

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). Große Anteile Studierender gaben in einer 2023 durchgeföhrten Befragung an, in den letzten 12 Monaten Kopfschmerzen (59 %), Rückenschmerzen (55 %) und Magenbeschwerden oder Übelkeit (34 %) gehabt zu haben (Techniker Krankenkasse). Diese Anteile sind jeweils höher als in der Vorbefragung 2015. Bei Studierenden weiter verbreitet als in der Allgemeinbevölkerung sind funktionelle gastrointestinale Störungen, die wiederum bei weiblichen Studierenden häufiger als bei männlichen Studierenden vorkommen (Suarez et al. 2010; Goyal et al. 2020). Die Prävalenz von Migräne liegt bei Studierenden mit 19 % ebenfalls höher als in einer europäischen Vergleichsstichprobe (14,7 %; Flynn et al. 2023; Stovner und Andree 2010).

Medizinstudierende berichten deutlich mehr körperliche Beschwerden als nicht studierende Personen ihrer Altersgruppe (Hannöver et al. 2011). Insbesondere in Prüfungszeiträumen – oftmals Phasen mit hohem psychosozialem Stress – treten verstärkt körperliche Beschwerden auf (Zunhammer et al. 2013; Suarez et al. 2010). 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).

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 und Krieger 1995) stammen. Ergänzt wurde die Skala um ein Item zu Kopfschmerzen.

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)

Zitiervorschlag: Granse, M., Gusy, B., Kalhorn, H., Krause, S., Lesener, T. & Wolter, C. (2025). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/25 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P25). Berlin: Freie Universität Berlin.

- 3.) Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen
- 4.) Beeinträchtigtes Allgemeinbefinden (z. B. schnelles Ermüden, Appetitmangel, Schwindel, Wetterföhligkeit)
- 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 von körperlichen Beschwerden berichten. Zur Darstellung der Ergebnisse wurden die Antwortwerte aus allen Beschwerdebereichen in einer neuen Variable (körperliche Beschwerden) aufsummiert. Betrachtet werden im Folgenden die Studierenden, die mindestens eine körperliche Beschwerde pro Woche angeben.

Kernaussagen

- Knapp drei Viertel aller 2025 befragten Studierenden der FU Berlin erleben mindestens einmal pro Woche eine oder mehrere körperliche Beschwerden (74,8 %).
- Unter den weiblichen Studierenden ist die Prävalenz von körperlichen Beschwerden signifikant größer als unter den männlichen Studierenden ($\text{♀}: 80,4\% \text{ vs. } \text{♂}: 58,7\%$).
- Besonders groß ist der Anteil der Studierenden mit Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen (51,2 %). Am seltensten werden Herz-Kreislauf-Beschwerden (15,3 %) berichtet.
- Im Fachbereich Rechtswissenschaft ist der Anteil der Studierenden, die mindestens eine körperliche Beschwerde pro Woche berichten, mit 83,4 % am größten.
- Im Vergleich zu den Ergebnissen der 2023 durchgeföhrten Befragung weist ein signifikant kleinerer Anteil der Studierenden ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden auf.

Ergebnisse

74,8 % der befragten Studierenden geben an, mindestens einmal pro Woche körperliche Beschwerden zu erleben. Unter den weiblichen Studierenden ist dieser Anteil signifikant größer als unter den männlichen Studierenden ($\text{♀}: 80,4\% \text{ vs. } \text{♂}: 58,7\%$; vgl. Abbildung 1). Insgesamt ist Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen mit 51,2 % die am häufigsten genannte Kategorie, gefolgt von beeinträchtigtem Allgemeinbefinden (48,8 %) und Anspannung (48,0 %). Am seltensten treten bei den befragten Studierenden Herz-Kreislauf-Beschwerden auf (15,3 %). Weibliche Studierende weisen in allen Symptomkategorien höhere Prävalenzen auf. Bei Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen unterscheiden sich weibliche und männliche Studierende um 22,6 Prozentpunkte voneinander ($\text{♀}: 57,3\% \text{ vs. } \text{♂}: 34,7\%$). Die Prävalenz von Magen-Darm-Beschwerden ist bei weiblichen Studierenden mehr als doppelt so groß wie bei männlichen Studierenden ($\text{♀}: 30,9\% \text{ vs. } \text{♂}: 13,3\%$; vgl. Tabelle 2).

Auf Fachbereichsebene ist der Anteil von Studierenden, die mindestens einmal pro Woche körperliche Beschwerden erleben, im Fachbereich Rechtswissenschaft (83,4 %) am größten, im Fachbereich Geowissenschaften ist der Anteil mit 67,1 % am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2023 durchgeföhrten Befragung ist der Anteil der Studierenden mit körperlichen Beschwerden 2025 insgesamt signifikant kleiner (2025: 74,8 % vs. 2023: 78,4 %; vgl. Abbildung 1). Dies gilt sowohl für die männlichen als auch für die weiblichen Studierenden.

Bis auf den Fachbereich Rechtswissenschaft (+1,7 Prozentpunkte), ist der Anteil der Studierenden mit körperlichen Beschwerden auf Fachbereichsebene kleiner als in der 2023 durchgeföhrten Befragung. In den Fachbereichen Physik sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften sind die Unterschiede zur Befragung 2023 mit einer Abnahme von mehr als neun Prozentpunkten besonders groß (vgl. Abbildung 2).

In Bezug auf die einzelnen körperlichen Beschwerden sind die Prävalenzen in der aktuellen Befragung in den meisten Symptomkategorien kleiner als in der 2023 durchgeföhrten Befragung. Ein signifikant kleinerer Anteil der Studierenden berichtet ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden (-6,5 Prozentpunkte). Dies trifft auch unter den weiblichen Studierenden zu. Lediglich die Prävalenz von Kopfschmerzen ist in der 2025 durchgeföhrten Befragung größer als 2023 (+2,7 Prozentpunkte; vgl. Tabelle 2).

Die zeitliche Entwicklung der körperlichen Beschwerden von 2016 bis 2025 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

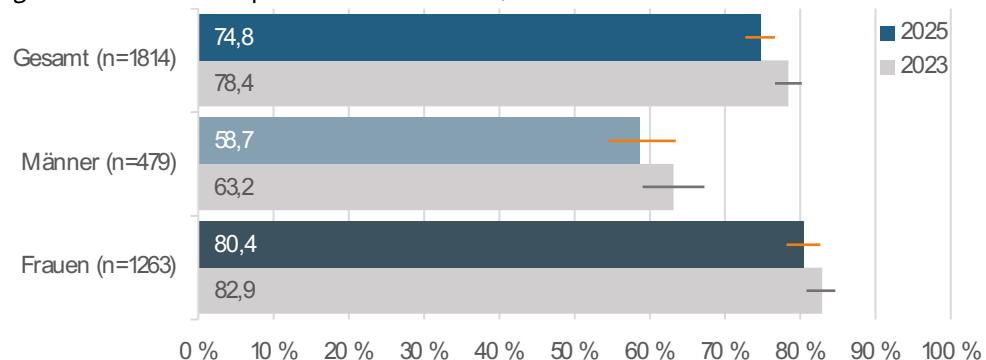
Literatur

- Dlugosch, Gabriele E.; Krieger, Winfried (1995): Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG). Handanweisung. Frankfurt: Swets Test Services.
- Flynn, Orla; Fullen, Brona M.; Blake, Catherine (2023): Migraine in university students: A systematic review and meta-analysis. In: *European Journal of Pain* 27 (1), S. 14–43. DOI: 10.1002/ejp.2047.
- Goyal, Omesh; Nohria, Sahil; 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. Online verfügbar unter <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12664-020-01106-y.pdf?pdf=button>, zuletzt geprüft am 17.05.2023.
- Gulewitsch, Marco D.; Enck, Paul; Hautzinger, Martin; Schlarb, Angelika A. (2011): Irritable bowel syndrome symptoms among German students: prevalence, characteristics, and associations to somatic complaints, sleep, quality of life, and childhood abdominal pain. In: *Eur J Gastroenterol Hepatol* 23 (4), S. 311–316. DOI: 10.1097/MEG.0b013e3283457b1e.
- Hannöver, Wolfgang; Wiesmann, Ulrich; Lemke, Anna; Drews, Ulrike; Haugk, Jan; Hecht, Julianne et al. (2011): Körperliche Beschwerden aufgrund von Belastungsphasen bei Medizinstudierenden im vorklinischen Studienabschnitt: Eine Anwendung des Gießener Beschwerdebogens (GBB-24). In: *Z Med Psychol* 20 (3), S. 99–107. DOI: 10.3233/ZMP-2011-2022.
- Rustom, Ayah; Audi, Fatima; Al Samsam, Hind; Nour, Raja; Mursi, Abeer Mohamed; Mahmoud, Ibrahim (2022): Migraine awareness, prevalence, triggers, and impact on university students: a cross-sectional study. In: *Egypt J Neurol Psychiatry Neurosurg* 58 (1). DOI: 10.1186/s41983-022-00555-w.
- Stovner, Lars Jacob; Andree, Colette (2010): Prevalence of headache in Europe: a review for the Eurolight project. In: *J Headache Pain* 11 (4), S. 289–299. DOI: 10.1007/s10194-010-0217-0.

- Suarez, Kerstin; Mayer, Claudia; Ehlert, Ulrike; Nater, Urs M. (2010): Psychological stress and self-reported functional gastrointestinal disorders. In: *The Journal of nervous and mental disease* 198 (3), S. 226–229. DOI: 10.1097/NMD.0b013e3181d106bc.
- Techniker Krankenkasse (Hg.): Gesundheitsreport 2023. Wie geht's Deutschlands Studierenden. Online verfügbar unter <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786a-edb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>, zuletzt geprüft am 23.05.2025.
- Zunhammer, Matthias; Eberle, Hanna; Eichhammer, Peter; Busch, Volker (2013): Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: the role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression. In: *Public Library of Science one* 8 (12), S. e84911. DOI: 10.1371/journal.pone.0084911.

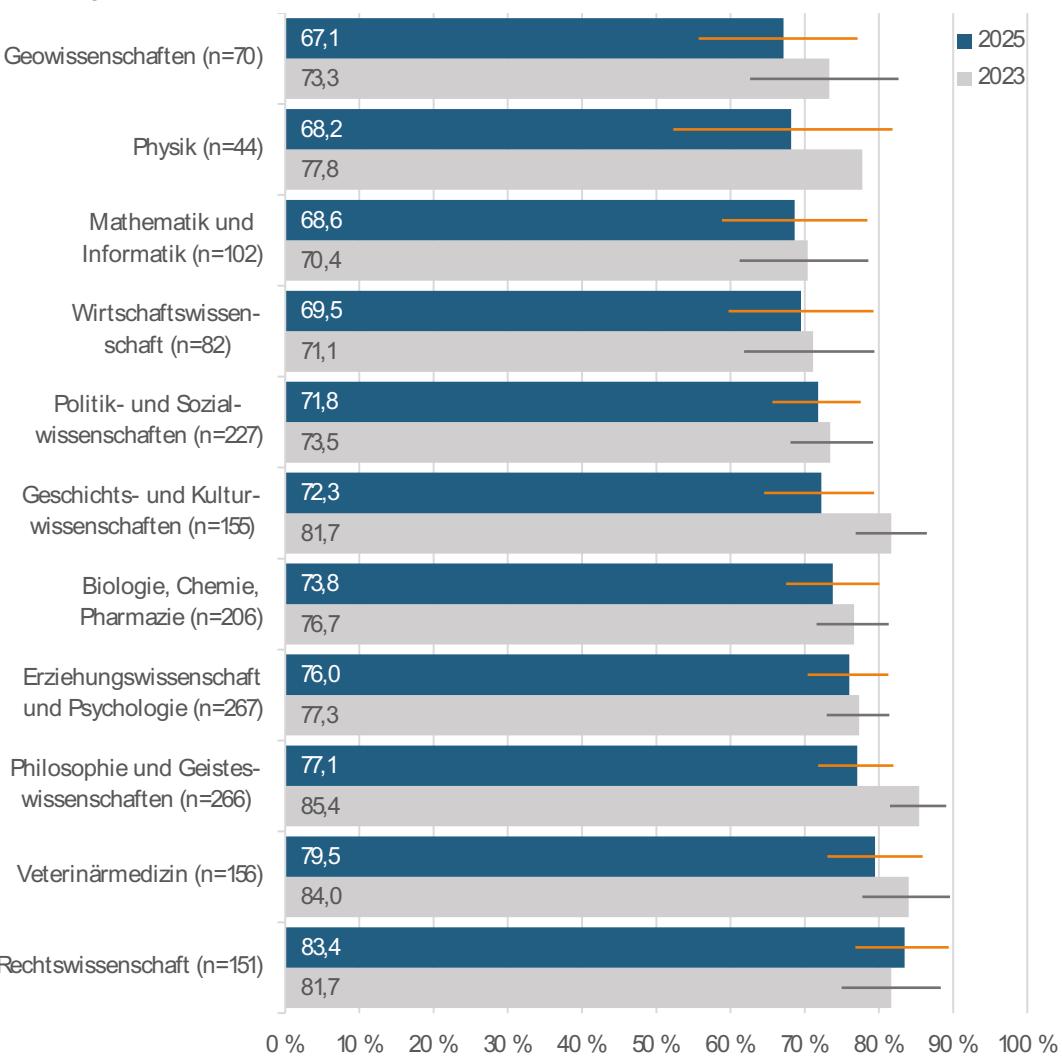
Grafische Ergebnisdarstellung

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 2025 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)
Gesamt	n=1814	n=2095	n=2735	n=3323	n=2563
	74,8 (72,7–76,6)	78,4 (76,5–80,1)	75,3 (73,7–77,0)	71,0 (69,5–72,7)	64,5 (62,7–66,3)
Männer	n=479	n=513	n=715	n=886	n=734
	58,7 (54,5–63,5)	63,2 (58,9–67,3)	61,8 (58,3–65,3)	55,6 (52,0–59,0)	50,3 (46,7–54,0)
Frauen	n=1263	n=1504	n=1977	n=2388	n=1798
	80,4 (78,1–82,7)	82,9 (81,1–84,8)	79,9 (78,1–81,8)	76,6 (74,8–78,3)	70,6 (68,4–72,9)

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

Tabelle 2: Spezifische Beschwerden, Vergleich der Studierenden der FU Berlin 2025 mit 2023

	UHR FU 2025 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)
Herz-Kreislauf-Beschwerden		
Gesamt	n=1847	n=2126
	15,3 (13,7–16,9)	16,1 (14,5–17,7)
Männer	n=486	n=523
	9,1 (6,4–11,7)	10,9 (8,2–13,6)
Frauen	n=1287	n=1525
	17,1 (14,9–19,1)	17,7 (15,7–19,7)
Magen-Darm-Beschwerden		
Gesamt	n=1852	n=2129
	26,6 (24,6–28,7)	28,3 (26,4–30,3)
Männer	n=488	n=524
	13,3 (10,9–16,6)	17,9 (14,9–21,2)
Frauen	n=1290	n=1527
	30,9 (28,2–33,6)	31,4 (29,1–33,7)

	UHR FU 2025 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)
Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen		
Gesamt	n=1845	n=2127
	51,2 (48,8–53,5)	52,9 (50,8–55,1)
Männer	n=487	n=523
	34,7 (30,4–38,8)	35,2 (31,4–39,4)
Frauen	n=1285	n=1526
	57,3 (54,2–59,8)	57,9 (55,5–60,4)
Beeinträchtigtes Allgemeinbefinden		
Gesamt	n=1850	n=2123
	48,8 (46,5–51,2)	55,3 (53,1–57,5)
Männer	n=489	n=522
	33,9 (29,9–38,4)	40,2 (35,8–44,4)
Frauen	n=1287	n=1523
	53,5 (50,7–56,3)	59,8 (57,4–62,3)
Anspannung		
Gesamt	n=1851	n=2127
	48,0 (45,8–50,3)	50,3 (48,2–52,5)
Männer	n=487	n=523
	36,6 (32,4–40,7)	36,7 (32,5–40,9)
Frauen	n=1291	n=1526
	51,7 (48,9–54,3)	54,1 (51,7–56,9)

	UHR FU 2025 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)
Kopfschmerzen		
Gesamt	n=1854	n=2127
	36,7 (34,3–38,8)	34,0 (32,2–36,2)
Männer	n=488	n=522
	23,8 (19,9–27,9)	23,4 (19,7–27,0)
Frauen	n=1292	n=1527
	40,9 (38,4–43,6)	37,3 (35,0–40,0)

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