

Befragungsergebnisse zur Gesundheit Studierender 2023 auf einen Blick

Hamburg, 28. Juni 2023

Für ihren aktuellen Gesundheitsreport "Wie geht's Deutschlands Studierenden?" hat die Techniker Krankenkasse (TK) im Januar 2023 repräsentativ bundesweit insgesamt 1.000 Studierende ab 18 Jahre vom Meinungsforschungsinstitut Forsa zu ihrer Gesundheit befragen lassen. Die Vergleichszahlen aus dem Jahr 2015 stammen aus der Vorgängerbefragung "[TK-Campus-Kompass](#)".

Allgemeiner Gesundheitszustand hat sich gegenüber 2015 deutlich verschlechtert

Schätzten 2015 noch 84 Prozent der Studierenden ihren Gesundheitszustand insgesamt als sehr gut/gut ein, sagen dies 2023 nur noch 61 Prozent der Befragten. Zugleich nahm der Anteil der Studierenden deutlich zu, die ihre Gesundheit als weniger gut/schlecht beschrieben (2023: 10 Prozent, 2015: 3 Prozent).

Top 3 der Beschwerden: Erschöpfung durch Stress, Kopf- und Rückenschmerzen

68 Prozent der Studierenden geben an, aktuell oder in den letzten 12 Monaten durch Stress erschöpft zu sein, 59 Prozent klagen über Kopfschmerzen, 55 Prozent sind von Rückenschmerzen betroffen. 53 Prozent leiden unter Konzentrationsstörungen. 43 Prozent haben Schlafprobleme. Zu den Beschwerden gehören auch Magenbeschwerden oder Übelkeit (34 Prozent), depressive Verstimmung (34 Prozent) und häufige Erkältungskrankheiten (30 Prozent). Einsamkeit macht 29 Prozent der Studierenden zu schaffen.

Folgen der Coronapandemie zehren an einem Drittel der Studierenden

Mehr als ein Drittel der Studierenden (35 Prozent) in Deutschland fühlt sich im Studium durch die Folgen der Coronapandemie sehr stark oder stark belastet. Bei denjenigen, die vor der Pandemie ihr Studium aufgenommen haben, sind es 44 Prozent. Wer die digitale Lehre als mittelmäßig oder sogar schlecht bzw. sehr schlecht einschätzt, ist besonders belastet. Von ihnen geben 51 Prozent an, sehr stark/stark belastet zu sein.

Rund zwei Drittel durch die Folgen der Pandemie wenig oder gar nicht belastet

Rund zwei Drittel der Studierenden (65 Prozent) geben an, dass sie sich ein wenig oder überhaupt nicht belastet fühlen. Gute digitale Lehre federt die Pandemiefolgen offenbar ab. Bei denjenigen, die der digitalen Lehre ein gutes oder sehr gutes Zeugnis ausstellen, sind es 73 Prozent. Auch eine gute Gesundheit schützt. 72 Prozent der Studierenden, die ihren Gesundheitszustand als gut/sehr gut bezeichnen, fühlen sich in ihrem Studium durch die Folgen der Coronapandemie überhaupt nicht oder höchstens ein wenig belastet.

62 Prozent stellen digitaler Lehre gutes Zeugnis aus

62 Prozent der Studierenden sagen, dass sie aktuell die digitale Lehre in ihrem Studienalltag insgesamt als sehr gut/gut bewerten. Sieben Prozent sind unzufrieden und bewerten die Digitalformate ziemlich schlecht bzw. sehr schlecht.

Digitalisierung im Studienalltag macht einsam

Trotzdem werden auch Minuspunkte genannt. So sagen mehr als zwei Drittel der Studierenden (71 Prozent), dass sie durch die Digitalisierung im Studienalltag weniger Sozialkontakte an der Hochschule haben. 44 Prozent beklagen eine zunehmende Einsamkeit.

Die zwei Seiten der digitalen Lehre: Sie kann auch die Gesundheit belasten

65 Prozent der Studentinnen geben zudem an, dass sie sich aufgrund der zunehmenden Digitalisierung im Alltag weniger bewegen. Bei den männlichen Studenten sind es 56 Prozent. Langes Arbeiten am Bildschirm empfinden 67 Prozent der Frauen als gesundheitlich belastend, bei den Männern ist es knapp die Hälfte (46 Prozent). Insgesamt strengen 45 Prozent der Studierenden digitale Lehrveranstaltungen mehr an als Präsenz-Veranstaltungen. Auch die Eigenmotivation leidet: So sagen 40 Prozent der angehenden Akademikerinnen und Akademiker, dass die zunehmende Digitalisierung es ihnen schwerer macht, sich zum eigenständigen Arbeiten zu motivieren. Wer die digitale Lehre als schlecht einstuft, ist in der Regel stärker gesundheitlich belastet als diejenigen, die mit ihrem digitalen Lehrangebot zufrieden sind.

Studierende unter Strom: 87 Prozent der Studierenden häufig/manchmal gestresst

90 Prozent der weiblichen Studierenden geben an, dass sie sich durch Studium oder Privatleben häufig oder manchmal gestresst fühlen. Bei den Studenten sind es 83 Prozent. Im Durchschnitt aller Studierenden sagen dies 87 Prozent. Nur 13 Prozent geben an, selten oder sogar nie gestresst zu sein.

Prüfungen setzen jeden Zweiten unter Druck

Stressfaktor Nummer Eins sind Prüfungen: Sie setzen 51 Prozent der Studierenden unter Druck. Frauen (58 Prozent) sind stärker betroffen als Männer (43 Prozent). Weitere Belastungsfaktoren sind die Mehrfachbelastung durch Studium und nebenbei arbeiten (33 Prozent), Angst vor schlechten Noten (28 Prozent), zu schwieriger oder umfangreicher Lernstoff (28 Prozent) sowie finanzielle Sorgen (23 Prozent). Fehlende Rückzugsmöglichkeiten an der Hochschule und die digitale Lehre stressen jeweils zehn Prozent.

Top 3 der Entspannungsstrategien: Freunde treffen, spazieren gehen, Sport treiben

Um Stress abzubauen, treffen sich Studierende mit Freunden oder Familie (90 Prozent), gehen spazieren oder gehen raus (82 Prozent) und treiben Sport (73 Prozent). Beliebt sind auch selbst kochen oder essen gehen (72 Prozent), im Internet surfen oder Videospiele spielen (71 Prozent). Die Hälfte der Studierenden entspannt sich beim Fernsehen (53 Prozent). Rund ein Viertel setzt auf Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training (28 Prozent).

Männer greifen eher zu Alkohol und Zigaretten

31 Prozent der männlichen Studenten greifen zu Wein oder Bier, um Stress abzubauen. Bei den Studentinnen trinken 19 Prozent Alkohol, um zu entspannen. 15 Prozent der männlichen Studenten rauchen (Frauen: 9 Prozent). Zehn Prozent der männlichen Hochschulöler konsumieren zur Entspannung Cannabis (Frauen: drei Prozent). Vier Prozent der Studierenden nehmen Beruhigungsmittel.

Kernaussagen

Gesundheitsförderliche Hochschule: Studierende sehen Verbesserungsbedarf

82 Prozent der Studentinnen und Studenten sehen Verbesserungsbedarf bei der Ausstattung ihrer Hochschule mit ergonomischen Stühlen und Tischen, 70 Prozent bei der gesundheitsförderlichen Ausgestaltung von Vorlesungen und Seminaren beispielsweise durch kurze Bewegungspausen und 48 Prozent bei Kursen für die mentale Gesundheit wie beispielsweise Stressbewältigung.

Hinweis für die Redaktion

Der aktuelle TK-Gesundheitsreport "Wie geht's Deutschlands Studierenden?" sowie alle Pressematerialien stehen im Presseportal der TK unter www.presse.tk.de, Suchnummer 2149758, zum Download zur Verfügung.