

Gesundheitsverhalten

Einleitung

Gesundheitsverhalten meint jedes präventive Verhalten, das die Gesundheit fördert, langfristig erhält sowie Gesundheitsbeeinträchtigungen verhindert und damit die Lebenserwartung verlängert (Lippke & Renneberg, 2006). Dazu zählen insbesondere das Schlafverhalten und die körperliche Aktivität.

Schlaf ist für Menschen überlebensnotwendig, da er einen wichtigen Beitrag zu den psychischen und biologischen Regenerationsprozessen leistet (Birbaumer & Schmidt, 2010). Schlafbeschwerden sind Prädiktoren für somatoforme Syndrome wie Spannungskopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder das Reizdarmsyndrom, welche ihrerseits weitere Schlafbeschwerden verstärken (Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017). Guter Schlaf ist dagegen möglicherweise ein protektiver Faktor vor depressiven sowie angstbezogenen Symptomen (Di Benedetto et al., 2020). Schlafmangel kann sich bei Studierenden auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit sowie die Studienleistung auswirken (Gomes et al., 2011; Kashani et al., 2012; Lund et al., 2010). Über 37 % einer Stichprobe deutscher Studierender und 42 % einer Stichprobe deutscher und luxemburgischer Studierender berichten von schlechtem Schlaf, Einschlaf- und Durchschlafproblemen sowie Schlafmittelkonsum (Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017; Schlarb, Claßen, Hellmann et al., 2017).

Als körperliche Aktivität wird jede Bewegung definiert, die willentlich durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt (in Anlehnung an Caspersen et al., 1985). Dazu zählen Aktivitäten wie Radfahren, Fußballspielen und Schwimmen sowie Übungen zur Muskelkräftigung wie Krafttraining, Pilates und Yoga (Finger et al., 2017). Die Aktivität kann am Arbeitsplatz sowie in der Freizeit stattfinden, um ihrer selbst willen, zu Zwecken des Trainings, um Gegenstände zu transportieren oder um Aufgaben zu erledigen. Körperliche Aktivität leistet einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Krankheit (World Health Organization, 2010) und fördert die physische sowie psychische Gesundheit (Eime et al., 2013; Reiner et al., 2013). Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren sollten nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wöchentlich mindestens 150 Minuten mäßig oder mindestens 75 Minuten intensiv körperlich aktiv sein. Diese Empfehlung erfüllten im Projekt »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« jedoch nur ca. ein Viertel (26,7 %) der Befragten. Unter Studierenden wurde ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und niedrigeren Burnoutraten sowie höherer Lebensqualität festgestellt (Dyrbye et al., 2017).

Einflussfaktoren auf das Gesundheitsverhalten

Das Gesundheitsverhalten lässt sich nicht vom psychischen Befinden oder der physischen Gesundheit trennen. Gesundheitsverhalten kann dabei sowohl Folge als auch Ursache von psychischem oder physischem Wohl- bzw. Missbefinden sein. Um das Gesundheitsverhalten zu adressieren, werden nachfolgend u. a. mögliche studiumsbezogene Belastungen sowie personale und studiumsbezogene Ressourcen diskutiert, durch die das Gesundheitsverhalten verändert werden kann. Entsprechend dem in Kapitel [»Zur systematischen Planung und Umsetzung von](#)

[gesundheitsbezogenen Interventionen](#)« eingeführten Vorgehen für gesundheitsbezogene Interventionen sollten Interventionen im Idealfall direkt an den umweltbezogenen Faktoren ansetzen, um möglichst große und nachhaltige positive Effekte auf die Gesundheit der Studierenden zu erzielen.

Etliche Studien deuten darauf hin, dass ein hohes Stresslevel zu vermindertem Gesundheitsverhalten führt. So berichteten Studierende in stressintensiven Phasen eine Verschlechterung ihrer gesundheitsfördernden Verhaltensweisen und insbesondere eine Reduktion der körperlichen Aktivität sowie gesunder Ernährung (Mouchacca et al., 2013; Weidner et al., 1996). Auch eine depressive Symptomatik geht bei Studierenden häufig mit einem weniger gesunden Essverhalten, weniger körperlicher Aktivität sowie geringerer Schlafqualität einher (Lovell et al., 2015). Weitere individuelle Belastungsfaktoren können das Gesundheitsverhalten hemmen; so ist z. B. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper über die Zeit mit geringeren Mengen an verzehrtem Obst und Gemüse sowie weniger körperlicher Aktivität assoziiert (Neumark-Sztainer et al., 2006). Ein wichtiger Faktor ist zudem der sozioökonomische Status, dessen direkter Zusammenhang mit gesundheitsförderndem Verhalten in der Forschung immer wieder bestätigt wurde (Pampel et al., 2010).

Auch subjektive soziale Normen spielen eine Rolle für das Gesundheitsverhalten. Was Studierende als »normal« ansehen – z. B. wie viel ihre Mitstudierenden schlafen –, kann ihr eigenes Verhalten beeinflussen (Hamilton et al., 2021). Darüber hinaus haben sich persönliche Ressourcen, insbesondere die Selbstwirksamkeitserwartung, in etlichen Studien als positive Prädiktoren für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen gezeigt (Sheeran et al., 2016).

Gleichzeitig können kleine Änderungen im physischen Umfeld gesündere Entscheidungen begünstigen. Sogenannte »Nudging«-Ansätze (Quigley, 2013) sind besonders im Bereich der Ernährung vielfach untersucht wurden. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass relativ simple Veränderungen, z. B. in der Mensa, das Essverhalten Studierender positiv beeinflussen können (Arno & Thomas, 2016; Bucher et al., 2016).

Kernaussagen

- Mehr als ein Drittel (37–42 %) der Studierenden erleben regelmäßig Schlafprobleme.
- Etwa ein Viertel (26,7 %) der Studierenden erfüllen die WHO-Empfehlungen zur körperlichen Aktivität.
- Bedeutsame Prädiktoren für das Gesundheitsverhalten sind z. B. Stress, psychisches Befinden, Selbstwirksamkeitserwartung, soziale Normen sowie das physische Umfeld.

Interventionen

Auf der Basis der oben beschriebenen Faktoren, die gesundheitsförderndes Verhalten begünstigen oder hemmen können, wurden Interventionen bzw. Interventionsansätze recherchiert, die diese Faktoren adressieren und somit das Gesundheitsverhalten der Studierenden fördern. Dazu zählen sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventive Maßnahmen, die, sinnvoll kombiniert, den größtmöglichen Interventionseffekt versprechen.

Die Interventionen werden im Folgenden nach dem in [»Vorwort und Einleitung«](#) beschriebenen Schema dargestellt.

Hintergrundinformationen sowie Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Arno, A. & Thomas, S. (2016). The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, *16*(1), 676. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3272-x>
- Birbaumer, N.-P. & Schmidt, R. F. (2010). Zirkadiane Periodik, Schlaf und Traum. In N.-P. Birbaumer & R. F. Schmidt (Hrsg.), *Biologische Psychologie* (7. Aufl., S. 535–569). Springer.
- Bucher, T., Collins, C., Rollo, M. E., McCaffrey, T. A., Vlieger, N. de, van der Bend, D., Truby, H. & Perez-Cueto, F. J. A. (2016). Nudging consumers towards healthier choices: a systematic review of positional influences on food choice. *The British journal of nutrition*, *115*(12), 2252–2263. <https://doi.org/10.1017/S0007114516001653>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, *100*(2), 126–131.
- Di Benedetto, M., Towt, C. J. & Jackson, M. L. (2020). A Cluster Analysis of Sleep Quality, Self-Care Behaviors, and Mental Health Risk in Australian University Students. *Behavioral Sleep Medicine*, *18*(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1580194>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, 135.
- Finger, J. D., Mensink, G. B. M., Lange, C. & Mainz, K. (2017). *Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland* (Nr. 2). Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-027>
- Gomes, A. A., Tavares, J. & Azevedo, M. H. de (2011). Sleep and Academic Performance in Undergraduates: A Multi-measure, Multi-predictor Approach. *Chronobiology International*, *28*(9), 786–801. <https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>
- Hamilton, K., Ng, H. T. H., Zhang, C.-Q., Phipps, D. J. & Zhang, R. (2021). Social Psychological Predictors of Sleep Hygiene Behaviors in Australian and Hong Kong University Students. *International Journal of Behavioral Medicine*, *28*(2), 214–226. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09859-8>
- Kashani, M., Eliasson, A. & Vernalis, M. (2012). Perceived stress correlates with disturbed sleep: a link connecting stress and cardiovascular disease. *Stress: the International Journal on the Biology of Stress*, *15*(1), 45–51. <https://doi.org/10.3109/10253890.2011.578266>
- Lippke, S. & Renneberg, B. (2006). Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens [Theories and models of health behavior]. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 35–60). Springer Medizin.

- Lovell, G. P., Nash, K., Sharman, R. & Lane, B. R. (2015). A cross-sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health-behavior participation in Australian university students. *Nursing & health sciences*, 17(1), 134–142. <https://doi.org/10.1111/nhs.12147>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B. & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *The Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Mouchacca, J., Abbott, G. R. & Ball, K. (2013). Associations between psychological stress, eating, physical activity, sedentary behaviours and body weight among women: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 13(1), 828. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-828>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 39(2), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Pampel, F. C., Krueger, P. M. & Denney, J. T. (2010). Socioeconomic Disparities in Health Behaviors. *Annual review of sociology*, 36, 349–370. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.012809.102529>
- Quigley, M. (2013). Nudging for health: on public policy and designing choice architecture. *Medical Law Review*, 21(4), 588–621. <https://doi.org/10.1093/medlaw/fwt022>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Grünwald, J. & Vögele, C. (2017). Sleep disturbances and mental strain in university students: results from an online survey in Luxembourg and Germany. *International Journal of Mental Health Systems*, 11, 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0131-9>
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Hellmann, S. M., Vögele, C. & Gulewitsch, M. D. (2017). Sleep and somatic complaints in university students. *Journal of Pain Research*, 10, 1189–1199. <https://doi.org/10.2147/JPR.S125421>
- Sheeran, P., Maki, A., Montanaro, E., Avishai-Yitshak, A., Bryan, A., Klein, W. M. P., Miles, E. & Rothman, A. J. (2016). The impact of changing attitudes, norms, and self-efficacy on health-related intentions and behavior: A meta-analysis. *Health Psychology*, 35(11), 1178–1188. <https://doi.org/10.1037/hea0000387>
- Weidner, G., Kohlmann, C.-W., Dotzauer, E. & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(2), 123–133. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf