

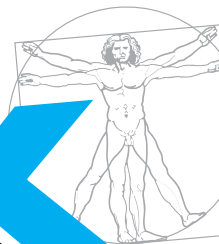


TK-CampusKompass

Umfrage zur Gesundheit von Studierenden



Techniker
Krankenkasse





Vorwort

Wir wissen bisher nicht viel über die Gesundheit der 2,7 Millionen Studierenden in Deutschland. Woran liegt das? Die Lebenswelten der Hochschüler sind heute so vielseitig wie ihre Studienfächer und -abschlüsse.

Noch vor wenigen Jahren war das Studium einem kleinen Teil der Bevölkerung vorbehalten. 1960 begannen gerade einmal sechs Prozent eines Jahrgangs ein Studium, 1980 ging immerhin schon fast jeder Fünfte an die Uni. Die Studierenden wohnten meist zu Hause, in Wohnheimen oder Wohngemeinschaften. Gelernt wurde in der Bibliothek – ohne Internet. Was dort an Wissen nicht verfügbar war, wurde teuer und langwierig per Fernleihe bestellt.

Heute beginnt fast die Hälfte eines Jahrgangs ein Studium – direkt nach der Schule oder nach der Ausbildung. Einige gründen während des Studiums eine Familie oder ein Unternehmen. Fast jeder Vierte wohnt allein. Durch den Bologna-Prozess ist das Studium verschulter, die Semesterferien sind tatsächlich nur noch vorlesungsfreie Zeit und nicht selten für Praktika verplant. Die Jobaussichten sind je nach Studienfach sehr unterschiedlich, die meisten werden mit befristeten Verträgen in die Arbeitswelt gehen. Und wie geht es ihnen damit?

Wir haben uns in den letzten Jahren im Gesundheitsmanagement an Hochschulen verstärkt den Studierenden zugewandt. Anders als bei Beschäftigten bekommen wir von Studierenden keine Krankschreibungen, die uns Aufschluss über ihre gesundheitliche Situation geben. Aus dieser Arbeit gewinnen wir wichtige Einblicke. Als Krankenkasse können wir die Arzneimittelverschreibungen sowie ihre Arztbesuche auswerten. Mit dem TK-Gesundheitsreport 2015 haben wir dies bereits zum zweiten Mal gemacht. Wieder haben uns die Ergebnisse überrascht: Um die Gesundheit der Studierenden ist es erfreulicherweise gut bestellt. In fast allen Bereichen bekommen sie weniger Medikamente als ihre erwerbstätigen Alters-

genossen. Aber: Bereits zum zweiten Mal zeigt der Report, dass Hochschüler mehr Psychopharmaka verordnet bekommen.

Woran liegt es, dass jeder fünfte Studierende bereits in jungen Jahren belastet ist und therapeutische Unterstützung braucht? Um dieser Frage jenseits von Arzneimittelrezepten und ambulanten Daten nachzugehen, haben wir das Meinungsforschungsinstitut Forsa beauftragt, Lebensstil und Gesundheitsstatus der Studierenden zu ermitteln. Im März 2015 wurden repräsentativ 1.000 Hochschüler nach gesundheitlichen Beschwerden, nach ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie ihrem Stresslevel befragt. Wir wollten wissen, welchen Stellenwert digitale Medien in ihrem Leben haben. 2014 haben wir uns mit der Studie „Jugend 3.0 – abgetaucht nach Digitalien?“ bereits mit der Mediennutzung der 12-17-Jährigen befasst. Die Untersuchung zeigte, dass übermäßiger Konsum das Risiko gesundheitlicher Beschwerden erhöht. Diesmal wollten wir wissen, wie es um die Generation Smartphone steht.

Wir nutzen die Ergebnisse, um unsere Angebote zur Gesundheitsförderung auf die Bedürfnisse unserer Kunden zuzuschneiden. Digitale Medien haben einen großen Stellenwert im Alltag junger Menschen. Deshalb setzen wir uns für ein neues Handlungsfeld Medienkompetenz in der Prävention ein. Wie sie sich ernähren, bewegen, Stress bewältigen und wie sie zu einem gesunden Medienkonsum finden, sind vier wichtige Säulen für die Gesundheit junger Menschen.

Ihr

Dr. Jens Baas
Vorstandsvorsitzender der
Techniker Krankenkasse

Inhalt

1. So geht studieren heute	4
2. Ist das Studium ein Knochenjob? So geht's Deutschlands Studierenden	4
Sage mir, was du studierst, und ich sage dir, wie es dir geht	4
Geld spielt keine Rolle	5
Mit dem Alter nehmen die Beschwerden zu	5
Woran krankt es?	6
Wie gesund ist ein Soziologie-Studium?	7
Ausgeschlafene Studenten bewegen sich	8
3. Campus unter Strom – so gestresst sind die Studierenden	9
Prüfungsstress: Einstellungssache	9
Weniger gestresst dank Hotel Mama	9
Der Stress mit Formeln und Paragraphen	11
Spagat zwischen Job und Studium	11
Kummer cum laude	11
4. So chillt der Campus	12
Antistressprogramm: Sport, Freunde, Frischluft	13
Kiffen und Konsolen: Männer entspannen anders	13
Wenn der Stress krank macht	15
5. Die perfekte Welle? Hier surfen Deutschlands Studierende	16
Chatten ist wichtiger als posten	16
Netzwerke machen weder einsam noch krank	18
Virtuelle Markt- und Spielplätze	18
6. Netz ohne Boden – ist das noch gesund?	20
Netzcaper sind weiblich und gesundheitsinteressiert	20
Wie viel Medienkonsum ist gesund? Wann wird es krank?	20
Sitzen ist das neue Rauchen	21
Medienkompetenz ist auch bei der Generation Smartphone nicht selbstverständlich ..	21
Stressfaktor Cybermobbing	22
7. Studierende sind immer in Bewegung – oder nicht?	23
Das faule Viertel	23
Der Campus ist fitter als der Rest der Republik	24
Studieren geht über trainieren	24
Wer krank ist, kann sich nicht bewegen oder wer sich nicht bewegt, wird krank? ..	26
For Fun, Figur und Fitness – das treibt die Hochschüler an	26
8. Im Studium Zeit für Genuss? So essen Deutschlands Studierende	28
Männer wollen es lecker, schnell und billig – Frauen gesund	28
Jede Fakultät is(s)t anders	29
Generation „to go“	29
Wie veggie ist der Campus?	29
Gutbürgerlich im Hotel Mama oder eine Veggie-WG?	31
Paarverhalten begünstigt das Essverhalten	31
Billigessen kann teuer werden	31
9. Quo vadis, Generation Y?	32

1. So geht studieren heute

2,7 Millionen Frauen und Männer studieren derzeit an Deutschlands Hochschulen. Nach der letzten Erhebung des Deutschen Studentenwerks sind sie im Durchschnitt 24,4 Jahre alt. Allerdings gibt es aufgrund der vielfältigen Studienabschlüsse und Lebenssituationen eine große Varianz. So sind Diplom-Studierende durchschnittlich 26,2 Jahre alt, Studierende, die den Magister beziehungsweise Master anstreben, 28,4 Jahre. Studierende mit Kind sind im Schnitt 31,2 Jahre alt und damit fast acht Jahre älter als ihre kinderlosen Kommilitonen.

Laut Studentenwerk leben die angehenden Akademiker im Durchschnitt von 864 Euro im Monat. Laut der vorliegenden Studie im Auftrag der Techniker Krankenkasse verfügt ein Drittel der Studierenden über weniger als 500 Euro, gleichzeitig haben aber 15 Prozent auch mehr als 1.000 Euro zur Verfügung.

Die TK-Umfrage zeigt: Sechs von zehn Studierenden arbeiten neben ihrem Studium. Nach Angaben des Studentenwerks handelt es sich bei fast jedem Vierten aufgrund des Jobs oder einer Selbstständigkeit eigentlich nur um ein Teilzeitstudium.

Laut TK-CampusKompass finanzieren 66 Prozent der Studierenden ihre Ausbildung über Eltern oder Großeltern und jeder Vierte bekommt BAföG oder ein Stipendium.

Nach Angaben der Forsa-Umfrage im Auftrag der TK leben 38 Prozent der Hochschüler bei ihren Eltern, 23 Prozent wohnen in einer WG oder im Wohnheim. Das Wohnheim spielt laut Studentenwerk vor allem für Studienanfänger und ausländische Studierende eine große Rolle. Fast jeder Vierte hat eine eigene Wohnung und 17 Prozent leben in einer Partnerschaft. Sieben Prozent der Studierenden haben mindestens ein Kind.

Neben der Wohn- und Einkommenssituation wurden die Studierenden für die vorliegende Studie auch nach ihrem Studienfach gefragt. Damit die Ergebnisse aussagekräftig sind, haben wir die Vielzahl der Studiengänge zu folgenden Fachrichtungen zusammengefasst:

- › Ingenieurwissenschaften
- › Wirtschaftswissenschaften und Jura
- › Geisteswissenschaften
(zum Beispiel Soziologie und Politologie)
- › Gesellschaftswissenschaften
(Pädagogik und Erziehungswissenschaften)
- › MIN-Fächer (Mathematik, Informatik und Naturwissenschaften)
- › Medizin und Psychologie

2. Ist das Studium ein Knochenjob? So geht's Deutschlands Studierenden

Den Studierenden in Deutschland geht es gut – zumindest wenn man die Routinedaten der Techniker Krankenkasse betrachtet. Danach bekommen Studierende weniger Arzneimittel verschrieben als ihre erwerbstätigen Altersgenossen (gut zehn Prozent). Auffällig ist jedoch, dass sie mehr Psychopharmaka bekommen und häufiger in psychotherapeutischer Behandlung sind. Wie geht es den Studierenden also wirklich? Um Informationen zur Gesundheit und zum Lebensstil Studierender in Deutschland zu bekommen, hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK im März 2015 1.000 Studierende zu ihrer Gesundheit, ihren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie zu ihrem digitalen Medienkonsum befragt.

Die gute Nachricht vorweg: 84 Prozent der Studierenden beurteilen ihren Gesundheitszustand als gut oder sogar sehr gut. Weitere 13 Prozent geben zumindest ein „Zufriedenstellend“ an. Nur drei Prozent beklagen eine weniger gute oder schlechte Gesundheit.

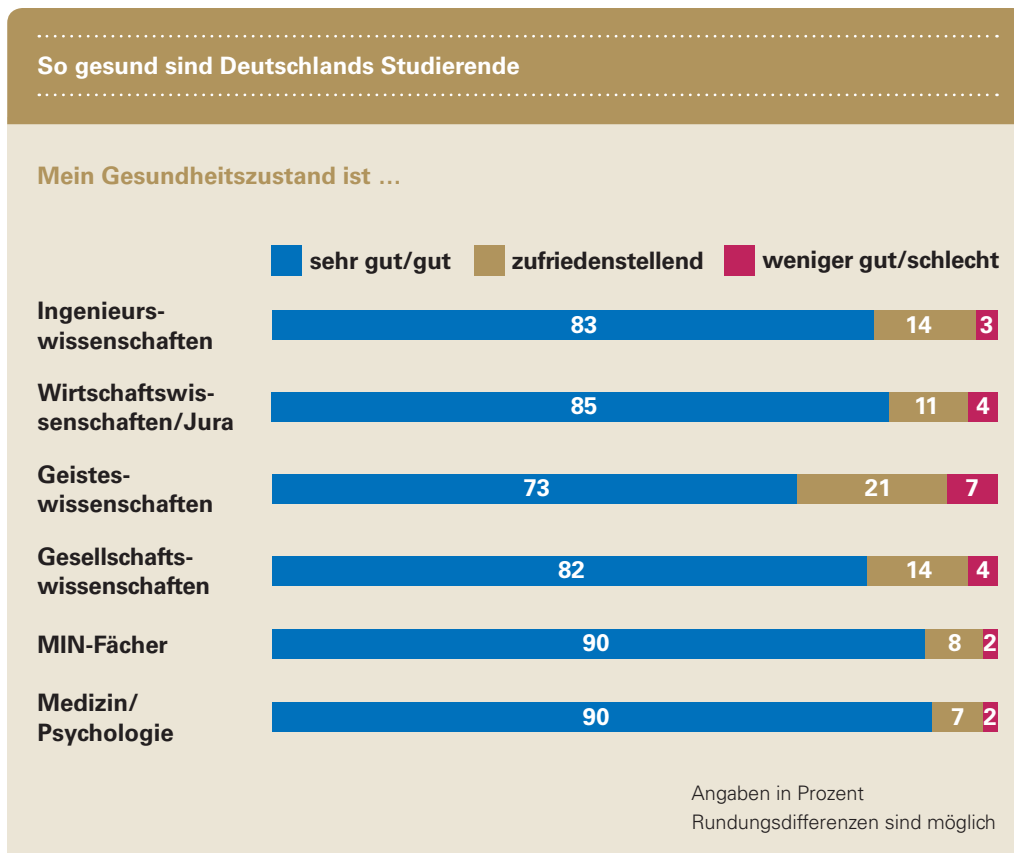
In einer früheren Studie der TK zum Thema Stress, für die im Jahr 2013 1.000 Erwachsene in Deutschland zur ihrem Gesundheitszustand befragt wurden, gaben bei den jungen Erwachsenen nur zwei Drittel der 18- bis 25-Jährigen und drei Viertel der 26- bis 35-Jährigen an, dass sie sich gut oder sehr gut fühlen. Offenbar fühlen sich die Studierenden also gesünder als junge Erwachsene in Deutschland insgesamt.

Sage mir, was du studierst, und ich sage dir, wie es dir geht

Allerdings beurteilen die Hochschüler ihre Gesundheit je nach Studienfach sehr unterschiedlich. Mediziner und Psychologen, die sich hauptamtlich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen, fühlen sich ebenso wie die Studierenden der MIN-Fächer überdurchschnittlich gut. In beiden Fachrichtungen bewerteten neun von zehn Befragten ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Bei den angehenden Ingenieuren sagen das nur 83 Prozent und bei

den Geisteswissenschaftlern nicht einmal drei Viertel der Befragten (73 Prozent). Jeder Vierte angehende Geisteswissenschaftler beurteilt

seine Gesundheit also als höchstens zufriedenstellend.



Geld spielt keine Rolle

Die Befragung zeigt zudem, dass der Gesundheitsstatus angehender Akademiker völlig unabhängig von ihrem Einkommen ist.

Die TK-Stress-Studie „Bleib locker, Deutschland“ zeigte 2013 noch signifikante Unterschiede zwischen den Einkommensgruppen. In der Gesamtbevölkerung beurteilten nur 56 Prozent der Befragten mit einem Einkommen unter 1.500 Euro ihre Gesundheit als gut oder sehr gut, bei den gut situierten Umfrageteilnehmern mit einem Haushaltseinkommen über 4.000 Euro waren es drei Viertel.

Die TK hatte den Faktor „finanzielle Unsicherheit“ bereits in mehreren früheren Gesundheitsberichten als Belastungsfaktor identifiziert (zum Beispiel bei Zeitarbeitern, Personen mit befristeten Arbeitsverhältnissen und teilzeitbeschäftigten Männern).

Hier liegt die Vermutung nahe, dass ein geringeres Einkommen in der Lebensphase Studium als weniger belastend empfunden wird. Zum einen gibt es oftmals im Hintergrund noch eine finanzielle Absicherung durch die Familie oder den Partner. Zum anderen empfinden viele ihren Studierendenstatus als gesellschaftliches

Privileg. Das Bewusstsein, dass dies nur eine vorübergehende Lebensphase mit geringem Einkommen ist und dass es den meisten ihrer Kommilitonen ähnlich geht, führt dazu, dass dies für Hochschulstudierende weniger belastend ist als zum Beispiel für einen Familienvater, der die finanzielle Verantwortung für mehrere Menschen trägt.

Mit dem Alter nehmen die Beschwerden zu

Die Umfrage zeigt zudem, dass der Anteil der sehr Gesunden bei den älteren Studierenden geringer ist. Nur drei von zehn Hochschulstudierenden über 28 gaben sich ein „Sehr gut“; in den jüngeren Altersgruppen sind es 42 Prozent bei den bis 23-Jährigen und 40 Prozent bei den 24- bis 27-Jährigen.

Auch hier könnte zum Tragen kommen, dass mit steigendem Alter die Belastungen zunehmen. Je älter die Studierenden, umso größer ist der Anteil derer, die Studium, Familie und eventuell auch eine berufliche Tätigkeit in Einklang bringen müssen. Mit der Semesterzahl steigt vermutlich auch die Sorge, das Studium nicht zu Ende zu bringen und entsprechend schlechtere Zukunftsperspektiven zu haben. Bei vielen Studierenden wird die Situation verschärft, wenn sie den Anspruch auf BAföG oder die Familienversicherung verlieren.

Die Studie zeigt vor allem, dass sich Stress negativ auf den allgemeinen Gesundheitszustand der Hochschüler auswirkt: Betrachtet man die Antworten der Studierenden zum Thema Stress (siehe Kapitel 3), zeigt sich, dass von denen, die besonders unter Druck stehen, nur zwei Drittel bei guter oder sehr guter Gesundheit sind, also 20 Prozentpunkte weniger als im Durchschnitt der Studierenden.

Woran krankt es?

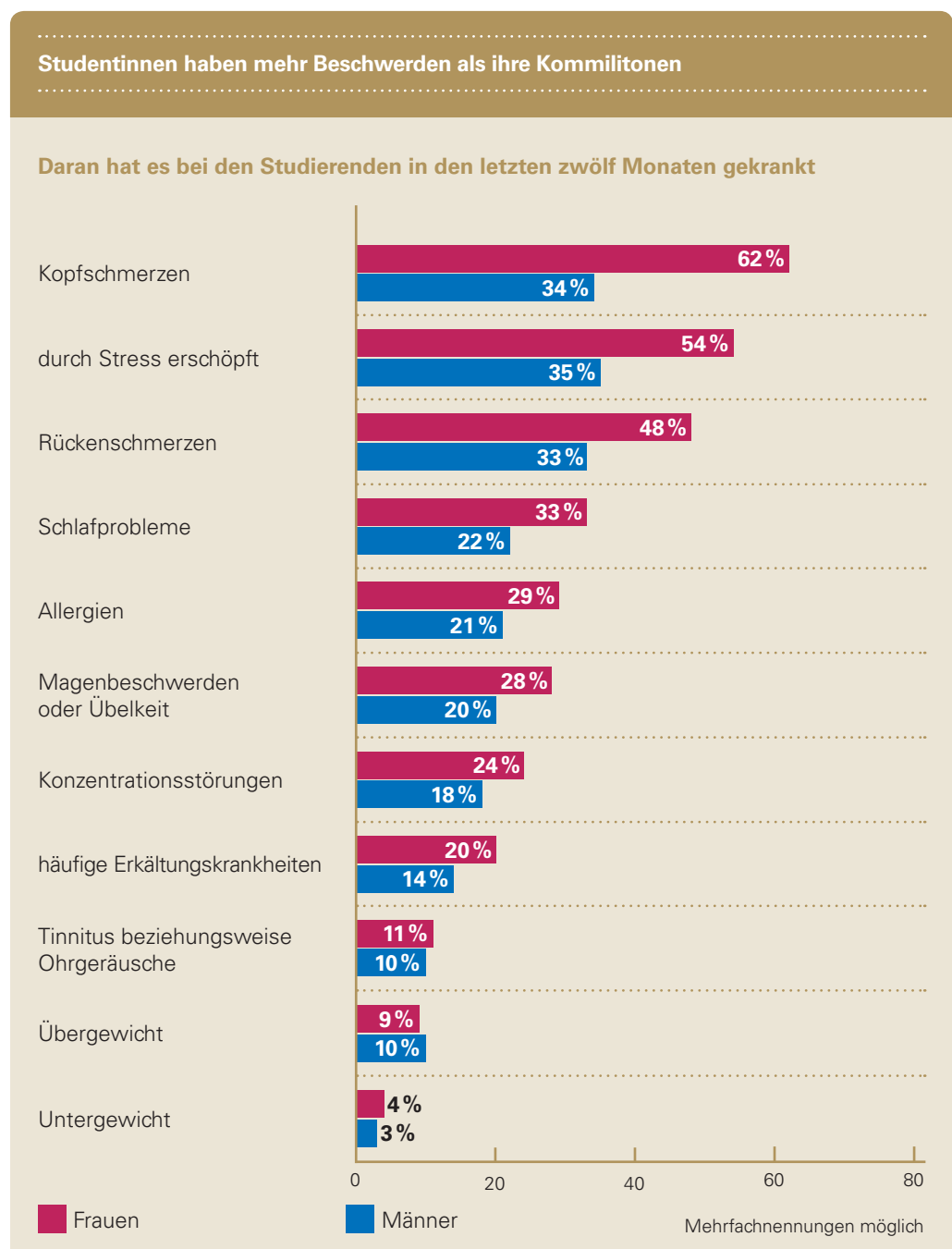
Im nächsten Schritt wurden die Studierenden nach ihren gesundheitlichen Beschwerden befragt.

Wie auch schon der TK-Gesundheitsreport zeigt, der jährlich die Krankschreibungsdaten der gut

vier Millionen bei der TK versicherten Erwerbspersonen, sind Frauen von fast allen gesundheitlichen Beschwerden mehr betroffen als Männer. Dies bestätigt die vorliegende Studie.

Die Diskrepanz ist bei zwei Themen besonders eklatant: Jeweils über 60 Prozent der Studentinnen geben an, dass sie aktuell oder in der letzten Zeit mit Kopfschmerzen zu tun haben, und etwas mehr als die Hälfte ist durch Stress erschöpft. Bei den Männern ist jeweils nur gut ein Drittel betroffen.

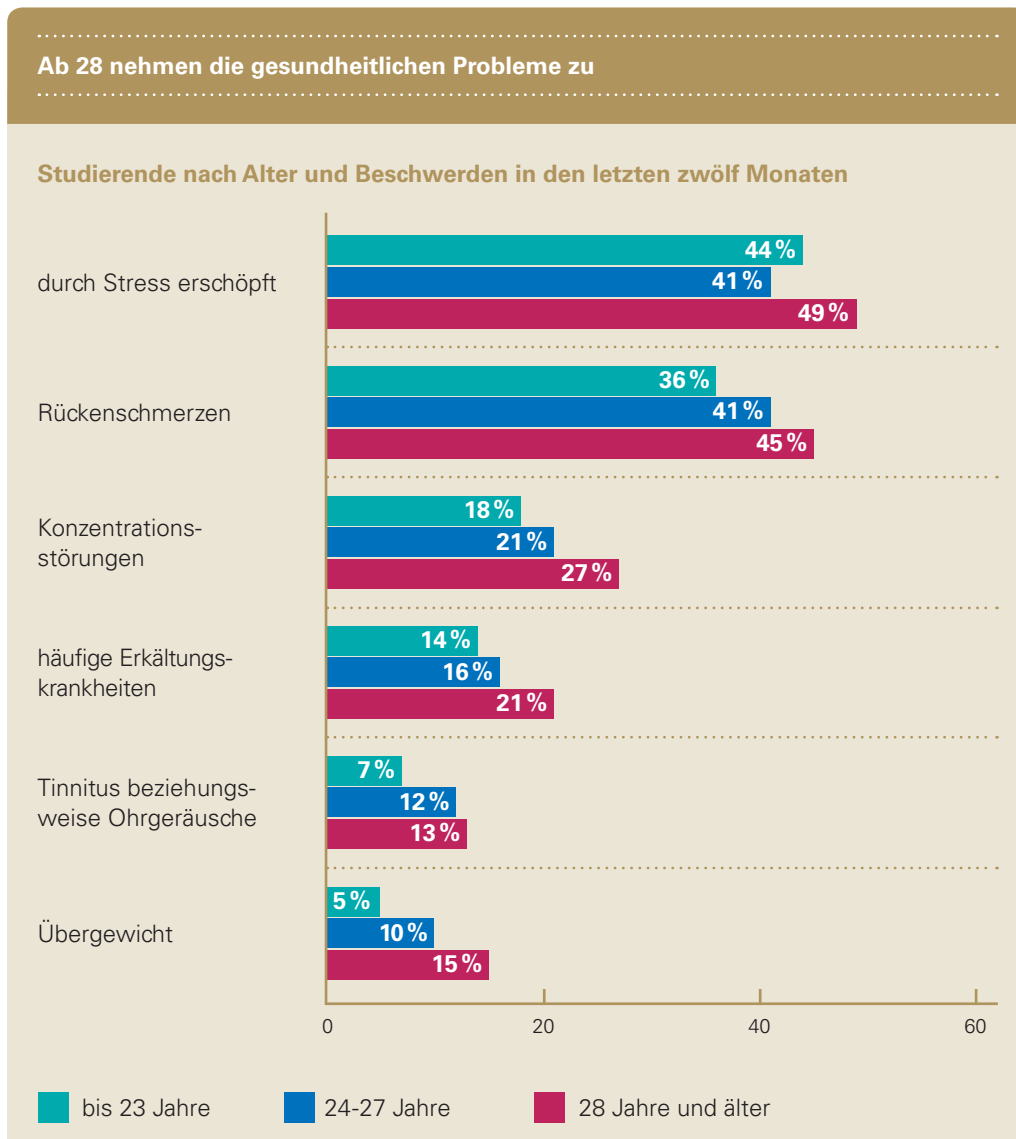
Ebenfalls deutliche Unterschiede zeigen sich bei Rückenschmerzen, die fast jede zweite Studentin plagt, aber nur jeden dritten Studenten. Ein Viertel der Hochschülerinnen haben Konzentrationsstörungen, aber nur jeder fünfte Student.



Ebenfalls auffällig: Fast jeder fünfte Hochschul-ler hat überhaupt keine körperlichen Beschwerden. Die Aussage machten aber nur neun Prozent der Studentinnen.

Und auch hier zeigt sich: Die Beschwerden der angehenden Akademiker nehmen mit dem Alter zu. Während bei den jüngeren Hochschülern immerhin schon 36 Prozent Rückenschmerzen haben, sind bei den über 28-Jährigen sogar 45 Prozent betroffen.

Der Anteil übergewichtiger Studierender steigt mit jeder Altersgruppe um fünf Prozentpunkte. Bei den älteren Hochschülern ab 28 trägt mehr als jeder Siebte zu viel Gewicht mit sich. Dass die älteren Studierenden auch diejenigen mit dem höchsten Stresslevel sind, bestätigt die bereits erwähnte Vermutung, dass mit zunehmender Semesterzahl Druck und Mehrfachbelastungen zunehmen.



Auch der TK-Gesundheitsreport bestätigt, dass das Psychopharmakavolumen bei Studierenden mit dem Alter steigt.

Wie gesund ist ein Soziologie-Studium?

Deutliche Unterschiede zeigen sich, wenn man die einzelnen Fachrichtungen betrachtet. Am besten geht es den Studierenden der MIN-Fächer. Hier geben 17 Prozent an, keine Beschwerden zu haben. Am schlechtesten geht es den Geisteswissenschaftlern: Von ihnen sind

nicht einmal zehn Prozent beschwerdefrei. Dies liegt sicherlich auch an dem deutlich niedrigeren Frauenanteil in der ersten Gruppe.

Mehr als die Hälfte (55 Prozent) der angehenden Soziologen, Politologen und so weiter leiden an Kopfschmerzen, 52 Prozent an stressbedingter Erschöpfung, und an keiner anderen Fakultät gibt es so viele Allergien (36 Prozent). Sechs Prozent der Geisteswissenschaftler attestieren sich eine Essstörung.

Unauffällig sind die Studierenden der philosophischen Fakultät dagegen bei Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Bluthochdruck. Mit vier Prozent liegen sie im Uni-Durchschnitt. Hier sind Wirtschaftswissenschaftler, Juristen, Mediziner und Psychologen mit jeweils sieben Prozent am meisten betroffen.

Ausgeschlafene Studenten bewegen sich

Betrachtet man statt des Studienfachs den Lebensstil der Studierenden, fällt vor allem ins Auge, dass die Aussagen zur Gesundheit offenbar in direktem Zusammenhang mit dem Bewegungsverhalten der Befragten stehen. Die

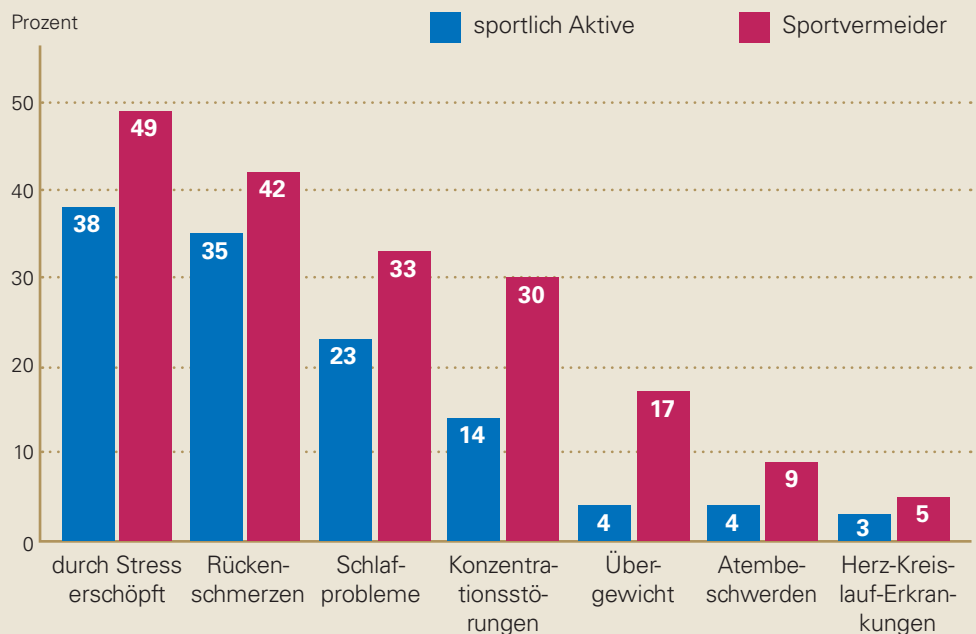
Studie zeigt, dass die Sportmuffel von allen gesundheitlichen Problemen stärker betroffen sind als ihre aktiven Kommilitonen.

Drei von zehn Sportmuffeln haben Konzentrationsstörungen, bei den Aktiven sind es dagegen nur 14 Prozent. Und während ein Drittel der Bewegungslosen Schlafprobleme hat, ist es bei den Sportlern nicht einmal jeder Vierte.

Auch Übergewicht, Rückenschmerzen und Atembeschwerden betreffen die Sportvermeider deutlich mehr als Studierende mit einem aktiven Alltag.

„No Motion“ geht auf die Gesundheit

Gesundheitliche Belastungen von Studierenden nach Sportlertyp



Angaben in Prozent
Mehrfachnennungen möglich

3. Campus unter Strom – so gestresst sind die Studierenden

44 Prozent der Studierenden in Deutschland fühlen sich durch Stress erschöpft. Allerdings gibt es deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern – während bei den Männern nur gut jeder Dritte stressbedingte Erschöpfung beklagt, ist bei den Studentinnen mit 54 Prozent deutlich mehr als die Hälfte betroffen.

Die TK-Stress-Studie „Bleib locker, Deutschland“ zeigte 2013 ebenfalls, dass Frauen mehr unter stressbedingten Erkrankungen leiden als Männer. Allerdings war hier die Vereinbarkeit von Familie und Beruf einer der Hauptstressoren. Betrachtet man die Erwerbsbevölkerung in Deutschland, zeigt sich noch eine eher traditionelle Rollenverteilung, bei der die Familienarbeit größtenteils noch bei den Frauen liegt. Bei den Studierenden lässt sich dagegen keine zusätzliche Belastung durch Kinder erkennen. Studierende mit Kindern sind nicht signifikant erschöpfter als ihre Kommilitonen ohne Nachwuchs.

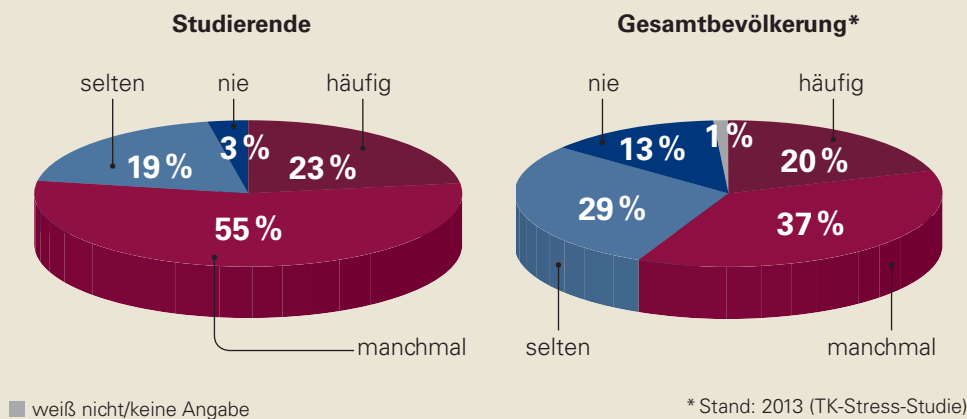
Weniger gestresst dank Hotel Mama

Offenbar spielt es aber auch bei Hochschülern eine Rolle, was neben ihrem Studium noch ansteht und zu organisieren ist. Bei den Studierenden, die im eigenen Haushalt leben, fühlt sich jeder Zweite erschöpft, die Nesthocker im Hotel Mama sind mit 38 Prozent deutlich seltener belastet.

Befragt nach ihrem persönlichen Stresslevel, gibt fast ein Viertel der angehenden Akademiker an, häufig gestresst zu sein, bei den Geisteswissenschaftlern ist sogar jeder Dritte betroffen. Ein Grund dafür ist sicherlich auch der größere Anteil weiblicher Studierender in diesen Studienfächern, die erfahrungsgemäß überdurchschnittlich häufig unter Stress leiden.

Drei von vier Studierenden unter Druck – Stresslevel auf dem Campus höher als im Rest der Republik

Ich bin gestresst ...



Prüfungsstress: Einstellungssache

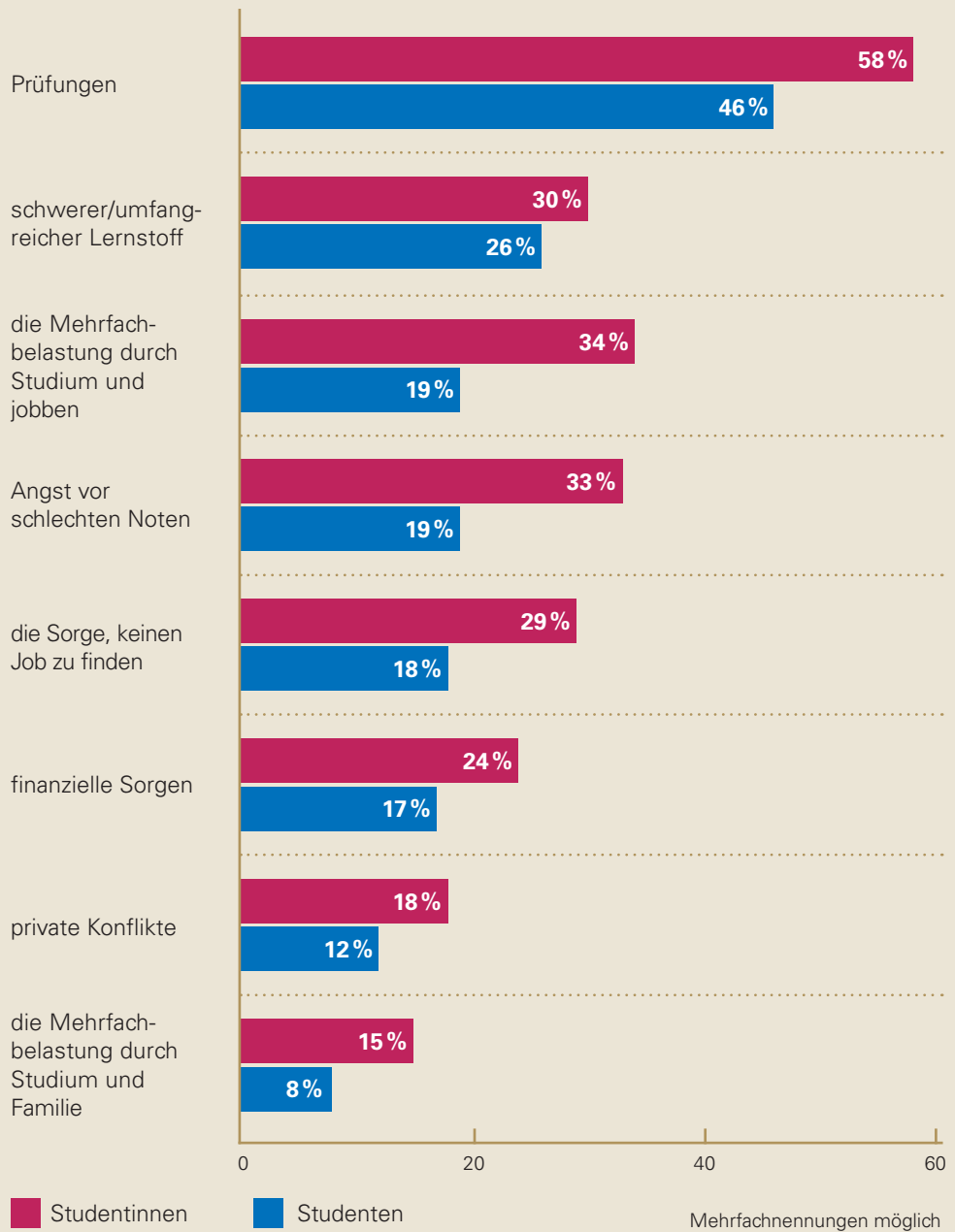
Befragt nach ihren Hauptstressfaktoren, ist mehr als die Hälfte der Studierenden vor allem von den Hochschulprüfungen gestresst. Dies könnte man durchaus als gute Nachricht interpretieren. Denn der Hauptstressfaktor ist zwar nicht vermeidbar, aber immerhin zeitlich begrenzt.

Tritt Stress vorübergehend auf, kann er sogar positiv wirken: Denn er macht uns leistungsfähiger. Bleibt es also bei Stressphasen, für die die Hochschüler auch regelmäßig Ausgleich schaffen – zum Beispiel mit Sport oder Entspannung – ist das Risiko, durch Stress zu erkranken, deutlich geringer.

Stressfaktor Nr. 1: Prüfungen

Studentinnen stärker unter Druck als ihre Kommilitonen

Ich fühle mich unter Druck/stark unter Druck durch ...



Erst wenn der Stress zum Dauerzustand wird, steigt auch die Gefahr, dass die Belastung krank macht. Die Folge können dann psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Belastungsstörungen, aber auch Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselstörungen und Rückenbeschwerden sein.

Lassen sich bestimmte Stresssituationen nicht vermeiden, wie zum Beispiel Prüfungsphasen, ist es umso wichtiger, dass die Betroffenen

rechtzeitig Bewältigungsstrategien erlernen, die sie befähigen, diese Situationen gesund zu meistern. Universitäten und Krankenkassen halten hierzu vielfältige Angebote vor, wie zum Beispiel Seminare gegen Prüfungsstress oder Entspannungstrainings. Experten sprechen hier von sogenannten Gesundheitsressourcen, die so bei den Betroffenen aufgebaut oder weiterentwickelt werden und die in Belastungssituationen gegen den Stress in die Waagschale gelegt werden.

Ob Stress krank macht oder nicht, hängt vor allem davon ab, wie die Studierenden die Situation bewerten. Das bedeutet, dass sie nicht die Menge an Prüfungsstoff belastet, sondern die Frage, ob die Studierenden das Gefühl haben, diese bewältigen zu können.

Der Stress mit Formeln und Paragrafen

An den Universitäten ist der Prüfungsstress je nach Studienfach sehr unterschiedlich ausgeprägt. Am stressigsten sind die Prüfungen für angehende Ingenieure: Sechs von zehn fühlen sich davon gestresst. Auch bei den Juristen und Wirtschaftswissenschaftlern geben 56 Prozent der Studierenden an, dass sie Klausuren und Examen unter Druck setzen. Geringere Probleme haben hier die ansonsten überdurchschnittlich gestressten Geisteswissenschaftler, von denen „nur“ die Hälfte unter Prüfungsstress leidet.

Neben dem Druck vor den Prüfungen bereitet auch der schwierige oder umfangreiche Lernstoff zwischen den Prüfungszeiten Stress. Fast 30 Prozent der Hochschüler bestätigen, dass sie auch während des Semesters mit den fachlichen Anforderungen kämpfen. Auch hier sind diejenigen, die für Jura, Wirtschafts- oder Ingenieurwissenschaften, Medizin und Psychologie eingeschrieben sind, überdurchschnittlich betroffen. Dass der Stoff zu viel oder zu schwer sein könnte, ist allerdings einer der wenigen Belastungsfaktoren, von denen Geisteswissenschaftler unterdurchschnittlich betroffen sind. Nur jeder Fünfte an der philosophischen Fakultät tut sich mit dem Pensum schwer.

Spagat zwischen Job und Studium

Neben den Unterschieden zwischen den Fakultäten fällt auf, dass die gut situierten Hochschüler mit einem Einkommen von über 1.000 Euro im Monat mit 38 Prozent weniger von ihren Prüfungen gestresst sind als ihre Kommilitonen im niedrigen Einkommensbereich (unter 500 Euro). Die Vermutung liegt nahe, dass bei den sozial schwächer gestellten Studierenden die Doppelbelastung durch Lernen und Geldver-

dienen gerade in den Prüfungsphasen zunimmt. Allerdings steht dem entgegen, dass der Anteil derer, die die Doppelbelastung von Job und Studium als Stressfaktor benennen, bei den finanziell Bessergestellten größer ist. Gut ein Drittel fühlt sich davon gestresst, Studium und Jobben unter einen Hut bringen zu müssen, bei der unteren Einkommensklasse ist es nur knapp jeder Vierte.

Neben dem Studium Geld verdienen zu müssen, ist in fast allen Studiengängen ein Problem. Jeder vierte Studierende hat den Spagat zwischen Job und Studium als Stressfaktor benannt und ihn damit – gleichbedeutend mit der Angst vor schlechten Noten – auf den dritten Platz der wichtigsten Stressauslöser gebracht.

Die Ausnahme sind hier die Studierenden der MIN-Fächer, von denen sich nur jeder Fünfte davon gestresst fühlt, bei den Medizinerinnen und Psychologen sogar nur gut jeder Achte.

Kummer cum laude

Die Sorge, nach dem Studium keinen Job zu finden, treibt insgesamt ein Viertel der Hochschüler um und ist damit auf Platz vier der relevantesten Stressauslöser.

Am größten sind die Zukunftsängste bei den Geisteswissenschaftlern. Hier blickt mit 47 Prozent fast jeder Zweite eher pessimistisch in die Zukunft. Nach dem Prüfungsstress ist das der Faktor, der sie am meisten unter Druck setzt. Bei den Gesellschaftswissenschaftlern bedrückt auch noch jeden Dritten die ungewisse Jobperspektive. Nahezu unbekannt ist das Thema bei den angehenden Ärzten und Psychologen – hier lassen sich nur fünf Prozent von Gedanken an den Arbeitsmarkt stressen.

Weitere relevante Stressfaktoren bei den Akademikern von morgen sind finanzielle Sorgen, die immerhin jeden Fünften unter Stress setzen, private Konflikte belasten 15 Prozent, und gut jeder Zehnte hat Probleme, eine gesunde Balance zwischen Studium und Familie zu finden.

4. So chillt der Campus

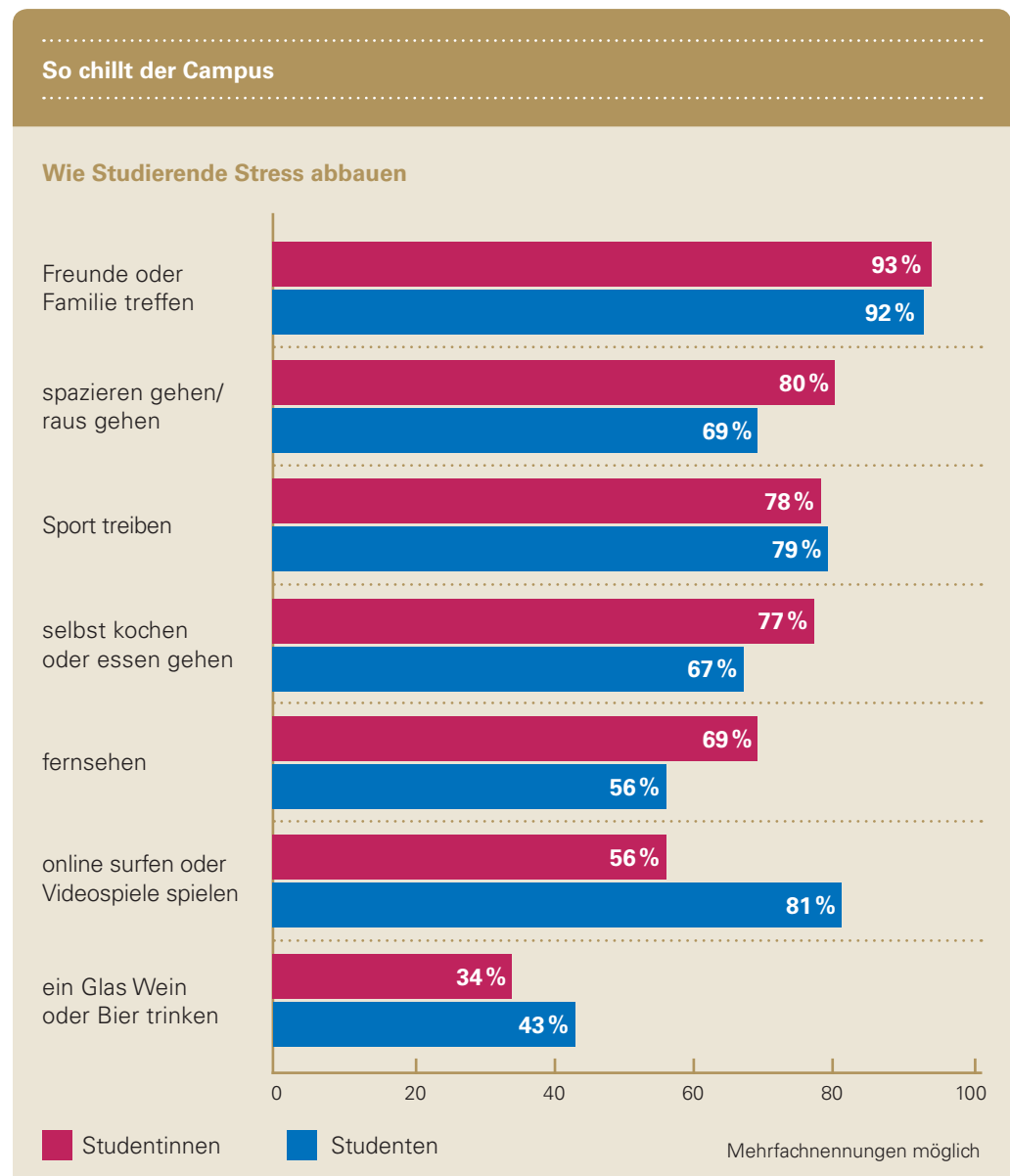
Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, ist für Studierende besonders wichtig. Um im Studium erfolgreich zu sein und dabei gesund zu bleiben, müssen sie lernen, in Stresssituationen Höchstleistungen abzurufen, aber auch für Ruhephasen zu sorgen.

Sie brauchen Zeit, zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und die eigenen Akkus aufzuladen. Zu wissen, wie der eigene Körper am besten entspannt und regeneriert, kann deshalb eine ebenso wichtige Voraussetzung für die Hochschulreife sein wie das Abiturzeugnis.

Was vielleicht provokant klingt, zeigt sich aber bei einem Blick auf die Daten des aktuellen TK-Gesundheitsreports, wonach fast vier Prozent der Studierenden bereits Antidepressiva

verschrieben bekommen und mehr als jeder Fünfte 2013 eine psychische Diagnose gestellt bekam.

Für die Generation Smartphone ist entspannen heute schwieriger denn je. Informationen praseln ununterbrochen auf sie ein, selbst beim Lernen in der Bibliothek ist die Welt mit allen ihren Einflüssen via Notebook allgegenwärtig. Endete das Semester früher mit den Klausuren, stehen heute Praktika in der vorlesungsfreien Zeit an, die längst keine Semesterferien mehr sind. Das Bachelor-Studium ist deutlich verschulter als früher, so dass wenig Gelegenheit bleibt, im BWL-Studium eine Vorlesung in Kunstgeschichte oder einen Italienischkurs zu besuchen, der nur der persönlichen Erbauung dient.



Wann und wie entspannen Studierende also heute? Wir haben die Akademiker von morgen gefragt, wie sie am besten vom Alltagsstress abschalten können und sich entspannen.

**Antistressprogramm:
Sport, Freunde, Frischluft**

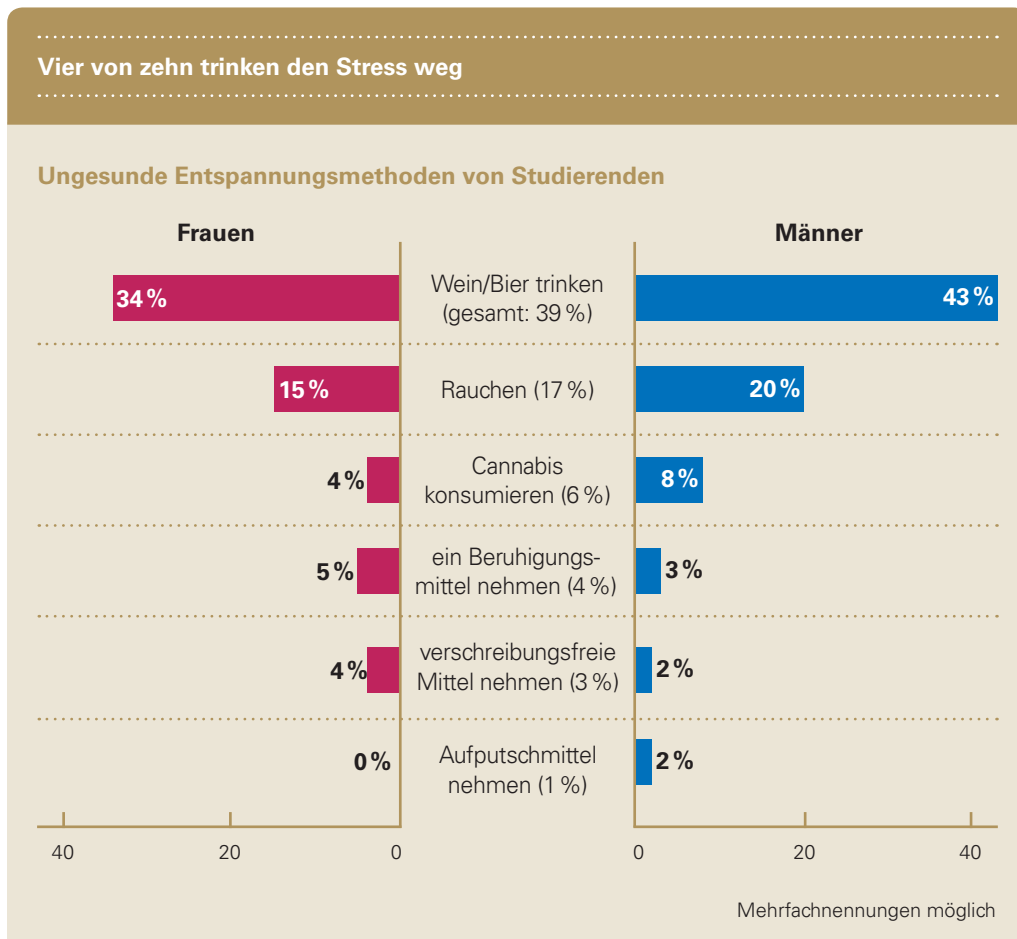
Auf den ersten Blick unterscheiden sich ihre Relax-Methoden gar nicht so sehr von denen anderer junger Leute. Ganz oben auf der Liste steht bei nahezu allen Studierenden (93 Prozent) das Zusammensein mit Freunden und Familie. Die Sorge, die Generation Smartphone würde nur noch virtuelle Sozialkontakte pflegen, scheint also unbegründet zu sein.

Auf den weiteren Rängen folgt das süße Nichtstun (84 Prozent) und Musikmachen oder -hören (79 Prozent). Immerhin: 78 Prozent der Studierenden – Männer wie Frauen – wissen, dass Sport eine der effektivsten Methoden zum Stressabbau ist.

Auf den weiteren Plätzen der wichtigsten Ausgleichsstrategien zeigen sich dann jedoch deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

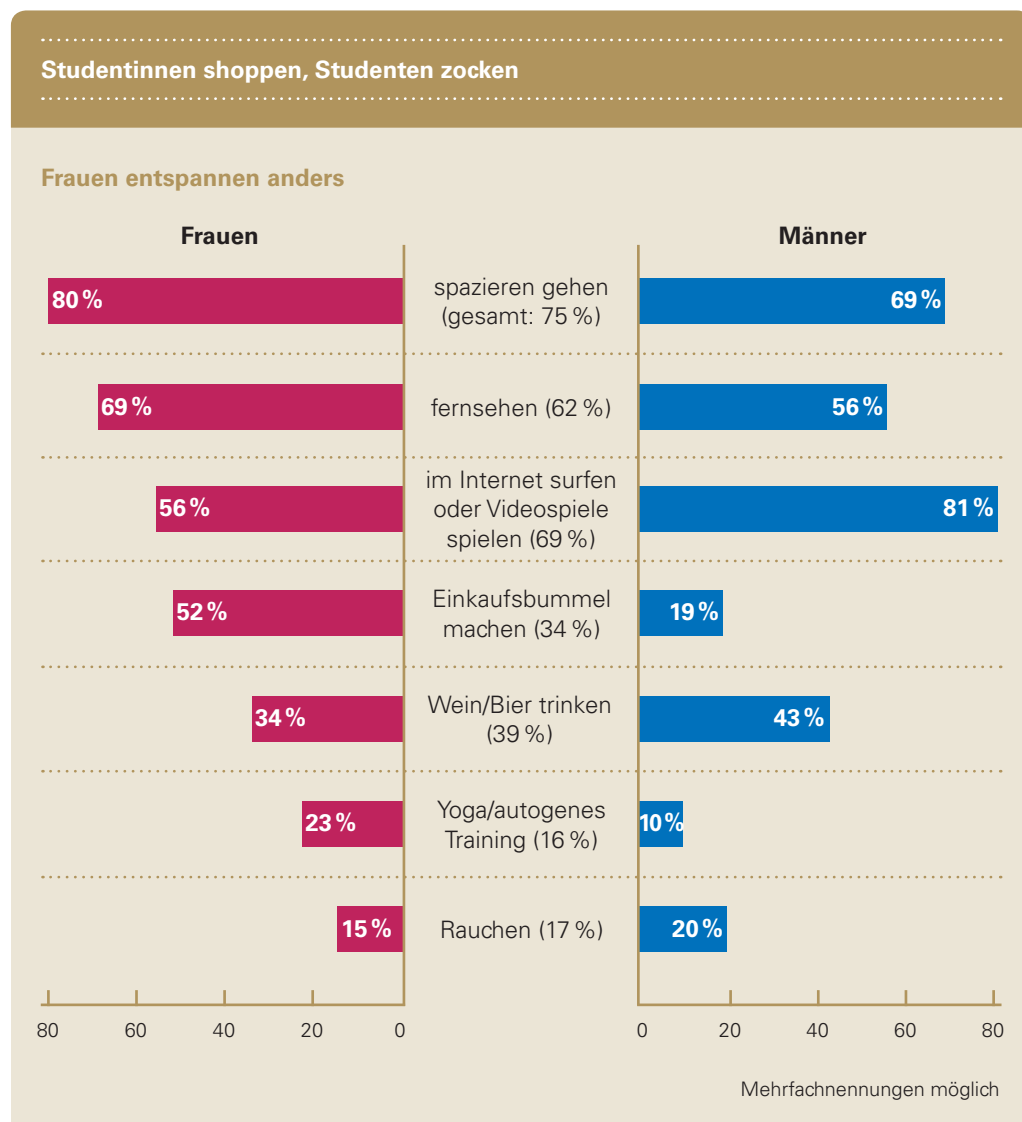
**Kiffen und Konsolen:
Männer entspannen anders**

Bei acht von zehn Frauen auf dem Campus stehen kochen, spazieren oder essen gehen zum Ausgleich gegen den Stress hoch im Kurs, 70 Prozent lenken sich mit Fernsehen oder Lesen ab und immerhin fast 52 Prozent entspannen beim Shoppen. Fast jede Vierte setzt auf Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training. Bei den Männern kann sich nur jeder Zehnte dafür begeistern und auch ansonsten stehen bei den männlichen Studenten ganz andere Relax-Methoden auf der Liste.



Zu ihren Favoriten gehören Computer- und Videospiele. Vier von fünf Studenten entspannen am liebsten in virtuellen Welten. Auch Alkohol ist eher eine männliche Lösung: 43 Prozent der männlichen Hochschul­ler, aber nur ein Drittel der Frauen gibt an, mit einem Glas Wein oder Bier entspannen zu können, und jeder Fünfte raucht. Mit acht Prozent liegt der Anteil der Cannabis-Konsumenten bei den Studenten doppelt so hoch wie bei den Studentinnen. Und zwei

Prozent räumten sogar ein, zu Aufputzmitteln zu greifen, um mit dem Stress zurechtzukommen. Man könnte also provokant sagen, dass Männer eher zu ungesünderen Entspannungsstrategien neigen. Bei den Themen Beruhigungsmittel und verschreibungsfreie Medikamente wie zum Beispiel Vitaminpräparate liegen dagegen die Zahlen von Frauen leicht über denen ihrer Kommilitonen.



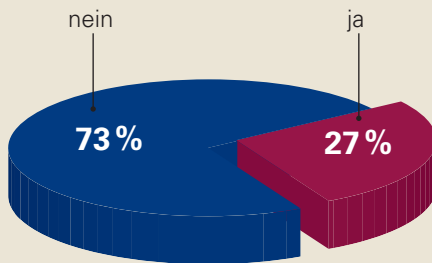
Wenn der Stress krank macht

Wie bereits eingangs erwähnt, ist Stress grundsätzlich nichts Schlechtes. Er kann den menschlichen Körper kurzfristig in Alarmbereitschaft versetzen und ihn so zu Höchstleistungen bringen. Erst wenn der Stress ein Dauerzustand ist, wird es ungesund.

In der Befragung gab mehr als jeder vierte Studierende an, dass der Stress während des Studiums auch schon Ausmaße annahm, die nicht mehr mit gewohnten Ausgleichsstrategien zu bewältigen waren. Dieser krank machende Stress nimmt offenbar mit dem Alter zu. Bei den über 27-Jährigen waren sogar knapp 40 Prozent betroffen.

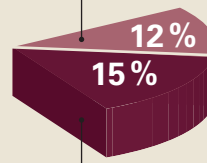
Stressalarm: Jeder Vierte brauchte schon einmal Hilfe vom Profi – und von denen hatte die Hälfte keine

Ist der Druck schon einmal so belastend gewesen, dass Sie ihn mit Ihren üblichen Entspannungsstrategien nicht bewältigen konnten?



Und wie sind Sie damit umgegangen?

Ich habe professionelle Hilfe in Anspruch genommen.



Ich habe keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

Ebenfalls überdurchschnittlich oft trifft es Studierende mit Kind (38 Prozent) und diejenigen, die neben dem Studium mit privaten Konflikten (45 Prozent) belastet sind. Nachdem das private Umfeld, Freunde und Familie zuvor bereits als wichtigster Ausgleich zum Unistress benannt wurden, zeigt sich hier also noch einmal, dass die stressbedingten Beschwerden zunehmen, wenn diese Ausgleichsstrategie nicht zur Verfügung steht oder sogar als weiterer Stressfaktor hinzukommt.

Die Ergebnisse zeigen zudem, dass das Risiko für ungesunden Stress bei Studierenden, die nebenher arbeiten, und denen, die finanzielle Probleme haben (42 Prozent), größer ist.

Wie gehen Studierende damit um, wenn sie mit Druck allein nicht mehr zurechtkommen?

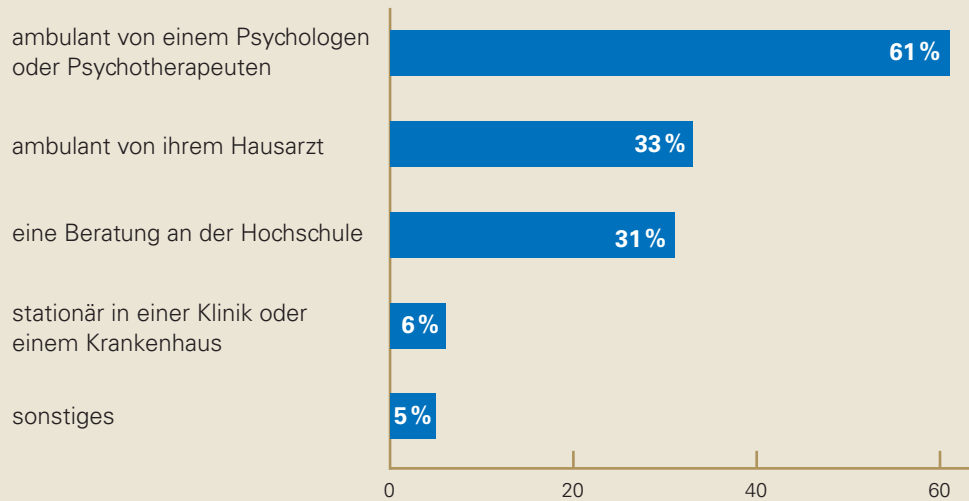
Fast jeder Achte gibt an, schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen zu haben. Frauen suchen mit 14 Prozent etwas häufiger Unterstützung als Männer. Und bei den älteren Studierenden ab 28 hat mehr als jeder Fünfte schon Hilfe gesucht.

In den meisten Fällen lassen sich die angehenden Akademiker psychologisch betreuen (61 Prozent), für jeden Dritten ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle, gut 30 Prozent nehmen ein Hilfsangebot der Hochschule in Anspruch.

Auffällig: Sechs Prozent der jungen Erwachsenen wurden aufgrund psychischer Beschwerden sogar schon stationär behandelt.

Wer hilft, wenn nichts mehr hilft

Unterstützungs- und Betreuungsangebote, die Studierende bei extremem Druck genutzt haben



Basis: Studierende, die bei Dauerdruck schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen haben

Mehrfachnennungen möglich

5. Die perfekte Welle? Hier surfen Deutschlands Studierende

Im Jahr 2007 begann hierzulande der Siegeszug der Smartphones. Laut der aktuellen JIM-Studie besitzen mittlerweile knapp 90 Prozent der 12- bis 19-Jährigen ein Mobiltelefon mit Internetzugang. Damit hat der Großteil der Jugendlichen heute fast uneingeschränkten Zugang zum Netz. In der Studie „Jugend 3.0 – abgetaucht nach Digitalien?“ hat die TK 2014 bereits in einer Elternumfrage untersucht, wie sich die Digitalisierung des Jugendalltags auf Medienkonsum und Gesundheit der Jugendlichen auswirkt.

Die Generation Smartphone ist inzwischen auch an den Universitäten angekommen. In der vorliegenden Studie geht es also nicht darum, ob sie im Netz sind, sondern wie die sogenannten Digital Natives das Netz nutzen.

An oberster Stelle steht bei den Studierenden natürlich ihr Studium. 95 Prozent der Hochschüler recherchieren online für die Uni. Bei den Geisteswissenschaftlern liegt der Anteil derer, die das Netz für ihr Studium nutzen, am höchsten

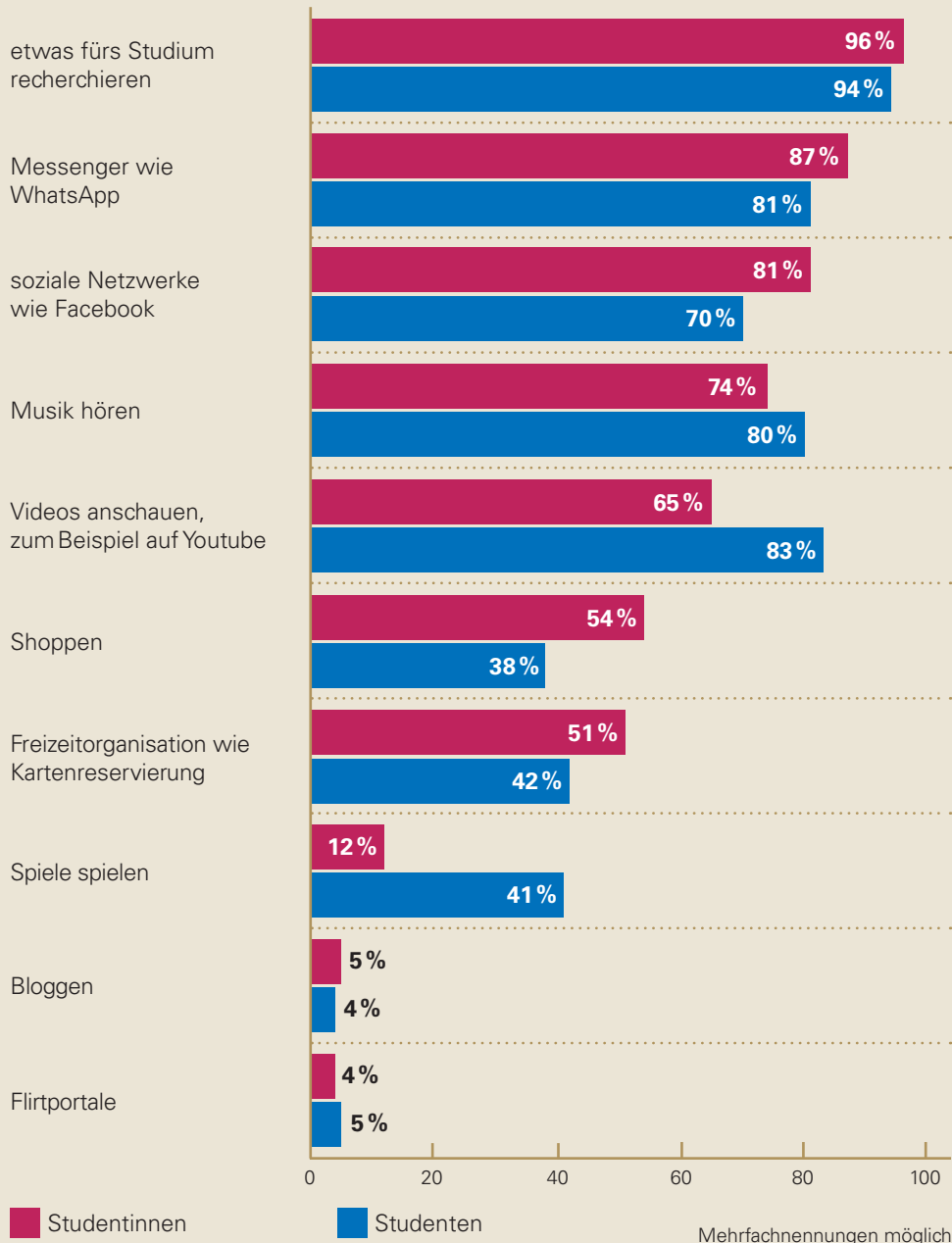
(97 Prozent). Erstaunlicherweise gibt fast jeder zehnte angehende Ingenieur an, das Netz selten oder nie für das Studium zu nutzen.

Chatten ist wichtiger als posten

Auf den zweiten Platz kommen Messengerdienste wie WhatsApp. 87 Prozent der Studentinnen und 81 Prozent der Studenten nutzen die Kurzmitteilungsanwendungen regelmäßig, um sich mit anderen auszutauschen. Diese sind damit für die jungen Erwachsenen mittlerweile relevanter als soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram oder Twitter, die nur noch von drei Vierteln der angehenden Akademiker genutzt werden.

Wie bereits in der TK-Studie zum Medienkonsum von Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren zeigt sich auch bei den Studierenden, dass Frauen das Internet deutlich mehr zum sozialen Netzwerken nutzen als ihre männlichen Kommilitonen.

So nutzen Studierende das Netz



Neben den bereits erwähnten Messengerdiensten sind sie auch auf den klassischen Plattformen wie Facebook und Co. mehr unterwegs. Über 80 Prozent der Frauen, aber nur sieben von zehn Männern geben an, das Internet regelmäßig zum Austausch mit anderen zu nutzen.

Am wenigsten Interesse zeigen hier Studierende der MIN-Fächer, von denen nur 65 Prozent öfter auf Facebook und Co. unterwegs sind, am stärksten vertreten sind die Mediziner und Psychologen mit 83 Prozent. Sie nutzen auch die Messenger mit 91 Prozent am häufigsten.

Bei den jüngeren Studierenden bis 23 Jahre stehen die Kurznachrichtendienste mit 89 Prozent und die Netzwerke mit 82 Prozent deutlich höher im Kurs als bei den über 28-Jährigen, bei denen der Anteil der regelmäßigen Nutzer dieser Angebote nur bei 76 beziehungsweise sogar nur 61 Prozent liegt.

Einen relativ geringen Stellenwert haben Blogs bei den Studierenden. Nur einer von 20 Hochschülern (vier Prozent der Männer, fünf Prozent der Frauen) bloggt regelmäßig.

Immerhin schon vier Prozent der Studierenden nutzen die noch relativ neuen Flirtportale wie Tinder, weitere sieben Prozent gaben an, selten dort unterwegs zu sein. Auch wenn neun von zehn Studierenden die Online-Partnersuche noch nie genutzt haben, scheint der noch sehr neue Trend, virtuelle Kontakte in reale Begegnungen zu verwandeln, bei Studierenden bereits zählbar zu sein.

Aber: 15 Prozent der immatrikulierten Männer und ein Zehntel der Frauen beteiligen sich gar nicht an Communitys wie Facebook und Co. Dies betrifft vor allem die älteren Studierenden ab 28. Hier gibt jeder Vierte an, in keinem der Netzwerke angemeldet zu sein. Bei den Jüngeren sind nur acht Prozent bei den unter 23-Jährigen, beziehungsweise zehn Prozent bei den 24- bis 27-Jährigen ohne Onlineprofil unterwegs.

Netzwerke machen weder einsam noch krank

Nicht belegen lässt sich die These, dass die Netzwerke als Sozialkontaktersatz für einsame Menschen dienen. Laut der Studie nutzen diejenigen, die mit Freunden oder in der WG leben, die Online-Communitys am meisten (81 Prozent), während die allein lebenden Studierenden dort deutlich weniger unterwegs sind (73 Prozent). Die geringste Relevanz messen ihnen Studierende bei, die mit ihrem Partner zusammenleben (66 Prozent).

Die Studie konnte auch nicht belegen, dass soziale Netzwerke ungesund wären. Die Ergebnisse zeigen, dass diejenigen, die bei guter Gesundheit sind, deutlich mehr sozial netzwerken (76 Prozent) als diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder sogar schlecht bezeichnen (61 Prozent).

Auffällig ist, dass Studierende mit Kindern deutlich weniger in den sozialen Netzwerken unterwegs sind. Nur gut die Hälfte der Studierenden Eltern gab an, häufig oder manchmal in den Online-Communitys unterwegs zu sein. Ein Drittel nutzt die Angebote überhaupt nicht. Hier spielt sicherlich auch eine Rolle, dass Studieren-

de mit Kind (wie Daten des Studentenwerks zeigen) im Durchschnitt älter sind, und die Studie zeigt ebenfalls, dass die Begeisterung für Social Media bei den älteren Studierenden-Gruppen weniger ausgeprägt ist.

Virtuelle Markt- und Spielplätze

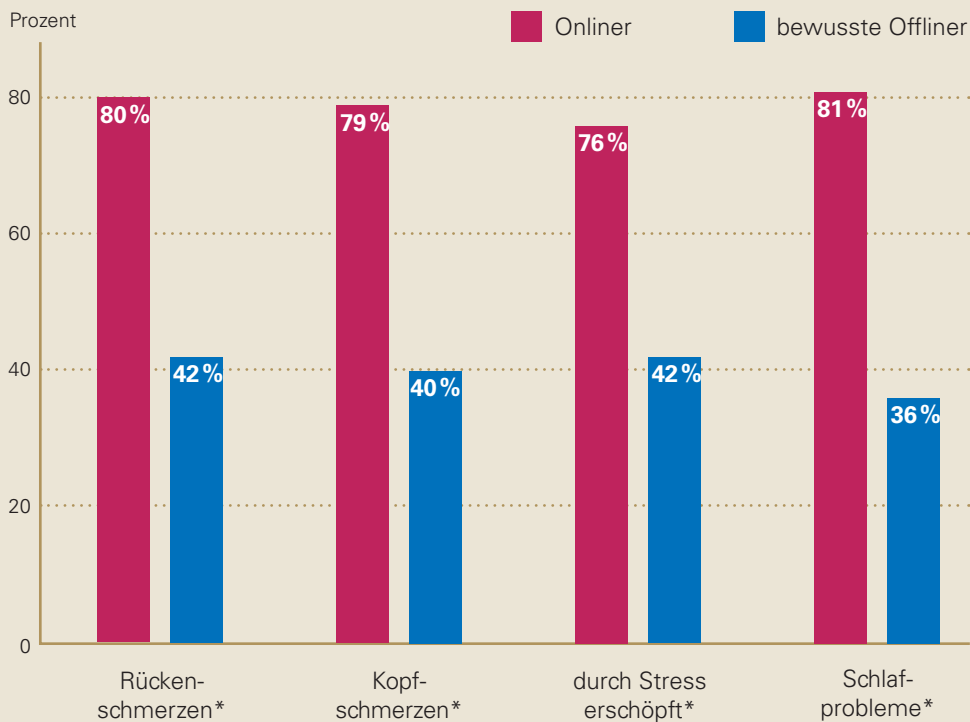
Auf den vorderen Plätzen der Lieblings-Onlineaktivitäten der angehenden Akademiker beiderlei Geschlechts finden sich zudem Musik hören und Videos zum Beispiel via YouTube anschauen. Beide sind bei Studenten mit 80 beziehungsweise 83 Prozent regelmäßiger Nutzung etwas beliebter als bei Studentinnen mit 74 beziehungsweise 65 Prozent.

Danach trennen sich die Interessen: Während mehr als die Hälfte der Frauen an der Uni (54 Prozent) im Netz einkauft, haben nur 38 Prozent der Männer Spaß am Onlineshopping. Einkaufen via Internet ist auch bei Studierenden mit Kindern überdurchschnittlich beliebt. 56 Prozent geben an, regelmäßig auf virtuellen Einkaufsbummel zu gehen. Das zeit- und ortsunabhängige Shoppen ist vermutlich für studierende Eltern, die Studium und Familie unter einen Hut bringen müssen, besonders attraktiv. Ein weiterer Hinweis für diese These zeigt sich, wenn man zudem die Antwort bei den Stressfaktoren der Befragten heranzieht: Vor allem die Studierenden, die zuvor bereits angaben, dass sie unter der Mehrfachbelastung von Studium und Jobben oder Studium und Familie leiden, favorisieren jeweils zu 54 Prozent das Einkaufen im Netz.

Je nach Studiengang begeistern sich Studentinnen und Studenten sehr unterschiedlich für die Online-Marktplätze. Am liebsten geben angehende Wirtschaftswissenschaftler und Juristen (56 Prozent) sowie Mediziner und Psychologen (53 Prozent) Geld im Netz aus. Bei den Studenten in den MIN-Fächern sowie den angehenden Ingenieuren geht allerdings nur gut ein Drittel gern online einkaufen. Dies mag aber daran liegen, dass diese Studiengänge überdurchschnittlich häufig von Männern belegt sind, die generell weniger shopping-affin sind.

Onliner und bewusste Offliner – schafft das Netz Beschwerden?

Wer Digitales in der Freizeit gezielt abschaltet, ist gesünder



* Beschwerden in den letzten zwölf Monaten

Wenig überraschen mag deshalb, dass die Männer dafür gern auf virtuellen Spielplätzen unterwegs sind. Computerspiele stehen bei mehr als vier von zehn Männern hoch im Kurs. Bei den Frauen können sich gerade einmal zwölf Prozent dafür begeistern. Auch bei der bereits zitierten TK-Studie Jugend 3.0 waren es vor allem die Jungen, auf die Online-Rollenspiele, Ego-Shooter und Simulatoren eine Sogwirkung haben.

Im Durchschnitt ist es daher gut ein Viertel der Studierenden, bei denen Computerspiele zu

den Lieblingsnetzaktivitäten zählen. Das gilt ganz besonders für Studierende der MIN-Fächer (40 Prozent) und der Ingenieurwissenschaften (34 Prozent). Am geringsten ist das Interesse bei den Medizinerinnen und Psychologinnen (15 Prozent).

Auffällig ist, dass nur 30 Prozent der Gamer der Meinung sind, das Internet hätte Suchtpotenzial, während in der Gesamtheit der Studierenden drei Viertel dem Netz eine ungesunde Sogwirkung zuschreiben.

6. Netz ohne Boden – ist das noch gesund?

Nachdem die Studierenden Rede und Antwort standen, wo sie im Netz unterwegs sind, fragten die Forsa-Interviewer die Hochschüler im nächsten Schritt nach der Intensität ihres digitalen Medienkonsums.

Unabhängig von Geschlecht, Alter oder Studienfach bewerten vier von fünf Studierenden die Zeit, die sie online sind, als völlig in Ordnung. Das bedeutet aber natürlich im Gegenzug auch, dass jeder Fünfte sein Nutzungsverhalten als kritisch betrachtet.

85 Prozent geben an, dass sie sich mit ihren Kommilitonen lieber persönlich als virtuell austauschen. Gleichzeitig räumt aber jeder Zweite ein, dass er oder sie beim Surfen schnell die Zeit vergisst. Und ebenso viele geben an, dass sie, wenn sie das Netz eigentlich für Studienzwecke

nutzen wollen, sehr schnell von anderen Dingen abgelenkt werden. Vier Prozent der Studierenden haben sogar einige Webseiten gesperrt, damit ihnen genau das nicht mehr passiert. Bei den Studierenden, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen, hat sogar jeder Achte den Online-Zugang technisch begrenzt, so dass bestimmte Seiten zu bestimmten Zeiten nicht aufrufbar sind.

Drei von vier Hochschülern sind der Meinung, dass das Internet durchaus Suchtpotenzial hat, und sieben Prozent geben zu, dass sie selbst zu viel Zeit im Internet verbringen und deshalb Familie, Freunde und Hobbys vernachlässigen. Hier zeigen sich also erste Anhaltspunkte, dass digitaler Medienkonsum zum Stressfaktor werden kann.

Das Netz lenkt jeden Zweiten vom Studium ab

Von den Studierenden sagen:

Wenn ich das Internet für Studienzwecke nutze, lasse ich mich dort schnell von anderen Dingen ablenken.

51%

Ich verbringe zu viel Zeit im Internet und vernachlässige Familie, Freunde oder Hobbys.

7%

Ich habe im Internet einige Seiten gesperrt, die mich zu sehr vom Studium ablenken würden.

4%

0 20 40 60 80

Netzcaping sind weiblich und gesundheitsinteressiert

Aber es gibt auch den Gegentrend: Vier von zehn Studierenden geben an, dass sie versuchen, in ihrer Freizeit so viel wie möglich offline zu sein.

Das Bedürfnis nach „Netzcaping“, also das bewusste Meiden der digitalen Welt in der Freizeit, ist bei Frauen mit 47 Prozent deutlich stärker ausgeprägt.

Vor allem bei Studierenden der Geistes- und der Gesellschaftswissenschaften ist der Anteil der Netzflüchtigen mit 47 beziehungsweise 45 Prozent überdurchschnittlich groß, bei den Studierenden der MIN-Fächer geben nur drei von

zehn Befragten an, in ihrer Freizeit bewusst offline zu gehen.

Auch bei den Studierenden mit Kind gibt die Hälfte an, neben dem Studium weitestgehend offline zu bleiben.

Wie viel Medienkonsum ist gesund? Wann wird es krank?

Ob sich eine bewusstere oder reduzierte digitale Mediennutzung positiv auf die Gesundheit auswirkt, lässt sich aus den Zahlen nicht direkt ableiten. Aber es zeigt sich, dass die, die sich bemühen, ihren digitalen Konsum zu begrenzen, ein hohes Interesse am Thema Gesundheit haben. Studierende, die viel Sport treiben und

bei ihrer Ernährung Wert auf gesundes Essen legen, halten auch digital Maß.

Im Gegenzug zeigt sich, dass diejenigen, die einräumen, zu viel Zeit im Netz zu verbringen und bereits Freunde, Familie und so weiter vernachlässigen, auch in anderen Kategorien weniger Wert auf ihre Gesundheit legen. Jeder Fünfte gibt zum Beispiel an, dass er beim Thema Ernährung vor allem Wert auf günstiges Essen legt. Der Anteil der Intensivsportler ist bei den Extremsurfern – vermutlich auch aus zeitlichen Gründen – mit zwei Prozent sehr niedrig.

Sitzen ist das neue Rauchen

Digitaler Medienkonsum ist also vor allem auch deshalb ein Thema für die Prävention, weil jede Stunde, die unbewegt vor dem Bildschirm verbracht wird, das Risiko für Krankheiten infolge von Bewegungsmangel wie Rückenbeschwerden, Diabetes und Herz-Kreislauf-Beschwerden erhöht. Amerikanische Forscher bezeichnen das Sitzen bereits als das neue Rauchen. Sie führen dafür Studien an, wonach die Lebenserwartung derer, die täglich mehr als sechs Stunden sitzen, um 20 Prozent niedriger liegt als bei denen, die weniger als drei Stunden sitzend verbringen.

Die TK-Studie Jugend 3.0, die sich mit der Gesundheit von 12- bis 19-Jährigen beschäftigte, zeigte bereits 2014, dass die Jugendlichen mit

intensivem Onlinekonsum von sämtlichen gesundheitlichen Beschwerden sowie von Konzentrationsstörungen und Schlafproblemen mehr betroffen sind als Jugendliche, deren Medienkonsum von ihren Eltern als unkritisch betrachtet wurde.

Auch der TK-CampusKompass zeigt einen ähnlichen Trend. Bei den Studierenden, die ihre digitale Mediennutzung im grünen Bereich sehen, gaben 42 Prozent an, stressbedingt erschöpft zu sein, jeder Fünfte leidet unter Konzentrationsstörungen. Bei denen, die zugeben, bereits soziale Kontakte aufgrund ihres intensiven Onlinekonsums zu vernachlässigen, fühlt sich mehr als die Hälfte erschöpft und jeder Dritte hat Konzentrationsstörungen.

Medienkompetenz ist auch bei der Generation Smartphone nicht selbstverständlich

Neben den Beschwerden, die eine übermäßige quantitative Nutzung digitaler Medien hervorrufen kann, können auch die Inhalte des World Wide Web zur Belastung werden. Vielen Studierenden ist das bewusst. Neun von zehn Studierenden geben an, dass sie sich genau überlegen, welche persönlichen Daten sie im Netz preisgeben. Eine gewisse Medienkompetenz scheint bei der Generation Smartphone also vorhanden zu sein.

Digitales Mobbing und Stalking: Jedem Elften ist es schon passiert

Wie das Netz Lebensbereiche von Studierenden berührt

Ich mache mir Gedanken darüber, ob und welche persönlichen Daten ich im Internet preisgebe.

92 %

Das Internet bietet mir einen schnellen und einfachen Zugang zu Gesundheitsinformationen.

76 %

Das Internet hat Suchtpotenzial.

74 %

Es ist für mich schwierig, im Internet seriöse von unseriösen Informationen zu unterscheiden.

24 %

Im Internet bin ich schon gemobbt beziehungsweise gestalkt worden.

9 %

0 20 40 60 80

Drei von vier Befragten bietet das Internet einen schnellen und einfachen Zugang zu Gesundheitsinformationen und 40 Prozent schätzen, dass sie über Selbsthilfe- und Beratungsforen auch zu schwierigen Themen Hilfe bekommen.

Allerdings findet es jeder Vierte schwierig, seriöse von unseriösen Online-Informationen zu unterscheiden. Bei den Gesellschaftswissenschaftlern, also dem Fachbereich, zu dem auch Lehramtsstudierende gehören, die Kindern und Jugendlichen künftig Wissen und Medienkompetenz vermitteln sollen, liegt der Anteil derer, die Probleme haben, seriöse Quellen zu identifizieren, mit 30 Prozent besonders hoch. Geisteswissenschaftler sowie Juristen und Wirtschaftswissenschaftler haben hier mit 17 beziehungsweise 20 Prozent am wenigsten Schwierigkeiten.

Stressfaktor Cybermobbing

Deshalb stellt sich die Frage, ob die Generation der Digital Natives, der es grundsätzlich leichter fällt als den vorherigen, digitale Medien technisch zu bedienen, auch über die nötige Medienkompetenz verfügt, um die Inhalte aus dem Netz richtig einzuordnen.

Dazu gehört auch das Thema Cybermobbing, bei dem die Betroffenen vornehmlich über soziale Netzwerke gemobbt oder gestalkt werden. Der Campus-Kompass zeigt, dass fast jeder

zehnte Studierende bereits Erfahrung mit diesen Formen der Belästigung im Internet hat. Studierende, die sich selbst einen hohen Stresslevel attestieren, sind mit zwölf Prozent häufiger betroffen als Studierende, die kaum gestresst sind (sieben Prozent).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Nutzen digitaler Medien für die Studierenden heute selbstverständlich zu ihrem Alltag gehört. Die allermeisten wissen um die potenzielle Sogwirkung der Onlineangebote und sind auch sensibilisiert, wenn es um ihre Privatsphäre im Netz geht. Viele haben aber Probleme, den digitalen Medien nicht zu viel Raum in ihrem Alltag zu geben und sich während des Studiums nicht ablenken zu lassen. Der hohe Stresslevel der Studierenden zeigt, dass es oft schwerfällt, die richtige Balance zwischen Studium, Job, Freizeit und digitaler Mediennutzung zu finden.

Zudem besteht Handlungsbedarf, was das Einordnen digitaler Medieninhalte und den Umgang mit Belästigung im Netz angeht. Das Wissen, wie digitale Medien bedient werden, macht allein noch keine Medienkompetenz aus.

Die vorliegende Studie kann deshalb ein Anstoß sein, wie das Thema Medienkompetenz in den Alltag der Hochschüler implementiert werden kann.

7. Studierende sind immer in Bewegung – oder nicht?

Hochschüler sitzen im Hörsaal, sie sitzen in der Bibliothek und verbringen ihre Freizeit womöglich noch sitzend vor dem PC oder Fernseher. Führen Studierende also gar kein so bewegtes Leben? Sind sie mehr oder vielleicht sogar weniger aktiv als der Rest von Deutschland?

Die TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ von 2013 zeigte: Fast jeder weiß, dass ein bewegter Alltag und Sport wichtig sind. Wer sich bewegt, ist weniger stressanfällig, kann sich besser konzentrieren und verringert sein Risiko für nahezu alle Krankheiten. Trotzdem schaffen es viele Menschen nicht, Bewegung in ihren Alltag zu bringen.

33 Prozent der Menschen in Deutschland gaben in der Bewegungsumfrage an, dass ihr Tag so anstrengend ist, dass sie abends nur noch auf dem Sofa entspannen möchten. Von den Anti-Sportlern haben nach eigenen Angaben etwa 30 Prozent schlichtweg keine Zeit, da sie beruflich oder privat zu sehr eingespannt sind.

Die 20. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks weist darauf hin, dass Studierende etwa 42 Stunden in der Woche mit Lehrveranstaltungen, dem Selbststudium oder Jobben, beschäftigt sind. Nehmen sich die Hochschüler da noch wirklich Zeit für Sport in der Freizeit?

Das faule Viertel

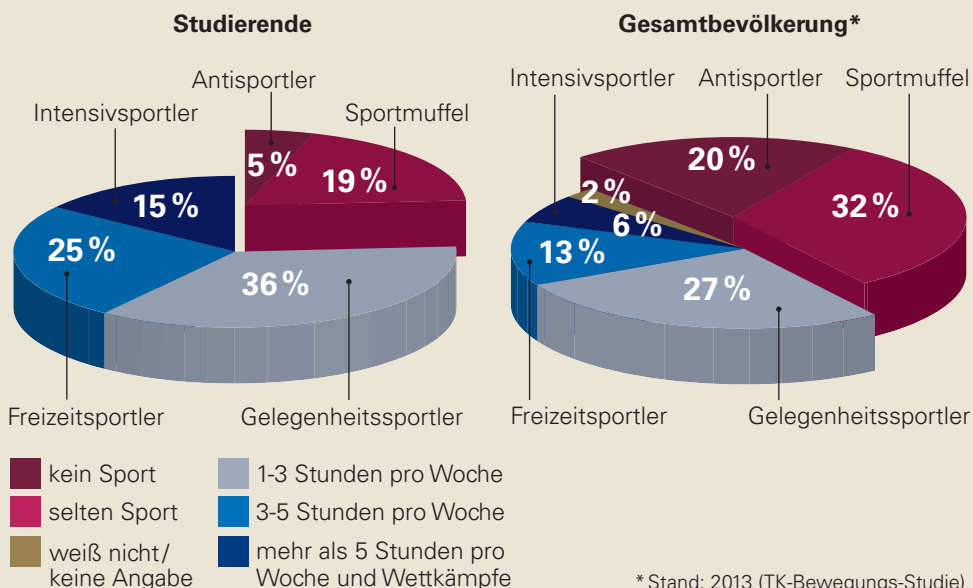
15 Prozent der Hochschüler bezeichnen sich selbst als Intensivsportler. Das bedeutet, sie treiben mehr als fünf Stunden Sport in der Woche und nehmen regelmäßig an Sportwettkämpfen teil. Damit liegen sie weit über dem Bevölkerungsdurchschnitt hierzulande, denn in der TK-Bewegungsstudie gaben nur sechs Prozent an, intensiv und regelmäßig zu trainieren.

Ein Viertel der Studierenden trainiert drei bis fünf Stunden die Woche und fällt damit in die Kategorie Freizeitsportler, 36 Prozent von ihnen sind Gelegenheitssportler, die zwar nur gelegentlich, aber regelmäßig ein bis drei Stunden die Woche aktiv sind.

Insgesamt treiben also gut drei Viertel der Hochschüler regelmäßig Sport, wenn auch in unterschiedlicher Intensität. Das sieht in den TK-Umfrageergebnissen von „Beweg dich, Deutschland!“ ganz anders aus: Hier sind die Sportler in der Unterzahl. 52 Prozent der Befragten machen selten oder nie Sport. Bei den Hochschülern sind es mit 24 Prozent also deutlich weniger. 19 Prozent bezeichnen sich als Sportmuffel, fünf Prozent sogar als Antisportler.

Das faule Viertel

Studierende nach Sportlertyp im Vergleich zur Gesamtbevölkerung (Anteile in Prozent)



Der Campus ist fitter als der Rest der Republik

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt pro Woche 150 Minuten moderate Aktivität oder 75 Minuten sportliche Betätigung, um positive Effekte für die eigene Gesundheit zu erreichen. Gelegenheitssportler erfüllen diese Vorgaben also schon und tun etwas für die eigene Gesundheit. Auch die Mehrheit der Studierenden (76 Prozent) liegt gut im Schnitt. Doch warum liegt der Wert bei ihnen so viel höher als im Vergleich zum Bundesdurchschnitt (46 Prozent)?

Eine Ursache könnte sein, dass verschiedene Studien bereits einen Zusammenhang zwischen Bildung und Gesundheit festgestellt haben. Und auch die TK-Bewegungsstudie stellte 2013 fest, dass mit dem Bildungsabschluss auch der Aktivitätslevel steigt.

Ein weiterer Grund ist vermutlich, dass die Studierenden zu einer Altersgruppe gehören, in der Erwachsene in Deutschland noch überdurchschnittlich sportlich aktiv sind. In der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen bezeichnen sich 14 Prozent als Intensivsportler, in der Altersgruppe der 26- bis 35-Jährigen sind es nur noch sieben Prozent und in der sogenannten Rushhour des Lebens zwischen 36 und 45, wenn bei vielen Familie, Beruf, Hausbau und Elternpflege zu einem Vernachlässigen persönlicher Interessen führen, sind es sogar nur noch drei Prozent.

Bei den Studierenden muss man sich in sportlicher Hinsicht also nur um das sogenannte faule Viertel Sorgen machen, das sich bereits im Studentenalter nicht motivieren kann. Doch gerade vor dem Hintergrund, dass Bewegung eines der wichtigsten Mittel gegen den Stress ist (siehe Kapitel 3), scheint dies umso wichtiger.

In der Gruppe der Studierenden über 27 gab mehr als jeder Dritte an, nie oder selten Sport zu treiben. Dabei ist der Stresslevel gerade in diesem Alter besonders hoch. 83 Prozent gaben an, öfter unter Stress zu stehen, drei von

zehn älteren Studierenden stehen sogar unter Dauerdruck.

Ebenfalls auffällig: Bei den Studierenden, die ihren eigenen Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen, sind 35 Prozent Sportmuffel, bei denen, die sich ein „Zufriedenstellend“ attestieren, 27 Prozent und bei den Gesunden nur 18 Prozent. Bewegung ist also gesund und hilft beim Stressabbau – was hält die angehenden Akademiker also davon ab?

Studieren geht über trainieren

Ein Viertel der Hochschüler bezeichnet sich als Antisportler oder Sportmuffel. Die Zahl ist zwar deutlich niedriger als im Bundesdurchschnitt der Erwachsenen in Deutschland (52 Prozent), da Bewegung aber gerade in stressigen Zeiten wichtig für die Gesundheit ist und in jungen Jahren auch die Verhaltensmuster für das spätere Leben einstudiert werden, lohnt sich ein genauerer Blick, was die Gründe für das träge Viertel sind, sich nicht zu bewegen.

Der innere Schweinehund stellt sich mehr als drei Vierteln von ihnen in den Weg: 77 Prozent beantworten die Frage, was sie vom Sport abhält, mit „Kann mich nicht aufraffen“. Die mangelnde Motivation ist bei beiden Geschlechtern und in allen Regionen, in allen Studienfächern gleichermaßen ausgeprägt. Lediglich den Bayern mangelt es mit 87 Prozent noch häufiger an Motivation als beispielsweise den Norddeutschen, von denen dies nur 68 Prozent als Entschuldigung angeben.

Mehr als die Hälfte der Studierenden ist im Studium zu sehr eingespannt. Laut einer Erhebung des Deutschen Studentenwerks verbringen Studierende durchschnittlich 42 Stunden in der Woche mit Lehrveranstaltungen, Selbststudium oder Jobben. Vor allem Studierende, die sich einen hohen Stresslevel attestieren, geben in sechs von zehn Fällen das Studium als Hinderungsgrund für mehr Aktivität an. Hier stellt sich die Frage, ob diese Rechnung langfristig aufgeht. Oder ob es vielleicht ratsamer wäre, sich täglich eine halbe Stunde Bewegung an der frischen

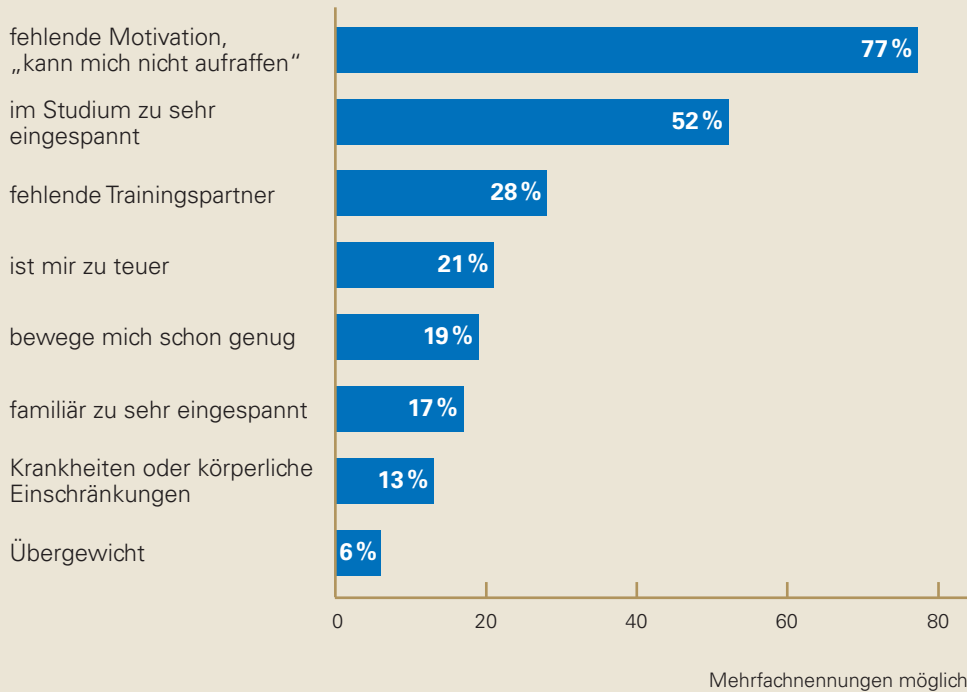
Luft freizuschieben, so dass das Lernen dann vielleicht auch leichter von der Hand geht. Gesundheitsstudien belegen, dass Sport auch die Durchblutung des Gehirns und damit die Konzentration fördert.

Auf dem dritten Platz der Hauptverhinderungsgründe steht der fehlende Trainingspartner. Fast 30 Prozent der Studierenden meinen, dass sie deshalb nicht in Bewegung kommen. Verblüffenderweise geben das die Hochschüler in WGs oder Wohnheimen genauso oft an wie die Allein Lebenden.

Gut jeder Fünfte meint, seine Freizeit aus Kostengründen aussitzen zu müssen. Dabei hat die Bewegungsstudie der TK gezeigt, dass bei jungen Erwachsenen vor allem Radfahren (48 Prozent) und Joggen (40 Prozent) zu den beliebtesten Sportarten gehören – für beides wird weder teures Equipment gebraucht noch fallen hohe Mitgliedschaftsbeiträge an. Zudem führen Studierende aller Einkommensgruppen dieses Argument gleichermaßen an. Eventuell lohnt es sich hier, mehr für die kostengünstigen Angebote der Krankenkassen und des Hochschulsports zu werben.

Abhängen statt aufraffen: Den Sportabstinentzern fehlt die Motivation

Das hält Studierende, die selten oder nie sportlich aktiv sind, vom Sport ab



Vor allem Studenten, die neben dem Studium jobben oder beruflich selbstständig (27 Prozent) sind, geben überdurchschnittlich oft „bewege mich schon genug“ als Grund für ihre sportliche Abstinenz an.

Wer krank ist, kann sich nicht bewegen oder wer sich nicht bewegt, wird krank?

25 Prozent der Erwachsenen in Deutschland meinen aufgrund von Krankheit oder körperlicher Einschränkung keinen Sport treiben zu können. Bei den Hochschülern liegt dieser Wert zwar deutlich niedriger. Aber auch hier glaubt immerhin jeder Achte, sich krankheitsbedingt nicht bewegen zu können, sechs Prozent bleiben wegen Übergewicht unbewegt. Dabei gibt es kaum eine Krankheit, bei der ein individuelles Trainingspensum, das auf die jeweiligen Beschwerden angepasst ist, den Krankheitsverlauf nicht positiv beeinflussen würde. Studien zeigen, dass Bewegung gerade bei Übergewicht einen positiven Effekt hat. Menschen mit Übergewicht haben ein geringeres Diabetes-Risiko als unbewegte schlanke Menschen.

Daher ist kaum verwunderlich, dass die Antisportler und Sportmuffel auf dem Campus durchweg höhere Beschwerdewerte als der Durchschnitt aufweisen, insbesondere bei Schlafproblemen, Konzentrationsstörungen und stressbedingter Erschöpfung. Beim Thema Übergewicht sind Antisportler mit 18 Prozent deutlich mehr betroffen als der Durchschnitt der Studierendenschaft mit fünf Prozent.

Im Umkehrschluss sagen 25 Prozent der Intensivsportler, dass sie in den letzten zwölf Monaten unter keinerlei Beschwerden litten.

Vielleicht ließen sich aber mehr Studierende in Bewegung versetzen, wenn man weiß, was die Aktiven antreibt.

For Fun, Figur und Fitness – das treibt die Hochschüler an

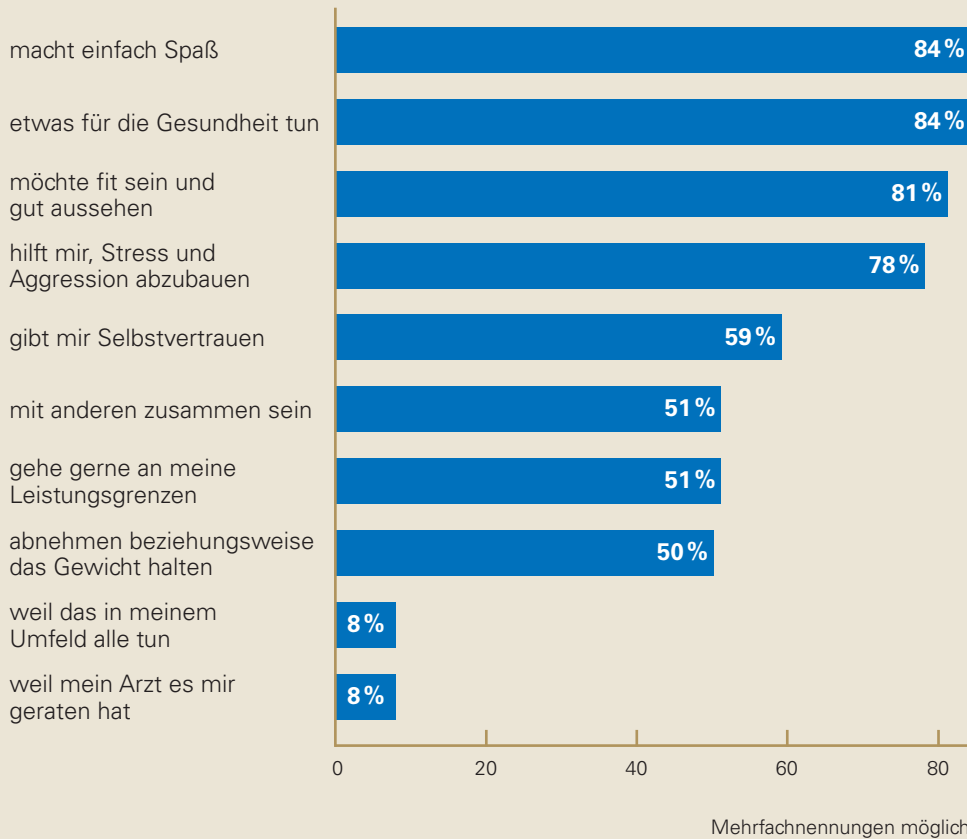
84 Prozent der „Pro Sports“-Gemeinde (Männer 87 Prozent, Frauen 81 Prozent) auf dem Campus haben schlicht Spaß an der Bewegung. Der Schlüssel zu einem bewegten Studentenalltag scheint also einfach darin zu liegen, etwas zu finden, das Spaß macht. Für ebenso viele ist der Gesundheitsfaktor wichtig, dicht gefolgt vom Wunsch, attraktiv und fit auszusehen (81 Prozent). Die Optik ist als Motivation bei Wirtschaftswissenschaftlern (86 Prozent) und Geisteswissenschaftlern etwas deutlicher ausgeprägt als bei den MIN-Fächern (78 Prozent) und den Gesellschaftswissenschaftlern, von denen sich nur drei Viertel beim Sport Gedanken über ihr Aussehen machen.

Wer schon aktiv ist, kennt offenbar die stresslösende Wirkung von Sport: Fast acht von zehn Hochschülern schätzen, dass sie beim Trainieren Stress und Aggressionen abbauen können, fast 60 Prozent polieren mit Sport ihr Selbstvertrauen auf und etwa die Hälfte der Befragten freut sich auf das Zusammensein mit anderen und das Austesten der eigenen Leistungsgrenzen.

Jeweils acht Prozent sind aus Vernunftgründen dabei – entweder weil sie sich anderen gegenüber verpflichtet fühlen oder ihr Arzt ihnen dazu geraten hat. Auffällig ist, dass bei den studierenden Eltern der Anteil derer, die auf ärztlichen Rat hin Sport treiben, mit 17 Prozent mehr als doppelt so hoch ist wie beim Durchschnitt der angehenden Akademiker.

Spaß haben, fit und gesund sein: Darum geht's beim Sport

Warum Studierende, die mindestens eine Stunde pro Woche sportlich aktiv sind, Sport treiben



Auch die Ergebnisse der TK-Bewegungsstudie aus 2013 zeigen: Wer mit anderen trainiert, trainiert mehr und öfter. Von denen, die nur selten Sport treiben, geben 65 Prozent an, dies allein zu tun. Knapp ein Viertel aller Befragten hat einen Trainingspartner und ein weiteres Viertel trainiert in einer Mannschaft oder festen Gruppe. Vor allem die Intensivsportler setzen auf Training mit anderen. Zwei Drittel von ihnen haben Trainings- oder Teampartner.

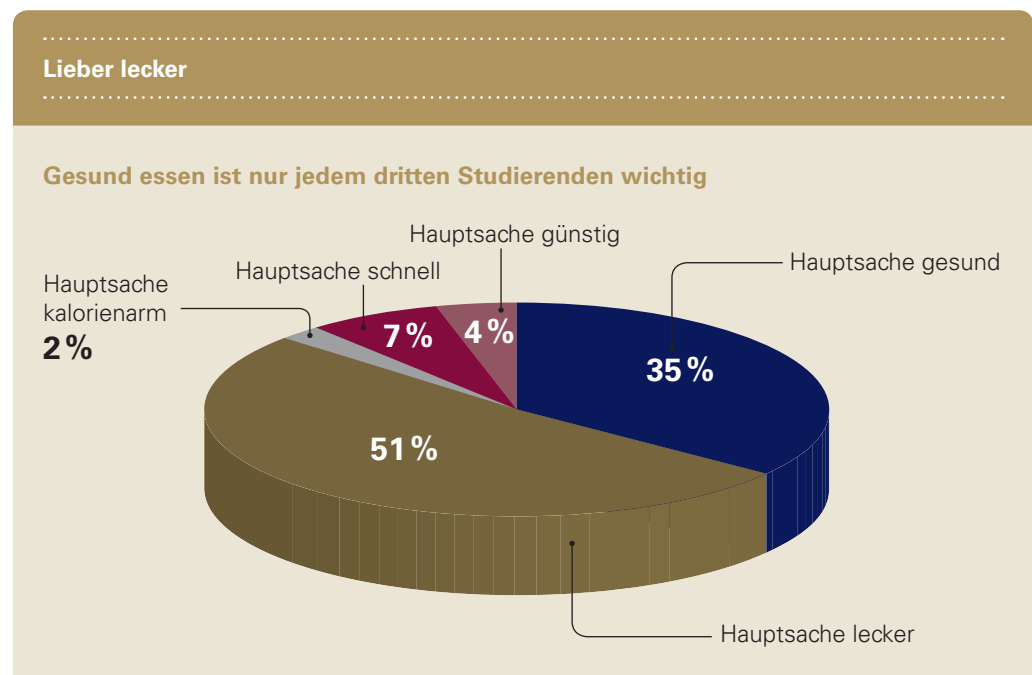
Der Schlüssel zur Sportmotivation scheint also neben der richtigen Sportart die Unterstützung durch einen Trainingspartner zu sein. Und der kann, wie die Studierendenumfrage zeigt, auch ein digitaler Begleiter sein. Fast jeder fünfte Studierende gibt an, dass ihm Online-Anwendungen wie Fitness-Apps oder E-Coaches helfen, fit zu bleiben. Auch hier liegen die Intensivsportler vorn, ein Viertel trainiert bereits mit digitaler Unterstützung.

8. Im Studium Zeit für Genuss? So essen Deutschlands Studierende

Verschiedene Studien haben sich schon damit beschäftigt, wie sich die Menschen in Deutschland ernähren. Analog zu ihrer Bewegungsstudie hat die TK 2013 die Studie „Iss was, Deutschland?“ veröffentlicht, nach der nur gut ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland Wert auf gesundes Essen legt. Für 45 Prozent heißt es vor allem „Hauptsache lecker“. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nimmt die Ernährungssituation hierzulande alle vier Jahre unter die Lupe. Danach kommt in Deutschland zwar wieder mehr Gemüse, aber leider nicht weniger Fleisch auf den Teller. Eine weitere Umfrage des Marktforschungsunternehmens GfK zeigt, dass die deutschen Verbraucher im Durchschnitt knapp fünfeinhalb Stunden pro Woche mit Kochen verbringen. Damit belegen sie den viertletzten Platz vor Brasilien, der Türkei

und Südkorea. Wenig bekannt ist bisher, ob sich die Essgewohnheiten der Studierenden von der Gesamtbevölkerung unterscheiden. Nehmen sich die angehenden Akademiker ausreichend Zeit für ein gesundes Essen? Leben sie auch in einer To-go-Welt, in der nur der Geschmack zählt? Oder sind alternative Ernährungsformen auf dem Vormarsch?

Der TK-CampusKompass zeigt: Auch bei den Studierenden steht der Genuss im Vordergrund. Dass es schmeckt, ist für die Hälfte das wichtigste Kriterium bei der Essensauswahl. Mit 35 Prozent liegt der gesundheitliche Aspekt beim Essen auf Platz zwei und hat damit den gleichen Stellenwert wie bei der Gesamtbevölkerung in den Ergebnissen der Umfrage „Iss was, Deutschland?“.



Ein Gefühl für den Zusammenhang zwischen gesundem Essen und körperlichem Wohlbefinden ist also vorhanden. Vor allem, da der Zeitfaktor mit sieben Prozent, das Thema Preis mit vier Prozent sowie der Kaloriengehalt einen wesentlich geringeren Stellenwert haben.

Männer wollen es lecker, schnell und billig – Frauen gesund

Im Vergleich von Studentinnen und Studenten zeigt sich eins deutlich: Für die meisten Männer zählt der Gedanke „Hauptsache lecker“. Der Gedanke, sich gesund zu ernähren, kommt ihnen deutlich seltener, während die Schnelligkeit und der Preis wichtiger sind als für Studien-

tinnen. Während sich fast die Hälfte aller Frauen vor allem gesund ernährt, fallen alle anderen Kriterien deutlich weniger ins Gewicht als bei Männern.

Bestätigt sich damit die Vermutung, dass Frauen generell gesundheitsbewusster sind als Männer und sich dies auch auf ihre Ernährung auswirkt? Zwar nicht überraschend, aber dennoch auffällig ist, dass die Genussesser häufiger mit Übergewicht kämpfen. Fast sechs von zehn gaben an, zu viele Kilos auf die Waage zu bringen, bei den Gesundessern sagt das nur jeder Vierte. Übergewicht erhöht das Risiko für Rücken- und Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus.

Auffällig ist zudem, dass bei den Gesunden der Anteil der Befragten, die in den letzten zwölf Monaten keinerlei gesundheitliche Beschwerden hatten, mit 41 Prozent überdurchschnittlich hoch liegt.

Die einfache Gleichung gesundes Essen = gesunder Student geht dennoch nicht auf. Denn die, die sich gesund ernähren, gaben häufiger an, unter stressbedingten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Tinnitus zu leiden.

Jede Fakultät is(s)t anders

Doch welche Faktoren sind bei der Ernährung von Studierenden ausschlaggebend – das monatliche Einkommen, der Bildungsabschluss, das Geschlecht? In der Hochschule liegt ein Faktor natürlich nah: das Studienfach. Die Ergebnisse der Umfrage zeigen: Studierende in technisch-naturwissenschaftlichen Bereichen, beispielsweise in den Ingenieurwissenschaften (56 Prozent) oder den MIN-Fächern (59 Prozent), legen mehr Wert auf den Geschmack. Geisteswissenschaftler oder Mediziner achten verstärkt auf gesundes Essen. Fast jeder Zweite von ihnen setzt hier den Schwerpunkt.

Die Unterschiede zwischen den Fakultäten setzen sich im allgemeinen Essverhalten fort. Die gute Nachricht vorweg: Trotz Lernstress und Doppelbelastung: 87 Prozent der Studierenden essen mindestens einmal am Tag in Ruhe. Doch was auch schon die TK-Studie Jugend 3.0 für Kinder nachwies, gilt auch für die Hochschüler: Die Hälfte schaut neben dem Essen oft fern oder surft nebenbei im Internet. Hierbei ist auffällig: Studierende aus den MIN-Fächern surfen mit 58 Prozent überdurchschnittlich häufig nebenbei.

Das lokale Angebot an der Universität, der Cafeteria oder Mensa, nutzen mit ebenfalls 58 Prozent MIN-Studenten sowie angehende Ingenieure deutlich häufiger als der Durchschnitt mit 45 Prozent. Sie achten dabei auch weniger auf gesunde Ernährung, der Anteil der Fast Food-Fans ist in den MIN-Fächern mit 23 Prozent am höchsten.

Ganz anders geht es in den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften zu. Hier geht nur etwa jeder Dritte öfter in Cafeteria oder Mensa, nur 15 Prozent können sich für Fertiggerichte erwärmen. Dafür sind sie die Naschkatzen der Umfrage. Knapp die Hälfte der Geistes- und Gesellschaftswissenschaftler gibt an, oft nebenbei zu naschen, insbesondere neben dem Fernsehen oder beim Surfen im Internet. Dabei scheint sich das häufige Naschen nebenbei auch als ein Problem für die Gesundheit darzustellen. Wer häufig neben dem Fernsehen oder dem Surfen im Internet zu Chips, Gummibärchen und Schokolade greift, zeigt

höhere gesundheitliche Beschwerdewerte als der Durchschnitt. Die Zuckerfreunde leiden häufiger an Übergewicht, Rückenschmerzen, Erkältungskrankheiten oder Schlafproblemen. Wenig erstaunlich: Die Medizinstudenten haben den gesündesten Essensablauf. Über 90 Prozent geben an, einmal am Tag in Ruhe zu essen, und nur zehn Prozent essen häufiger mal Fast Food oder Fertiggerichte.

Generation „to go“

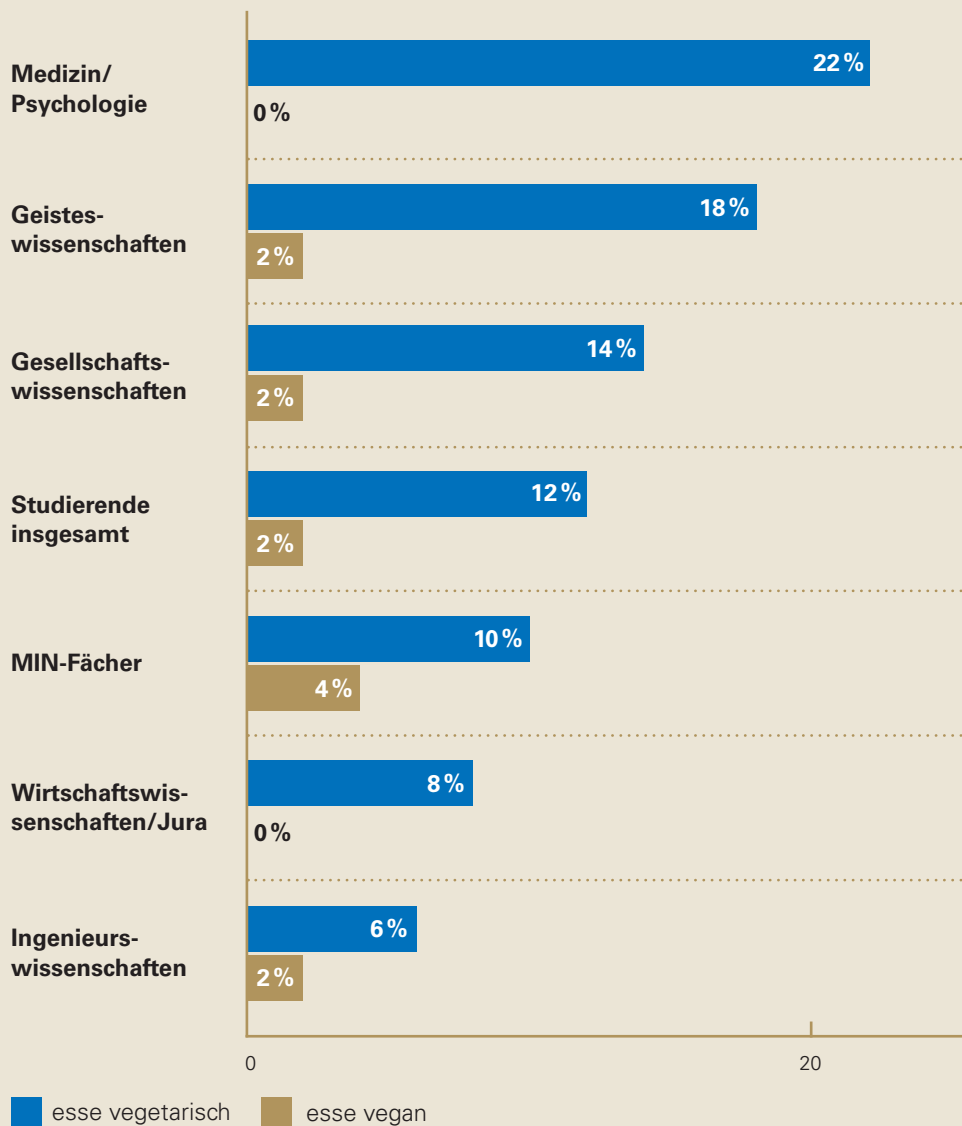
Schon die TK-Studie „Iss was, Deutschland?“ zeigte, dass der Verzehr außer Haus auf dem Vormarsch ist. Hierbei zeigte sich: Je jünger die Befragten, desto eher wird außer Haus gegessen. Lediglich sechs Prozent der 56- bis 65-Jährigen essen „to go“, doch fast 30 Prozent der 18- bis 25-Jährigen. Das bestätigt auch der TK-CampusKompass: Jeder vierte Studierende isst häufig unterwegs. Und dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Studenten oder Studentinnen, Geisteswissenschaftler, Sportler oder Antisportler handelt. Zwangsläufig muss es ja auch nicht heißen, dass man sich schlecht ernährt. Wer nicht nur bei Dönerbude oder Currywurst-Stand Halt macht, sondern zur Gemüsepfanne beim Asia-Imbiss oder zum Vollkornbrötchen greift, kann sich auch unterwegs gesund ernähren. Die häufigen To go-Esser zeigten in der Umfrage zumindest keine stärkeren Ausschläge bei Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden. „To go“ geht also auch gesund und ist manchmal für Studierende, die von Seminar zu Vorlesung hetzen, die einzige Alternative.

Wie veggie ist der Campus?

Alternative Ernährungsformen liegen hierzulande im Trend. Regelmäßig erscheinen derzeit neue Magazine für Vegetarier und Veganer. Es gibt Restaurants, die Gerichte ohne tierische Produkte anbieten, und Kochbücher von Profiköchen, die auf vegane Ernährung setzen. Der Buchmarkt spiegelt diese Entwicklung: Im Jahr 2011 erschienen zwölf vegane Kochbücher, 2013 waren es 50 und im letzten Jahr lag die Zahl bei 77 Neuveröffentlichungen in Deutschland. Veganer, Pescetarier, Vegetarier oder Flexitarier – die Zahl der Menschen, die bewusst das eine oder andere tierische Produkt meiden, scheint stetig zuzunehmen. Ob Sojamilch oder vegane Frikadellen, kaum eine Mensa oder Cafeteria ohne vegetarisches Angebot. Spezielle Formen der Ernährung begegnen uns überall im Alltag. Auch an der Uni? Während eine Umfrage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ergab, dass sich etwa zwei Prozent der Menschen in Deutschland vegetarisch ernähren, geht der Vegetarierbund Deutschland von rund 7,8 Millionen Vegetariern (etwa zehn Prozent der Bevölkerung) aus. Die Zahl der Veganer liege aber deutlich niedriger, bei unter einem Prozent.

Fleischkonsum: eine Frage der Fakultät?

Die meisten Vegetarier gibt es bei den Medizinern und Geisteswissenschaftlern – Studierende nach Verzehrsgewohnheiten und Fachrichtung



Die vorliegende Studie zeichnet unter den Studierenden ein etwas anderes Bild. Jeder achte Hochschüler ernährt sich vegetarisch und zwei Prozent der Befragten verzichten nicht nur auf Fleisch und Wurst, sondern auch auf andere Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, also beispielsweise Eier, Milch oder Honig. Dabei ist der Anteil weiblicher Vegetarier an den Unis mit 17 Prozent mehr als doppelt so hoch wie der der männlichen Kommilitonen, von denen nur acht Prozent fleischlos unterwegs sind.

Das Alter spielt hingegen keine Rolle für die Wahl der Ernährungsform. Zeigte die Studie „Iss was, Deutschland?“, dass sich ältere Menschen mehr Zeit und Müße für ihre Ernährung nehmen und generell stärker auf gesundes Es-

sen achten, gibt es keine Unterschiede in den Altersgruppen der Studierenden bei der Ernährungsform. Der Anteil der Vegetarier und Veganer liegt in allen studentischen Altersgruppen gleichermaßen bei etwa einem Siebtel. Das Bedürfnis, sich gesund zu ernähren, ist bei ihnen besonders ausgeprägt. Die Hälfte von ihnen gibt an, dass dies der wichtigste Aspekt für ihre Ernährung ist. Der Geschmack ist für sie weniger relevant (36 Prozent) als beim Durchschnitt (51 Prozent).

Doch ist eine fleischlose Ernährung oder sogar ein kompletter Verzicht auf tierische Produkte wirklich gesünder? Sich fleischlos zu ernähren, bedeutet nicht zwangsläufig, sich auch gesund zu ernähren. Ernährungswissenschaftler spre-

chen beispielsweise von sogenannten Pudding-Vegetariern, die zwar fleischlos essen, aber sehr viele Süßigkeiten und damit viel Zucker zu sich nehmen. Die Umfrage bestätigt die These, Vegetarier seien auch gesünder, nicht. Sie schätzen ihren Gesundheitszustand nicht besser ein als andere Studierende. Befragt nach den gängigsten Beschwerden, sind die Vegetarier unter den angehenden Akademikern nicht mehr oder weniger krank. Auffällig und nicht erklärbar ist allerdings, dass vegetarische oder vegan-essende Studierende häufiger unter Rückenschmerzen leiden als der Durchschnitt. Und das, obwohl sie seltener von Übergewicht betroffen sind. Statistisch gesehen, leidet jeder zehnte Studierende an Übergewicht, dreimal mehr als Vegetarier.

Ein Vorteil der Vegetarier: Sie nehmen in der Regel maximal 30 Prozent ihrer täglich aufgenommenen Nahrungsenergie aus Fetten auf. Damit entsprechen sie dem Sollwert der Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung. In der Gesamtbevölkerung liegt der Anteil aufgrund des Fleischkonsums deutlich darüber bei rund 50 Prozent. Langfristig führt eine hohe Zufuhr an Fetten zu Übergewicht und damit einhergehenden gesundheitlichen Problemen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus senkt der geringe Anteil an Cholesterin in pflanzlichen Fetten das Risiko für diese Zivilisationserkrankungen. Trotzdem kann eine rein vegetarische Kost auch zu Problemen führen, wenn sie nicht ausgewogen ist. Ein Beispiel dafür: Eisenmangel wirkt sich negativ auf die Leistungsfähigkeit aus. Mangelt es an Vitamin B12 ist ebenfalls das Bilden von Blut gefährdet. Sowohl Eisen als auch Vitamin B12 nehmen Menschen am besten mit tierischen Lebensmitteln auf. Vegetarier und Veganer sollten daher besonders auf eine ausgewogene zusammengestellte Ernährung achten.

Gutbürgerlich im Hotel Mama oder eine Veggie-WG?

Einen entscheidenden Einfluss auf das Essverhalten der Studierenden hat ihre Wohnsituation. Wie schon erwähnt, mögen es die Nesthocker besonders lecker. 60 Prozent möchten, dass es gut schmeckt. Wer als Student noch zu Hause wohnt, tendiert auch häufiger zu Fertiggerichten und Fast Food. Jeder Fünfte greift hier zu und 28 Prozent essen oft unterwegs.

Hochschüler, die mit Freunden, in einer WG oder im Wohnheim leben, achten häufiger auf ein gesundes gemeinschaftliches Essen in Ruhe. 43 Prozent der WG-Bewohner wollen es gesund und 88 Prozent nehmen sich einmal am Tag Zeit, in Ruhe zu essen.

Außerdem ist es doppelt so wahrscheinlich, in einer Wohngemeinschaft oder im Studentenwohnheim auf Vegetarier zu treffen, als wenn die Studierenden noch zu Hause wohnen, mit einem Partner oder im eigenen Haushalt. Es

lässt sich vermuten, dass die Hochschüler sich in einer neuen Wohnumgebung und mit neuen Mitbewohnern auch eher auf neue Essgewohnheiten einlassen. Zudem wird häufig bereits gezielt nach einer WG für Vegetarier oder Veganer gesucht.

Hochschüler in der eigenen Wohnung schauen doch verstärkt auf Schnelligkeit (10 Prozent) oder Preis (7 Prozent). Bei zwei Dritteln läuft während der Mahlzeit der Fernseher oder der Computer, im Hotel Mama trauen sich das nur 40 Prozent. Alleinlebende haben auch leicht erkennbar mehr Stress als Mitstudenten und nehmen sich wahrscheinlich daher etwas weniger Zeit zum Essen. Während 28 Prozent von ihnen angeben, häufig gestresst zu sein, sind Kommilitonen in Wohngemeinschaften nur bei 18 Prozent. Gut die Hälfte der Bewohner von Singlehaushalten nutzt die Mensa, also deutlich mehr als der Durchschnitt der Studierenden mit 45 Prozent.

Paarverhalten begünstigt das Essverhalten

Wenn Studierende mit einer Partnerin oder einem Partner zusammenleben, essen sie gesünder. Sie nehmen sich mehr Zeit zum Essen und die Gesundheit steht mehr im Mittelpunkt. Fast 90 Prozent essen einmal am Tag in Ruhe, Fast Food wie Pizza, Döner und Burger kommen nur halb so häufig auf den Speiseplan wie bei allen anderen. Während bei Kommilitonen in der eigenen Wohnung jeder Fünfte zu Fast Food greift, sind es bei den Verpartnerten nur acht Prozent. Dies zeigt sich auch im allgemeinen Gesundheitszustand. Studierende in einer Zweierbeziehung schätzen ihre Gesundheit besser ein als Singles.

Wer bereits mit eigenem Nachwuchs ein Studium beginnt oder während des Studiums ein Kind bekommt, legt mehr Wert auf gesundes Essen und entspannte Mahlzeiten. So schaut nur ein Drittel von ihnen nebenbei fern oder surft im Internet, während unter Studierenden ohne Kind mehr als die Hälfte (53 Prozent) „Nebenbei-Esser sind.“ Auch Fast Food und Fertiggerichte kommen bei studierenden Eltern nicht einmal halb so oft auf den Tisch wie bei den Kinderlosen (acht Prozent zu 17 Prozent).

Billigessen kann teuer werden

In der TK-Ernährungsstudie gaben sechs von zehn unter 25-Jährigen an, mindestens einmal die Woche bis zu täglich Fast Food zu essen. Bei den 26- bis 35-Jährigen waren es 39 Prozent. Bei den Studierenden ist Fast Food nur bei 17 Prozent regelmäßig auf dem Speiseplan. Dabei kommen Fast Food und Fertiggerichte vor allem bei männlichen Studenten auf den Tisch. Mit 23 Prozent liegen sie deutlich vor den Frauen (zehn Prozent). Dies passt auch zu den zuvor genannten Prioritäten. Lecker, schnell und billig ist das Credo der Männer. Oder liegt

es daran, dass Männer nicht gerne kochen und Fertigessen so schön praktisch ist? Nicht immer möchte man wissen, was in Fertiggerichten an Zusatzstoffen steckt – oder an Nährstoffen fehlt. Und wie wir schon festgestellt haben, kann Fast Food auch in der jungen Generation einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben.

Auch im TK-CampusKompass bestätigten sich die Ergebnisse aus „Iss was, Deutschland“: Wer monatlich weniger Einkommen hat als der Durchschnitt, greift häufiger zu Fast Food. Dabei ist Fast Food nicht wirklich die günstigere Form der Ernährung. Bei den Studierenden greift gut jeder Fünfte mit einem Monatseinkommen unter 500 Euro oft zu den fettigen Gerichten. Mit steigendem Einkommen sinkt der Anteil derer, die regelmäßig Junkfood konsumieren.

Eine mögliche Erklärung: Den Gang zum Schnellimbiss sehen Menschen mit niedrigem Einkommen als persönlich erschwinglichen Luxus an.

Für die Gesundheit ist der Verzehr von Fast Food und Fertiggerichten ein Risikofaktor. Studierende, die häufig zu Burger, Pommes und Co. greifen, schätzen ihren persönlichen Gesundheitszustand eher zufriedenstellend oder weniger gut ein. Doch nicht nur bei der Ernährung zeigen sie ein ungesundes Verhalten. Wer ein ungesundes Essverhalten aufweist, baut auch Stress eher auf ungesunde Weise ab. Jeder fünfte Fast Food Liebhaber greift zu Alkohol oder spielt Computer, um mit Stress umzugehen. 24 Prozent von ihnen rauchen, doch nur 15 Prozent treiben Sport oder gehen spazieren, um stressigen Situationen zu begegnen.

9. Quo vadis, Generation Y?

Wie sind die Zukunftsaussichten der Generation Y? Stimmt es, dass die jungen Erwachsenen heute eine Spaßgeneration sind, denen Karriereaussichten und Gehalt weniger wichtig sind als früheren Jobeinstiegern? Wird Familie weniger wichtig, wenn Arbeitsverträge immer häufiger befristet sind und von jungen Leuten immer mehr Mobilität und Flexibilität gefordert werden? Im letzten Teil des TK-CampusKompass wurden die Studierenden in Deutschland gefragt, was ihnen beim ersten Job nach dem Universitätsabschluss am wichtigsten ist.

Für mehr als die Hälfte der Befragten stehen Sinnhaftigkeit und Spaß bei der Arbeit im Mittelpunkt. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Allerdings verliert der Faktor mit dem Alter an Relevanz. Während die jüngeren Studierenden bis 27 mit 55 Prozent noch überdurchschnittlich großen Wert darauf legen, eine Beschäftigung zu finden, die ihnen Spaß macht, sind es bei den ab 28-Jährigen nur noch 43 Prozent.

Eine sinnvolle Aufgabe, die Spaß macht, steht auch bei den Studierenden der Geisteswissenschaften im Mittelpunkt. Für fast 60 Prozent ist das das wichtigste Kriterium bei der Jobauswahl, bei den Juristen und Wirtschaftswissenschaftlern sagten das nur 46 Prozent.

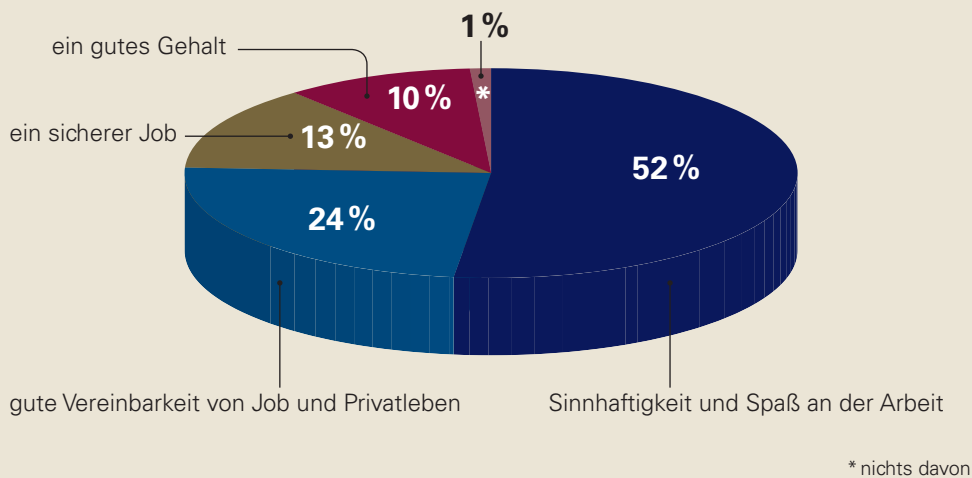
Und die Ergebnisse zeigen auch eine Korrelation zum Ernährungsverhalten: Für zwei Drittel der Studierenden, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, ist eine sinnvolle Tätigkeit der wichtigste Faktor. Hier lässt sich vermuten, dass Menschen, die sich bewusst Gedanken über ihre Lebensweise machen, sich auch bei der Zukunftsplanung mehr wünschen als Geld und Sicherheit.

Auffallend viel Wert legen die Baden-Württemberger auf Spaß und Sinn bei ihrer Arbeit: Fast zwei Drittel geben dies als wichtigstes Auswahlkriterium an. Bei den Nord- und Nordostdeutschen sowie Studierenden in Nordrhein-Westfalen ist es nur knapp die Hälfte.

Auf dem zweiten Platz der wichtigsten Kriterien für die Jobwahl steht mit 24 Prozent die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Mit zunehmendem Alter scheinen sich die Prioritäten bei der Berufswahl zu verschieben. Bei den älteren Studierenden ab 28 gaben 36 Prozent an, dass ihnen vor allem die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wichtig ist. In den unteren Altersgruppen steht dies nur bei jedem Fünften im Vordergrund.

Sinn und Balance gehen vor

Das ist den Absolventen von morgen beim ersten Job nach dem Studium wichtig



Job und Familie unter einen Hut zu bringen, hat bei Studierenden mit Kindern wenig überraschend allerhöchste Priorität: Fast zwei von drei geben an, bei der Jobwahl in erster Linie darauf zu achten. Und vier von zehn Studierenden, die auch schon angaben, beim Studium durch die Mehrfachbelastung von Lernen und Familie gestresst zu sein, wünschen sich eine Arbeit, die mit der Familie vereinbar ist.

Frauen legen etwas mehr Wert darauf als Männer, und der Blick in die Fakultäten zeigt, dass vor allem die angehenden Mediziner und Psychologen (30 Prozent) sowie Studierende der Gesellschaftswissenschaften (28 Prozent) hierauf besonderen Wert legen. Bei den Geisteswissenschaftlern sind es gerade einmal 16 Prozent. Regional betrachtet legen die Norddeutschen (29 Prozent) am meisten Wert auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance, während das Kriterium bei den Schwaben mit 18 Prozent am wenigsten gilt.

An dritter Stelle steht bei 13 Prozent der Studierenden das Thema Sicherheit. Besonders wichtig ist dies für Studierende aus der niedrigsten Einkommensgruppe, von denen sogar 18 Prozent sagen, dass ein sicherer Job für sie das ausschlaggebende Kriterium ist. Das Sicherheitsbedürfnis ist bei Geisteswissenschaftlern mit 19 Prozent am stärksten ausgeprägt, bei den Medizinern und Psychologen mit nur vier Prozent am schwächsten.

Auch gesundheitliche Gründe können dazu beitragen, dass sich die angehenden Akademi-

ker vor allem einen sicheren Job wünschen. Ein Viertel derer, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen, achten bei der Jobsuche auf ein sicheres Arbeitsverhältnis, bei den besonders Gesunden ist dies nur einem von acht Befragten wichtig.

Das Sicherheitsbedürfnis ist auch regional sehr unterschiedlich ausgeprägt. In Nordrhein-Westfalen wünschen sich 17 Prozent, jeder sechste Studierende, einen sicheren Job, in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen gaben dies gerade einmal vier Prozent als Hauptauswahlkriterium an.

Jeder Zehnte achtet beim Abschluss seines ersten Arbeitsvertrags vor allem auf das Finanzielle. Männer nennen das Gehalt als wichtigstes Argument bei der Jobwahl mit 13 Prozent doppelt so häufig wie Frauen (7 Prozent).

Deutliche, wenn auch wenig überraschende Unterschiede gibt es auch zwischen den Studiengängen. Bei den Wirtschaftswissenschaftlern und Juristen guckt fast jeder Fünfte zuerst auf das Gehalt, bei den Gesellschaftswissenschaftlern sind es gerade einmal vier Prozent, bei den Geisteswissenschaftlern sind es nur sieben Prozent.

Am wenigsten Wert auf Geld und Sicherheit legen Studierende, die in einer Wohngemeinschaft oder im Wohnheim wohnen, bei ihnen stehen Spaß und Sinnhaftigkeit mit 66 Prozent deutlich im Vordergrund.

Literaturliste

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 2015: Pressemitteilung Nr. 101 vom 29.04.2015: Zahl der Woche: 2. Online verfügbar: <http://www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/2014/101-Zahl-der-Woche.html>. Zuletzt abgerufen am: 19.05.2015.

GfK Marktforschungsunternehmen: Pressemitteilung vom 30. März 2015: Deutsche verbringen wenig Zeit mit Kochen. Online verfügbar: <https://www.gfk.com/de/news-und-events/presse/pressemitteilungen/seiten/deutsche-verbringen-wenig-zeit-mit-kochen.aspx>. Zuletzt abgerufen am: 27.05.2015.

Grobe, Dr. Thomas; Steinmann, Susanne 2013: Depressionsatlas – Auswertungen zu Arbeitsunfähigkeit und Arzneiverordnungen. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Grobe, Dr. Thomas 2014: Gesundheitsreport 2014 – Risiko Rücken. Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK. Band 29. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Feierabend, Sabine; Plankenhorn, Theresa; Rathgeb, Thomas 2014: JIM-Studie 2014. Jugend, Information, (Multi-) Media – Basisstudie zum Medienumgang 12-19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.

Katzmarzyk, Peter T.; Church, Timothy S.; Craig, Cora L.; Bouchard, Claude 2009: Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. In *Medicine & science in sport & exercise* 41 (5). S. 998-1005.

Middendorf, Elke; Apolinarski, Beate; Poskowsky, Jonas; Kandulla, Maren; Netz, Nicolai 2013: Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2012. 20. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks durchgeführt durch das HIS-Hochschul-Informationssystem. Bonn: Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Statistisches Bundesamt 2015: Studierende. Online verfügbar: <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/BildungForschungKultur/Hochschulen/Tabellen/StudierendeInsgesamtBundeslaender.html>. Zuletzt abgerufen am: 15.05.2015.

Techniker Krankenkasse 2014: Jugend 3.0 – abgetaucht nach Digitalien? – TK-Studie zur Gesundheit und Mediennutzung von Jugendlichen. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Techniker Krankenkasse 2013: Bleib locker, Deutschland – TK-Studie zur Stresslage der Nation. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Techniker Krankenkasse 2013: Iss was, Deutschland? – TK-Studie zum Ernährungsverhalten der Menschen in Deutschland. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Techniker Krankenkasse 2013: Beweg dich Deutschland! – TK-Studie zum Bewegungsverhalten der Menschen in Deutschland. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

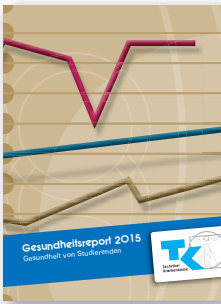
Vegetarierbund Deutschland 2015: Anzahl der Vegetarier in Deutschland. Online verfügbar: <https://vebu.de/themen/lifestyle/anzahl-der-vegetarierinnen>. Zuletzt abgerufen am: 19.05.2015.

Vegetarierbund Deutschland 2015: Jung, weiblich, vegan: Rund 1 Million Menschen in Deutschland leben vegan. Online verfügbar unter: <https://vebu.de/presse/pressemitteilungen/2244-jung-weiblich-vegan-rund-1-million-menschen-in-deutschland-leben-vegan>. Zuletzt abgerufen am: 19.05.2015.

Kerschke-Riesch, Dr. Pamela 2014: Studie Wer will's schon vegan? Onlinebefragung Universität Hamburg. Geschlechtsspezifische Aspekte bei der Lebensmittelwahl. Hamburg: YouGov Deutschland AG

Übersicht über die TK Angebote

Gesundheitsreport 2015 Gesundheit von Studierenden



Der Gesundheitsreport zeigt, dass die gesundheitlichen Belastungen unter den Hochschülerinnen und Hochschülern seit der letzten TK-Studie 2011 weiter zugenommen haben. Besonders besorgniserregend: Immer mehr Studierende greifen zu

Psychopharmaka, um ihre Belastungen in den Griff zu bekommen. Weitere Informationen finden Sie unter www.tk.de, **Webcode 718618**.

TK-MentalStrategien Stressfrei durch das Studium



Die TK unterstützt Studierende frühzeitig dabei, die persönliche Stressbewältigungskompetenz zu erhalten und auszubauen:

- Das Training verbindet hohe Praxisorientierung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.
- Das Seminar ist speziell auf die Lebenssituation im Studium zugeschnitten.

- Die Studierenden setzen sich mit ihren individuellen Stressfaktoren auseinander.
- Experten vermitteln ihnen hilfreiche Strategien für einen gesunden und produktiven Umgang mit Stress.

Weitere Informationen finden Sie unter www.tk.de, **Webcode 702258**.

Gesunde Hochschule

Die TK berät und unterstützt Hochschulen dabei, gesundheitsförderliche Veränderungen in der Lebenswelt Hochschule zu ermöglichen.

Weitere Informationen zum Thema Gesunde Hochschule finden Sie unter www.tk.de **Webcode 275936**

Hier erfahren Sie mehr:

Betriebliche Gesundheitsförderung der TK

Fragen zum Angebot der TK zur Gesundheitsförderung im Betrieb beantworten Ihnen gern die kompetenten TK-Berater für das Betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihrer Region. Senden Sie einfach eine E-Mail an das TK-Team Betriebliches Gesundheitsmanagement: **gesundheitsmanagement@tk.de**.

Ihr regionaler Ansprechpartner wird sich schnellstmöglich bei Ihnen melden.

Firmenkundenservice

Ausführliche und aktuelle Informationen zu unseren Leistungen und Services für Firmenkunden finden Sie auch unter **www.firmenkunden.tk.de**.

Unter dem **Webcode 9600** können Sie sich über weitere Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der TK informieren.

TK-ServiceTeam

Sie sind TK-versichert und haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands).

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden: **service@tk.de**.

Besuchen Sie uns auch auf:



TK
Techniker
Krankenkasse

