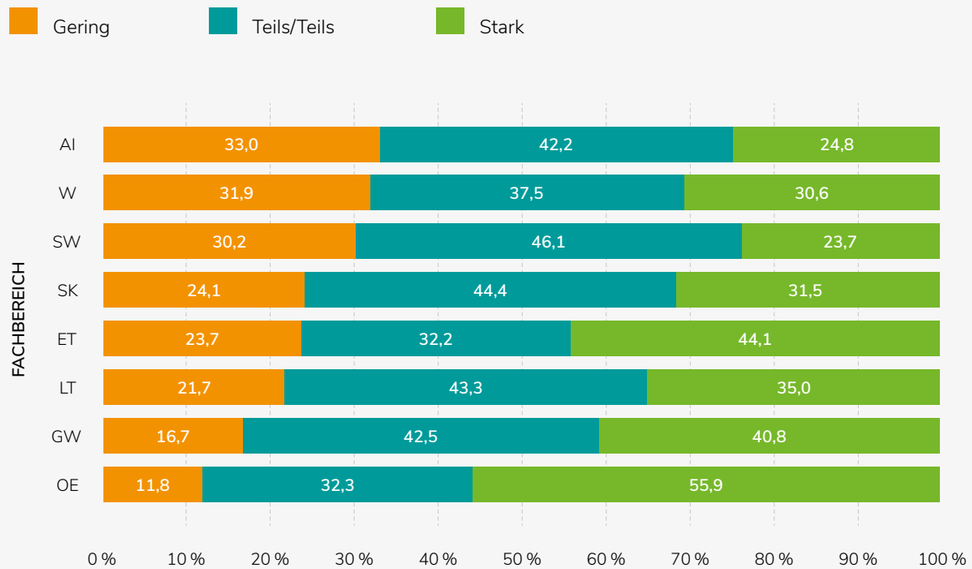
Körperliche Aktivität
Regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung werden zu den Ressourcen für die physische und psychische Gesundheit gezählt und können das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas sowie Muskelbeschwerden reduzieren (Blair et al., 1989).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher zur Aufrechterhaltung der Gesundheit mindestens 2,5 Stunden in der Woche bei mäßiger Anstrengung körperlich aktiv zu sein (Bull et al., 2020). Hierzu zählen u. a. spazieren gehen, Fahrrad fahren sowie Haus- und Gartenarbeit (Repenning et al., 2020). Darüber hinaus werden 75 Minuten sehr anstrengende Aktivitäten, bei denen man ins Schwitzen oder außer Atem gerät, empfohlen. Eine Kombination dieser Aktivitäten gilt als gesundheitszuträglich (Bull et al., 2020).

Um Aussagen über die körperliche Aktivität der Studierenden treffen zu können, wurden im Rahmen des HFD-Gesundheitssurveys das Ausmaß an körperlicher Aktivität, die Aktivitätsdauer und das Sportverhalten erfasst.

Achten auf ausreichend Bewegung
Die Studierenden schätzten ein, wie stark sie auf ausreichend körperliche Bewegung achten. Die Antwortmöglichkeit war fünfstufig und reichte von „Sehr stark“ bis „Gar nicht“, wobei vorliegend in Anlehnung an vorhergehende Forschung eine Zusammenfassung in drei Kategorien vorgenommen wurde (Gering, Teils/Teils und Stark) (Krug et al., 2013). Die Ergebnisse zeigen, dass 23,9 % der Studierenden eine „geringe“ Achtsamkeit aufweisen, also „wenig“ oder „gar nicht“ auf ausreichend Bewegung achten. Differenziert nach angestrebtem Abschluss zeigen sich dabei keine Unterschiede. Zwischen den Fachbereichen zeigen sich signifikante Unterschiede und es wird deutlich, dass Studierende der Fachbereiche W und AI am wenigsten angeben auf ausreichend Bewegung zu achten (Abb. 4).

Abbildung 4:
Achten auf ausreichend Bewegung nach Fachbereich (n=787, Angaben in %, $p<0{,}05$)



Umsetzung der Bewegungsempfehlungen
Die Studierenden wurden gefragt, an wie vielen Tagen in der Woche sie körperlich so aktiv sind, dass sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten. Zudem wurde erhoben, wie lange die Befragten an diesen Tagen durchschnittlich körperlich aktiv sind. Die vierstufige Antwortskala reichte von „Weniger als 10 Minuten“ bis „Mehr als 60 Minuten“. Die Angaben der durchschnittlichen Dauer wurden gemittelt und anschließend mit der Anzahl an Aktivitätstagen in der Woche multipliziert. Somit kann geprüft werden, ob die Studierenden die Bewegungsempfehlungen der WHO erfüllen (Krug et al., 2013).

Die Ergebnisse des HFD-Gesundheitssurveys zeigen, dass etwa drei Viertel der Studierenden (74,3 %) die WHO-Empfehlungen von 2,5 Stunden körperlicher Aktivität pro Woche nicht erfüllen. Hierbei erfüllen Masterstudierende die Empfehlungen im Vergleich zu Bachelorstudierenden seltener (MA: 81,7 %, BA: 72,3 %, $p<0{,}05$). Im Vergleich der Fachbereiche zeigt sich, wie in Abb. 5 dargestellt, dass Studierende der Fachbereich SW und LT den Empfehlungen der WHO am seltensten nachkommen.

Abbildung 5:
Körperliche Aktivität pro Woche nach Fachbereich (n=784, Angaben in %, p<0,05)

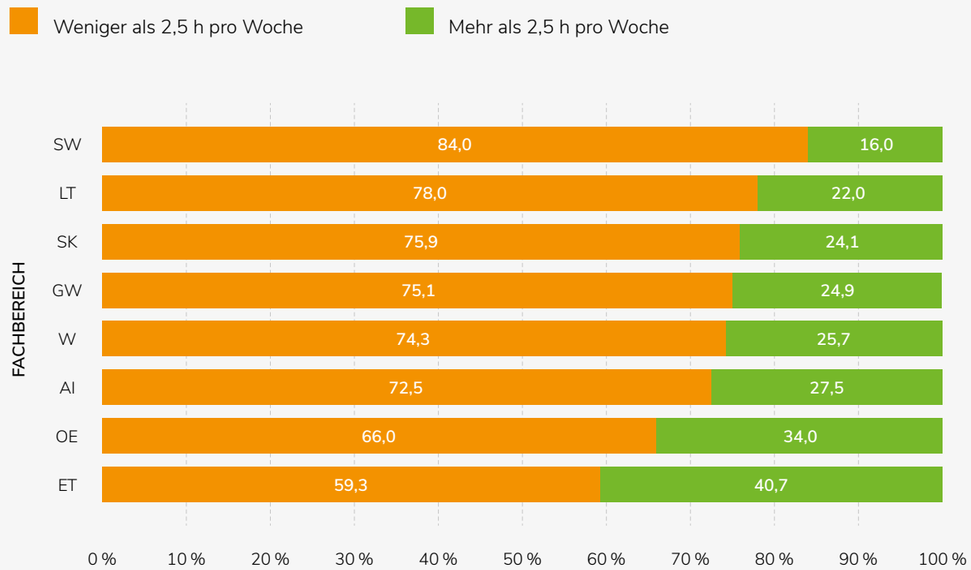
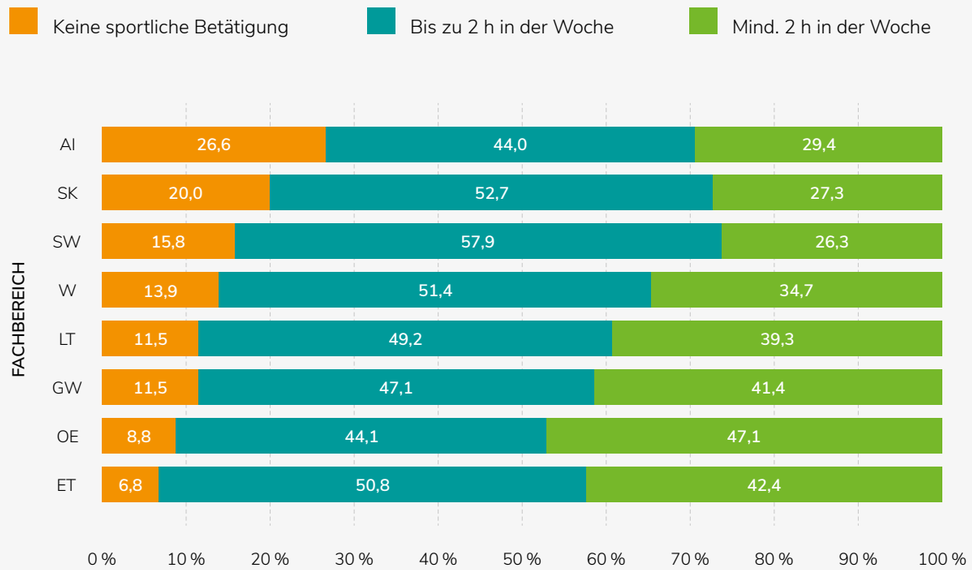


Abbildung 6:
Sportliche Betätigung nach Fachbereich (n=787, Angaben in %, p<0,05)



Sport
Neben der körperlichen Aktivität wurde zudem erhoben, wie häufig die Studierenden Sport, also intensive Formen der körperlichen Aktivität betreiben. Dies konnte auf einer fünfstufigen Skala von „Keine sportliche Betätigung“ bis „Regelmäßig mehr als 4 Stunden in der Woche“ beantwortet werden.

Die Ergebnisse zeigen, dass 14,3 % der Studierenden keine sportliche Betätigung angeben, während etwa die Hälfte der Befragten (49,8 %) bis zu zwei Stunden Sport in der Woche und 35,9 % mindestens zwei Stunden Sport in der Woche treiben. In der differenzierten Auswertung zeigen sich Unterschiede auf der Ebene des angestrebten Abschlusses, wobei Bachelorstudierende häufiger sportliche Inaktivität angeben als Masterstudierende (BA: 15,3 %, MA: 11,9 %, p<0,05). Auch nach Fachbereichen lassen sich Unterschiede feststellen. Der höchste Anteil an sportlich inaktiven Studierenden findet sich an den Fachbereichen AI und SK mit jeweils über 20,0 % (Abb. 6).

Leistungsbezogener Substanzkonsum

„Neuroenhancement“ beschreibt den Konsum von stimulierenden verschreibungspflichtigen Medikamenten sowie Schlaf- und Beruhigungsmitteln zur Leistungssteigerung (bspw. Ritalin) und wird unter Studierenden teilweise zur Bewältigung der Stressbelastung eingesetzt (Helmer et al., 2020). Dabei kann es zu unerwünschten gesundheitlichen Nebenwirkungen kommen (Helmer et al., 2020). Der prozentuale Anteil an Personen, die jemals Substanzen zur Leistungssteigerung konsumiert haben, liegt bei deutschen Erwachsenen (ab 18 Jahren) bei 38,8 % (Bagusat et al., 2018). Je höher der subjektive Stress ausfällt, desto höher ist das Konsumrisiko. Insgesamt 5,0 % der männlichen und 2,8 % der weiblichen deutschen Studierenden haben schon einmal verschreibungspflichtige Medikamente konsumiert. Die Prävalenz bei Beruhigungsmitteln liegt mit 5,9 % unter den Männern und 7,5 % unter den Frauen etwas höher (Bagusat et al., 2018).

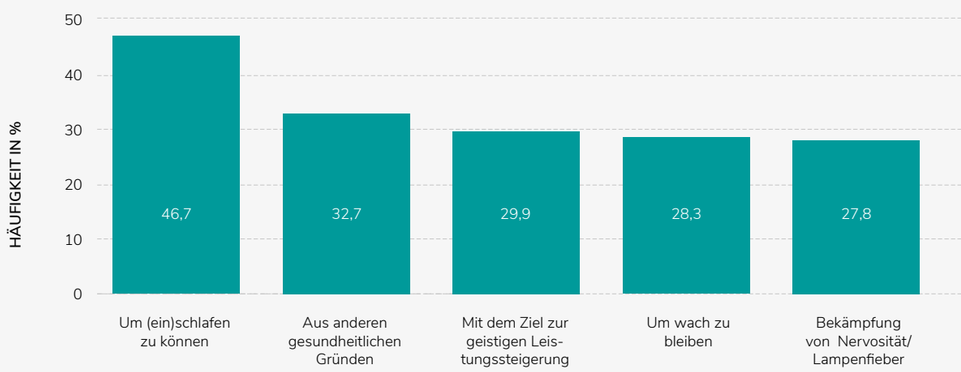
Der leistungsbezogene Substanzkonsum wurde im Rahmen des Gesundheitssurveys durch die generelle Abfrage eingeleitet, ob die Studierenden seit Beginn ihres Studiums Substanzen eingenommen haben, die ihnen die Bewältigung der studienbedingten Anforderungen erleichtert haben. Hier konnte aus fünf Antwortmöglichkeiten von „Nein, das kommt für mich nicht in Frage“ bis zu „Ja, das kommt häufig vor“ ausgewählt werden (Middendorff et al., 2015).

Es geben 12,1 % der Studierenden an, dass sie seit Studienbeginn Substanzen zur Bewältigung der studienbedingten Anforderungen eingenommen haben. Weitere 15,7 % können sich durchaus vorstellen, Substanzen zur Leistungssteigerung zu konsumieren (ohne dies bisher getan zu haben).

Alle Studierenden, die den Konsum ebendieser Substanzen angegeben haben, wurden zu den Gründen der Einnahme entlang einer Liste von 13 Motiven und einer offenen Antwortmöglichkeit befragt.

Die häufigsten Gründe der Einnahme werden in Abb. 7 dargestellt, wobei die Förderung des Ein- und Durchschlafens mit 46,7 % das am häufigsten genannte Motiv darstellt. Als weitere Gründe der Einnahme werden u. a. eine beruhigende Wirkung, die Belohnung am Ende eines anstrengenden Tages, ebenso wie die Konzentrationsförderung genannt.

Abbildung 7:
Häufigste Gründe zum leistungsbezogenen Substanzkonsum (Filterfrage: n=96, Angaben in %)



Unter Vorgabe verschiedener Substanzen wurden die Studierenden mit Konsumerfahrung (n=96) überdies gefragt, ob sie diese zur eigenen geistigen Leistungssteigerung und/oder Beruhigung eingenommen haben. Auch hier waren Mehrfachantworten und die Nutzung eines Freifelds zur Angabe weiterer Substanzen möglich. Am häufigsten geben die Studierenden an Energy Drinks (43,5 %), Schlaf- oder Beruhigungsmittel (31,7 %) oder Vitaminpräparate (28,7 %) einzunehmen. Darüber hinaus nehmen 22,1 % der Studierenden Schmerzmittel und 19,8 % Ritalin ein.

Von den Studierenden zusätzlich angegebene Substanzen sind u. a. Cannabis, CBD-Öl und Kaffee. Als pharmakologische Substanzen wurden u. a. Amphetamin (Sympathomimetikum) und Oxycodon (Opium-Analgetikum) aufgeführt.

Alkoholkonsum

Eine Studie von Ganz et al. (2017) zeigte, dass 53,3 % der Studierenden einer Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW) im letzten Monat einen riskanten Alkoholkonsum aufwiesen, wobei sich für männliche Studierende häufiger ein riskanter Alkoholkonsum feststellen lässt.

Im Rahmen des HFD-Gesundheitssurveys wurde der Alkoholkonsum mit Hilfe des Audit-C Instruments erfasst (Babor et al., 2001). Hierbei wurden die Studierenden zunächst gefragt, wie oft sie alkoholische Getränke zu sich nehmen, wie viel Alkohol sie typischerweise an einem solchen Tag trinken und wie häufig sie sechs oder mehr Gläser Alkohol (Rauschtrinken) bei einer Gelegenheit konsumieren.

Aus den Antworten wurde ein Summenscore mit einer Range von 0 bis 12 gebildet, welcher getrennt nach Geschlecht eine Auskunft über das Risiko für das Vorliegen einer alkoholbezogenen Störung gibt.

Die Befragung ergibt, dass für 33,5 % der männlichen Studierenden und 29,6 % der weiblichen Studierenden ein erhöhtes Risiko für eine alkoholbezogene Störung vorliegt.

Differenziert nach Fachbereichen und angestrebten Abschluss lassen sich keine signifikanten Unterschiede feststellen.

Rauchverhalten

Rauchen zählt zu den individuellen gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen, die oftmals schon im Jugendalter startet und im Lebensverlauf eine hohe Persistenz aufweist. Bedingt durch den Wechsel des sozialen Umfelds oder auch durch die Zunahme studienbedingter Anforderungen beginnen junge Menschen im Studium mit dem Rauchen. Ergebnisse einer in vier Universitäten durchgeführten Studie zeigen, dass etwa 19,0 % der befragten Studierenden rauchen (Busse et al., 2021). Im Vergleich mit der Rauchprävalenz junger Erwachsener in Deutschland (18 bis 29 Jahre, Männer: 35,1 %, Frauen: 28,4 %) scheint das Rauchverhalten unter Studierenden im Alter zwischen 18 und 29 Jahren geringer ausgeprägt zu sein (Zeiher et al., 2017).

Um das Rauchverhalten der Studierenden der Hochschule Fulda abzubilden, wurden diese gefragt, ob sie Tabakprodukte konsumieren (exkl. elektronischer Zigaretten oder ähnlicher Produkte) (RKI, 2021).

18,2 % der Studierenden geben an, täglich oder gelegentlich zu rauchen. Dabei geben 20,4 % der Bachelor- und 10,8 % der Masterstudierenden an, täglich zu rauchen ($p<0,05$).

Betrachtet man die Ergebnisse differenziert nach Fachbereichen, so lassen sich keine Unterschiede feststellen.

Schlafverhalten

Ein ungünstiges Schlafverhalten ist sowohl Ursache für als auch Folge von Stress (Benham, 2021; Marelli et al., 2021). Schlechte Schlafqualität und geringe Schlafdauer über einen längeren Zeitraum haben zudem einen negativen Effekt auf den Notenschnitt am Ende des Semesters (Okano et al., 2019). Bedenklich ist der hohe Anteil an Studierenden mit Schlafproblemen, der in der Untersuchung von Marelli et al. (2021) bei 75,3 % liegt.

Die Studierenden der Hochschule Fulda wurden zu ihrem Schlafverhalten im letzten Monat befragt. Hierbei ging es um die Dauer bis zum Einschlafen, nächtliches Aufwachen, Probleme mit dem Schlafen, die Schlafqualität sowie den Einfluss von schlechtem Schlaf auf verschiedene Lebensbereiche.

Auf Basis der Antworten wurde ein Summenwert mit einem Wertebereich von 0 bis 32 gebildet, der Auskunft darüber gibt, ob bei den Studierenden Hinweise auf eine Schlafstörung vorliegen (Espie et al., 2014). Bei 31,3 % der Studierenden lassen sich Hinweise auf das Vorliegen einer Schlafstörung identifizieren. Mit 33,1 % ist der Anteil der Studierenden mit Hinweisen auf eine Schlafstörung unter den Bachelorstudierenden signifikant höher als bei den Masterstudierenden mit 25,0 % ($p<0{,}05$). Differenziert nach Fachbereich finden sich keine statistisch bedeutsamen Unterschiede.

Physische und psychische Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1974, S.45) definiert Gesundheit in ihrer Satzung als „ein[en] Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“. In Abgrenzung dazu wird die psychische Gesundheit eigens definiert, als „ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“ (WHO, 2019, S.1). Als gesundheitliche Indikatoren wurden im HFD-Gesundheitssurvey das Vorliegen einer chronischen Erkrankung, das Wohlbefinden, das Burnout-Risiko sowie psychosomatische Beschwerden erfasst.

Chronische Erkrankungen

Die Ergebnisse der 24. Sozialerhebung unter Studierenden in Deutschland legen offen, dass 15,9 % der Studierenden in Deutschland von einer studienerschwerenden Gesundheitsbeeinträchtigung betroffen sind (Kroher et al., 2023). Davon fallen 65,2 % auf eine psychische und 13,2 % auf eine chronische Erkrankung (Kroher et al., 2023).

Um den Anteil der Studierenden mit einer dauerhaften gesundheitlichen Beeinträchtigung zu ermitteln, wurden alle Befragungsteilnehmenden gefragt, ob sie chronisch erkrankt sind. Als chronische Erkrankung wurde das Vorhandensein von Krankheiten oder gesundheitlichen Problemen definiert, die mindestens sechs Monate andauern oder voraussichtlich andauern werden. All jene, die mit „Ja“ antworteten, wurden zusätzlich um eine Angabe ihres Einschränkungsgrads („Stark“ bis „Nicht eingeschränkt“) und der Einschränkungsdauer gebeten (RKI, 2021).

Insgesamt geben 38,5 % der Studierenden an, dass sie mit einer chronischen Erkrankung leben. Von diesen fühlen sich 9,7 % stark und 58,3 % mäßig durch ihre chronische Erkrankung eingeschränkt. Bezüglich der Einschränkungsdauer geben 98,1 % an, bereits sechs Monate oder länger eingeschränkt zu sein. Auch wenn folgende Unterschiede nicht statistisch signifikant ausfallen, soll erwähnt werden, dass 30,0 % der Studierenden mit starker Einschränkung am Fachbereich SK studieren, während der Anteil am Fachbereich ET mit 0,0 % am geringsten ist. Insgesamt studieren die meisten Studierenden mit chronischer Erkrankung am Fachbereich SW (47,0 %), die wenigsten am Fachbereich ET (27,1 %).

- **38,7 % der HFD-Studierenden geben eine chronische Erkrankung an. Ein Großteil (58,3 %) von ihnen fühlt sich durch diese mäßig eingeschränkt.**
- **Über die Hälfte der Studierenden (55,3 %) gibt ein (sehr) geringes Wohlbefinden an und zeigt Anzeichen einer Depression.**
- **Über ein Drittel der Studierenden (39,6 %) fühlt sich erschöpft. Besonders Studierende am Fachbereich AI sind hiervon stark betroffen.**
- **Am häufigsten berichten Studierende von Muskelschmerzen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden.**

Wohlbefinden

Als Wohlbefinden definiert die WHO die „Fähigkeit, eigene persönliche, soziale und ökonomische[n] Ziele umzusetzen“ (Röhrle, 2018). Weiter ist es als individueller oder kollektiver Zustand oder Prozess definiert, in dem eine Person sich selbst, andere und entsprechende Lebensumstände positiv erlebt (Röhrle, 2018). Studien verweisen darauf, dass das Wohlbefinden von Studierenden mit der Gesundheit und dem Studienerfolg in Verbindung steht, u. a. als Mediator für die Studienabbruchsintention (Ziegler, 2019). So zeigt sich, dass der Anteil an Studierenden mit beeinträchtigtem Wohlbefinden zum Teil hoch ausfällt. Je nach Studie lagen die Häufigkeiten vor der COVID-19-Pandemie zwischen 34,7 % (Kollmann & Löbmann, 2017) und 55,0 % (Lutz-Kopp et al., 2019). Während der COVID-19-Pandemie berichteten über 60,0 % der in einer Online-Studie befragten Studierenden aus Deutschland von einer Beeinträchtigung ihres Wohlbefindens (Knispel et al., 2022).

Die Studierenden der Hochschule Fulda wurden mithilfe des WHO-Wellbeing-Index zu ihrem Wohlbefinden in den letzten beiden Wochen befragt. Hierzu sollten verschiedene Aussagen dahingehend bewertet werden, wie häufig sie sich in den letzten Wochen gefühlt haben (z. B. „Froh und guter Laune“ oder „War mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren“). Die Antwortskala umfasste sechs Ausprägungsstufen von „Die ganze Zeit“ bis „Zu keinem Zeitpunkt“.

Über alle Aussagen wurde zunächst ein Gesamtwert von 0 bis 100 gebildet und dieser anschließend entlang vorliegender Grenzwerte in die drei Kategorien „ausreichendes Wohlbefinden“ (Werte ≥ 50), „geringes Wohlbefinden“ (Werte zwischen 29 und 49) und „sehr geringes Wohlbefinden“ (Werte ≤ 28) eingeteilt. Verfügbare Studien (Topp et al., 2015) weisen darauf hin, dass Personen mit einem „sehr gering“ oder „gering“ ausgeprägten Wohlbefinden deutliche Anzeichen einer Depression aufweisen, die einer differentialdiagnostischen Abklärung bedürfen.

Für die Studierenden der Hochschule Fulda zeigt sich, dass 21,3 % ein sehr geringes und weitere 34,0 % ein geringes Wohlbefinden angeben.

Differenziert nach dem angestrebten Studienabschluss zeigt sich, dass Bachelorstudierende häufiger von einem sehr geringen Wohlbefinden berichten als Masterstudierende (BA: 23,4 %, MA: 14,6 %, $p<0{,}05$). Für den Vergleich der Fachbereiche zeigen sich keine signifikanten Unterschiede.

Burnout

Ein sogenannter „Burnout“ ist kein ausschließlich bei Berufstätigen zu beobachtendes Phänomen. Auch das Studium geht mit Herausforderungen (z. B. Übergang von der Schule zur Hochschule/Universität, hoher Zeitaufwand, Zeitdruck, Rollenkonflikte) einher, die für die Entstehung eines Burnouts relevant sein können (Gusy et al., 2018).

Als Burnout bei Studierenden wird die Erschöpfung der Studierenden als Folge zu hoher Studienanforderungen definiert, die zur Abwertung des Studiums und einem Gefühl der Inkompetenz bezüglich des Studiums führen kann (Schaufeli et al., 2002).

Nach dieser Definition wird Burnout in drei Dimensionen unterteilt:

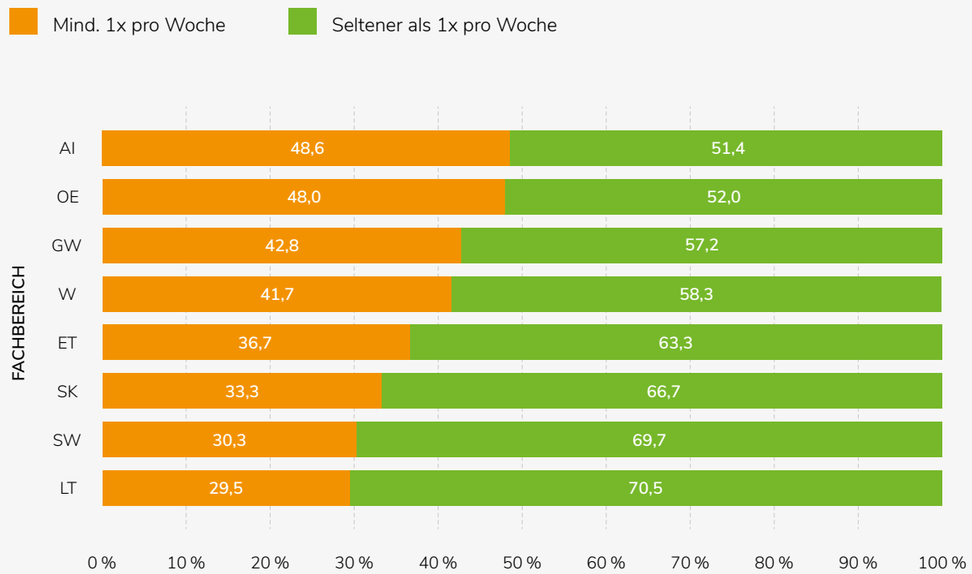
- Erschöpfung (Gefühl der Ausgelaugtheit, Müdigkeit, Studium als Belastung)
- Bedeutungsverlust (Interessenverslust am Studienfach, wenig Begeisterung, Zweifel an Bedeutsamkeit des Studiums)
- reduziertes fachliches Wirksamkeitserleben (Zweifel am eigenen Beitragsvermögen zum Studienfach, fehlendes Vermögen zur Problemlösung, Studienanforderungen können nicht gemeistert werden) (Wörfel et al., 2015).

Eine deutschlandweite Befragung zeigt, dass circa ein Viertel der befragten Studierenden ein ausgeprägtes Erschöpfungserleben aufweist und von einem Bedeutungsverlust des Studiums berichtet. Ein reduziertes Wirksamkeitserleben ist bei 3,0 % der Befragten zu beobachten (Grützmacher et al., 2018).

Die Studierenden der Hochschule Fulda wurden gefragt, wie häufig sie bestimmte Gefühle oder Gedanken bezüglich des Studiums erleben (z. B. „Durch mein Studium fühle ich mich ausgelaugt.“, „Ich glaube, dass ich keinen bedeutsamen Beitrag in meinen Kursen leiste.“). Diese konnten sie auf einer Skala mit sieben Abstufungen von „Nie“ bis „Täglich“ beantworten (Wörfel et al., 2015).

Für die drei Dimensionen zeigten sich folgende Ergebnisse: 39,6 % der Studierenden geben an, mindestens einmal in der Woche alle abgefragten Gefühle oder Gedanken der Erschöpfung zu erleben. Differenziert nach dem angestrebten Abschluss zeichnet sich ab, dass Studierende mit angestrebtem Bachelorabschluss häufiger wöchentliche Erschöpfungssymptome erleben als Masterstudierende (BA: 41,7 %, MA: 33,3 %, $p<0{,}05$). Unterscheidet man zwischen den Fachbereichen, so fühlen sich Studierende der Fachbereiche OE und AI am häufigsten mindestens einmal pro Woche erschöpft (Abb. 8).

Abbildung 8:
Auftreten von Erschöpfung nach Fachbereich (n=787, Angaben in %, $p<0{,}05$)



Weiter geben 12,6 % an, mindestens einmal pro Woche alle Gefühle oder Gedanken, die dem Bedeutungsverlust zugeordnet werden, wahrzunehmen.

Das Auftreten von Bedeutungsverlust unterscheidet sich zwischen den Fachbereichen signifikant und ist an den Fachbereichen OE und ET am höchsten (Abb. 9).

Ein fachliches reduziertes Wirksamkeitserleben tritt bei 15,7 % der Studierenden mindestens einmal pro Woche auf. Hierbei sind am häufigsten Studierende der Fachbereiche ET und AI betroffen (Abb. 10).

Abbildung 9:
Auftreten von Bedeutungsverlust nach Fachbereich (n=787, Angaben in %, p<0,05)

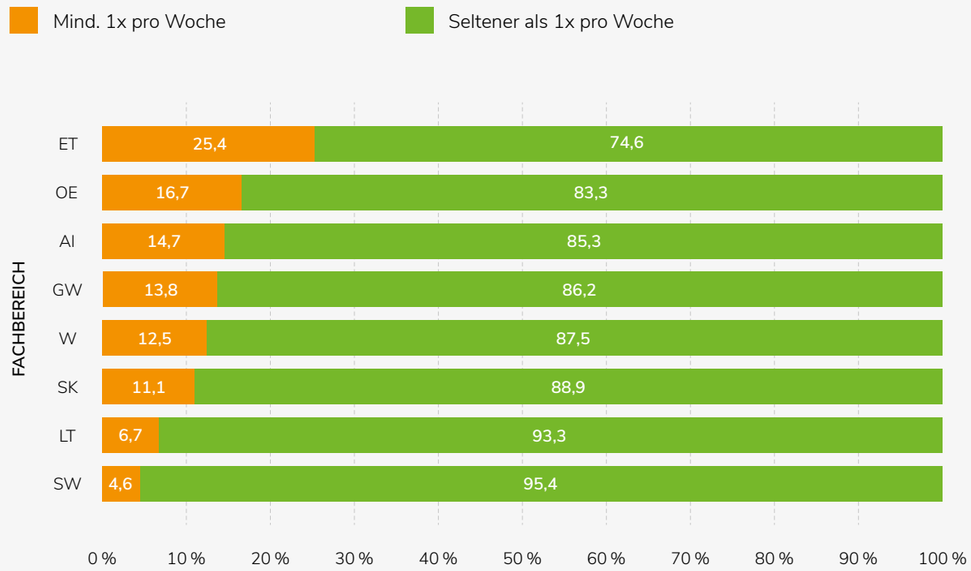
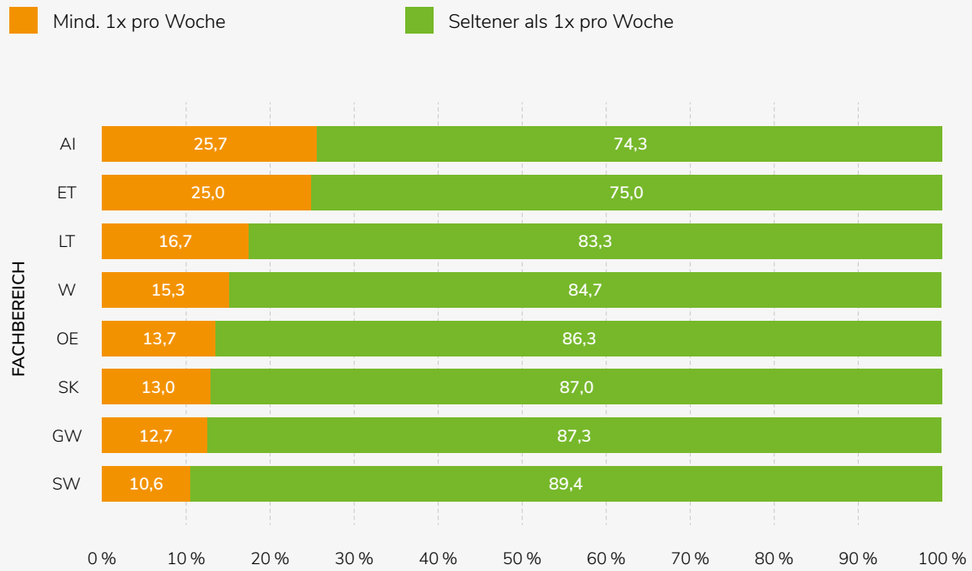


Abbildung 10:
Auftreten von reduziertem fachlichen Wirksamkeitserleben nach Fachbereich (n=787, Angaben in %, p<0,05)



Multiple psychosomatische Beschwerden

Die Psychosomatik beschreibt biologische, psychologische und soziale Einflussfaktoren, die zur Entstehung, zur Auslösung oder zum Verlauf von körperlichen Erkrankungen und funktionellen Körpersyndromen beitragen (Hoffmann et al., 2009). Hierzu können z. B. chronifizierte Magen- und Darmgeschwüre, Hautekzeme, Essstörungen, Angst- und Panikstörungen sowie Bluthochdruck gehören (Bräutigam et al., 1997). Eine Studie an einer deutschen Universität zeigte, dass über ein Viertel der dort befragten Studierenden mindestens zwei psychosomatische Beschwerden in der Woche angeben (Sendatzki & Rathmann, 2022).

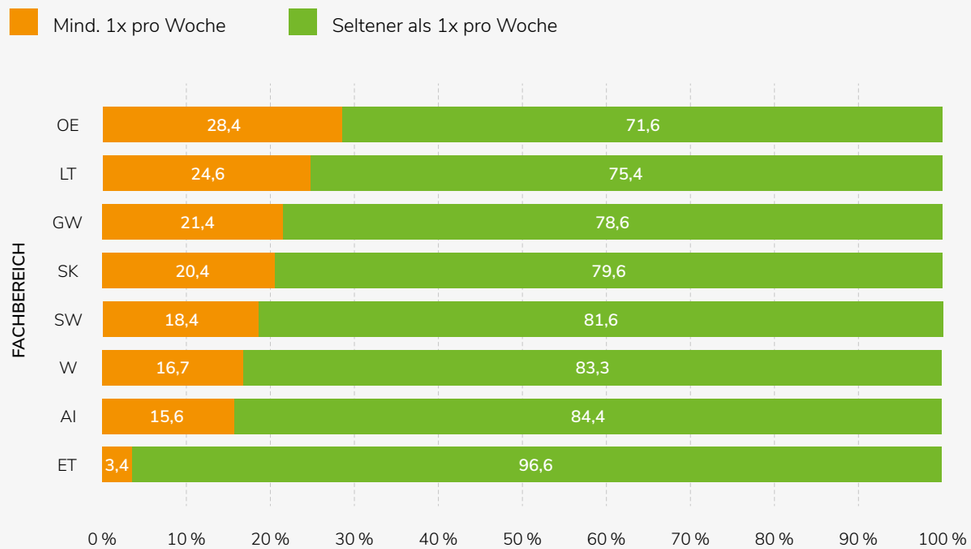
Die Studierenden der Hochschule Fulda wurden gefragt, wie häufig sie an Herzrasen oder Brustschmerzen, Magen- oder Darmbeschwerden, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen leiden. Jede Aussage konnte hinsichtlich ihrer Häufigkeit auf einer fünfstufigen Skala von „Nie“ bis „Immer“ beantwortet werden (Schaufeli et al., 2019).

Herzrasen oder Brustschmerzen

Es geben 7,6 % der Studierenden an, dass sie oft oder immer an Herzrasen oder Brustschmerzen leiden. Dabei zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den angestrebten Studienabschlüssen oder den Fachbereichen.

Magen- oder Darmbeschwerden
19,4 % der Studierenden geben an, oft oder immer an Magen- oder Darmbeschwerden zu leiden. Differenziert nach angestrebtem Studienabschluss zeigen sich keine signifikanten Unterschiede, jedoch nach Fachbereich. Am häufigsten sind die Studierenden der Fachbereiche LT und OE von Magen- oder Darmbeschwerden betroffen (Abb. 11).

Abbildung 11:
Häufigkeit von Magen- oder Darmbeschwerden (n=787, Angaben in %, p<0,05)



Kopfschmerzen
Ein Viertel der Studierenden (25,4 %) gibt an, oft oder immer an Kopfschmerzen zu leiden. Differenziert nach angestrebtem Abschluss zeigen sich keine signifikanten Unterschiede. Im Vergleich der Fachbereiche berichten Studierende von SW und LT am häufigsten von Kopfschmerzen (Abb. 12).

Muskelschmerzen
Muskelschmerzen wie z. B. Nacken- oder Schulterschmerzen treten bei 44,6 % der Studierenden oft oder immer auf. Es zeigen sich keine Unterschiede zwischen den angestrebten Abschlüssen. Die Fachbereiche unterscheiden sich signifikant voneinander, wobei die meisten Studierenden mit häufigen Muskelschmerzen an den Fachbereichen SK und SW zu finden sind (Abb. 13).

Abbildung 12:
Häufigkeit von Kopfschmerzen nach Fachbereich (n=784, Angaben in %, p<0,05)

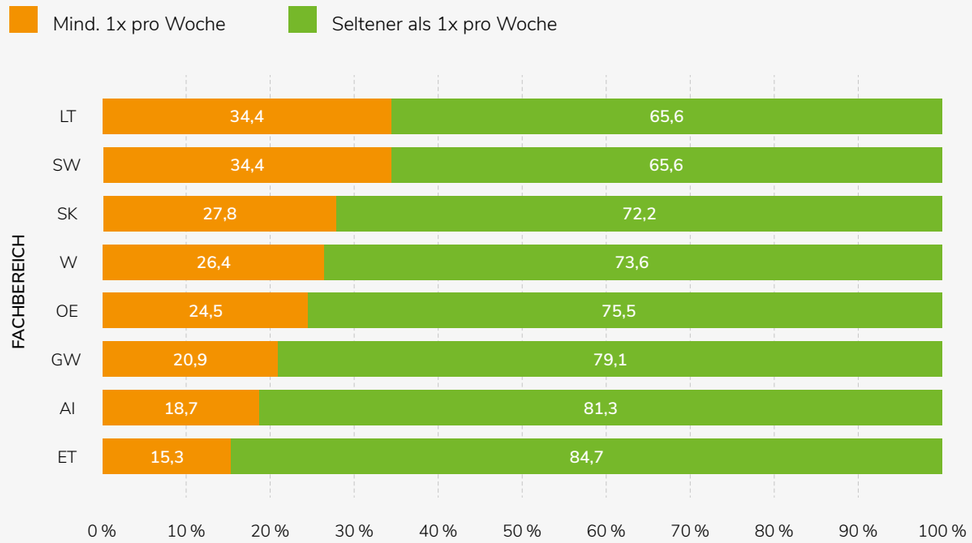
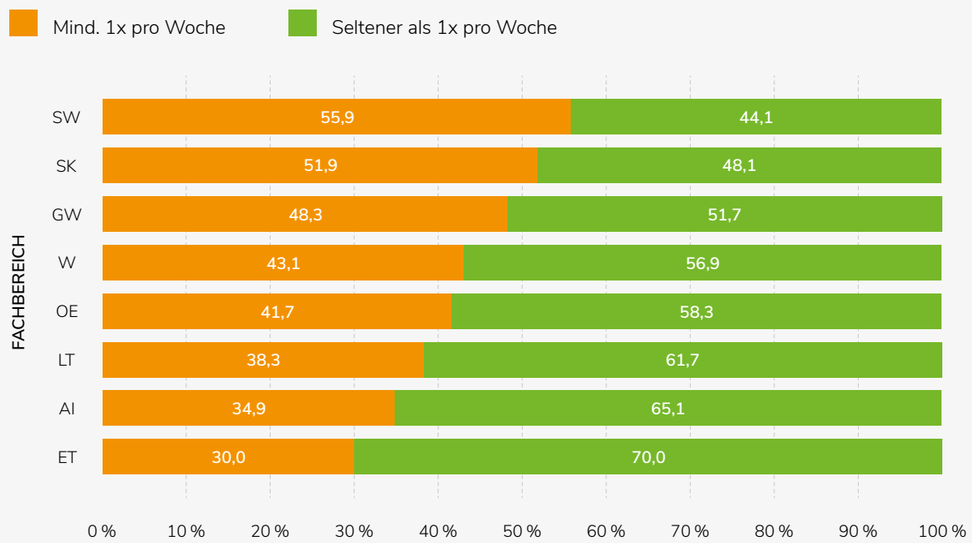


Abbildung 13:
Häufigkeit von Muskelschmerzen (n=787, Angaben in %, p<0,05)



Studienverlauf und -erfolg

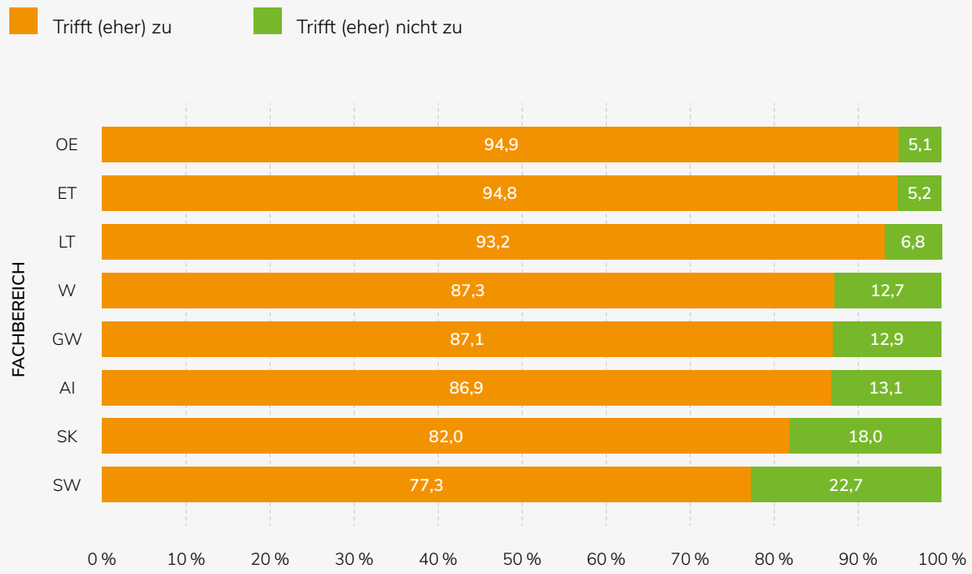
Im vorliegenden Bericht wird sich zunächst auf die Anforderungen und Ressourcen als Indikator für den Studienverlauf und -erfolg bezogen. Die Anforderungen beschreiben hierbei verschiedene physische, psychologische, soziale oder strukturelle Gegebenheiten im Studium, denen eine entsprechende Anstrengung entgegengebracht werden muss. Die Ressourcen hingegen umfassen diverse physische, psychologische, soziale oder strukturelle Gegebenheiten (wie z. B. Entscheidungsfreiraum), die dabei helfen, die (Studien-)Ziele zu erfüllen und mit den Anforderungen umzugehen (Bakker & Demerouti, 2007). Im Kontext des Studienverlaufs und -erfolgs ist es daher von Bedeutung zu ergründen, welche Anforderungen an die Studierenden gestellt werden und welche individuellen Ressourcen sie zur Bewältigung dieser aufweisen. Der Bereich Anforderungen und Ressourcen im Studium wurde über vier Dimensionen mit insgesamt 25 Items entlang einer vierstufigen Skala von „Trifft nicht zu“ bis „Trifft zu“ erfasst. Die erste der vier Dimensionen beschreibt die Psychologischen Anforderungen mit Aussagen wie: „In meinem Studium…“ „…muss ich schnell/hart/exzessiv arbeiten“, „…habe ich nicht genug Zeit für Aufgaben“, „…ist hohe Konzentration gefragt“. Die zweite Dimension Entscheidungsfreiräume umfasst u. a. das Erlernen neuer Informationen, das Anwenden von Kreativität, das Vorliegen von Abwechslung, die Entwicklung neuer Fähigkeiten und das Zulassen eigener Entscheidungen. In der Dimension Soziale Unterstützung durch Dozierende wird erhoben inwieweit die Dozierenden Anteil nehmen, aufmerksam oder abweisend sind, ihren Studierenden im Studium helfen und sie durch gute Organisation unterstützen. Die vierte Dimension, Soziale Unterstützung durch Kommiliton*innen, erfragt, inwieweit sich die Mitstudierenden für das Individuum interessieren, abweisend oder freundlich sind, gut zusammenarbeiten und im Studium helfen (Schmidt et al., 2019).

Psychologische Anforderungen

Insgesamt geben 87,1 % der Studierenden an, psychologischen Anforderungen in ihrem Studium zu begegnen. Hierbei berichtet über ein Drittel der Studierenden (39,4 %), dass hohe Konzentration gefordert ist und 27,7 %, dass hart gearbeitet werden muss. Im Vergleich der angestrebten Studienabschlüsse zeigt sich, dass Masterstudierende mehr psychologische Anforderungen wahrnehmen als Bachelorstudierende (BA: 85,5 %, MA: 91,9 %, $p<0{,}05$).

Im Vergleich der Fachbereiche zeigt sich, dass die Studierenden der Fachbereiche OE und ET am häufigsten von hohen psychologischen Anforderungen berichten, während diese am seltensten am Fachbereich SW auftreten (Abb. 14).

Abbildung 14:
Psychologische Anforderungen nach Fachbereich (n=768, Angaben in %, $p<0{,}05$)



Entscheidungsfreiräume

95,0 % der Studierenden geben ein hohes Maß an Entscheidungsfreiräumen in ihrem Studium an. 46,0 % der Studierenden berichten davon, dass sie viel Neues lernen und 33,3 %, dass sie eigene Fähigkeiten entwickeln. Es geben zudem 11,0 % an, dass das Studium wenig Entscheidungsspielraum bietet. Zwischen den Fachbereichen und den angestrebten Abschlüssen konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

Soziale Unterstützung durch Dozierende

Auch die soziale Unterstützung durch Dozierende wird von 95,0 % der Studierenden als hoch angegeben. Dabei beschreiben 19,4 % der Befragten die Dozierenden als aufmerksam und 18,2 % als anteilnehmend. Es geben 1,7 % an, dass die Dozierenden abweisend sind. Auch hier konnten keine Unterschiede zwischen den Fachbereichen oder angestrebten Abschlüssen festgestellt werden.

*Soziale Unterstützung durch Kommiliton*innen*

91,9 % der Studierenden berichten von einer hohen Unterstützung durch Kommiliton*innen. Es wird von 44,7 % der Studierenden angegeben, dass ihre Kommiliton*innen freundlich sind und von 26,8 %, dass sie mit ihnen gut zusammenarbeiten. Insgesamt geben 2,4 % an, dass ihre Mitstudierenden abweisend sind. Differenziert nach angestrebtem Abschluss und Fachbereich konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

Zusammenfassung und Ausblick

Zusammenfassend liefern auch die Ergebnisse des zweiten HFD-Gesundheitssurvey (WiSe 2023) eine wichtige Datenbasis für den Auf- und Ausbau von Maßnahmen des studentischen Gesundheitsmanagements an der Hochschule Fulda. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass nicht wenige Studierende von gesundheitlichen Auffälligkeiten betroffen sind. Für das Gesundheitsverhalten zeigt sich, dass sich ein Großteil der Studierenden nicht ausgewogen ernährt, sich nicht ausreichend bewegt und bei knapp einem Drittel Hinweise auf eine Schlafstörung vorliegen.

Des Weiteren berichtet über die Hälfte der Studierenden von einem (sehr) geringen Wohlbefinden und mehr als ein Drittel von Erschöpfung.

Mit diesem Bericht wird die Berichterstattung zur Gesundheit von Studierenden fortgeführt und somit ein wichtiger Meilenstein für die Ableitung von Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung während des Studiums geleistet. Dies ist jedoch nur ein Teil des HFD-Gesundheitssurveys und des dahinterliegenden MoGuS Projekts. Kernidee ist es, zu ergründen, in welchem Zusammenhang Gesundheit und Bildungsergebnisse stehen und wie sich die gesundheitliche Lage von Studierenden über die Zeit entwickelt. Der Nachweis entsprechender Zusammenhänge wäre zentral, denn wenn Gesundheitsförderung und Prävention nicht nur der Stärkung der individuellen Gesundheit, sondern auch des Studienerfolgs dient, wären das wichtige Argumente für die Verankerung von studentischem Gesundheitsmanagement – dies nicht nur in Fulda, sondern bundesweit.

Abbildungs-verzeichnis

Abbildung 1: Konsum von Obst & Früchten nach Fachbereich 11
Abbildung 2: Konsum von Gemüse & Obst nach Fachbereich 12
Abbildung 3: Konsum von Fleisch- und Wurstwaren nach Fachbereich 13
Abbildung 4: Achten auf ausreichend Bewegung nach Fachbereich 15
Abbildung 5: körperliche Aktivität pro Woche nach Fachbereich 16
Abbildung 6: Sportliche Betätigung nach Fachbereich 17
Abbildung 7: Häufigste Gründe zum leistungsbezogenen Substanzkonsum 18
Abbildung 8: Auftreten von Erschöpfung nach Fachbereich 23
Abbildung 9: Auftreten von Bedeutungsverlust nach Fachbereich 24
Abbildung 10: Auftreten von reduziertem fachlichen Wirksamkeitserleben nach Fachbereich 25
Abbildung 11: Häufigkeit von Magen- oder Darmbeschwerden 26
Abbildung 12: Häufigkeit von Kopfschmerzen nach Fachbereich 27
Abbildung 13: Häufigkeit von Muskelschmerzen nach Fachbereich 27
Abbildung 14: Psychologische Anforderungen nach Fachbereich 29

Bildquellen

Werner Huthmacher Photography (Seite 23), Hochschule Fulda, Adobe Stock

Abkürzungs-verzeichnis

AI
Angewandte Informatik

BA
Bachelor

BMI
Body-Mass-Index

CBD
Cannabidiol

DGE
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

ET
Elektrotechnik und Informationstechnik

GW
Gesundheitswissenschaften

HFD
Hochschule Fulda

LT
Lebensmitteltechnologie

MoBeS
Studienerfolg durch datengestütztes Monitoring und individuelle Beratung

MoGuS
Monitoring zu Gesundheit und Studienerfolg

OE
Oecotrophologie

RKI
Robert Koch-Institut

SK
Sozial- & Kulturwissenschaften

SW
Sozialwesen

W
Wirtschaft

WHO
World Health Organization (Weltgesundheitsorganisation)

Literatur

Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). AUDIT. The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for Use in Primary Care (2. Aufl.). World Health Organization.

Bagusat, C., Kunzler, A., Schlecht, J., Franke, A. G., Chmitorz, A., & Lieb, K. (2018). Pharmacological neuroenhancement and the ability to recover from stress – a representative cross-sectional survey among the German population. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 13(1), 37. https://doi.org/10.1186/s13011-018-0174-1

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22, 309–328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115

Benham, G. (2021). Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. Stress and Health, 37(3), 504–515. https://doi.org/10.1002/smi.3016

Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. JAMA, 262(17), 2395–2401. https://doi.org/10.1001/jama.262.17.2395

Bräutigam, W., Christian, P., & Rad, M. von (1997). Psychosomatische Medizin (6. unv. Aufl.). Thieme

Bucksch, J., Häußler, A., Schneider, K., Finne, E., Schmidt, K., Dadacynski, K., & Sudeck, G. (2020). Bewegungs- und Ernährungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse der HBSC-Studie 2017/18 und Trends. Journal of Health Monitoring, 5(3), 22–38. https://doi.org/10.25646/6892

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P.C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F. B., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, R. P., van der Ploeg, H. P., Wari, V. & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Busse, H., Buck, C., Stock, C., Zeeb, H., Pischke, C. R., Fialho, P. M. M., Wendt, C., & Helmer, S. M. (2021). Engagement in health risk behaviours before and during the COVID-19 pandemic in German university students: results of a cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1410. https://doi.org/10.3390/ijerph18041410

Dadaczynski, K., Helmchen, R. M., Sendatzki, S. & Rathmann, K. (2023). Gesundheit von Studierenden der Hochschule Fulda. Ergebnisse des HFD-Gesundheitssurveys 2022. Hochschule Fulda. https://fuldok.hs-fulda.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/1001

DGE (2024). Die DGE-Empfehlungen. Gut essen und trinken. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/#c6452

Espie, C. A., Kyle, S. D., Hames, P., Gardani, M., Fleming, L., & Cape, J. (2014). The Sleep Condition Indicator: a clinical screening tool to evaluate insomnia disorder. BMJ Open, 4(3), e004183. http://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-004183

Ganz, T., Braun, M., Laging, M., & Heidenreich, T. (2017). Erfassung des riskanten Alkoholkonsums bei Studierenden deutscher Hochschulen. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 46(3), 147–216. https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000432

Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. https://www.dzhw.eu/pdf/21/gesundheit_studierender_in_deutschland_2017.pdf

Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2018). Burnout bei Studierenden. PiD – Psychotherapie im Dialog, 19(3), 90–94. https://doi.org/10.1055/a-0556-2588

Helmer, S. M., Czwikla, G., Pischke, C. R., & Zeeb, H. für das INSIST-Konsortium. (2020). Konsum von und Einstellungen zu nicht-verschriebenen aber verschreibungspflichtigen Mitteln zur Leistungssteigerung und Beruhigung bei Studierenden an acht deutschen Hochschulen. Public Health Forum, 28(4), 280–283. https://doi.org/10.1515/pubhef-2020-0068

Hoffmann, S. O., Holzapfel, G., Eckhardt-Henn, A., & Heuft, G. (2009). Neurotische Störungen und Psychosomatische Medizin. Mit einer Einführung in Psychodiagnostik und Psychotherapie. Schattauer.

Hollenderer, A. (2024). Gesundheit und Studienpensum von Studierenden: Ergebnisse eines Gesundheitssurveys an der Universität Kassel. Prävention und Gesundheitsförderung,19, 297-307. https://doi.org/10.1007/s11553-023-01035-6

Knispel, J., Franken, A., & Arling, V. (2022). Wohlbefinden von Studierenden während der COVID-19-Pandemie – Die Rolle von Persönlichkeit und körperlicher Aktivität. In Deutsche Rentenversicherung Bund (Hrsg.), 31. Rehabilitationswissenschaftliches Kolloquium. Deutscher Kongress für Rehabilitationsforschung. DRV-Schriften.

Kollmann, P., & Löbmann, R. (2017). Drogenkonsum unter Studierenden der Sozialen Arbeit. Prävention und Gesundheitsförderung, 12(1), 15–21. https://doi.org/10.1007/s11553-016-0550-5

Kroher, M., Beuße, M, Isleib, S., Becker, K., Ehrhardt, M.-C., Gerdes, F., Koopmann, J., Schommer, T., Schwabe, U., Steinkühler, J., Völk, D., Peter, F. & Buchholz, S. (2023). Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung. Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

Krug, S., Jordan, S., Mensink, G., Müters, S., Finger, J., & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 56(5-6), 765–771. https://doi.org/10.1007/s00103-012-1661-6

Lutz-Kopp, C., Meinhardt-Injac, B., & Luka-Krausgrill, U. (2019). Psychische Belastung Studierender. Prävention und Gesundheitsförderung, 14(3), 256–263. https://doi.org/10.1007/s11553-018-0691-9

Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. Journal of Neurology, 268, 8–15. https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6

Middendorff, E., Poskowsky, J., & Becker, K. (2015). Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. Wiederholungsbefragung des HISBUS-Panels zu Verbreitung und Mustern studienbezogenen Substanzkonsums. DZHW, Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung.

Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. NPJ Science of Learning, 4(1). https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z

Rathmann, K., Sendatzki, S., Helmchen, R. M. & Dadaczynski, K. (2024). Gesundheitsmonitoring und Gesundheitsmanagement an Hochschulen: Ein Überblick. Public Health Forum, 32(2), 162-167. https://doi.org/10.1515/pubhef-2024-0014.

Repenning, S., Meyrahn, F., an der Hieden, I., Ahlert, G., & Preuß, H. (2020). Der Beitrag des Sports zur Erfüllung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität. Aktuelle Daten zur Sportwirtschaft. Bundesministerium für Wirtschaft und Energie, Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

Robert Koch-Institut (RKI) (2021). Fragebogen zur Studie Gesundheit in Deutschland aktuell: GEDA 2019/2020-EHIS. Journal of Health Monitoring, 6(3), 88–106. https://doi.org/10.25646/8560

Röhrle, B. (2018). Wohlbefinden / Well-Being. BZgA. https://doi.org/10.17623/BZGA:224-i134-1.0

Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2019). Manual Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven.

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement Of Engagement And Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. Journal of Happiness Studies, 3, 71-92. https://doi.org/10.1023/A:1015630930326

Schmidt, L. I., Scheiter, F., Neubauer, A., & Sieverding, M. (2019). Anforderungen, Entscheidungsfreiräume und Stress im Studium. Erste Befunde zu Reliabilität und Validität eines Fragebogens zu strukturellen Belastungen und Ressourcen (StrukStud) in Anlehnung an den Job Content Questionnaire. Diagnostica, 65(2), 63–118. https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000213

Sendatzki, S., & Rathmann, K. (2022). Unterschiede im Stresserleben von Studierenden und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Ergebnisse einer Pfadanalyse. Prävention und Gesundheitsförderung, 17, 416–427. https://doi.org/10.1007/s11553-021-00917-x

Techniker Krankenkasse. (2023). Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden? https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-gesundheitsreport-2023-2149758

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(3), 167–176. https://doi.org/10.1159/000376585

WHO (2019). Psychische Gesundheit - Faktenblatt. https://www.dv-idee.at/aktuelles/informationen/faktenblatt-der-who-psychische-gesundheit/

WHO (1975). Bekanntmachung der Satzung der Weltgesundheitsorganisation. https://lmy.de/KKABSfOY

Wörfel, F., Gusy, B., Lohman, K., & Kleiber, D. (2015). Validierung der deutschen Kurzversion des Maslach-Burnout-Inventars für Studierende (MBI-SS KV). Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 23(4), 191–196. https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000146

Zeiher, J., Kuntz, B., & Lange, C. (2017). Rauchen bei Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring, 2(2). https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-030

Ziegler, P. (2019). Subjektives Wohlbefinden von Studierenden-Einflussfaktoren auf das subjektive Wohlbefinden und Zusammenhänge mit der Studienabbruchsintention [Dissertation, Universität Passau]. https://opus4.kobv.de/opus4-uni-passau/frontdoor/index/index/year/2020/docId/800

HESSEN
Hessisches Ministerium
für Wissenschaft und Kunst

August 2024

Hochschule Fulda
Fachbereich Gesundheitswissenschaften

Ronja Maren Helmchen
Saskia Sendatzki
Prof. Dr. Katharina Rathmann
Prof. Dr. Kevin Dadaczynski

HOCHSCHULE FULDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES