

Exemplarische Ergebnisse der dritten Befragungswelle.

Leistungsdruck

Den größten Leistungsdruck verspüren die Studierenden im Bereich ihres Ausbildungskontextes (Schule, Studium), aber knapp die Hälfte der Studierenden fühlt sich auch durch Freizeit, Familie oder die Ausübung eines Nebenjobs unter Druck gesetzt

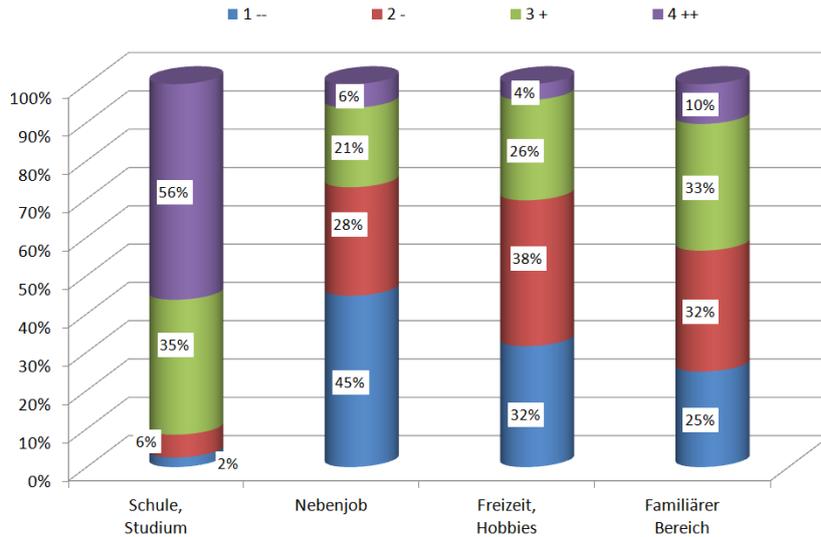


Abb. 1: Wie stark verspürten Sie in den letzten 12 Monaten in den nachfolgend genannten Bereichen Leistungsdruck?

Ernährung

67% der Studierenden geben an, ihre Ernährungsgewohnheiten unter Stress zu ändern - wobei sich bei fast allen von ihnen (94%) die Ernährungsgewohnheiten nach eigener Angabe dann verschlechtern.

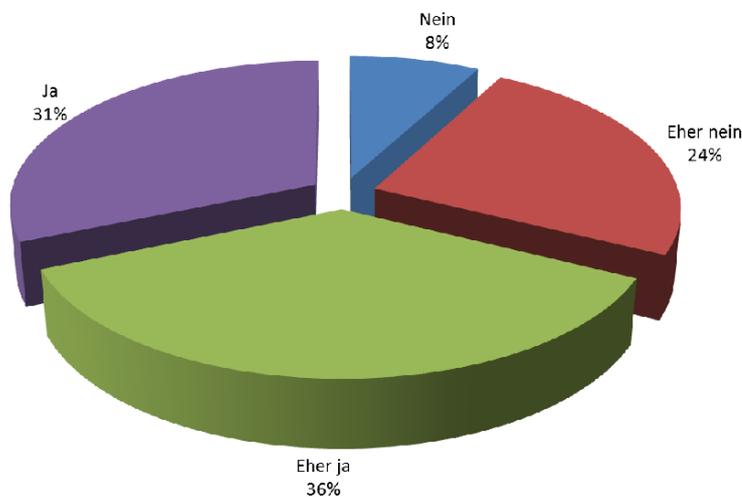


Abb. 2: Ändern sich Ihre Ernährungsgewohnheiten durch Stress z.B. in Prüfungsphasen?

Alkohol

Mehr als 60% der befragten Studierenden trinken seltener oder nie Bier und rund 3/4 trinken alkoholische Getränke wie Wein, Sekt oder Spirituosen. Allerdings betreiben 57% der Studierenden zumindest einmal monatlich „Binge Drinking“, indem sie pro Trinkgelegenheit mehr als fünf Glas Alkohol konsumieren.

14% hiervon geben sogar an, dass das bei ihnen wöchentlich oder häufiger vorkommt.

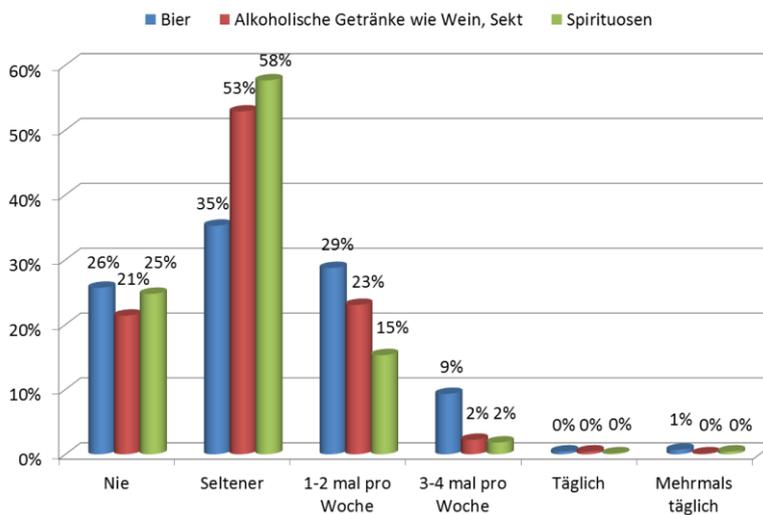


Abb. 3: Fragen zum Alkoholkonsum.

Body Mass Index

81% der Studierenden haben mit einem BMI von 18-25 Normalgewicht. 49% der Studierenden finden sich jedoch zu dick. Dementsprechend versuchen auch nicht nur Übergewichtige abzunehmen, sondern auch 31% der Normal- und sogar 8% der untergewichtigen Studierenden.

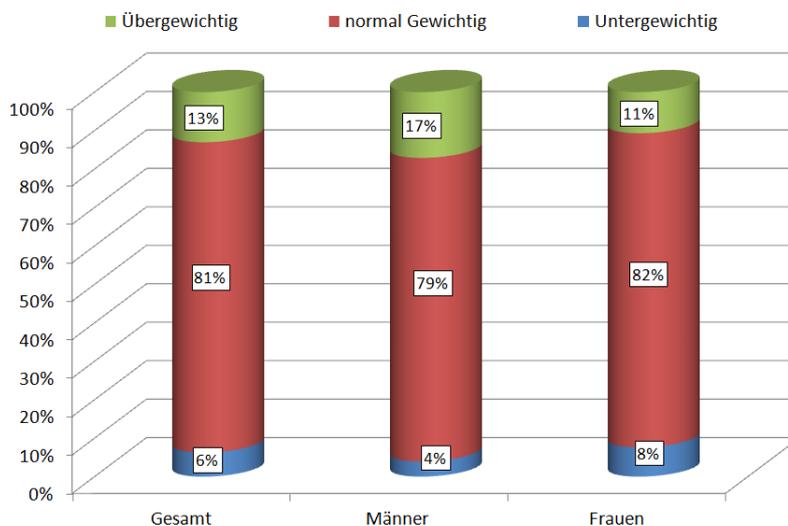


Abb. 4: Body mass index (BMI) aller TeilnehmerInnen.

Gesundheitszustand

88% der Studierenden schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand als gut bzw. eher gut ein.

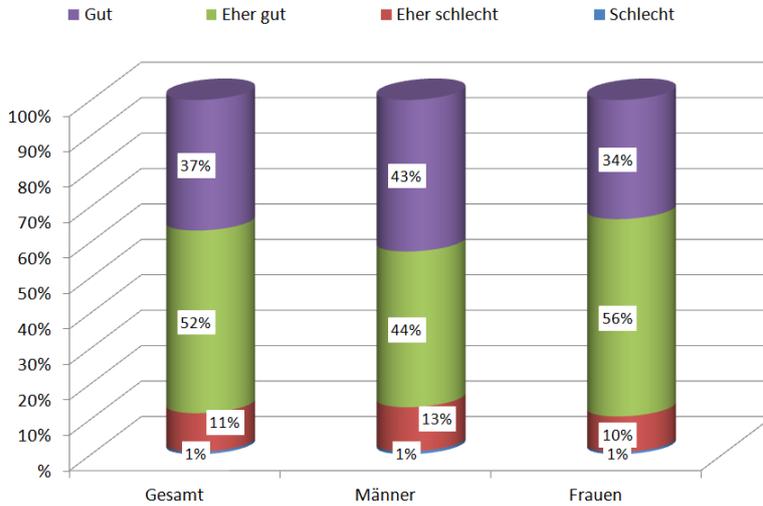


Abb. 5: Wie schätzen Sie Ihren allgemeinen derzeitigen Gesundheitszustand ein?

Gesundheitliche Beschwerden

Fast alle Studierenden litten in den vergangenen 12 Monaten unter einer oder mehreren gesundheitlichen Beschwerden. Kopf- sowie Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen wurden als die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden genannt.

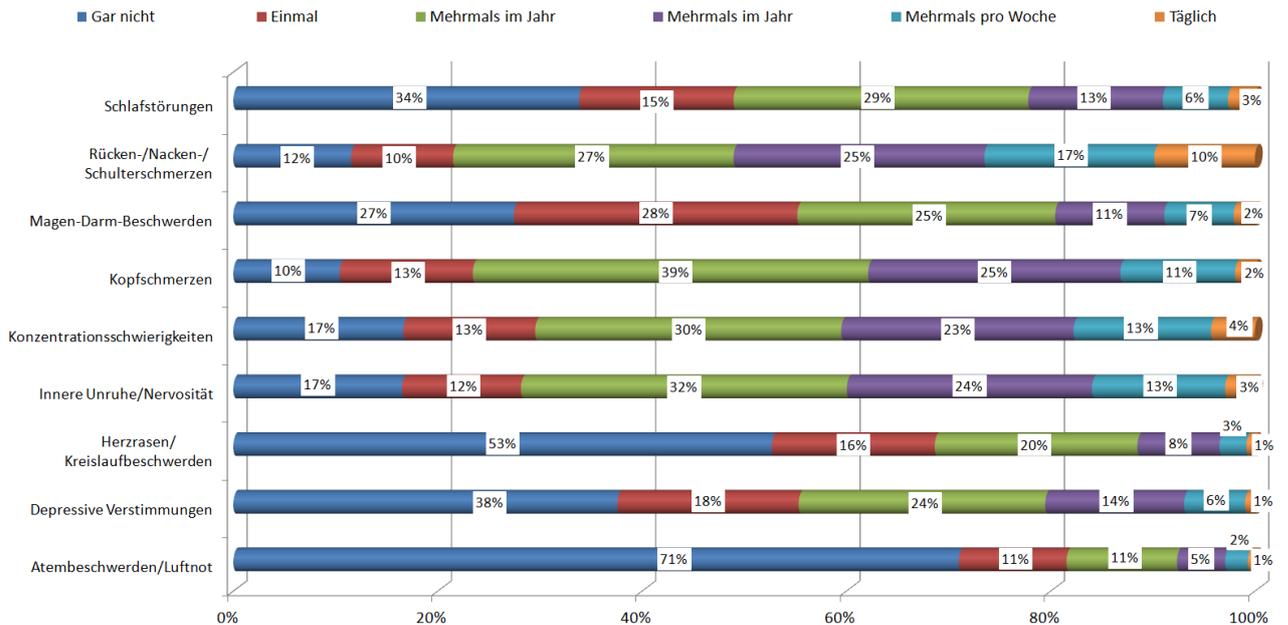


Abb. 6: Wie oft litten Sie in den letzten 12 Monaten unter folgenden Beschwerden?

Sportaktivität

22% der befragten Studierenden betreiben keinen Sport.
Frauen sind hierbei signifikant häufiger **gar nicht** sportlich aktiv als Männer.

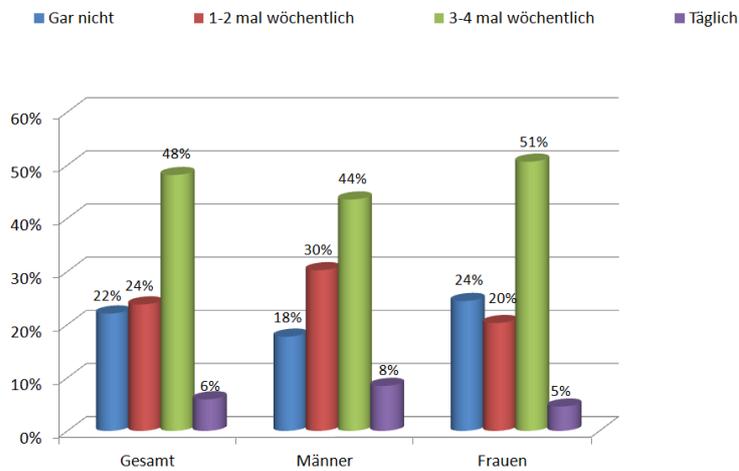


Abb. 7: Wie häufig sind Sie in einer normalen Woche sportlich aktiv?

Ausgeübte Sportarten

Die Erstsemester der Universität Bonn bleiben ihrer Top 3 treu: Joggen/Laufen, Fahrradfahren und Spazieren gehen stehen - wie bereits im Wintersemester 11/12 - an der Spitze der ausgeübten Sportarten.

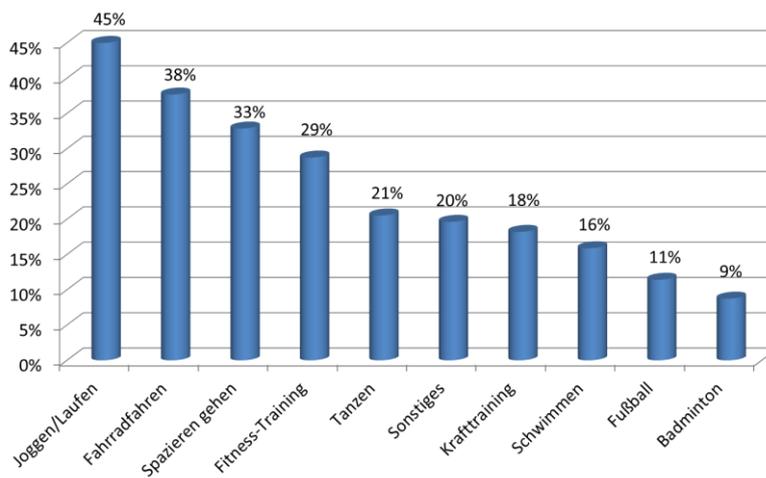


Abb. 8: Welche sportlichen Aktivitäten betreiben Sie (außer- und/oder innerhalb des Studiums)?

Sport- und Bewegungsprogramme

Unter den Top Ten der gewünschten Sportarten befinden sich größtenteils Individualsportarten. Ganz vorne mit dabei sind Fitness-Training, Tanzen und Yoga.

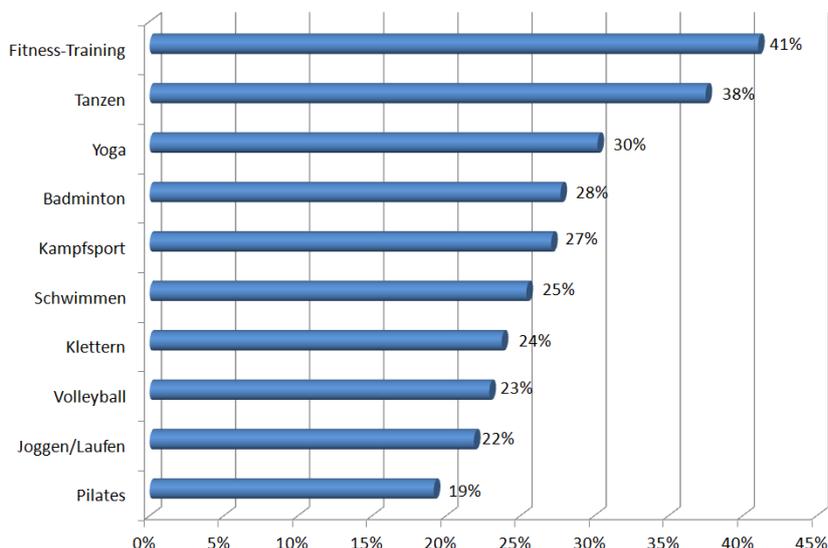


Abb. 9: Bitte geben Sie an, welche Sport- und Bewegungsprogramme Sie gerne nutzen würden (Männer und Frauen).

Gesundheitsförderung

Das Interesse an Themen der Gesundheitsförderung an der Hochschule ist besonders in den Bereichen Sport- und Bewegungsprogramme, Entspannung/Stressbewältigung sowie Ernährungsverhalten groß.

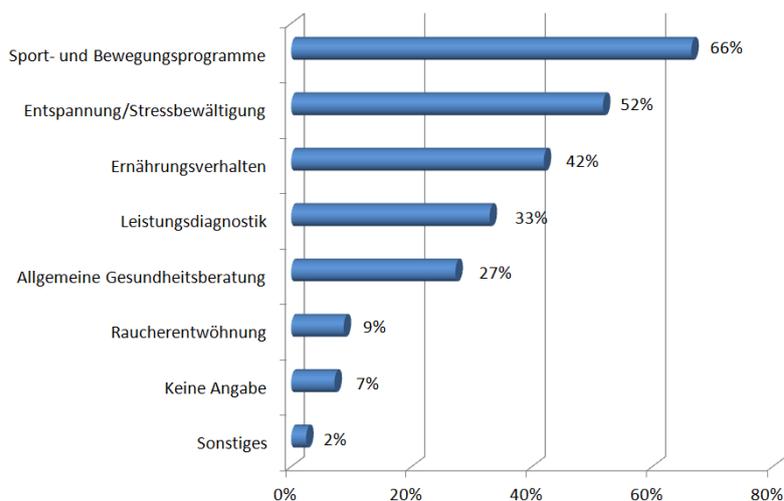


Abb. 10: Interesse an Themen der Gesundheitsförderung.

Die Ergebnisse der 3. Befragungswelle basieren auf den Antworten von 722 Studierenden, was einer Rücklaufquote von 16% entspricht.