

# Exemplarische Ergebnisse der sechsten Befragungswelle

## Leistungsdruck

Den größten Leistungsdruck verspüren die Studierenden im Bereich ihres Ausbildungskontextes (Studium).

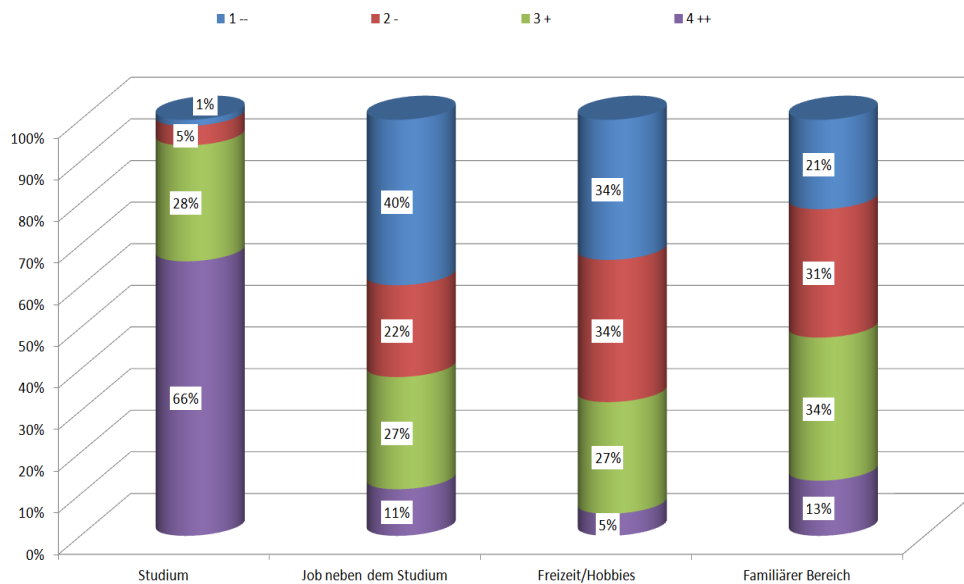


Abb. 1: Wie stark verspürten Sie in den letzten 12 Monaten in den nachfolgend genannten Bereichen Leistungsdruck?

## Ernährung

73% der Studierenden geben an, ihre Ernährungsgewohnheiten unter Stress zu ändern - wobei sich bei 95% von ihnen die Ernährungsgewohnheiten nach eigener Angabe verschlechtern.

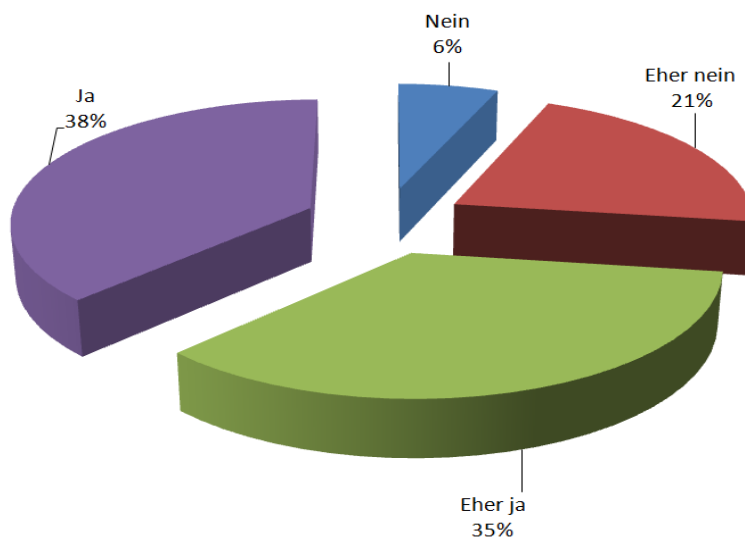


Abb. 2: Ändern sich Ihre Ernährungsgewohnheiten durch Stress z.B. in Prüfungsphasen?

## Alkohol

Mehr als 60% der befragten Studierenden trinken seltener oder nie Bier und rund 3/4 trinken andere alkoholische Getränke wie Wein, Sekt oder Spirituosen. Allerdings betreiben 39% der Studierenden zumindest einmal monatlich „Binge Drinking“, indem sie pro Trinkgelegenheit mehr als fünf Glas Alkohol konsumieren. 10% hiervon geben sogar an, dass das bei Ihnen wöchentlich oder häufiger vorkommt.

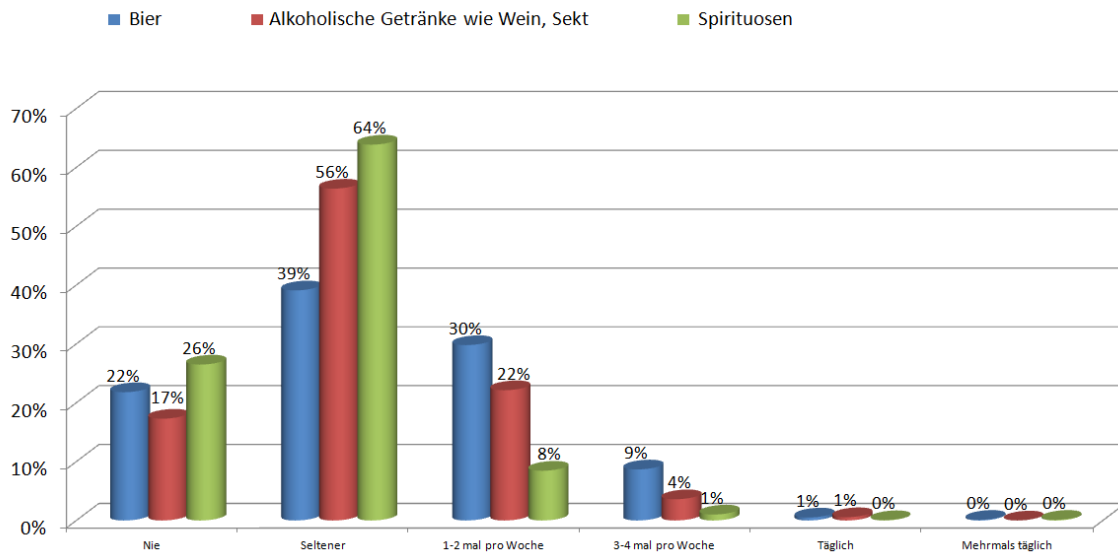


Abb. 3: Fragen zum Alkoholkonsum.

## Body Mass Index

76% der Studierenden haben mit einem BMI von 18-25 Normalgewicht. 53% der Studierenden finden sich jedoch zu dick. Dementsprechend versuchen auch nicht nur Übergewichtige abzunehmen, sondern auch 34% der Normal- und sogar 11% der untergewichtigen Studierenden.

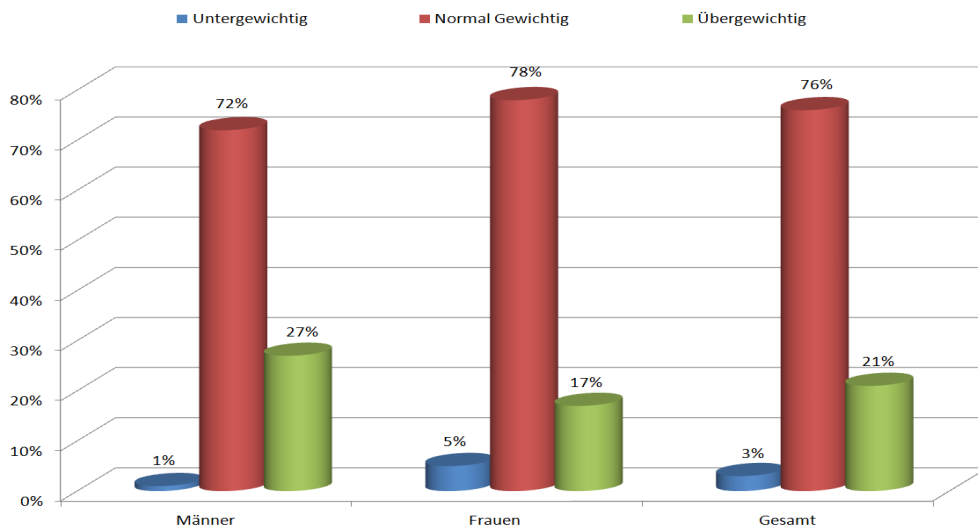


Abb. 4: Body mass index (BMI) aller TeilnehmerInnen.

## Gesundheitszustand

91% der Studierenden schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand als gut bzw. eher gut ein.

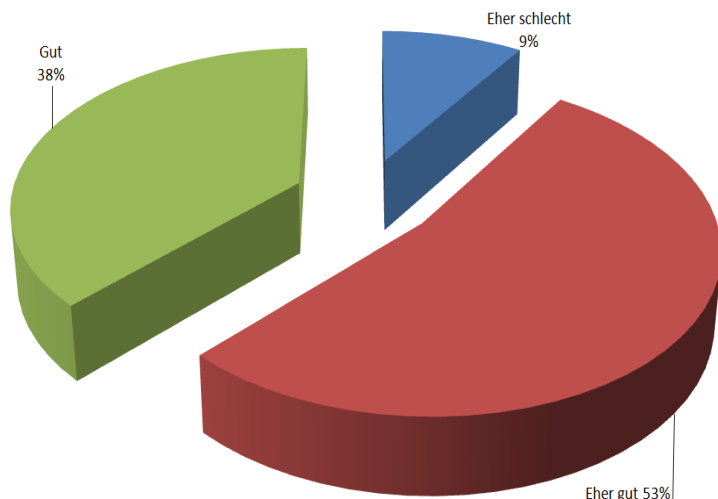


Abb. 5: Wie schätzen Sie Ihren allgemeinen derzeitigen Gesundheitszustand ein?

## Gesundheitliche Beschwerden

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

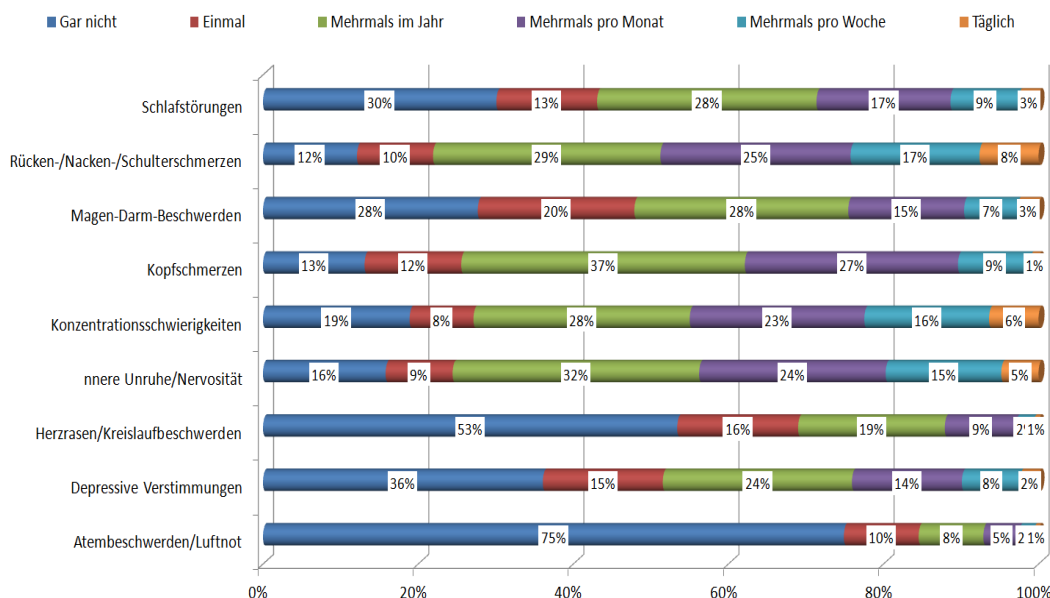


Abb. 6: Wie oft litten Sie in den letzten 12 Monaten unter folgenden Beschwerden?

## Sportaktivität

8% der befragten Studierenden betreiben keinen Sport.

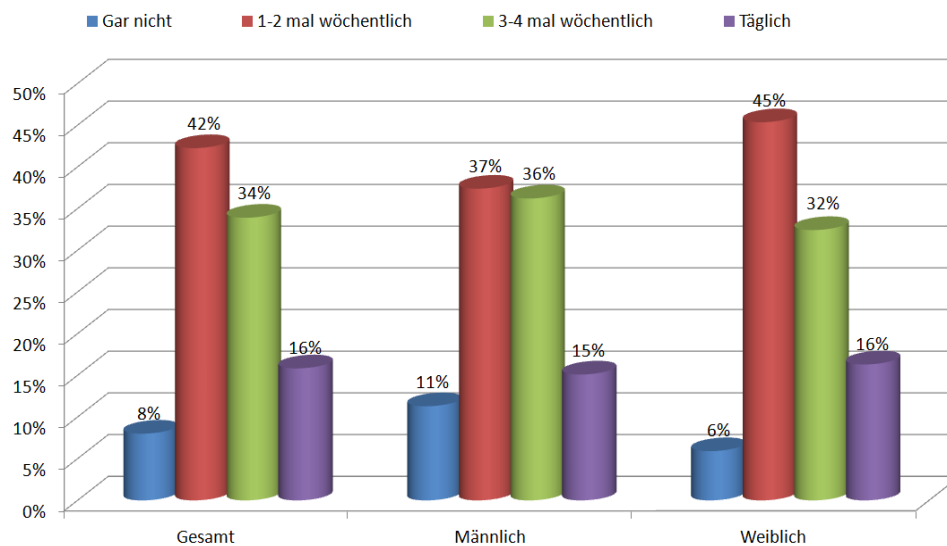


Abb. 7: Wie häufig sind Sie in einer normalen Woche sportlich aktiv?

## Ausgeübte Sportarten

Die beliebtesten Sportarten sind in diesem wie im vergangenen Semester Joggen/Laufen, Fitness-Training und Fahrradfahren.

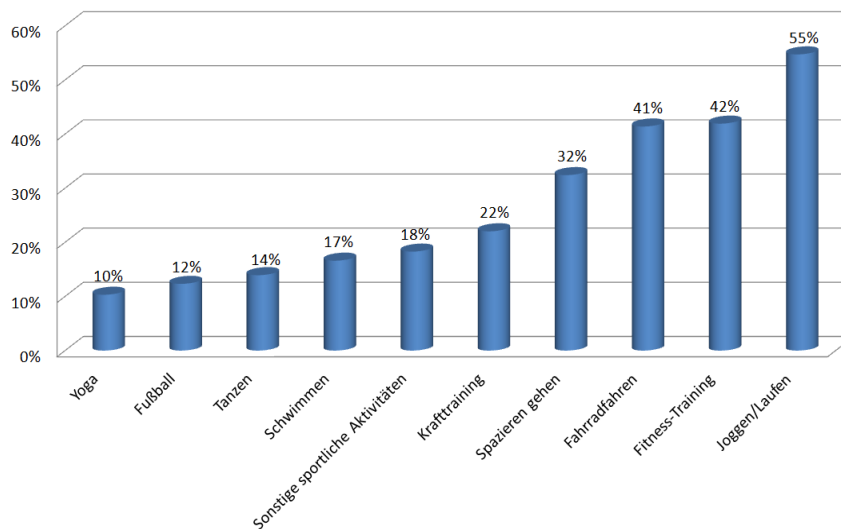


Abb. 8: Welche sportlichen Aktivitäten betreiben Sie (außer- und/oder innerhalb des Studiums)?

## Sport- und Bewegungsprogramme

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

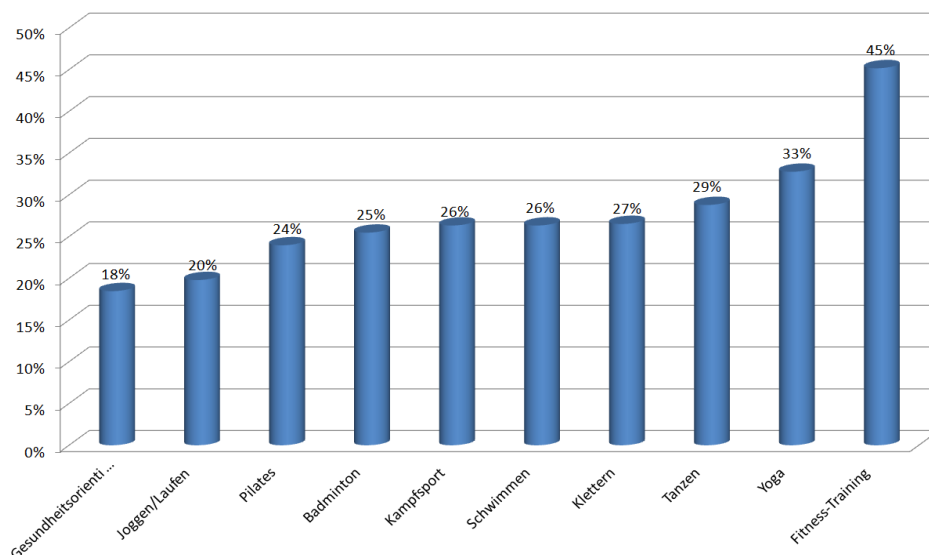


Abb. 9: Bitte geben Sie an, welche Sport- und Bewegungsprogramme Sie gerne nutzen würden (Männer und Frauen).

## Gesundheitsförderung

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

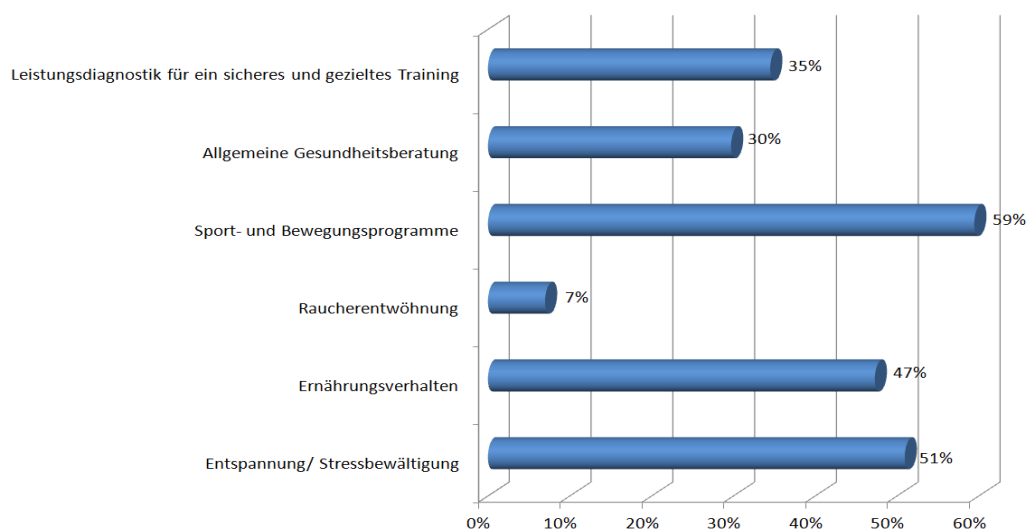


Abb. 10: Interesse an Themen der Gesundheitsförderung.

Die Ergebnisse der 6. Befragungswelle basieren auf den Antworten von 2711 Studierenden, was einer Rücklaufquote von 9% entspricht.