

Schlaf und Gesundheit – Ergebnisse aller Befragungswellen

Im Rahmen der aktuell in der 7. Befragungswelle stattfindenden Healthy Campus Befragung an der Universität Bonn und der Sporthochschule Köln zeigten sich Auffälligkeiten im Schlafverhalten der Studierenden. Getreu unserem Anliegen, den Studierenden einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen, hat uns dies zum vorangeschalteten Feedback veranlasst. Anbei findet sich die Ergebnisgrundlage für den Faktor Schlafstörungen zur Frage „Bitte geben Sie an, wie häufig Sie diese Beschwerden innerhalb der letzten 12 Monate hatten.“

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

Über alle Befragungswellen hinweg leiden durchschnittlich 12% der Studierenden an Schlafstörungen, die „Mehrmals pro Woche“ oder sogar „Täglich“ auftreten.

Tendenziell sind in Bonn die Erstsemester weniger stark von Schlafstörungen betroffen.

Rund 50% gaben an „Gar nicht“ oder „Maximal einmal“ in den vergangenen zwölf Monaten von Schlafstörungen betroffen gewesen zu sein. In den Sommersemestern – die Befragung erstreckt sich hier über alle Studierenden – liegt dieser Wert bei knapp über 40%.

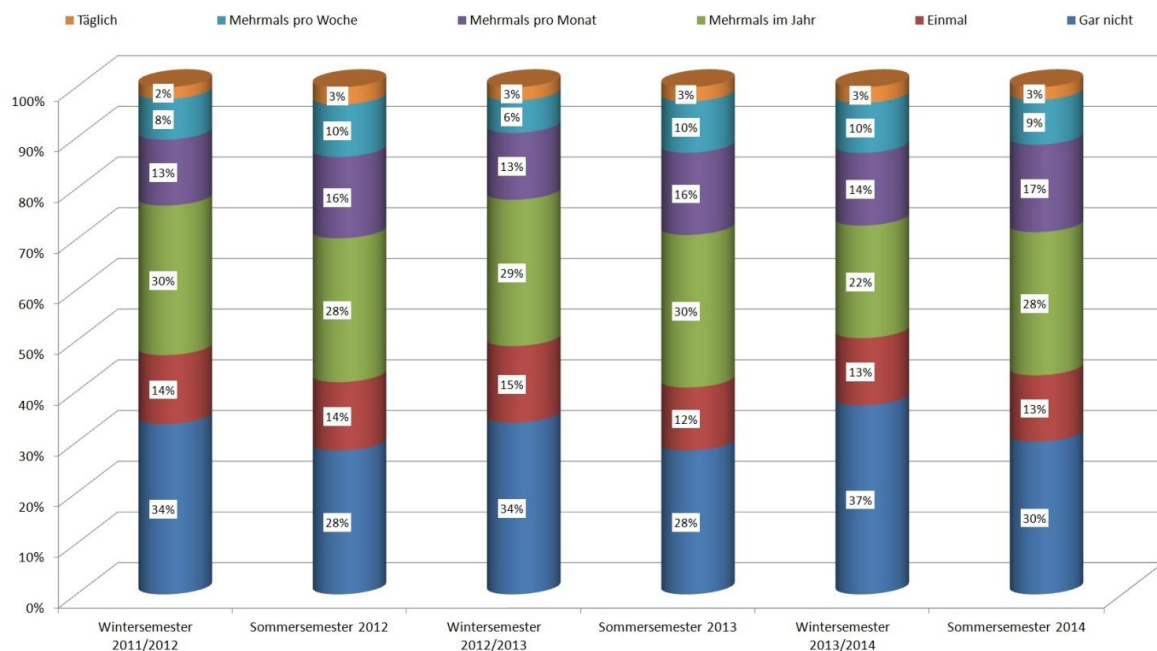


Abb. 1: Befragungsergebnisse zur Thematik Schlafstörungen für alle Befragungswellen in Bonn

An der Befragung nehmen im Wintersemester ausschließlich Erstsemester teil. Zu dieser Frage äußerten sich im Mittel 646 Personen. Im Sommersemester wird die Befragung auf alle Studierenden ausgeweitet. Hier gaben durchschnittlich 1903 Studierende pro Sommersemester eine Einschätzung ab.