

Körperliche Beschwerden

Einleitung

Der Begriff körperliche Beschwerden bezeichnet ein breites Spektrum an physischen Symptomen, die mit Unwohlsein und/oder Schmerzen verbunden sind. Um möglichst viele dieser Symptome abzubilden, wurden für diese Befragung die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Beeinträchtigungen des Allgemeinbefindens, allgemeinen Anspannungsgefühlen (Verkrampfung, Schweißausbrüche) sowie Kopfschmerzen erfragt.

Die hier beschriebenen körperlichen Beschwerden zählen zu den pathogenen Faktoren, die spätere Erkrankungen begünstigen. Belastende und stressreiche Lebensumstände von Studierenden können sich im Zuge sogenannter Somatisierungsprozesse in unterschiedlichen physischen Beschwerden niederschlagen (etwa in der Entwicklung eines Reizdarmsyndroms; Gulewitsch et al., 2011). So berichten Studierende während der COVID-19-Pandemie teilweise verstärkt von körperlichen Symptomen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Rückenschmerzen. Neben der psychischen Belastung durch die Pandemiesituation wird auch die längere Zeit, die jeden Tag am Bildschirm sitzend verbracht wird, als Grund für vermehrte körperliche Beschwerden vermutet (Liu et al., 2020; Majumdar et al., 2020).

Medizinstudierende berichten deutlich mehr körperliche Beschwerden als nicht studierende Personen ihrer Altersgruppe (Hannöver et al., 2011). Insbesondere in Prüfungszeiträumen – oftmals Phasen mit hohem psychosozialen Stress – treten verstärkt physische Symptome auf (Zunhammer et al., 2013). Zur Reduktion stressbedingter physischer Beschwerden hilft es, sich übergeordnete Ziele bewusst zu machen, etwa die Relevanz des Studienabschlusses für den persönlichen Werdegang (Hamm et al., 2015).

Methode

Körperliche Beschwerden wurden entsprechend der Häufigkeit ihres Auftretens durch Items einer Kurzskaala erhoben, die weitgehend aus dem *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens* (FEG; Dlugosch & Krieger, 1995) stammen. Für diese Befragung wurde die Skala um ein Item zu Kopfschmerzen ergänzt.

Folgende Symptome wurden erfragt:

- 1.) Herz-Kreislauf-Beschwerden (z. B. Herzklopfen, unregelmäßiger Herzschlag, Enge in der Brustgegend)
- 2.) Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Völlegefühl, Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall)
- 3.) Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen
- 4.) Beeinträchtigtes Allgemeinbefinden (z. B. schnelles Ermüden, Appetitmangel, Schwindel, Wetterfühligkeit)
- 5.) Anspannung (z. B. Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Verkrampfungen)
- 6.) Kopfschmerzen.

Zitiervorschlag: Blaszyk, W., Dastan, B., Diering, L.-E., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Lesener, T., Stammkötter, K., Stauch, M., Thomas, T. & Wolter, C. (2021). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/21 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P21). Berlin: Freie Universität Berlin.

Die Antwortwerte waren auf sieben Stufen verbal verankert – von „nie“ (1) über „ein paar Mal im Jahr oder seltener“ (2), „einmal im Monat oder weniger“ (3), „ein paar Mal im Monat“ (4), „einmal pro Woche“ (5), „ein paar Mal pro Woche“ (6) bis zu „jeden Tag“ (7).

Im Folgenden werden die Studierenden betrachtet, die mindestens einmal pro Woche auftretende körperliche Beschwerden berichten. Im Interesse der Übersichtlichkeit wurden die diversen Beschwerden für die Auswertung nach Fachbereichen zu einer neuen Variablen summiert. Sie gibt an, ob mindestens eine dieser körperlichen Beschwerden mindestens einmal pro Woche auftrat.

Kernaussagen

- Drei Viertel aller 2021 befragten FU-Studierenden erleben mindestens einmal pro Woche eine oder mehrere körperliche Beschwerden (75,3 %).
- Besonders groß ist der Anteil der Studierenden mit Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen (54,7 %). Am seltensten werden Herz-Kreislauf-Beschwerden (12,5 %) berichtet.
- Bei den weiblichen Studierenden ist der Anteil der Befragten, die mindestens einmal pro Woche eine oder mehrere körperliche Beschwerden erleben, signifikant größer als bei den männlichen Studierenden.
- Mit über 80 % ist der Anteil der Studierenden mit körperlichen Beschwerden im Fachbereich Rechtswissenschaft am größten.
- Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche körperliche Beschwerden berichten, ist signifikant größer als in der 2019 durchgeführten Befragung (75,3 % vs. 71,0 %).
- Im Vergleich zu den Ergebnissen der 2017 durchgeführten bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland treten an der FU Berlin bei einem signifikant größeren Anteil der Studierenden körperliche Beschwerden auf.

Ergebnisse

75,3 % der Studierenden geben an, mindestens einmal pro Woche unter einer oder mehreren körperlichen Beschwerden zu leiden. Besonders häufig sind Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen (54,7 %), Herz-Kreislauf-Beschwerden (12,5 %) kommen am seltensten vor. Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche auftretende körperliche Beschwerden berichten, ist bei den weiblichen Befragten signifikant größer als bei den männlichen Befragten (♀: 79,9 % vs. ♂: 61,8 %; vgl. Abbildung 1). Weibliche Studierende weisen auch hinsichtlich aller Symptomkategorien höhere Prävalenzen auf. Bezogen auf Herz-Kreislauf-Beschwerden gibt es einen geringeren Unterschied zwischen den Geschlechtern (♀: 13,7 % vs. ♂: 8,3 %), bei den anderen Symptomen sind die Unterschiede ausgeprägter. Am größten ist der Unterschied zwischen den Geschlechtern beim beeinträchtigten Allgemeinbefinden (♀: 69,9 % vs. ♂: 37,3 %).

Weniger ausgeprägt sind die Unterschiede zwischen Studierenden unterschiedlicher Fachbereiche: Mit jeweils unter 73 % sind die Anteile der Studierenden mit körperlichen Beschwerden

in den Fachbereichen Geowissenschaften, Wirtschaftswissenschaft sowie Mathematik und Informatik am geringsten, der größte Anteil ist im Fachbereich Rechtswissenschaft (82,1 %) zu finden (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2019 durchgeführten Befragung findet sich 2021 insgesamt ein signifikant größerer Anteil an Studierenden mit körperlichen Beschwerden (75,3 % vs. 71,0 %; vgl. Abbildung 1). Dieser Unterschied ist sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden tendenziell vorhanden.

Auch bezogen auf die meisten Fachbereiche geben in der aktuellen Befragung anteilig mehr Studierende an, mindestens einmal pro Woche unter körperlichen Beschwerden zu leiden. In den Fachbereichen Wirtschaftswissenschaften, Physik sowie Rechtswissenschaften sind die Unterschiede zur Befragung 2019 mit einem Zuwachs von mehr als sieben Prozentpunkten besonders deutlich. Keinen Unterschied gibt es hingegen im Fachbereich Geowissenschaften (vgl. Abbildung 2).

Die zeitliche Entwicklung der Ergebnisse von 2012 bis 2021 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland ist der Anteil derer, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde berichten, an der FU Berlin signifikant größer (♀: 75,3 % vs. ♂: 53,0 %), und zwar sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden (vgl. Tabelle 2). Auch in Bezug auf die einzelnen körperlichen Beschwerden ergeben sich durchweg signifikante Unterschiede, besonders markant bei Anspannung (47,6 % vs. 23,2 %; vgl. Tabelle 3).

Literatur

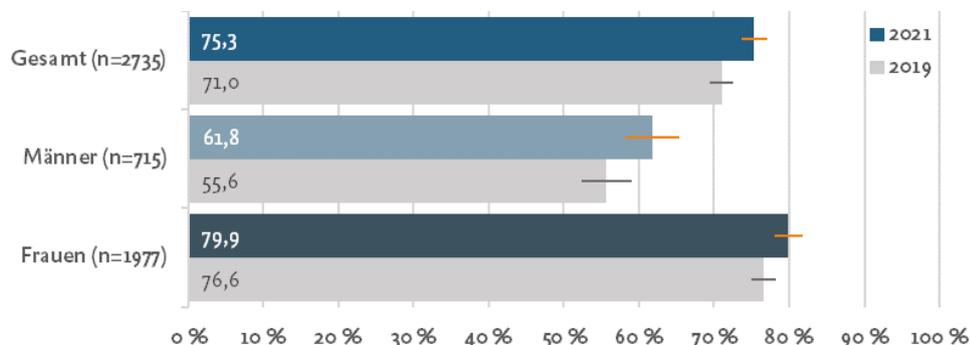
- Dlugosch, G. E. & Krieger, W. (1995). *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG): Handanweisung* [Questionnaire to Assess Health Behaviour]. Swets Test Services.
- Gulewitsch, M. D., Enck, P., Hautzinger, M. & Schlarb, A. A. (2011). Irritable bowel syndrome symptoms among German students: prevalence, characteristics, and associations to somatic complaints, sleep, quality of life, and childhood abdominal pain. *European Journal of Gastroenterology & Hepatology*, 23(4), 311–316. <https://doi.org/10.1097/MEG.0b013e3283457b1e>
- Hamm, J. M., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Stewart, T. L. & Heckhausen, J. (2015). Motivation-focused thinking: Buffering against stress-related physical symptoms and depressive symptomology. *Psychology & health*, 30(11), 1326–1345. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1050394>
- Hannöver, W., Wiesmann, U., Lemke, A., Drews, U., Haugk, J., Hecht, J., Poppe, P., Rentz, S. & Hannich, H.-J. (2011). Körperliche Beschwerden aufgrund von Belastungsphasen bei Medizinstudierenden im vorklinischen Studienabschnitt: Eine Anwendung des Gießener Beschwerdeboogens (GEB-24). *Zeitschrift für medizinische Psychologie*, 20(3), 99–107. <https://doi.org/10.3233/ZMP-2011-2022>
- Liu, S., Liu, Y [Ying] & Liu, Y [Yong] (2020). Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 289, 113070. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113070>



- Majumdar, P., Biswas, A. & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191–1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>
- Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P. & Busch, V. (2013). Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: the role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression. *PLoS One*, 8(12), e84911. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084911>

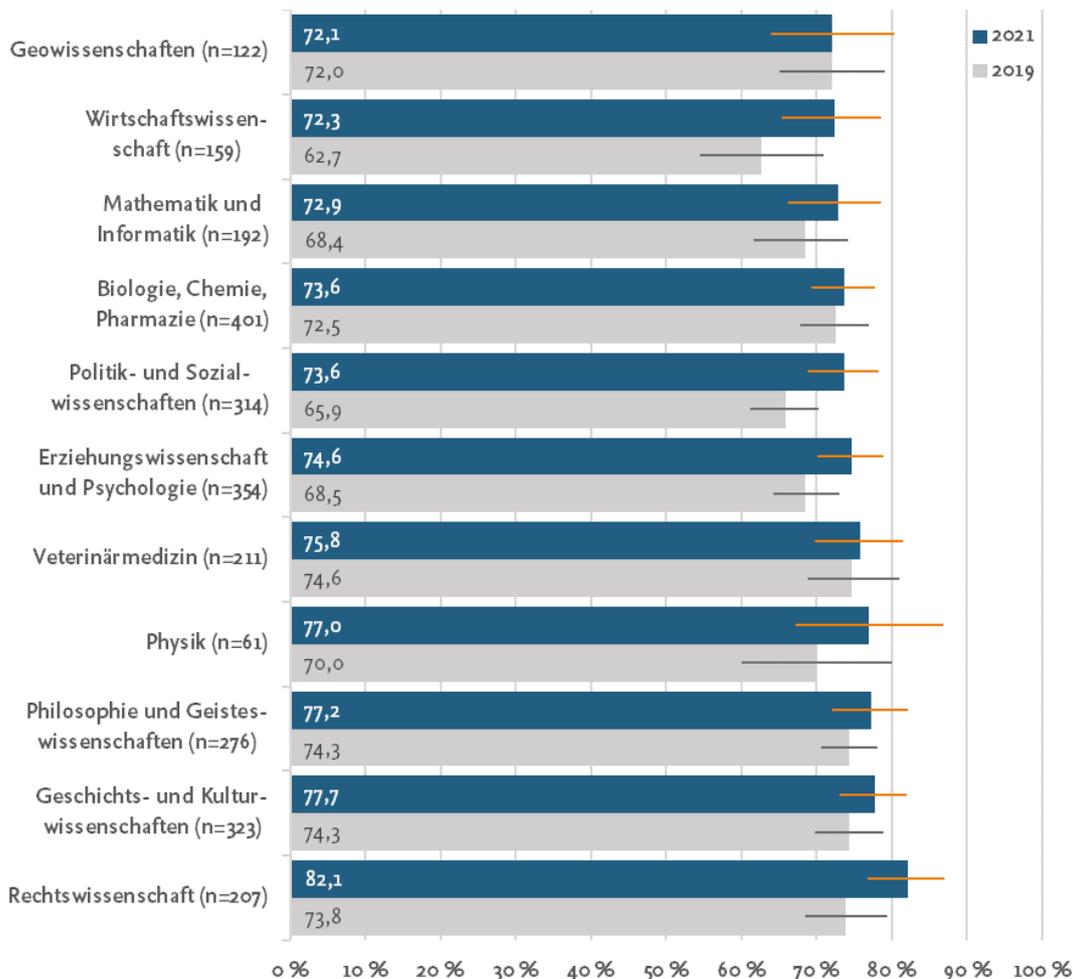
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Summierte körperliche Beschwerden, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Summierte körperliche Beschwerden, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall



Tabelle 1: Summierte körperliche Beschwerden bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2021 % (95%-KI)	UHR FU 2019 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)	UHR FU 2014* % (95%-KI)	UHR FU 2012* % (95%-KI)
Gesamt	n = 2735 75,3 (73,7-77,0)	n=3323 71,0 (69,5-72,7)	n=2563 64,5 (62,7-66,3)	n=2320 69,2 (67,3-70,9)	n=2589 60,5 (58,6-62,5)
Männer	n = 715 61,8 (58,3-65,3)	n=886 55,6 (52,0-59,0)	n=734 50,3 (46,7-54,0)	n=723 56,0 (52,1-59,8)	n=829 47,8 (44,2-51,0)
Frauen	n = 1977 79,9 (78,1-81,8)	n=2388 76,6 (74,8-78,3)	n=1798 70,6 (68,4-72,9)	n=1597 75,1 (72,8-77,3)	n=1760 66,5 (64,4-68,9)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall (*in den 2012 und 2014 durchgeführten Befragungen wurde nicht nach dem Auftreten von Kopfschmerzen gefragt)

Tabelle 2: Summierte körperliche Beschwerden, Vergleich der Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

	UHR FU 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=2735 75,3 (73,7-77,0)	n=5647 53,0 (51,6-54,3)
Männer	n=715 61,8 (58,3-65,3)	n=2101 39,0 (36,9-41,1)
Frauen	n=1977 79,9 (78,1-81,8)	n=3517 61,2 (59,7-62,7)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Tabelle 3: Spezifische Beschwerden, Vergleich der Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

	UHR FU 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Herz-Kreislauf-Beschwerden		
Gesamt	n=2802	n=5739
	12,5 (11,2–13,7)	6,3 (5,7–6,9)
Männer	n=736	n=2133
	8,3 (6,4–10,3)	3,8 (3,1–4,7)
Frauen	n=2021	n=3576
	13,7 (12,2–15,3)	7,7 (6,8–8,5)
Magen-Darm-Beschwerden		
Gesamt	n=2800	n=5746
	24,5 (22,9–26,1)	19,4 (18,3–20,5)
Männer	n=734	n=2139
	15,8 (13,2–18,7)	11,0 (9,7–12,4)
Frauen	n=2019	n=3578
	27,5 (25,7–29,5)	24,3 (22,9–25,8)
Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen		
Gesamt	n=2799	n=5733
	54,7 (52,9–56,8)	35,6 (34,4–36,8)
Männer	n=736	n=2129
	35,7 (32,5–39,3)	24,1 (22,3–25,9)
Frauen	n=2017	n=3574
	61,4 (59,4–63,6)	42,4 (40,7–44,0)



	Beeinträchtigtges Allgemeinbefinden	
Gesamt	n=2790	n=5744
	50,6 (48,6–52,5)	28,4 (27,3–29,6)
Männer	n=730	n=2134
	37,3 (33,8–40,7)	18,7 (17,1–20,4)
Frauen	n=2014	n=3580
	55,0 (52,7–57,1)	34,2 (32,7–35,8)
	Anspannung	
Gesamt	n=2802	n=5742
	47,6 (45,8–49,4)	23,2 (22,1–24,3)
Männer	n=736	n=2137
	39,0 (35,5–42,4)	17,3 (15,7–18,9)
Frauen	n=2019	n=3575
	50,3 (48,0–52,4)	26,5 (25,2–28,0)
	Kopfschmerzen	
Gesamt	n=2811	n=5738
	35,4 (33,7–37,2)	17,7 (16,8–18,7)
Männer	n=738	n=2138
	24,4 (21,5–27,9)	9,9 (8,7–11,2)
Frauen	n=2026	n=3570
	39,2 (37,2–41,4)	22,2 (20,9–23,6)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche die jeweiligen Beschwerden erleben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall