

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, wurde für diese Befragung die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen, 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 körperlichen Beschwerden niederschlagen (etwa in der Entwicklung eines Reizdarmsyndroms; Gulewitsch et al., 2011). Funktionelle gastrointestinale Störungen sind bei Studierenden weiter verbreitet als in der Allgemeinbevölkerung und kommen bei weiblichen Studierenden häufiger als bei männlichen Studierenden vor (Goyal et al., 2020; Suarez et al., 2010). Die Prävalenz von Migräne liegt bei Studierenden mit 19 % höher als bei europäischen Erwachsenen (14,7 %; Flynn et al., 2023; Stovner & Andree, 2010). Auch Insomnie ist ein unter Studierenden weit verbreitetes Leiden (Punktprevalenz 12,1 %; Yilmaz & Kuga, 2022).

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 körperliche Beschwerden auf (Suarez et al., 2010; Zunhammer et al., 2013). Migräne kann zu psychischen Problemen und Schwierigkeiten bei den Aktivitäten des täglichen Lebens führen sowie einen negativen Einfluss auf die Produktivität und das Wohlbefinden von Studierenden haben (Flynn et al., 2023; Rustom et al., 2022). Bei Studierenden mit Insomnie treten Depressionen und Angststörungen häufiger auf (Yilmaz & Kuga, 2022). Zur Reduktion stressbedingter körperlicher 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 Kurzskala 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.

Erfragt wurde die Häufigkeit folgender Symptome:

- 1.) Herz-Kreislauf-Beschwerden (z. B. Herzklopfen, unregelmäßiger Herzschlag, Enge in der Brustgegend)
- 2.) Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Völlegefühl, Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall)

Zitervorschlag: Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

- 3.) Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen
- 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 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

- Mehr als drei Viertel aller 2023 befragten Studierenden der FU Berlin erleben mindestens einmal pro Woche eine oder mehrere körperliche Beschwerden (78,4 %).
- Besonders groß ist der Anteil der Studierenden mit beeinträchtigtem Allgemeines Befinden (55,3 %). Am seltensten werden Herz-Kreislauf-Beschwerden (16,1 %) 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 85 % ist der Anteil der Studierenden mit körperlichen Beschwerden im Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften am größten.
- 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

78,4 % der Studierenden geben an, mindestens einmal pro Woche unter einer oder mehreren körperlichen Beschwerden zu leiden. 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 (♀: 82,9 % vs. ♂: 63,2 %; vgl. Abbildung 1). Jeweils mehr als 50 % berichten ein beeinträchtigtes Allgemeines Befinden, Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen oder Anspannung. Herz-Kreislauf-Beschwerden (16,1 %) kommen bei den befragten Studierenden dagegen am seltensten vor. Weibliche Studierende weisen in allen Symptomkategorien höhere Prävalenzen auf. Bei den Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen unterscheiden sich weibliche und männliche Studierende um 22,7 Prozentpunkte voneinander (♀: 57,9 % vs. ♂: 35,2 %). Auch die Prävalenz von Herz-Kreislauf-Beschwerden ist bei weiblichen Studierenden fast doppelt so groß wie bei männlichen Studierenden (♀: 17,7 % vs. ♂: 10,9 %; vgl. Tabelle 3).

Weniger ausgeprägt sind die Unterschiede zwischen Studierenden unterschiedlicher Fachbereiche: Mit jeweils unter 73 % sind die Anteile der Studierenden mit einer oder mehreren körperlichen Beschwerden in den Fachbereichen Mathematik und Informatik sowie Wirtschaftswissenschaft am kleinsten, der größte Anteil ist im Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften (85,4 %) zu finden (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2021 durchgeführten Befragung ist der Anteil der Studierenden mit körperlichen Beschwerden 2023 insgesamt tendenziell größer (78,4 % vs. 75,3 %; vgl. Abbildung 1).

Auch in der Mehrzahl der Fachbereiche ist der Anteil der Studierenden mit körperlichen Beschwerden tendenziell größer als in der 2021 durchgeführten Befragung. In den Fachbereichen Philosophie und Geisteswissenschaften sowie Veterinärmedizin sind die Unterschiede zur Befragung 2021 mit einem Zuwachs von mehr als acht Prozentpunkten besonders groß (vgl. Abbildung 2).

Die zeitliche Entwicklung der Ergebnisse von 2014 bis 2023 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

Im Vergleich mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 ist der Anteil der Befragten, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde berichten, an der FU Berlin signifikant größer (78,4 % vs. 53,0 %), und zwar sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden (vgl. Tabelle 2). Auch in Bezug auf die einzelnen körperlichen Beschwerden sind die Prävalenzen an der FU Berlin in der aktuellen Befragung jeweils signifikant größer: bei Anspannung und Herz-Kreislauf-Beschwerden mehr als doppelt so groß, bei Kopfschmerzen und dem beeinträchtigten Allgemeinbefinden fast doppelt so groß (vgl. Tabelle 3).

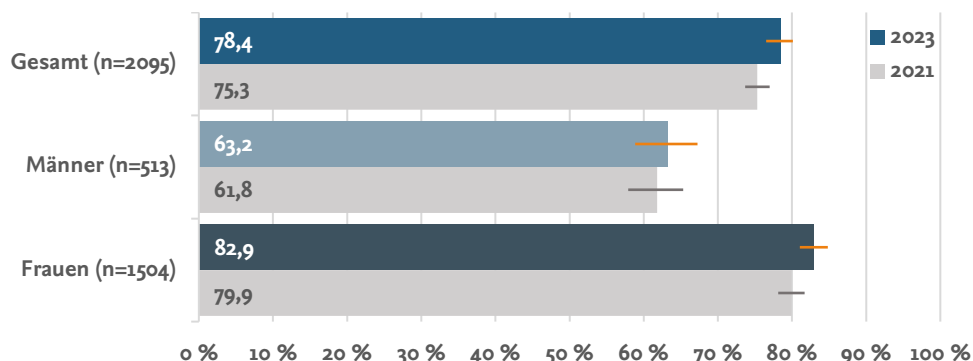
Literatur

- Dlugosch, G. E. & Krieger, W. (1995). *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG): Handanweisung* [Questionnaire to Assess Health Behaviour]. Swets Test Services.
- Flynn, O., Fullen, B. M. & Blake, C. (2023). Migraine in university students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Pain*, 27(1), 14–43. <https://doi.org/10.1002/ejp.2047>
- Goyal, O., Nohria, S., Armaan Singh Dhaliwal, Prerna Goyal, Ravinder Kumar Soni, Rajoo Singh Chhina & Ajit Sood (2020). Prevalence, overlap, and risk factors for Rome IV functional gastrointestinal disorders among college students in northern India. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12664-020-01106-y.pdf?pdf=button>
- 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 Medi-

- zinstudierenden im vorklinischen Studienabschnitt: Eine Anwendung des Gießener Beschwerdebogens (GBB-24). *Zeitschrift für medizinische Psychologie*, 20(3), 99–107. <https://doi.org/10.3233/ZMP-2011-2022>
- Rustom, A., Audi, F., Al Samsam, H., Nour, R., Mursi, A. M. & Mahmoud, I. (2022). Migraine awareness, prevalence, triggers, and impact on university students: a cross-sectional study. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 58(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-022-00555-w>
- Stovner, L. J. & Andree, C. (2010). Prevalence of headache in Europe: a review for the Eurolight project. *The Journal of Headache and Pain*, 11(4), 289–299. <https://doi.org/10.1007/s10194-010-0217-0>
- Suarez, K., Mayer, C., Ehlert, U. & Nater, U. M. (2010). Psychological stress and self-reported functional gastrointestinal disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(3), 226–229. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181d106bc>
- Yilmaz, Y. & Kuga, N. (2022). The Prevalence of Insomnia in University Students and Its Relationship with Quality of Life: A University Sample. *Annals of Medical Research*, 29(9), 981–989. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2022.03.097>
- 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>

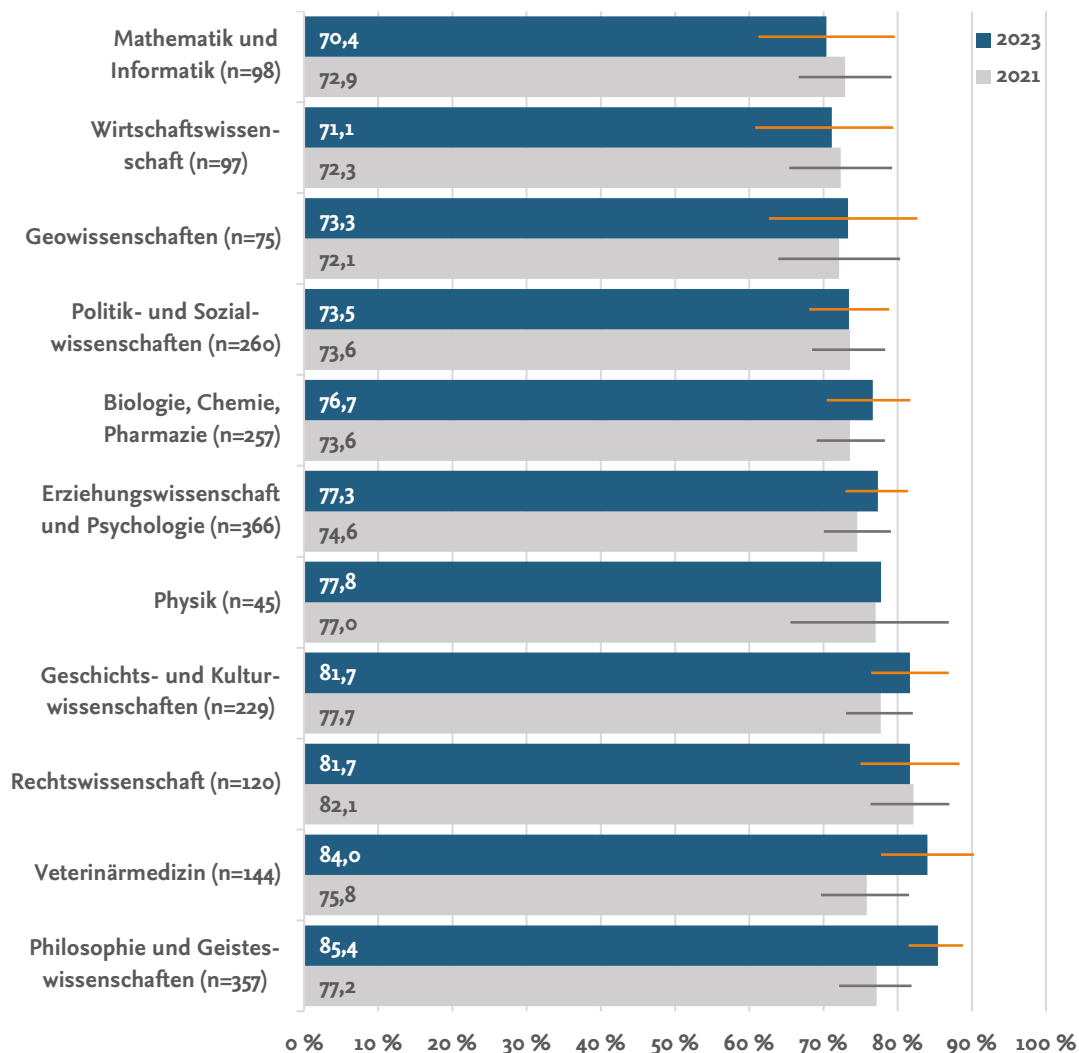
Grafische Ergebnisdarstellung

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 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)	UHR FU 2014* % (95 %-KI)
Gesamt	n=2095 78,4 (76,5–80,1)	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)
Männer	n=513 63,2 (58,9–67,3)	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)
Frauen	n=1504 82,9 (81,1–84,8)	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)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall (*in der 2014 durchgeführten Befragung 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 2023 % (95 %-KI)	BWB 2017 % (95 %-KI)
Gesamt	n=2095 78,4 (76,5–80,1)	n=5647 53,0 (51,7–54,3)
Männer	n=513 63,2 (58,9–67,3)	n=2101 39,0 (36,8–41,2)
Frauen	n=1504 82,9 (81,1–84,8)	n=3517 61,2 (59,5–62,9)

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 2023 % (95 %-KI)	BWB 2017 % (95 %-KI)
Herz-Kreislauf-Beschwerden		
Gesamt	n=2126 16,1 (14,5–17,7)	n=5739 6,3 (5,7–6,9)
Männer	n=523 10,9 (8,2–13,6)	n=2133 3,8 (3,1–4,7)
Frauen	n=1525 17,7 (15,7–19,7)	n=3576 7,7 (6,8–8,5)
Magen-Darm-Beschwerden		
Gesamt	n=2129 28,3 (26,4–30,3)	n=5746 19,4 (18,3–20,5)
Männer	n=524 17,9 (14,9–21,2)	n=2139 11,0 (9,7–12,4)
Frauen	n=1527 31,4 (29,1–33,7)	n=3578 24,3 (22,9–25,8)
Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen		
Gesamt	n=2127 52,9 (50,8–55,1)	n=5733 35,6 (34,4–36,8)
Männer	n=523 35,2 (31,4–39,4)	n=2129 24,1 (22,3–25,9)
Frauen	n=1526 57,9 (55,5–60,4)	n=3574 42,4 (40,7–44,0)

	Beeinträchtigtetes Allgemeinbefinden	
Gesamt	n=2123	n=5744
	55,3 (53,1–57,5)	28,4 (27,3–29,6)
Männer	n=522	n=2134
	40,2 (35,8–44,4)	18,7 (17,1–20,4)
Frauen	n=1523	n=3580
	59,8 (57,4–62,3)	34,2 (32,7–35,8)
	Anspannung	
Gesamt	n=2127	n=5742
	50,3 (48,2–52,5)	23,2 (22,1–24,3)
Männer	n=523	n=2137
	36,7 (32,5–40,9)	17,3 (15,7–18,9)
Frauen	n=1526	n=3575
	54,1 (51,7–56,9)	26,5 (25,2–28,0)
	Kopfschmerzen	
Gesamt	n=2127	n=5738
	34,0 (32,2–36,2)	17,7 (16,8–18,7)
Männer	n=522	n=2138
	23,4 (19,7–27,0)	9,9 (8,7–11,2)
Frauen	n=1527	n=3570
	37,3 (35,0–40,0)	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