

Körperliche Beschwerden

Einleitung

Im Rahmen einer Gesundheitsberichterstattung sollten sowohl positive als auch negative Facetten von Gesundheit abgebildet werden (Gusy, 2010; World Health Organization, 1998). Während Lebenszufriedenheit und Engagement salutogene, d. h. fördernde und erhaltende Aspekte der Gesundheit darstellen, gehören die hier beschriebenen körperlichen Beschwerden zu den pathogenen, d. h. krankheitserregenden Aspekten.

Belastende und stressreiche Lebensumstände von Studierenden können sich im Zuge von Somatisierungsprozessen in unterschiedlichen physischen Beschwerden niederschlagen (wie etwa die Entwicklung eines Reizdarmsyndroms; Gulewitsch, Enck, Hautzinger & Schlarb, 2011). Hoher Workload und Leistungsdruck im Studium, finanzielle Probleme und die Planung eines eigenständigen Lebens fernab des Elternhauses stellen nur einen kleinen Ausschnitt der Herausforderungen dieses Lebensabschnitts dar (Holm-Hadulla, Hofmann, Sperth & Funke, 2009). Dementsprechend überrascht es nicht, dass Studierende auch eine Vielzahl somatischer Beschwerden erfahren. So berichten beispielsweise Medizinstudierende verglichen mit Personen ihrer Altersgruppe, die nicht studieren, von höheren Belastungen durch körperliche Beschwerden (Hannöver et al., 2011). Insbesondere Prüfungszeiträume – oftmals vulnerable Phasen für psychosozialen Stress – haben einen bedeutsamen Einfluss auf das Auftreten unterschiedlicher körperlicher Symptome (Zunhammer, Eberle, Eichhammer & Busch, 2013).

Um körperliche Beschwerden abzubilden, wurde die Häufigkeit des Auftretens von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Beeinträchtigungen des Allgemeinbefindens sowie allgemeiner Anspannungsgefühle (Verkrampfung, Schweißausbrüche) erfragt. Körperliche Anspannung äußert sich darüber hinaus häufig auch durch Glieder-, Schulter-, Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen.

Methode

Diese Beschwerden wurden entsprechend der Häufigkeit ihres Auftretens durch Items einer Kurzsкала zur Erfassung körperlicher Beschwerden erhoben, die weitgehend dem Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG; Dlugosch & Krieger, 1995) entstammen. Für diese Befragung wurde die Skala um die Kategorie 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,

Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

- 4.) Beeinträchtigt Allgemeines Befinden (z. B. schnelles Ermüden, Appetitmangel, Schwindel, Wetterfühligkeit),
- 5.) Anspannung (z. B. Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Verkrampfungen),
- 6.) Kopfschmerzen.

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 fokussiert, die mindestens ein paar Mal im Monat von den jeweiligen körperlichen Beschwerden betroffen sind. Im Interesse der Übersichtlichkeit wurden für die Auswertungen nach Fächergruppen, Hochschultyp und Studienjahr die diversen Beschwerden zu einer neuen Variablen summiert, die angibt, ob mindestens eine dieser körperlichen Beschwerden mindestens ein paar Mal im Monat auftrat.

Kernaussagen

- Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen sind die am häufigsten auftretende Beschwerden und werden von der Hälfte der Studierenden genannt (53,1 %).
- Für alle Arten körperlicher Beschwerden geben deutlich mehr weibliche als männliche Studierende an, diese mehrmals im Monat zu erleben.
- Knapp drei Viertel aller Studierenden (73,8 %) leiden mindestens ein paar Mal im Monat, die Hälfte der Studierenden sogar mindestens einmal pro Woche (49,6 %), an mindestens einer körperlichen Beschwerde.
- Studierende der Fächergruppe Ingenieurwissenschaften weisen die mit Abstand niedrigste Prävalenz körperlicher Beschwerden (66,5 %) auf.

Ergebnisse

Knapp über die Hälfte der befragten Studierenden (53,1 %) geben an, mindestens ein paar Mal im Monat von Glieder-, Schulter-, Rücken oder Nackenschmerzen betroffen zu sein. Damit werden diese Beschwerden am häufigsten genannt, gefolgt von einem beeinträchtigten Allgemeines Befinden (43,7 %) und Kopfschmerzen (37,2 %). Am seltensten wird von Herz-Kreislauf-Beschwerden berichtet (12,3 %). Alle körperlichen Beschwerden werden von weiblichen Studierenden signifikant häufiger genannt als von männlichen.

Summiert man alle körperlichen Beschwerden, ergibt sich eine sehr hohe Prävalenz: bei fast drei Viertel der Studierenden (73,8 %) tritt mindestens ein paar Mal pro Monat eine körperliche Beschwerde auf. Darüber hinaus gibt die Hälfte aller Studierenden (49,6 %) an, mindestens einmal pro Woche mindestens eine Form von körperlichen Beschwerden zu erleben.

Im Vergleich der Fächergruppen fällt auf, dass der Anteil an Studierenden mit körperlichen Beschwerden in den Ingenieurwissenschaften deutlich geringer ausgeprägt ist als in den anderen Fächergruppen. Bei allen Arten körperlicher Beschwerden weisen die Studierenden der Ingenieurwissenschaften jeweils die niedrigsten Werte auf. In der Summe der körperlichen Beschwerden liegen sie mit einem Anteil von 66,5 % betroffener Studierender signifikant unter den Studierenden der Fächergruppen Rechts- und Wirtschaftswissenschaften (74,8 %), Medizin/Gesundheitswissenschaften (75,6 %), Sprach- und Kulturwissenschaften (78,7 %) sowie Sozialwissenschaften/-wesen/Psychologie/Pädagogik (79,4 %).

Studierende an Universitäten und Fachhochschulen unterscheiden sich weder in der Prävalenz der einzelnen noch der summierten körperlichen Beschwerden signifikant voneinander.

Auch nach Studienjahren differenziert zeigen sich keine markanten Unterschiede zwischen den Studierenden.¹

Eine detaillierte Studienbeschreibung sowie methodische Erläuterungen sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/gesund-studieren zu finden. Dort befindet sich auch eine Auflistung der weiteren Faktenblätter zur Befragung "Gesundheit Studierender in Deutschland 2017".

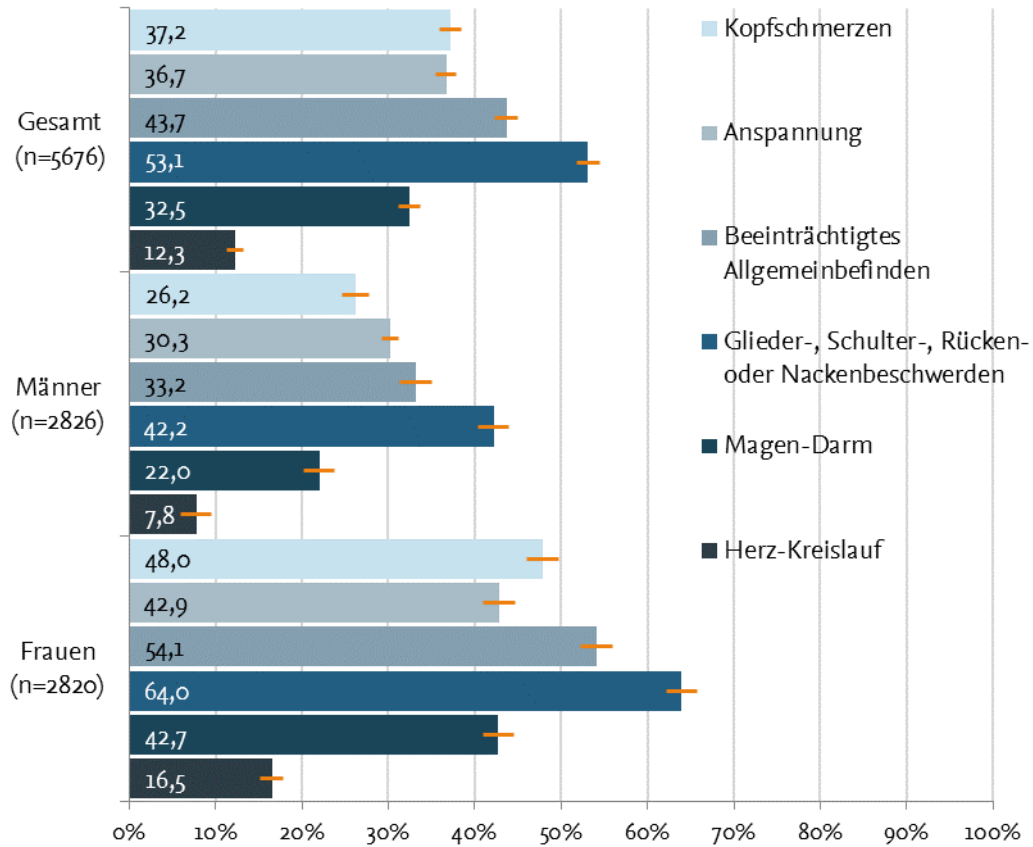
¹ Die Werte des ersten Studienjahres werden wegen der geringen Fallzahl mit Vorsicht interpretiert.

Literatur

- Dlugosch, G. E. & Krieger, W. (1995). *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG). Handanweisung*. Frankfurt: 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.obo13e3283457b1e>
- Gusy, B. (2010). Gesundheitsberichterstattung bei Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5 (3), 250–256. <https://doi.org/10.1007/s11553-010-0237-2>
- Hannöver, W., Wiesmann, U., Lemke, A., Drews, U., Haugk, J., Hecht, J. et al. (2011). Körperliche Beschwerden aufgrund von Belastungsphasen bei Medizinstudierenden im vorklinischen Studienabschnitt: Eine Anwendung des Gießener Beschwerdeboogens (GGB-24). *Zeitschrift für medizinische Psychologie*, 20 (3), 99–107. <https://doi.org/10.3233/ZMP-2011-2022>
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H., Sperth, M. & Funke, J. (2009). Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden. Vergleich von Feldstichproben mit Klienten und Patienten einer psychotherapeutischen Beratungsstelle. *Psychotherapeut*, 54 (5), 346–356. <https://doi.org/10.1007/s00278-009-0693-3>
- World Health Organization. (1998). Health promoting universities: Concept, experience and framework for action. Zugriff am 18.11.2015. Verfügbar unter http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf
- 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>

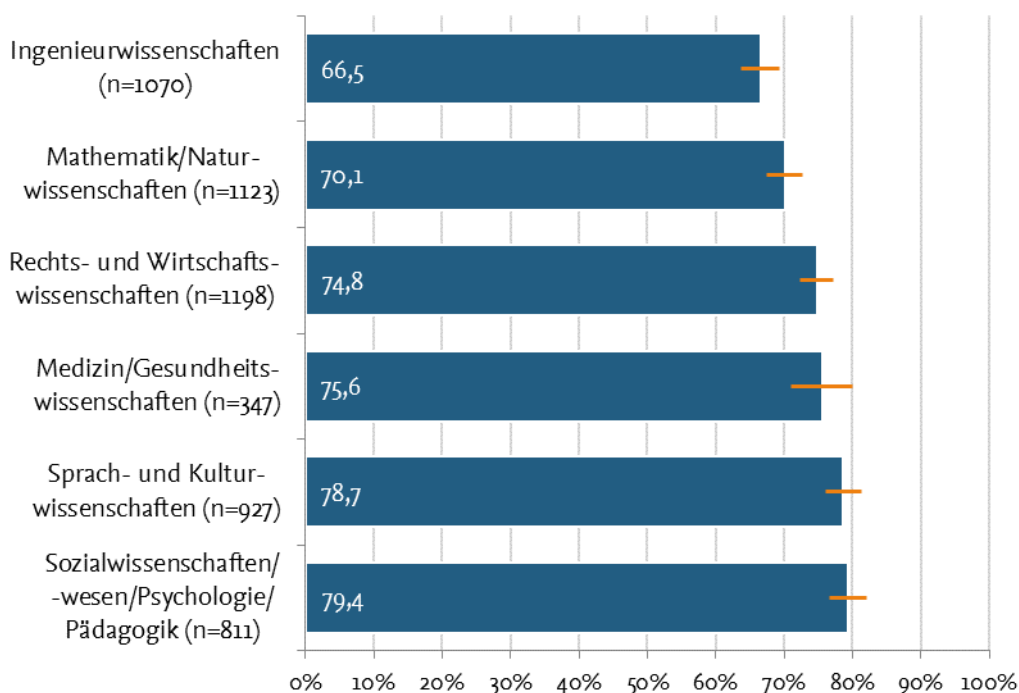
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Körperliche Beschwerden, differenziert nach Geschlecht.



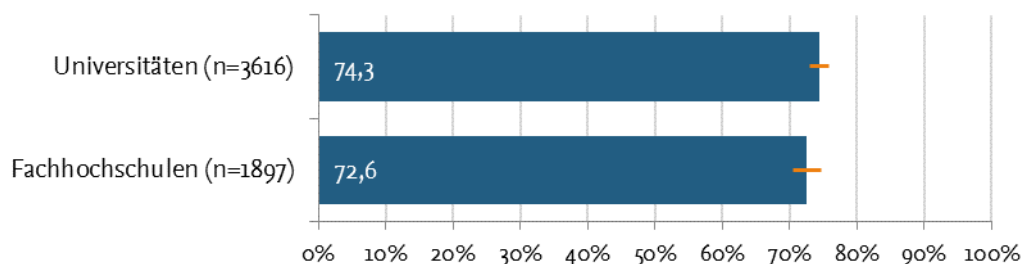
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die die angegebenen körperlichen Beschwerden mindestens ein paar Mal im Monat erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 2: Summierte körperliche Beschwerden, differenziert nach Fächergruppen.



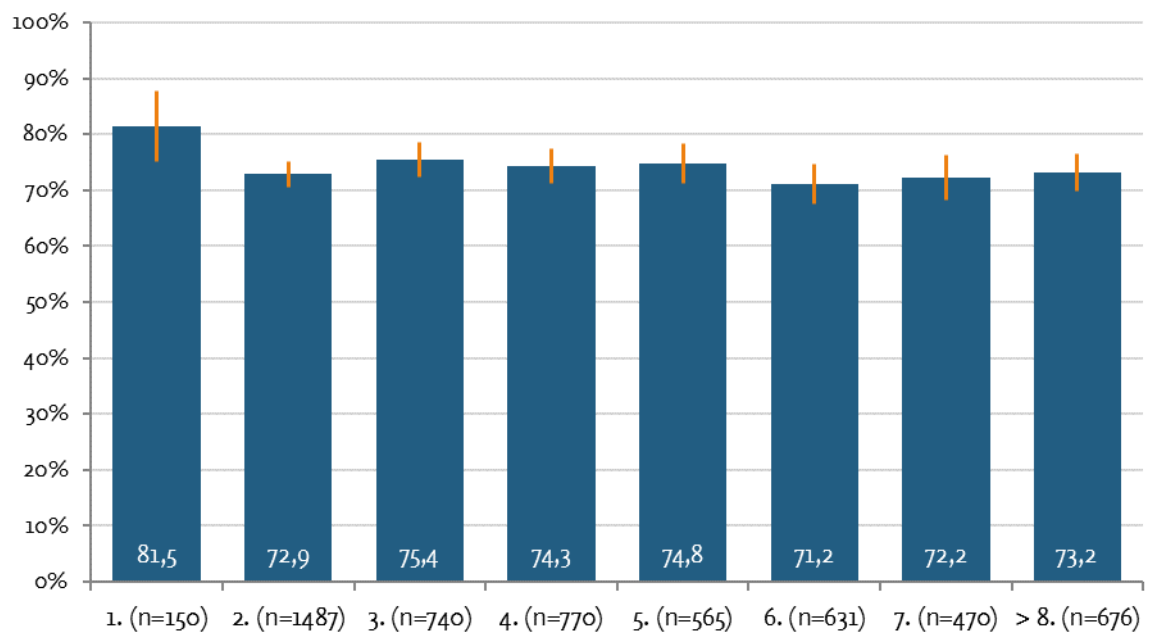
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens eine der körperlichen Beschwerden mindestens ein paar Mal im Monat erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 3: Summierte körperliche Beschwerden, differenziert nach Hochschultyp.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens eine der körperlichen Beschwerden mindestens ein paar Mal im Monat erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 4: Summierte körperliche Beschwerden, differenziert nach Studienjahren.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens eine der körperlichen Beschwerden mindestens ein paar Mal im Monat erleben. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.