

Exemplarische Ergebnisse der vierten Befragungswelle

Leistungsdruck

Den größten Leistungsdruck verspüren die Studierenden im Bereich ihres Ausbildungskontextes (Studium). Jeder Dritte der Studierenden fühlt sich auch durch die Ausübung eines Nebenjobs und im Bereich Freizeit/Hobbies unter Druck gesetzt.

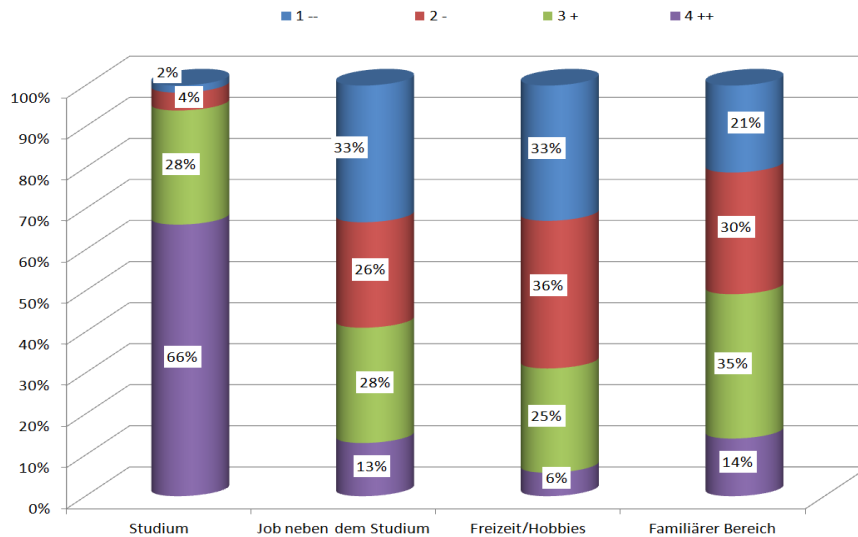


Abb. 1: Wie stark verspürten Sie in den letzten 12 Monaten in den nachfolgend genannten Bereichen Leistungsdruck?

Ernährung

74% der Studierenden geben an, ihre Ernährungsgewohnheiten unter Stress zu ändern, wobei sich bei fast allen von ihnen (96%) die Ernährungsgewohnheiten nach eigener Angabe verschlechtern.

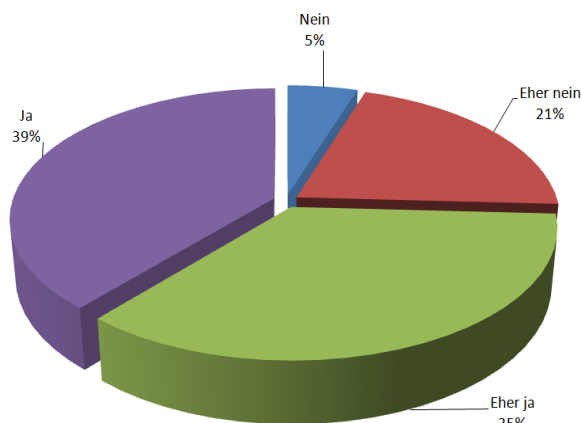


Abb. 2: Ändern sich Ihre Ernährungsgewohnheiten durch Stress z.B. in Prüfungsphasen?

Alkohol

Mehr als 60% der befragten Studierenden trinken seltener oder nie Bier. Insgesamt 42% konsumieren keinerlei alkoholische Getränke wie Wein, Sekt oder Spirituosen. Allerdings betreiben 50% der Studierenden zumindest einmal monatlich „Binge Drinking“, indem sie pro Trinkgelegenheit mehr als fünf Glas Alkohol konsumieren. 12% hiervon geben sogar an, dass das bei Ihnen wöchentlich oder häufiger vorkommt.

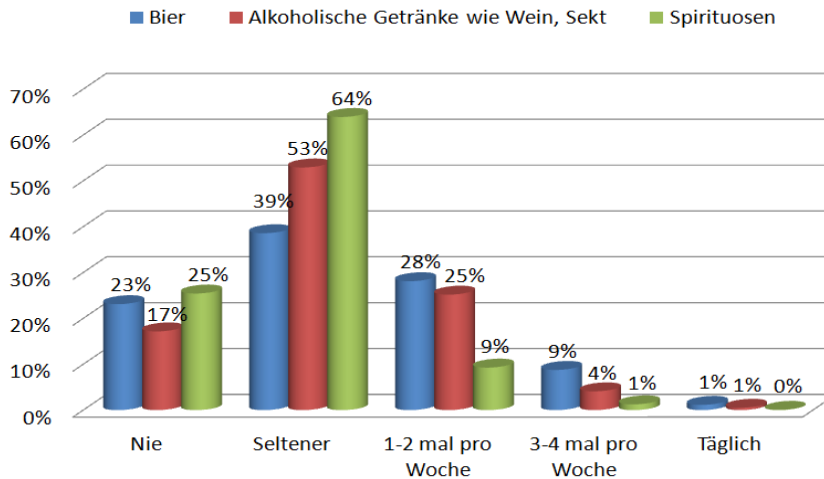


Abb. 3: Fragen zum Alkoholkonsum.

Body Mass Index

78% der Studierenden haben mit einem BMI von 18-25 Normalgewicht. 52% der Studierenden finden sich jedoch zu dick. Dementsprechend versuchen auch nicht nur Übergewichtige abzunehmen, sondern auch 38% der Normal- und sogar 9% der untergewichtigen Studierenden.

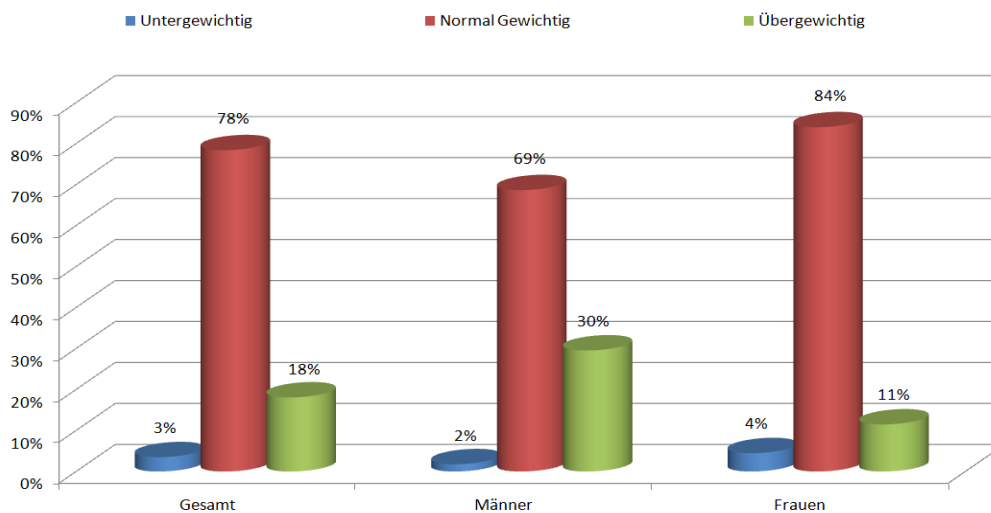


Abb. 4: Body mass index (BMI) aller TeilnehmerInnen.

Gesundheitszustand

89% der Studierenden schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand als gut bzw. eher gut ein. Insgesamt fühlen sich die Bonner Studierenden also gesund!

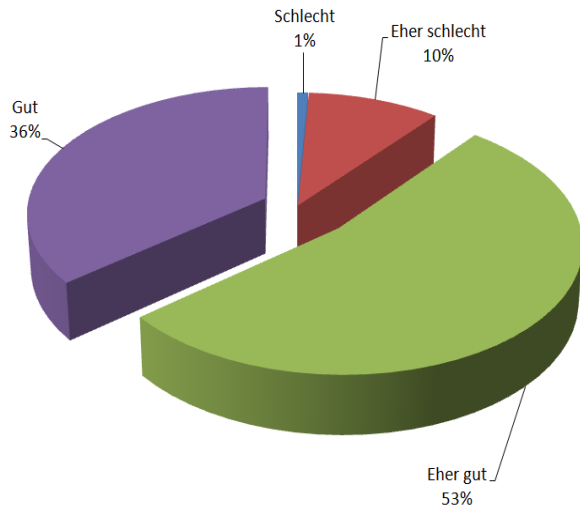


Abb. 5: Wie schätzen Sie Ihren allgemeinen derzeitigen Gesundheitszustand ein?

Gesundheitliche Beschwerden

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

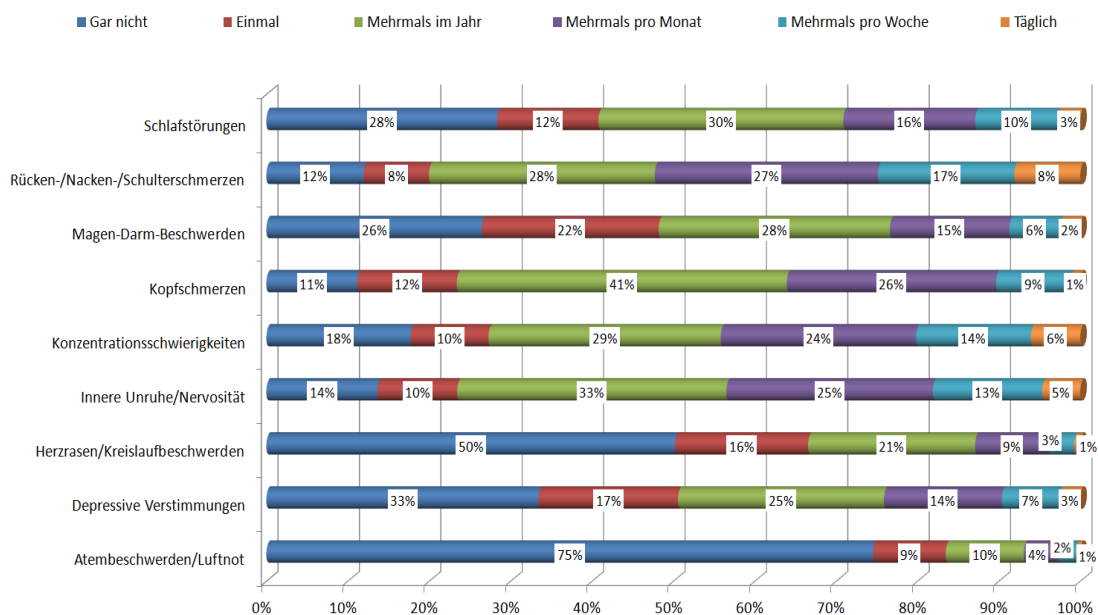


Abb. 6: Wie oft litten Sie in den letzten 12 Monaten unter folgenden Beschwerden?

Sportaktivität

19% der befragten Studierenden betreiben keinen Sport. Fast Jeder Fünfte der Bonner Studierenden ist folglich ein „Couchpotato“.

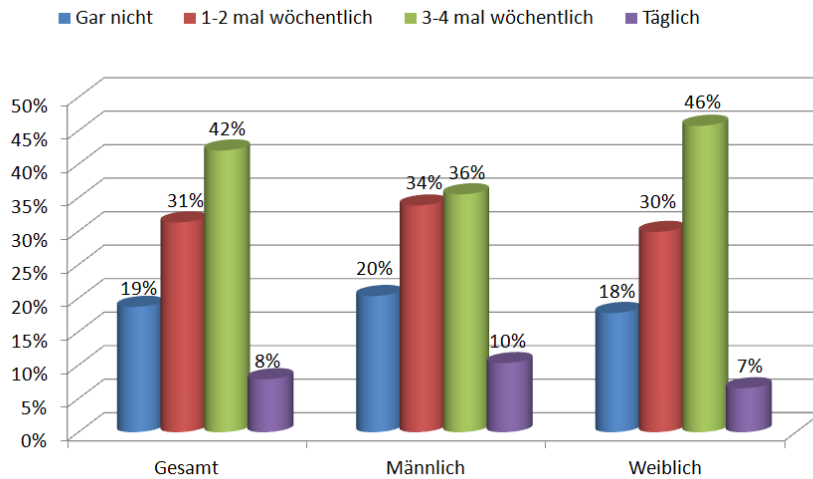


Abb. 7: Wie häufig sind Sie in einer normalen Woche sportlich aktiv?

Top Ten der ausgeübten Sportarten

Die Ergebnisse der Healthy Campus Online-Befragung vom SoSe 2013 zeigen ganz klar, dass bei den Studierenden die Individualsportarten an erster Stelle liegen.

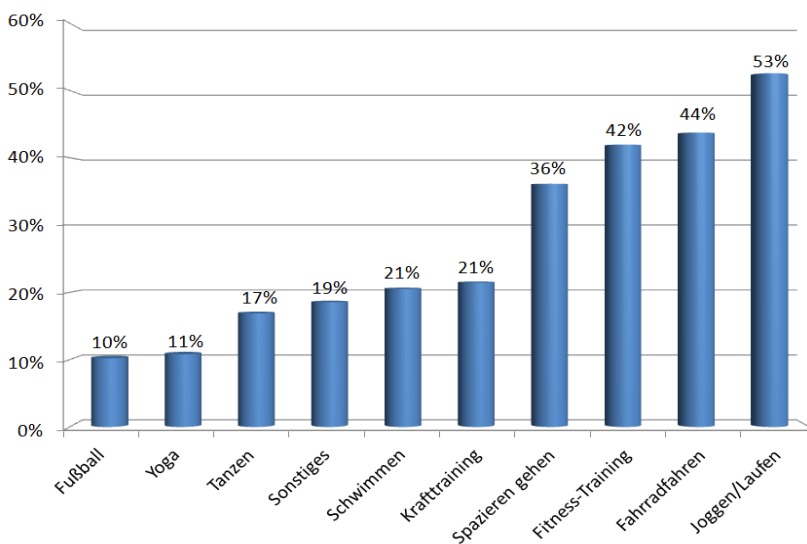


Abb. 8: Welche sportlichen Aktivitäten betreiben Sie?

Sportinteresse

Unter den Top Ten der gewünschten Sportarten befinden sich neben Individualsportarten wie Fitness-Training, Yoga und Schwimmen auch Gruppentraining und Mannschaftssportarten.

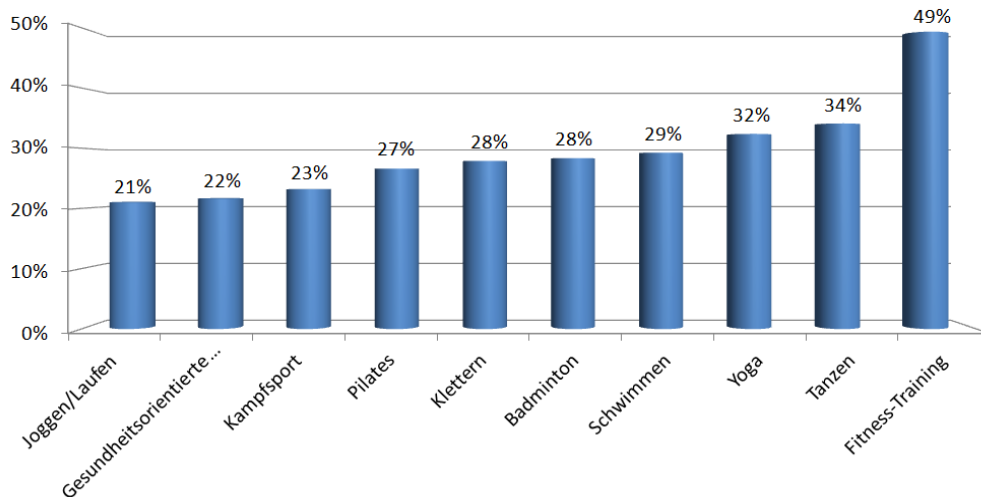


Abb. 9: Bitte geben Sie an, welche Sport- und Bewegungsprogramme Sie gerne nutzen würden (Männer und Frauen).

Gesundheitsförderung

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

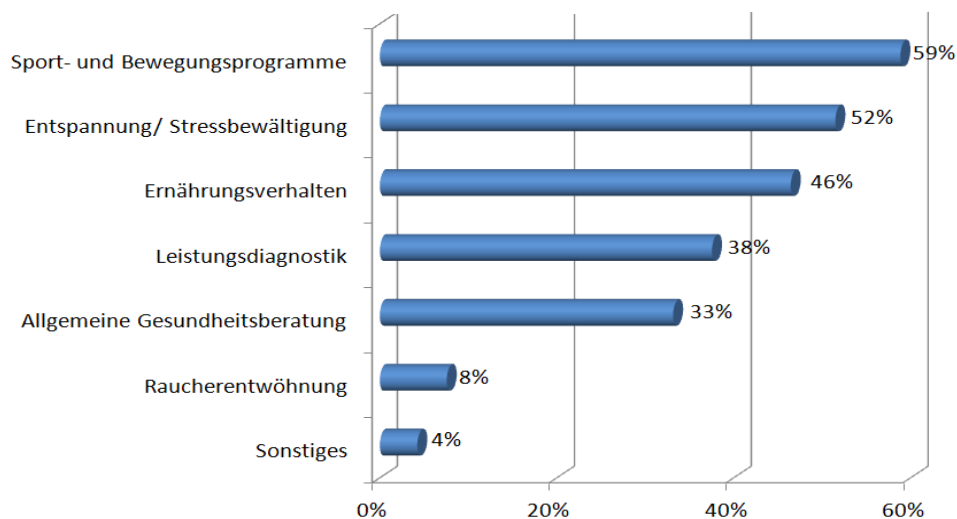


Abb. 10: Interesse an Themen der Gesundheitsförderung.

Die Ergebnisse der 4. Befragungswelle an der Universität Bonn basieren auf den Antworten von 2557 Studierenden, was einer Rücklaufquote von 9% entspricht.