

Risikoverhalten

Einleitung

Der Begriff Risikoverhalten bezeichnet Verhaltensweisen, die die Gesundheit gefährden (Lippke & Renneberg, 2006). Hierunter fällt vor allem der Konsum legaler und illegaler Drogen wie etwa Nikotin, Alkohol oder Cannabis. Zum Risikoverhalten zählen auch ein gestörtes Essverhalten sowie eine problematische Internetnutzung.

Rauchen gilt als der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für chronische, nichtübertragbare Krankheiten (Pötschke-Langer et al., 2015). Nikotinkonsum schädigt nahezu jedes Organ, die Zähne, den Verdauungsapparat, den Stoffwechsel und das Skelett (Pötschke-Langer et al., 2015). Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und Krebserkrankungen treten unter Raucher:innen häufiger auf (International Agency for Research on Cancer, 2004; Pötschke-Langer et al., 2015) und bis zu 90 % der tödlichen Lungenkreberkrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen (International Agency for Research on Cancer, 2004). Nikotinkonsum kann außerdem zu Fruchtbarkeitsproblemen sowie zu Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen führen (Pötschke-Langer et al., 2009). Der Anteil der Raucher:innen in der Altersklasse der 18- bis 29-Jährigen liegt bei Frauen bei 30,4 % und bei Männern bei 40,5 % (Richter et al., 2021). Die Prävalenz des Rauchens nimmt mit zunehmendem Bildungsgrad ab (Richter et al., 2021). Laut den Daten zum Projekt »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« ist die Prävalenz des Rauchens sowohl bei weiblichen (17,3 %) als auch bei männlichen Studierenden (19,6 %) deutlich geringer als der allgemeine Durchschnitt in ihrer Altersklasse (Grützmaker et al., 2018).

In der Betrachtung von studentischem Risikoverhalten spielt zudem der Alkoholkonsum eine große Rolle. Als psychoaktive Substanz kann Alkohol zu Abhängigkeit und einem erhöhtem Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen führen (Perkins, 2002). Resultierende Organschädigungen können gravierende Konsequenzen bis zum Tod mit sich bringen (Robert Koch-Institut, 2016). Auch führt problematischer Alkoholkonsum zu einer Störung psychischer Funktionen, was sich z. B. in veränderten Schlafmustern manifestiert (Seitz & Bühringer, 2008; Singleton & Wolfson, 2009). Im Studienkontext lassen sich Verschlechterungen der akademischen Leistungen und Vernachlässigung von Pflichten beobachten (Bailer et al., 2009; Singleton & Wolfson, 2009). Studierende sind aufgrund ihres Alters besonders gefährdet, da in dieser Altersgruppe (18-29 Jahre) der Risikokonsum am größten ist (Lange et al., 2017). In der Befragung »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« berichteten 39,5 % der männlichen und 22,7 % der weiblichen Studierenden mindestens einmal monatlich vorkommenden Rauschkonsum (Grützmaker et al., 2018).

Cannabiskonsum kann ernst zu nehmende Schäden der physischen und psychischen Gesundheit verursachen. Dazu gehören motorische, kognitive und affektive Störungen, Depersonalisations- und Derealisationserleben sowie im Extremfall cannabisinduzierte Psychosen und Schizophrenie (Heppner et al., 2007; Kalant, 2004; Thomasius et al., 2009; Volkow et al., 2014). Gefährdet sind insbesondere Personen, die regelmäßig konsumieren (Kalant, 2004; Patton et al., 2002). In Deutschland haben knapp die Hälfte der Studierenden (45,6 %) in ihrem bisherigen Leben schon einmal Cannabis probiert (Grützmaker et al., 2018).

Ein gestörtes Essverhalten äußert sich zum Beispiel in restriktiver Nahrungsaufnahme, strengen Diätregeln, Binge Eating oder selbst herbeigeführtem Erbrechen. Gestörtes Essverhalten hat kurz- und langfristige Folgen für die Gesundheit. So zeigten junge Menschen mit gestörtem Essverhalten u. a. eine schlechtere subjektive Gesundheit und mehr psychische Belastung – Effekte, die auch zehn Jahre später noch deutlich messbar waren (Kärkkäinen et al., 2018). Betroffen sind überwiegend weibliche Studierende, da bei ihnen Risikofaktoren wie ein negatives Körperbild sowie übermäßige Sorgen um das eigene Körpergewicht häufiger auftreten (Jacobi et al., 2005; Taylor et al., 2006).

Eine problematische Internetnutzung liegt vor, wenn sich negative Auswirkungen des Internetkonsums zeigen. Internetbasierte Aktivitäten können eine schädigende Wirkung haben (Diomidous et al., 2016). So kann intensive Social-Media-Nutzung mit verringertem Wohlbefinden einhergehen (Kross et al., 2013; Wirtz et al., 2021) und Stress verursachen (Pontes et al., 2018). Zudem wurden Zusammenhänge zwischen problematischer Internetnutzung und Depression, Ängstlichkeit, sozialer Phobie sowie Einsamkeit gefunden (Elhai et al., 2017; Keles et al., 2020). Auch eine erhöhte Ablenkung (van Zoonen et al., 2017), erschwerte Informationsverarbeitung (Jiang et al., 2016) und verminderte Lernleistung (Wood et al., 2012) können Folgen sein. Seit 2018 ist die tägliche Nutzungszeit bei den 18- bis 29-Jährigen in Deutschland konstant gestiegen und lag 2021 bei durchschnittlich 4,5 Stunden pro Tag (ARD/ZDF-Forschungskommission, 2022).

Einflussfaktoren auf das Risikoverhalten

Das Risikoverhalten lässt sich nicht vom psychischen Befinden oder der physischen Gesundheit trennen. Risikoverhalten kann dabei sowohl Folge als auch Ursache von psychischem oder physischem Wohl- bzw. Missbefinden sein. Um das Risikoverhalten zu adressieren, werden nachfolgend u. a. mögliche studiumsbezogene Belastungen sowie personale und studiumsbezogene Ressourcen diskutiert, durch die das Risikoverhalten 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.

Zum einen können die Studienbedingungen die Wahrscheinlichkeit von Risikoverhalten erhöhen. Insbesondere ein hohes Anforderungs- und Stresserleben in der Hochschule führt häufig zu kompensierendem Risikoverhalten. Beispielsweise intensivieren sich in akademischen Stressphasen der Alkohol- und Drogenkonsum (Russell et al., 2017; Weidner et al., 1996) sowie bulimisches Essverhalten (Osberg & Eggert, 2012). Größere Handlungs- und Entscheidungsspielräume im Studium tragen hingegen zu reduziertem Risikoverhalten wie Präsentismus und überlangen Arbeitszeiten bei (Mülder et al., 2021).

Der soziale Kontext des Studiums spielt ebenfalls eine Rolle für das Risikoverhalten, beispielsweise durch subjektive soziale Normen. Was Studierende als »normal« ansehen, kann ihr eigenes Verhalten beeinflussen. Dieser Effekt ist insbesondere beim Alkoholkonsum gut dokumentiert und trägt aufgrund des vielfach überschätzten Trinkverhaltens Mitstudierender zu einem problematischen Alkoholkonsum bei (Lorant et al., 2013; Wolter et al., 2021). Soziale Einflüsse finden sich auch im Hinblick auf das Rauchverhalten bei Studierenden und teilweise stellt das Rauchen aus sozialen Gründen einen Einstieg in regelmäßiges Rauchen dar (Moran et al., 2004).

Zusätzlich wirken bestimmte persönliche Attribute der Studierenden als Prädiktoren für gesundheitsgefährdendes Verhalten. Beispielsweise begünstigt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sowohl gestörtes Essverhalten – z. B. starke Restriktion oder Binge Eating – als auch vermehrtes Rauchen (Neumark-Sztainer et al., 2006). Soziale Ängste und eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen das Risiko für problematischen Alkoholkonsum (Gilles et al., 2006). Auch der sozioökonomische Status wird in der Forschung als wichtiger Faktor in Bezug auf gesundheitliches Risikoverhalten immer wieder bestätigt (Pampel et al., 2010).

Kernaussagen

- Knapp ein Fünftel (18,5 %) der Studierenden rauchen gelegentlich oder regelmäßig.
- 39,5 % der männlichen und 22,7 % der weiblichen Studierenden konsumieren mindestens einmal pro Monat sechs oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (Rauschtrinken).
- Etwa die Hälfte der Studierenden (45,6 %) haben schon einmal Cannabis konsumiert.
- Bedeutsame Prädiktoren für Risikoverhalten sind z. B. Stress, psychisches Befinden, Selbstwirksamkeitserwartung, soziale Normen sowie Handlungs- und Entscheidungsspielräume.

Interventionen

Auf der Basis der oben beschriebenen Faktoren, die gesundheitliches Risikoverhalten begünstigen oder hemmen können, wurden Interventionen bzw. Interventionsansätze recherchiert, die diese Faktoren adressieren und somit das Risikoverhalten der Studierenden verringern. 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 und weitere 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

- ARD/ZDF-Forschungskommission. (2022, 10. Februar). *Mediales Internet: tägliche Nutzungsdauer 2018-2021*. <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/onlinenutzung/mediales-internet-taegliche-nutzungsdauer/>
- Bailer, J., Stübinger, C., Dressing, H., Gass, P., Rist, F. & Kühner, C. (2009). Zur erhöhten Prävalenz des problematischen Alkoholkonsums bei Studierenden [Increased prevalence of

- problematic alcohol consumption in university students]. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 59(9–10), 376–379. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1215596>
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P. & Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Informatica Medica*, 24(1), 66–68. <https://doi.org/10.5455/aim.2016.24.66-68>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Gilles, D. M., Turk, C. L. & Fresco, D. M. (2006). Social anxiety, alcohol expectancies, and self-efficacy as predictors of heavy drinking in college students. *Addictive Behaviors*, 31(3), 388–398. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.05.020>
- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland*. <https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/index.html>
- Heppner, H., Sieber, C. & Schmitt, K. (2007). „Gewöhnlicher“ Drogenkonsum mit ungewöhnlichem Zwischenfall. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 132(11), 560–562. <https://doi.org/10.1055/s-2007-970377>
- International Agency for Research on Cancer. (2004). *Tobacco smoke and involuntary smoking. IARC monographs on the evaluation of the carcinogenic risks to humans: Bd. 83*. WHO.
- Jacobi, C., Morris, L., Beckers, C., Bronisch-Holtze, J., Winter, J., Winzelberg, A. J. & Taylor, C. B. (2005). Reduktion von Risikofaktoren für gestörtes Essverhalten. *European Journal of Health Psychology*, 13(2), 92–101. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.13.2.92>
- Jiang, T., Hou, Y. & Wang, Q. (2016). Does micro-blogging make us “shallow”? Sharing information online interferes with information comprehension. *Computers in Human Behavior*, 59, 210–214. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.008>
- Kalant, H. (2004). Adverse effects of cannabis on health: an update of the literature since 1996. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 28(5), 849–863. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2004.05.027>
- Kärkkäinen, U., Mustelin, L., Raevuori, A., Kaprio, J. & Keski-Rahkonen, A. (2018). Do Disordered Eating Behaviours Have Long-term Health-related Consequences? *European Eating Disorders Review*, 26(1), 22–28. <https://doi.org/10.1002/erv.2568>
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lange, C., Mainz, K. & Kuntz, B. (2017). Alkoholkonsum bei Erwachsenen in Deutschland: Rauschtrinken. *Journal of Health Monitoring*, 2(2), 74–81. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-032>
- 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.
- Lorant, V., Nicaise, P., Soto, V. E. & d’Hoore, W. (2013). Alcohol drinking among college students: college responsibility for personal troubles. *BMC public health*, 13, 615. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733799/pdf/1471-2458-13-615.pdf>

- Moran, S., Wechsler, H. & Rigotti, N. A. (2004). Social smoking among US college students. *Pediatrics*, *114*(4), 1028–1034. <https://doi.org/10.1542/peds.2003-0558-L>
- Mülder, L. M., Deci, N., Werner, A. M., Reichel, J. L., Tibubos, A. N., Heller, S., Schäfer, M., Pffirmann, D., Edelmann, D., Dietz, P., Beutel, M. E., Letzel, S. & Rigotti, T. (2021). Antecedents and Moderation Effects of Maladaptive Coping Behaviors Among German University Students. *Frontiers in Psychology*, *12*, 645087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645087>
- 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>
- Osberg, T. M. & Eggert, M. (2012). Direct and indirect effects of stress on bulimic symptoms and BMI: the mediating role of irrational food beliefs. *Eating Behaviors*, *13*(1), 54–57. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.09.008>
- 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>
- Patton, G. C., Coffey, C., Carlin, J. B., Degenhardt, L., Lynskey, M. & Hall, W. (2002). Cannabis use and mental health in young people: cohort study. *BMJ*, *325*(7374), 1195–1198. <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7374.1195>
- Perkins, H. W. (2002). Surveying the damage: a review of research on consequences of alcohol misuse in college populations. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*(14), 91–100. <https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.91>
- Pontes, H. M., Taylor, M. & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *21*(4), 240–247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- Pötschke-Langer, M., Gleich, F., Girschbach, L., Schütz, J., Schoppa, A. & Lampert, T. (2009). *Tabakatlas Deutschland 2009* (1. Aufl.). Steinkopff Verlag. http://www.thoraxklinik-heidelberg.de/fileadmin/ohne_Kippe/Tabakatlas_2009.pdf
- Pötschke-Langer, M., Kahnert, S., Schaller, K., Viariso, V., Heidt, C., Schunk, S., Mons, U. & Fode, K. (2015). *Tabakatlas 2015* (1. Aufl.). Pabst Science Publishers. <http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-2015-final-web-dp-small.pdf>
- Richter, A., Schienkiwitz, A., Starker, A., Krug, S., Domanska, O., Kuhnert, R., Loss, J. & Mensink, G. (2021). Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. *Journal of Health Monitoring*, *6*(3), 3–27. <https://doi.org/10.25646/8460>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2016). *Gesundheit in Deutschland – die wichtigsten Entwicklungen* (Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis). Berlin. https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsGiD/2015/kurzfassung_gesundheit_in_deutschland.pdf?__blob=publicationFile
- Russell, M. A., Almeida, D. M. & Maggs, J. L. (2017). Stressor-related drinking and future alcohol problems among university students. *Psychology of Addictive Behaviors*, *31*(6), 676–687. <https://doi.org/10.1037/adbo000303>

- Seitz, H. & Bühringer, G. (2008). *Empfehlungen des wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS zu Grenzwerten für den Konsum alkoholischer Getränke*. Hamm. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
- Singleton, R. A. & Wolfson, A. R. (2009). Alcohol consumption, sleep, and academic performance among college students. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 70(3), 355–363.
- Taylor, C. B., Bryson, S., Luce, K. H., Cunning, D., Doyle, A. C., Abascal, L. B., Rockwell, R., Dev, P., Winzelberg, A. J. & Wilfley, D. E. (2006). Prevention of eating disorders in at-risk college-age women. *Archives of General Psychiatry*, 63(8), 881–888.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.8.881>
- Thomasius, R., Weymann, N., Stolle, M. & Petersen, K. U. (2009). Cannabiskonsum und -missbrauch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen: Auswirkungen, Komorbidität und therapeutische Hilfen. *Psychotherapeut*, 54(3), 170–178. <https://doi.org/10.1007/s00278-009-0662-x>
- van Zoonen, W., Verhoeven, J. W. & Vliegenthart, R. (2017). Understanding the consequences of public social media use for work. *European Management Journal*, 35(5), 595–605.
<https://doi.org/10.1016/j.emj.2017.07.006>
- Volkow, N. D., Baler, R. D., Compton, W. M. & Weiss, S. R. B. (2014). Adverse health effects of marijuana use. *The New England Journal of Medicine*, 370(23), 2219–2227.
<https://doi.org/10.1056/NEJMr1402309>
- 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>
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C. & Schoemann, A. M. (2021). How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
- Wolter, C., Lesener, T., Thomas, T. A., Hentschel, A.-C. & Gussy, B. (2021). Finding the Right Balance: A Social Norms Intervention to Reduce Heavy Drinking in University Students. *Frontiers in public health*, 9, Artikel 653435. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.653435>
- Wood, E., Zivcakova, L., Gentile, P., Archer, K., Pasquale, D. de & Nosko, A. (2012). Examining the impact of off-task multi-tasking with technology on real-time classroom learning. *Computers & Education*, 58(1), 365–374. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.029>