

**Studentisches Gesundheitsmanagement:
Wie geht denn das?
21. Juni 2018 an der Universität Bonn**

Ergebnisse der Healthy Campus Onlinebefragung für Studierende

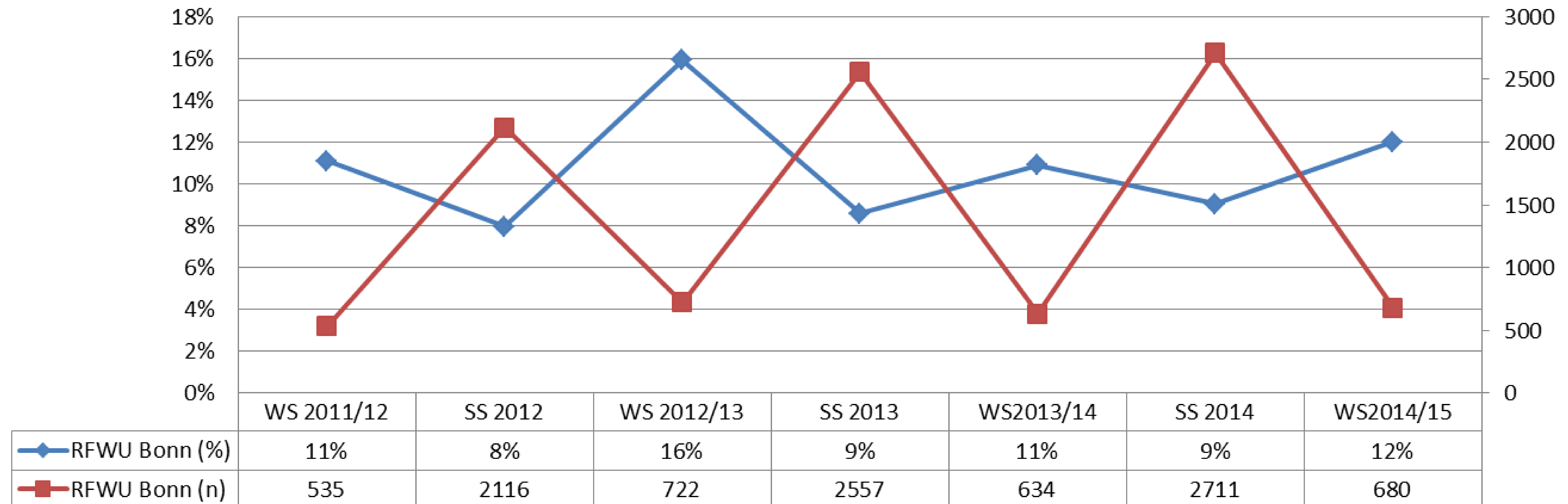
**Dr. Peter Preuß
Zentrale Betriebseinheit
Hochschulsport**

Wissenschaftliche Evaluation 2011-2015

- Online-Befragungen zu Gesundheit, Bewegung und Ernährung der Studierenden der Universität Bonn und der Deutschen Sporthochschule Köln
- Start im WS 2011/2012

Healthy Campus Befragungswellen

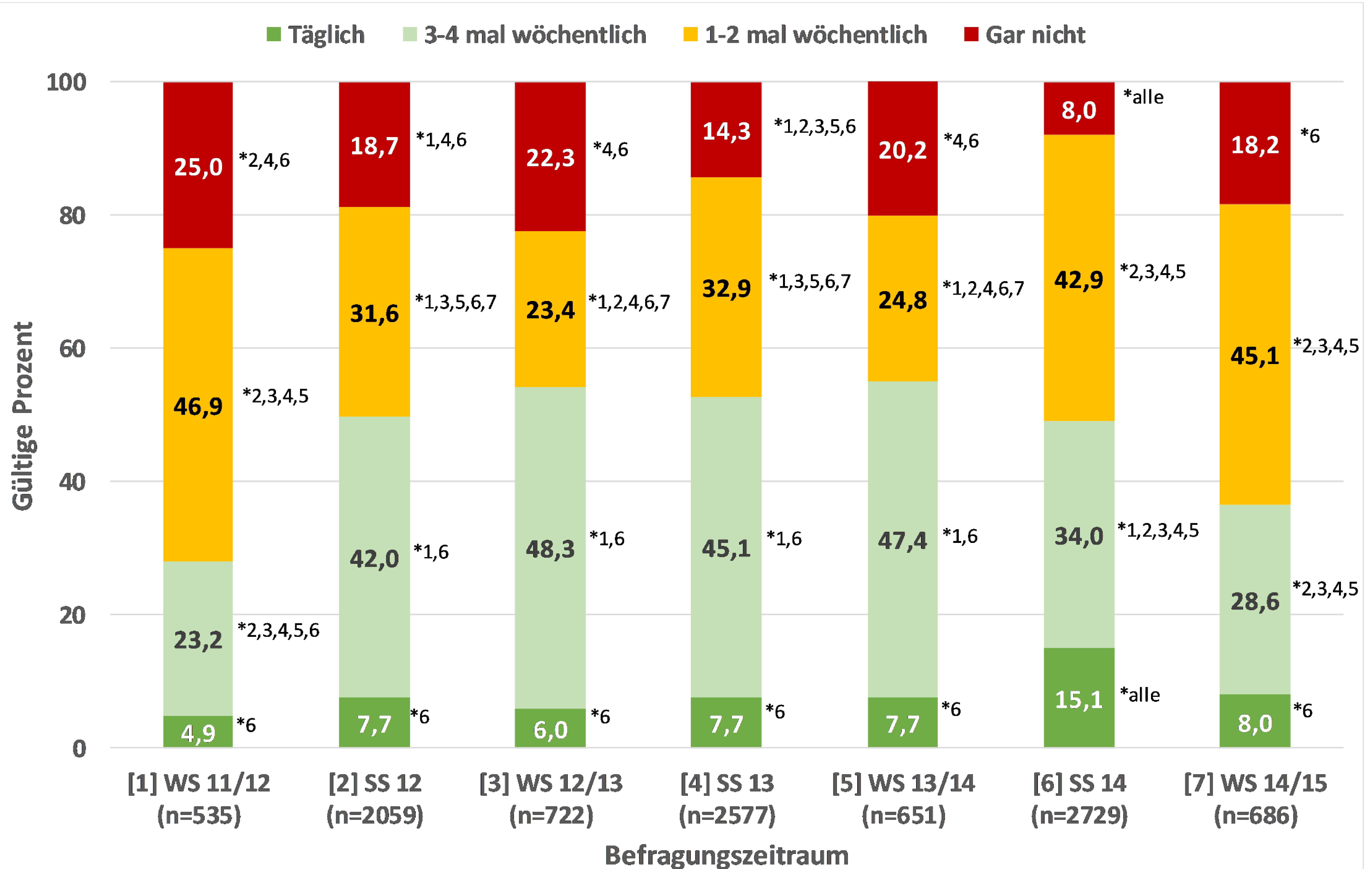
- Wintersemester → Erstsemester
- Sommersemester → alle Studierenden
- Insgesamt 7 Befragungswellen bis 2015



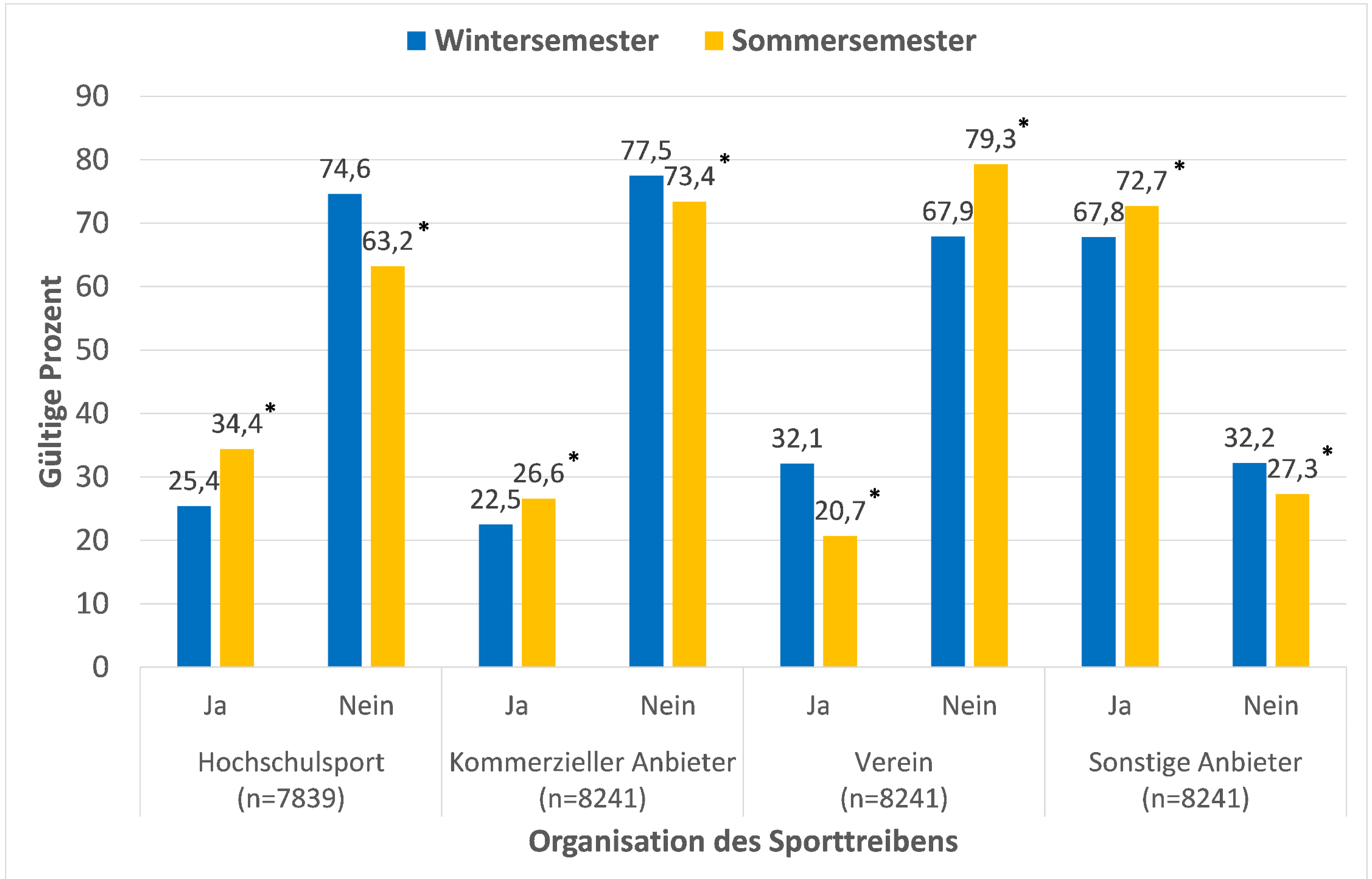
Wann, wo & wie?

SPORTVERHALTEN

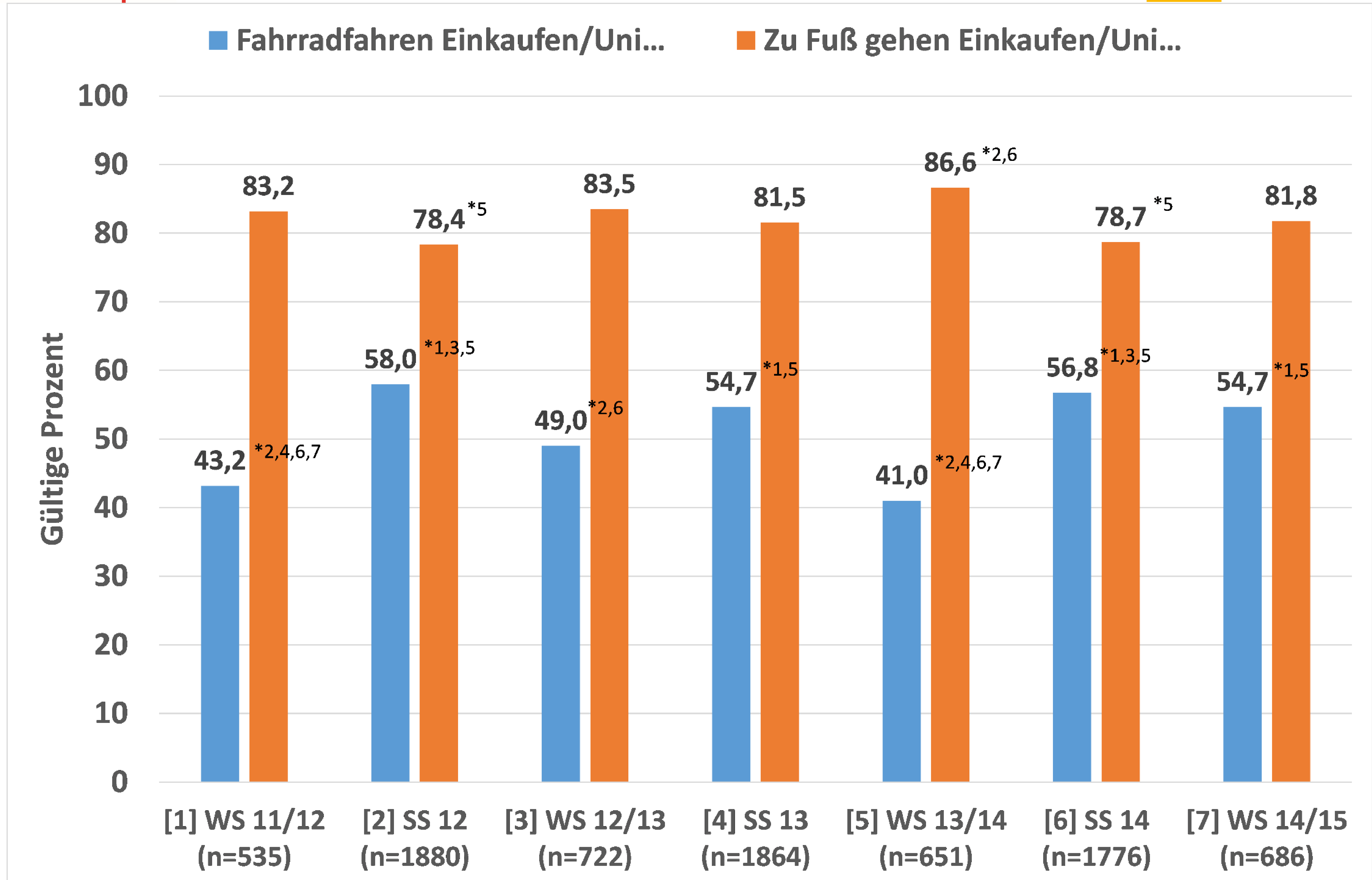
Häufigkeit Sportaktivität



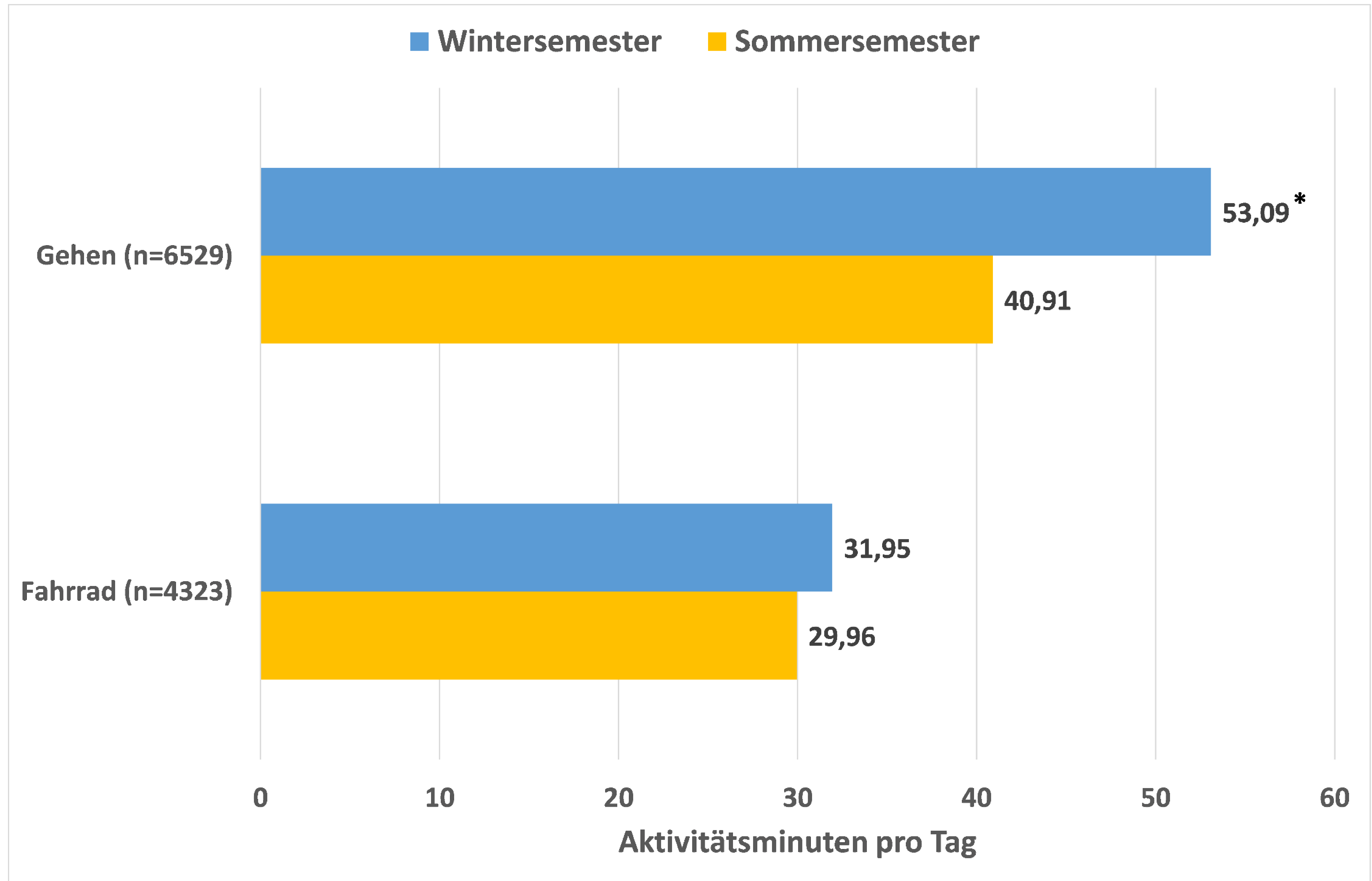
Wie organisiert?



AKTIVITÄTSVERHALTEN

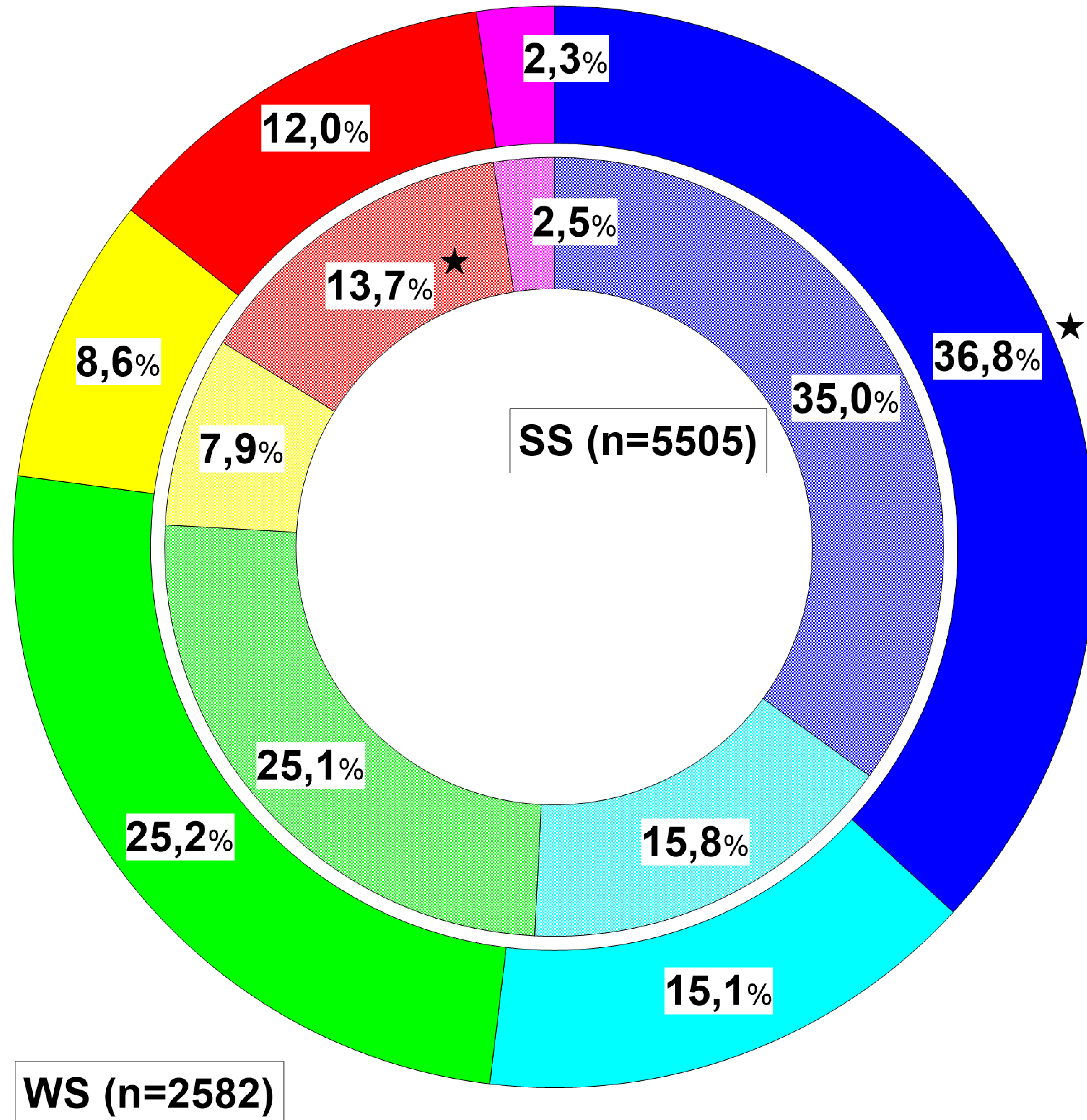


Aktivitätsminuten pro Tag

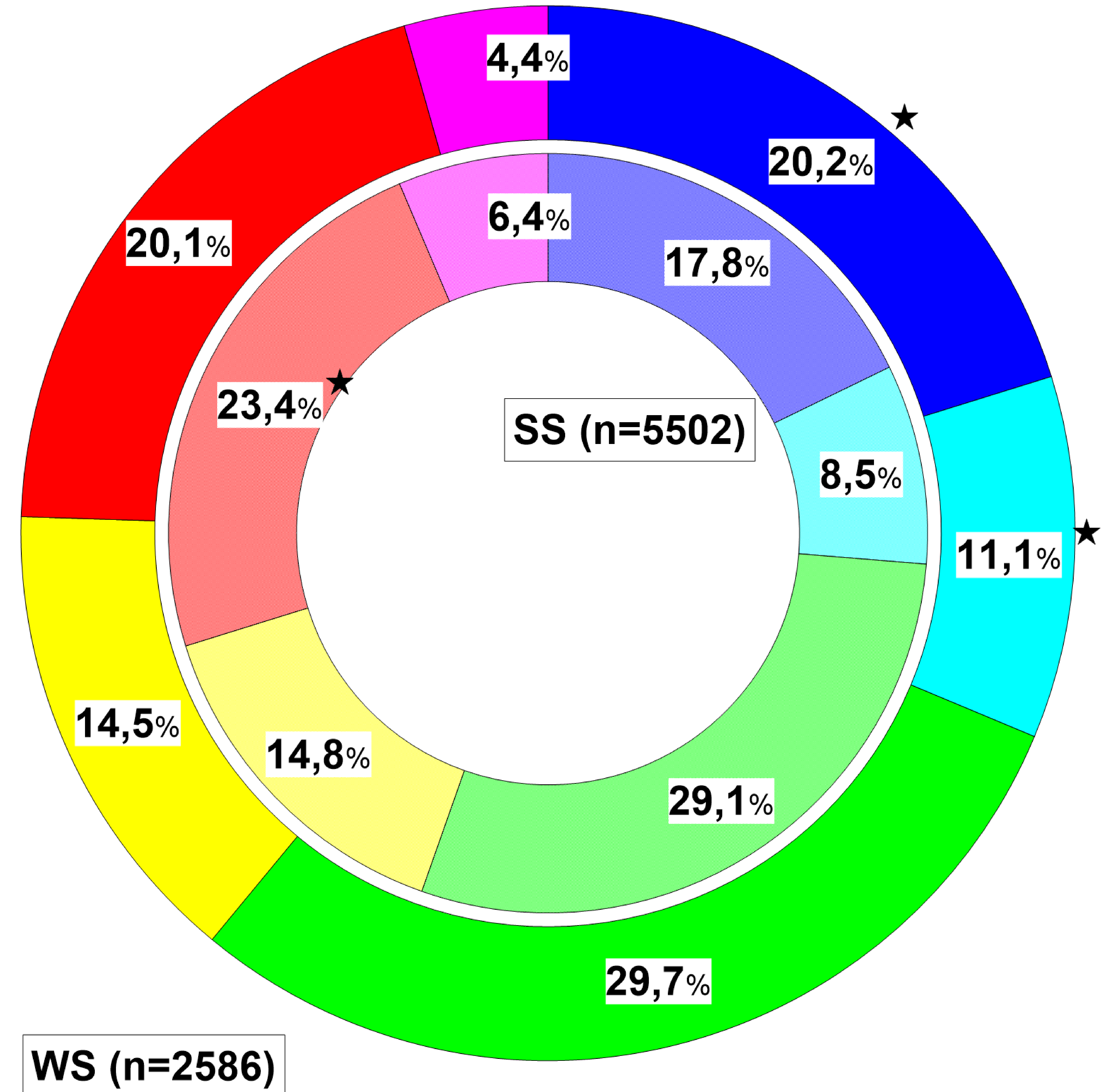


GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

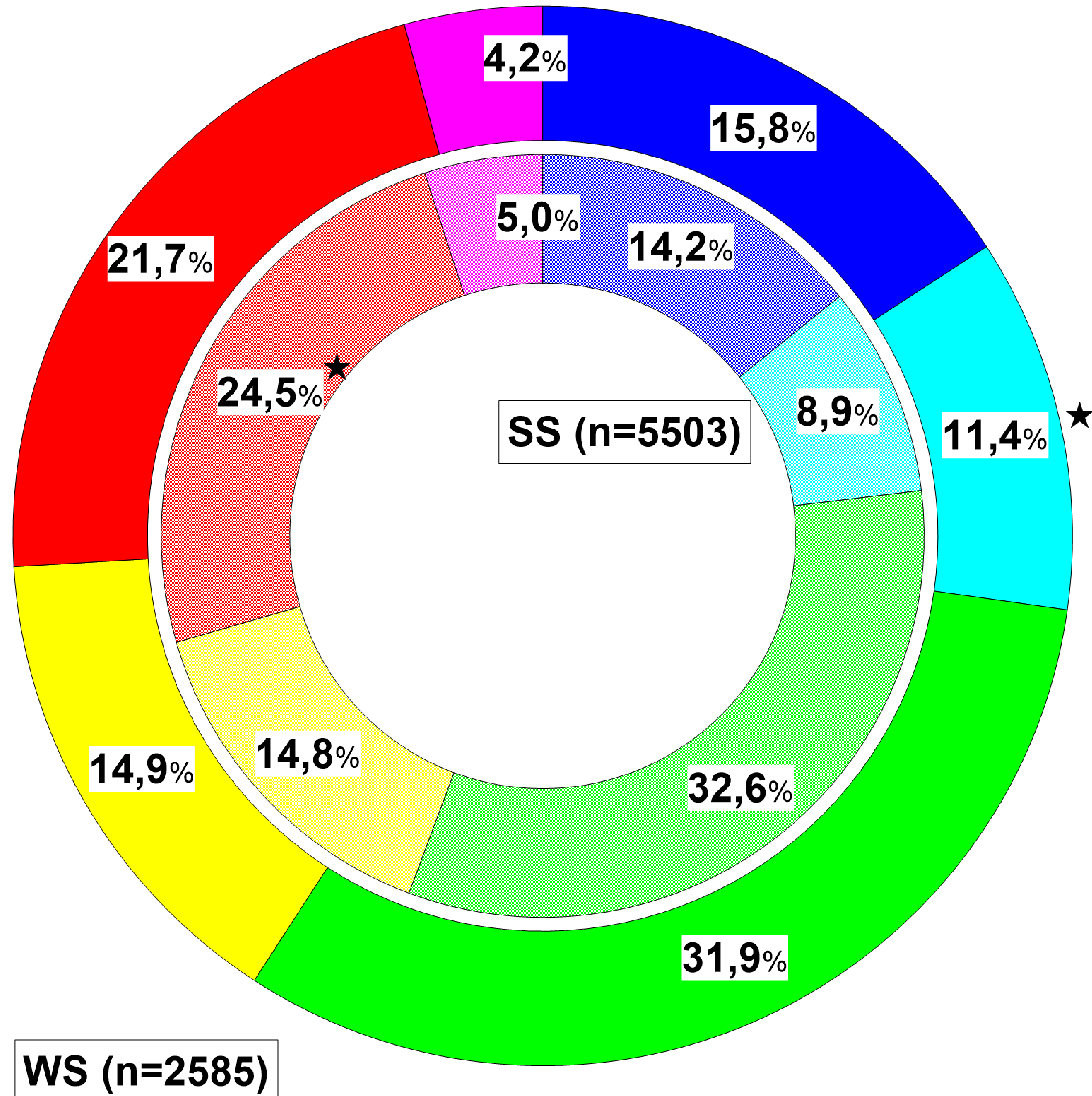
Depressive Verstimmungen



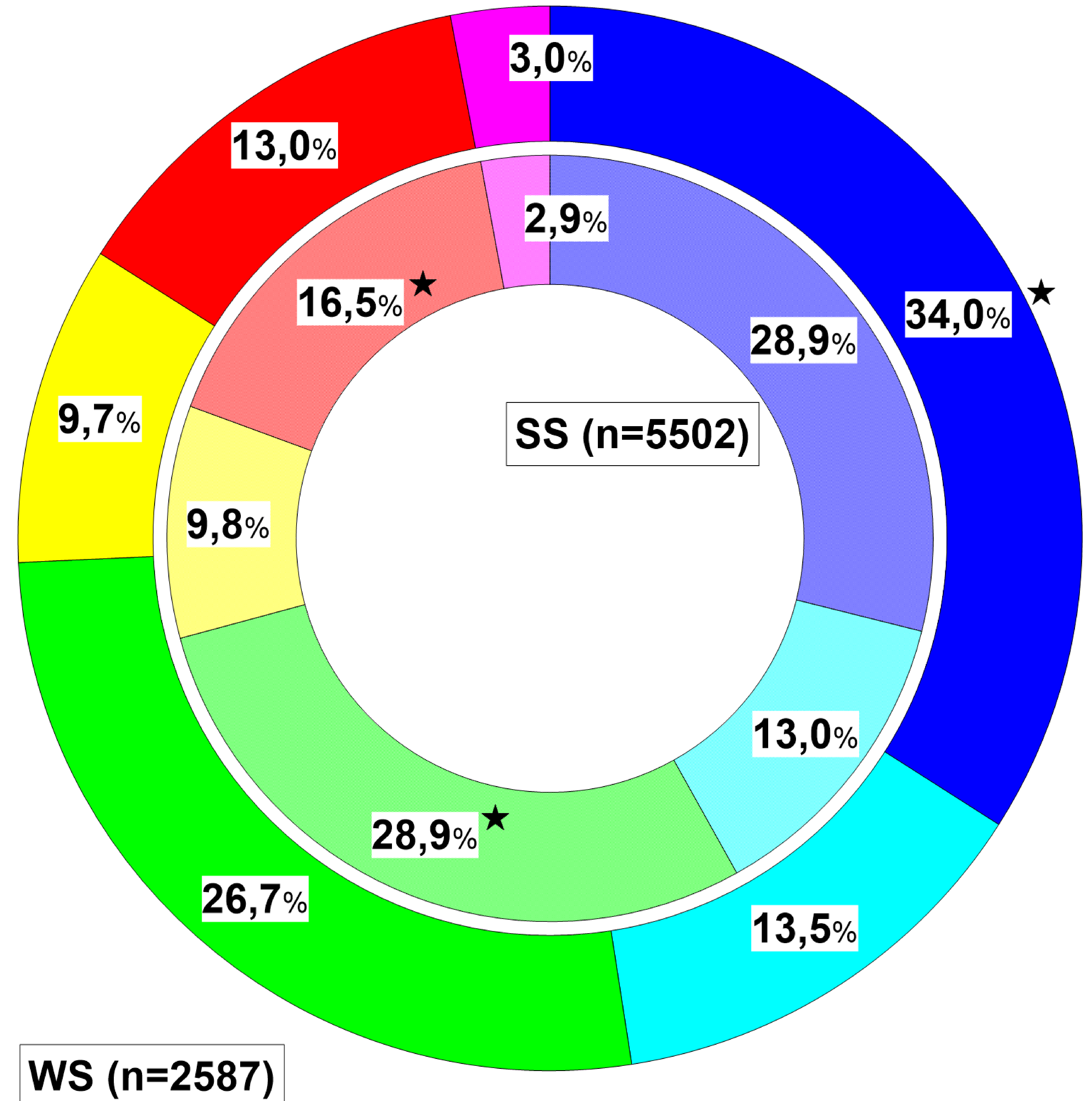
Konzentrationschwierigkeiten



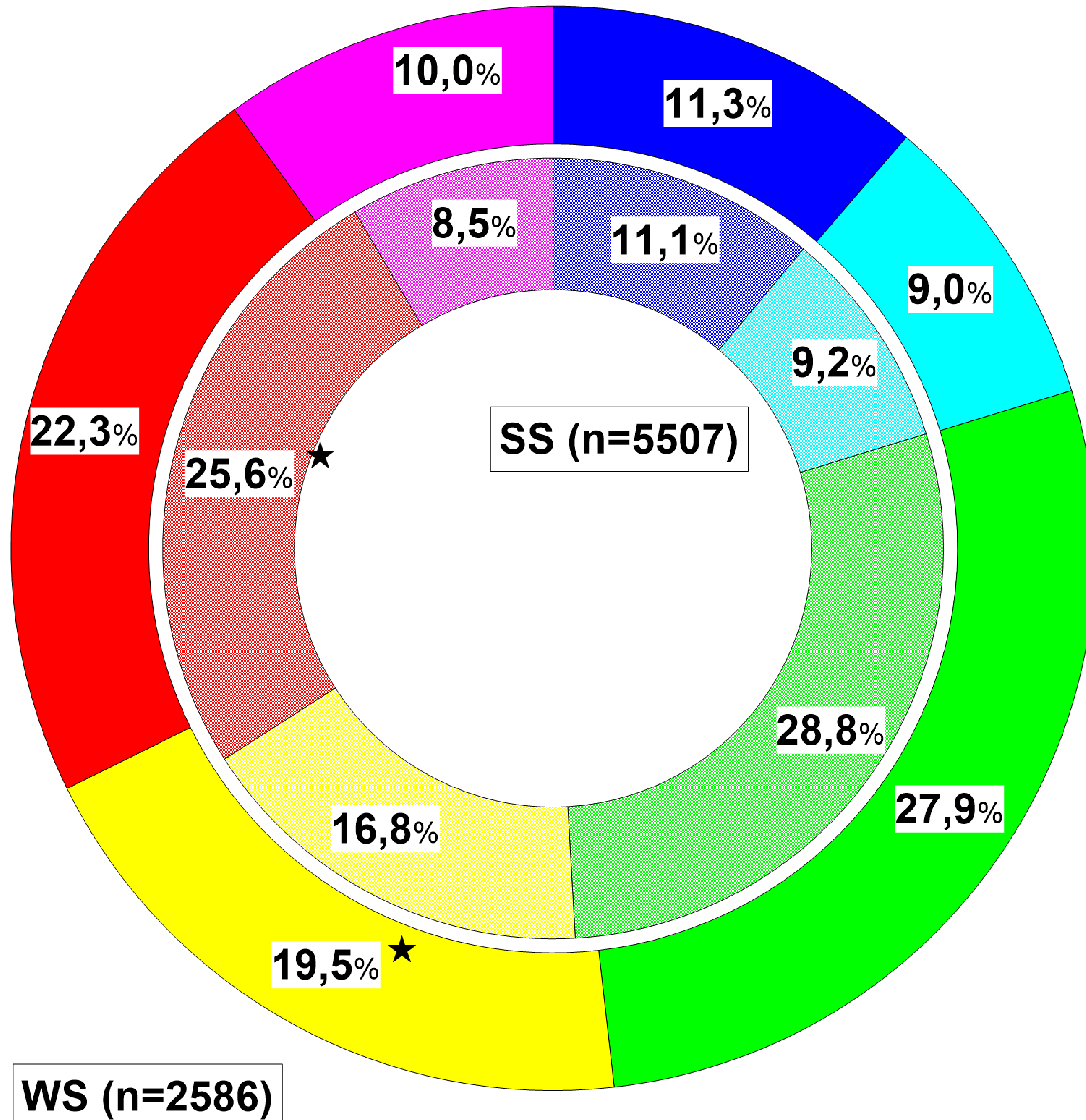
Innere Unruhe/Nervosität



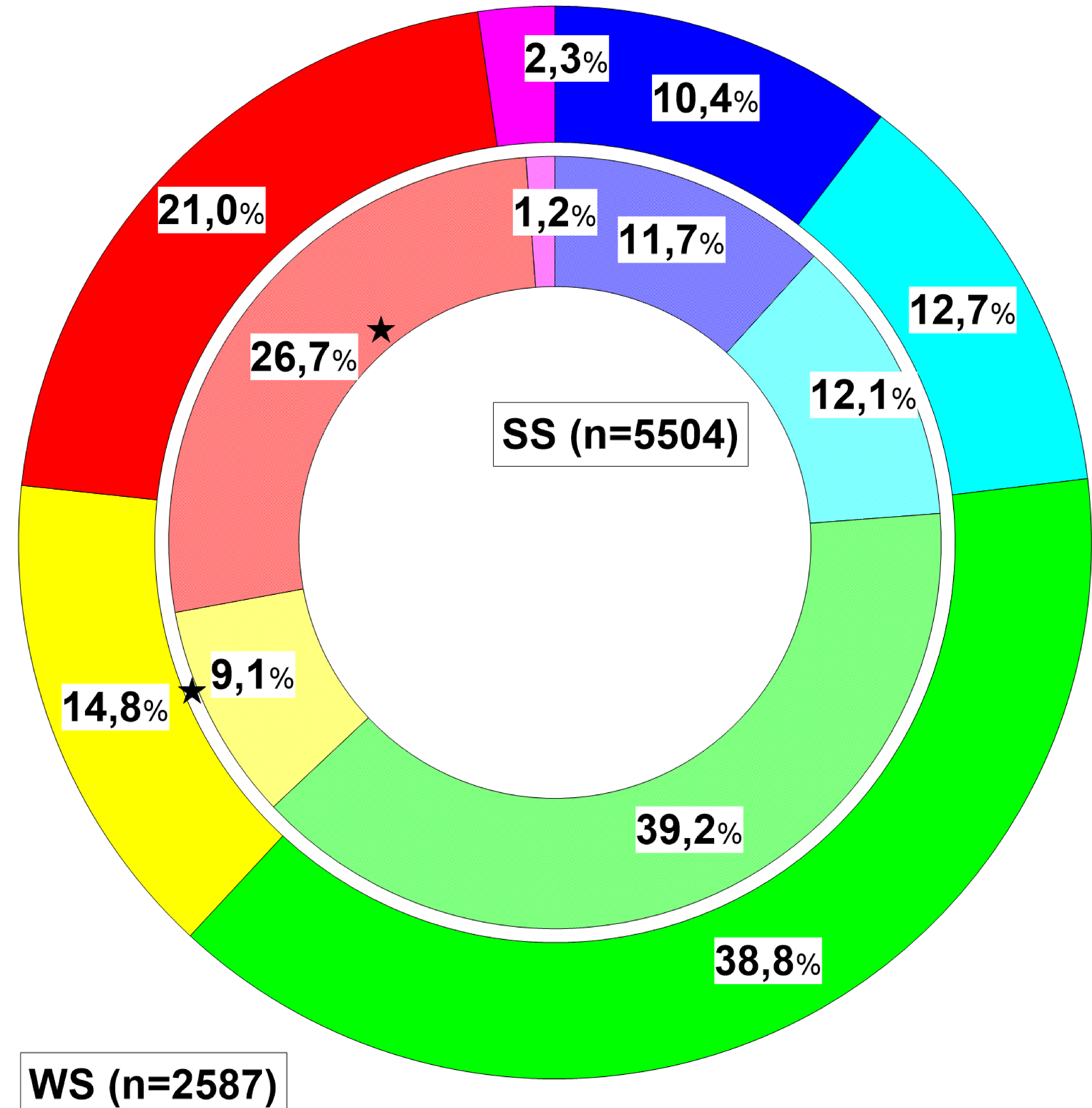
Schlafstörungen



Rücken-/Nacken-/Schulterschmerzen



Kopfschmerzen



Leistungsdruck

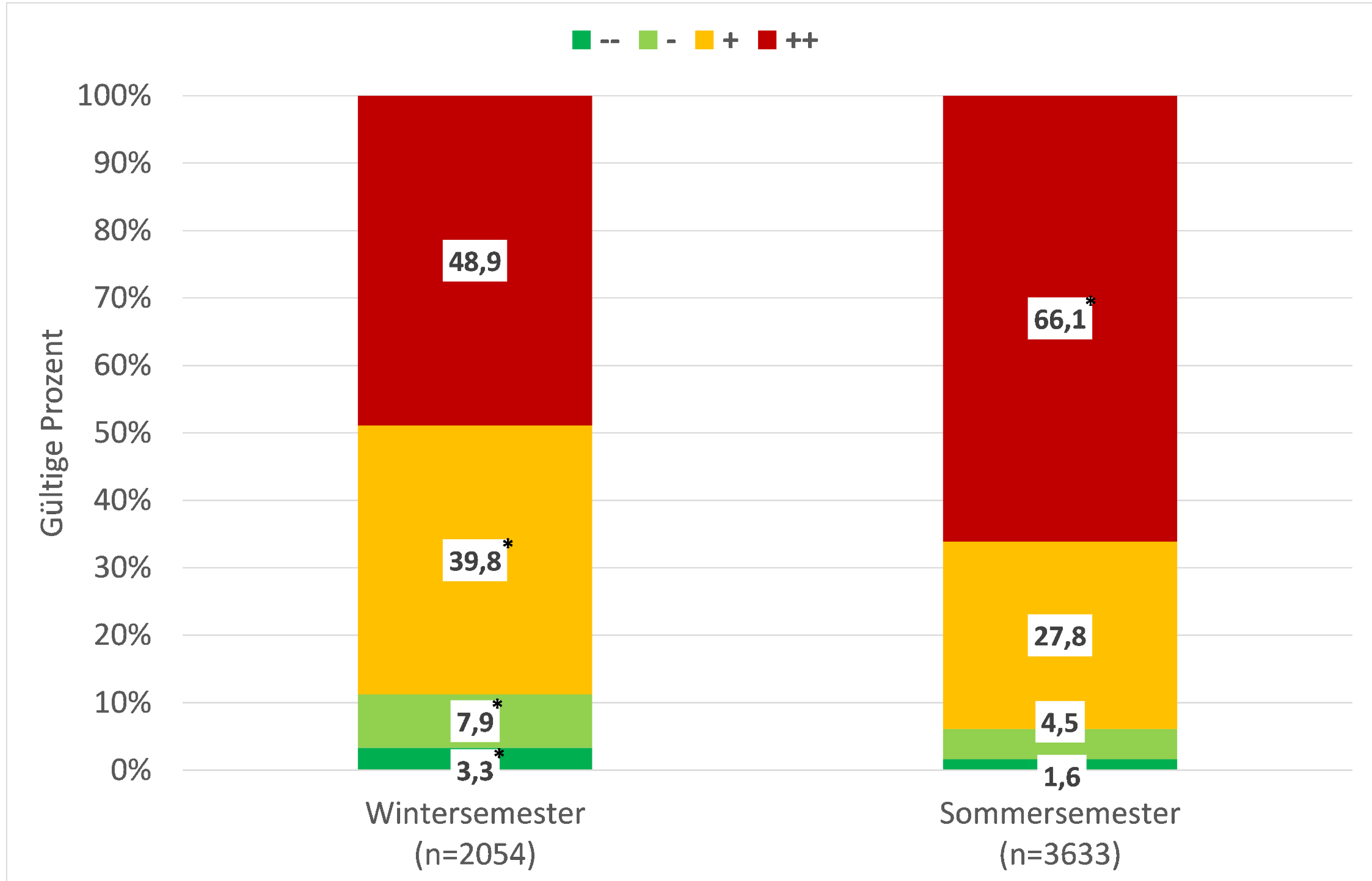
	++	+	-	--
Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Job neben dem Studium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freizeit/Hobbies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familiärer Bereich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges, und zwar: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bedingungen Leistungsdruck hoch

- Zweimal ++ oder
- Dreimal + oder
- Einmal ++ und zweimal +

Leistungsdruck alle Bereiche





Feedback Leistungsdruck

- Leistungsdruck hoch & keine relevante Sportart
 - Ihre Antworten deuten darauf hin, dass Ihr Alltag teilweise sehr stressig und anstrengend ist. Dies kann sehr belastend sein, daher kann es hilfreich sein, wenn man sich in der Freizeit einen entspannenden Ausgleich schafft.
 - Im Rahmen des Hochschulsportprogramms der Uni Bonn wird in dieser Hinsicht folgendes angeboten: Yoga, Autogenes Training, Entspannungstraining und Progressive Muskelrelaxation.
 - **Verlosungsteilnahme** für Entspannungskurse des HSPs
- Zusatzbedingung: nur dann, wenn der Befragte nicht bereits angegeben hat, Entspannungstechniken zu nutzen

Feedback Leistungsdruck

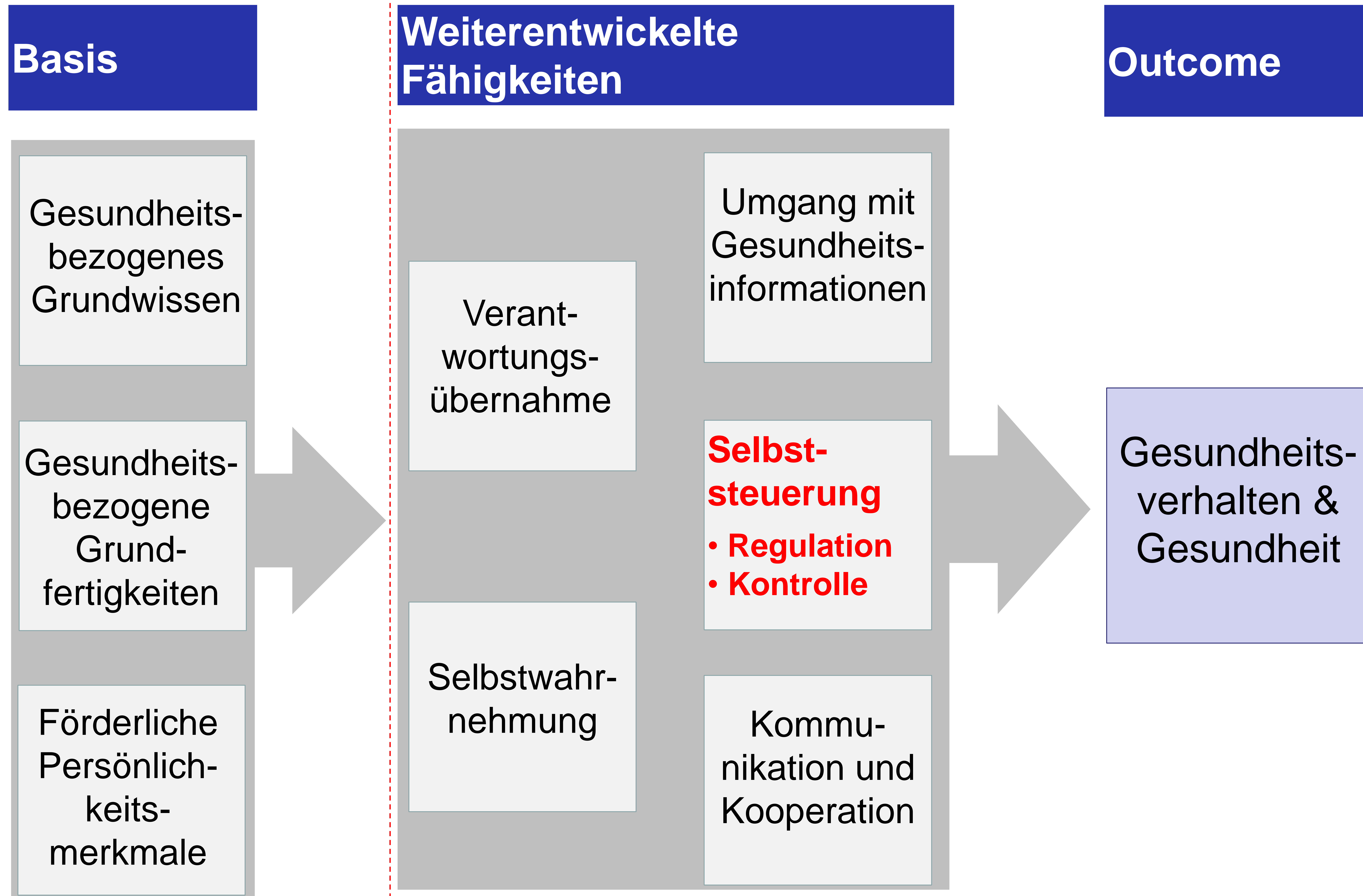
- Leistungsdruck normal & relevante Sportart
 - Ihre Antworten deuten darauf hin, dass Ihr Alltag teilweise sehr stressig und anstrengend ist. Dies kann sehr belastend sein, daher kann es hilfreich sein, wenn man sich in der Freizeit einen entspannenden Ausgleich schafft.
 - Dies ist genau das, was Sie tun, sehr gut, weiter so!

Gesundheitskompetenz

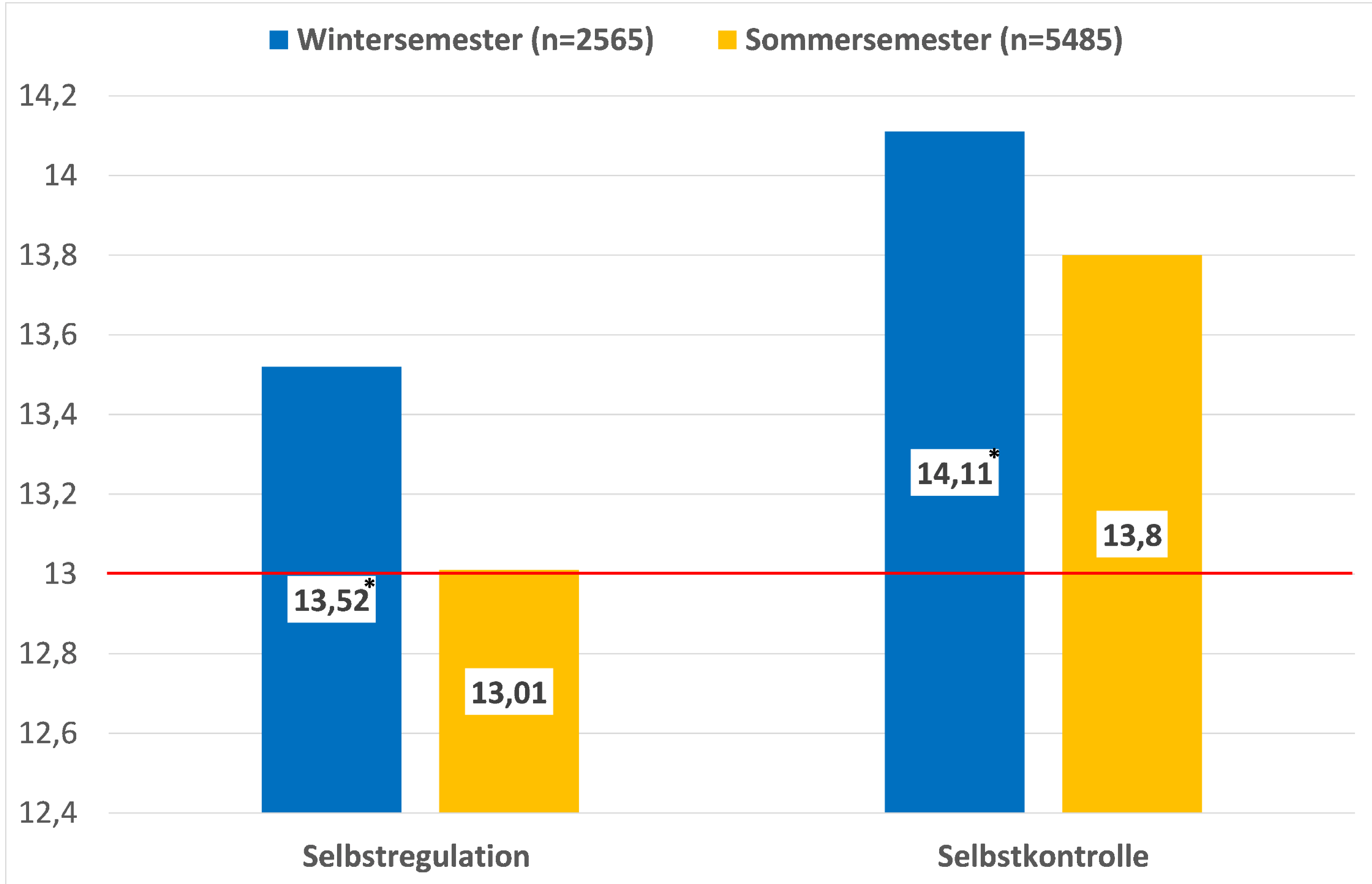
- Fähigkeiten und Kenntnisse
- gesundheitsrelevante Informationen zu nutzen
- in Fragen der Gesundheit zu kommunizieren
- eigene Ziele, Emotionen und Handlungen gesundheitsgerecht zu steuern

(Rudinger, 2014)

Gesundheitskompetenz



(mod. nach Lenartz 2012, S. 120)



Feedback

Gesundheitskompetenz

1. **SR + (≥ 12 Punkte)**
& SK + (≥ 12 Punkte)
2. **SR + (≥ 12 Punkte)**
SK – (≤ 11 Punkte)
3. **SR – (≤ 11 Punkte)**
SK + (≥ 12 Punkte)
4. **SR – (≤ 11 Punkte)**
SK – (≤ 11 Punkte)

- Erfolgreich und ohne gesundheitliche Einbußen studieren zu können bedeutet auch, mit innerer Anspannung und Stress gut umgehen zu können, sich Ziele zu setzen, Entschlüsse zu fassen und diese konsequent und diszipliniert zu verfolgen. Diese wichtigen Fähigkeitsbereiche sind bei Ihnen bereits gut ausgeprägt.

SR + Feedback-Modul

- Wenn Sie - darüber hinaus - nach Optimierung streben, dann wären zur aktiven Entspannung aus dem Angebot des Hochschulsports Ausgleichssportarten wie z.B. Yoga, Tai Chi, QiGong und Progressive Muskelrelaxation zu empfehlen.
(Link: HC-Gesundheitspfad)

SK+ Feedback-Modul

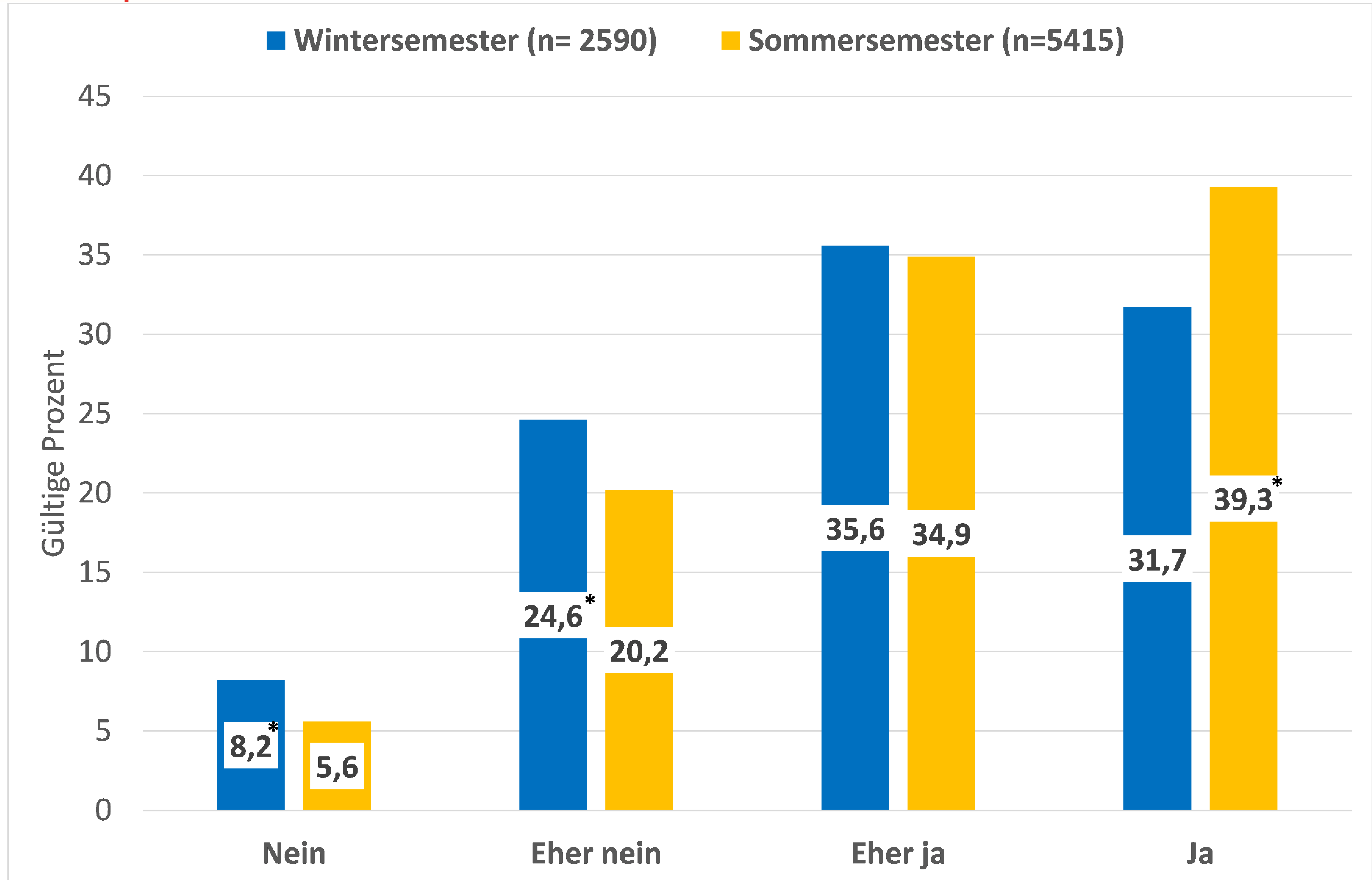
- Wenn Sie Ihre Fähigkeit zur kontrollierten Umsetzung von Zielen noch weiter verbessern möchten, bietet der Bonner Hochschulsport Ihnen interessante Angebote mit Trainingsprogrammen wie z.B. die Halbmarathonvorbereitung, Kampfsportarten, Klettern und Mannschaftssportarten (unter Umständen mit Wettkampfambitionen).
(Link: Sportangebot Hochschulsport)

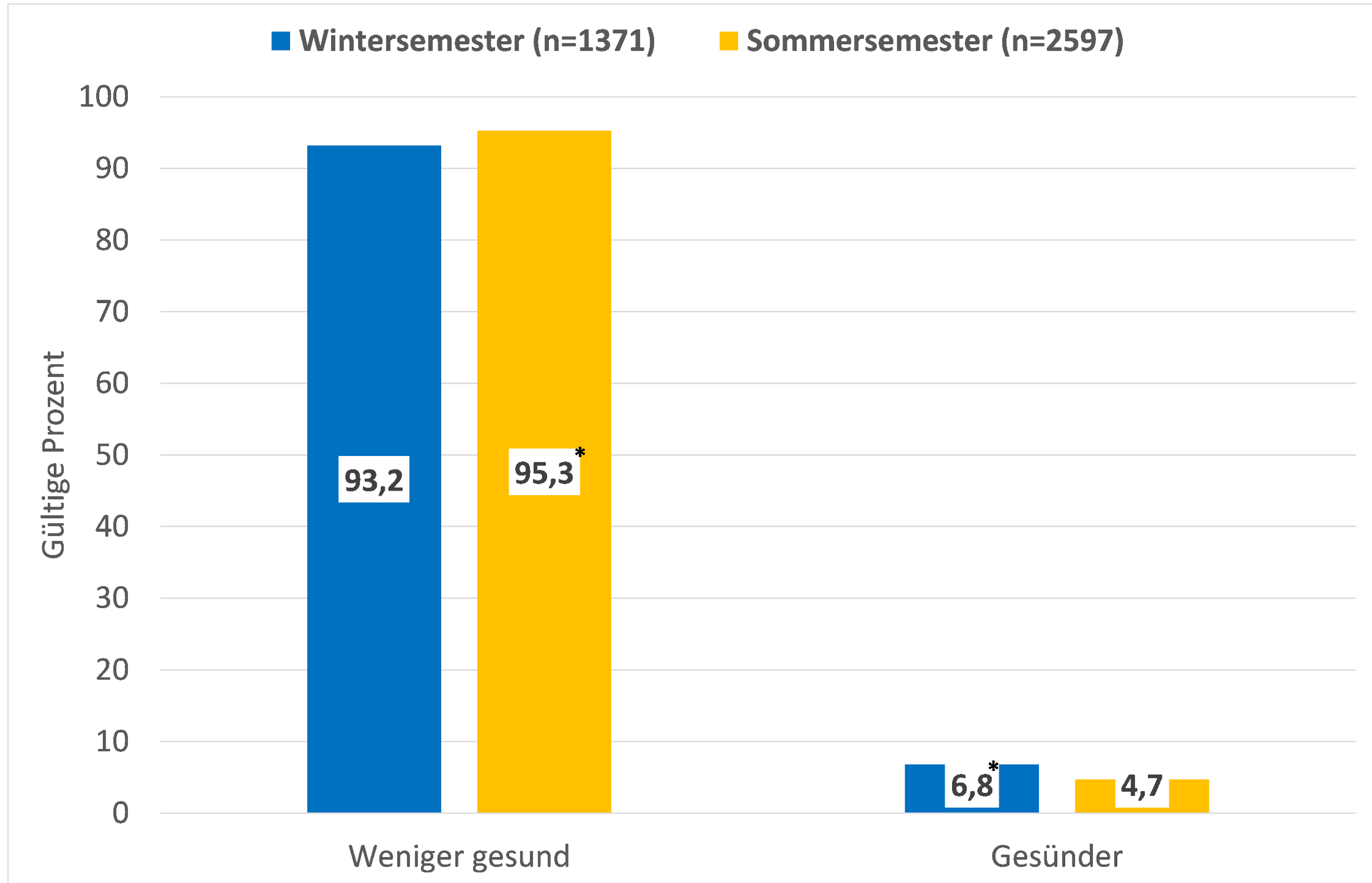
SK- Feedback-Modul

- Um Ihre Fähigkeit zur kontrollierten Umsetzung von Zielen zu verbessern, sollten Sie Sportarten ausüben, die diese Fähigkeiten stärken. Das sind vor allem Sportarten mit Trainingsprogrammen und /oder Wettbewerbsaspekten. Der Bonner Hochschulsport bietet hier mit Trainingsprogrammen wie beispielsweise die Halbmarathonvorbereitung, Kampfsportarten, Klettern und Mannschaftssportarten (unter Umständen mit Wettkampfabitionen) ein breites Angebotsspektrum. (Link: Sportangebot Hochschulsport)

SR- Feedback-Modul

- Sie sollten daher versuchen, Ihre Fähigkeiten zum Stressabbau und zur aktiven Entspannung zu verbessern und zu stärken. Dies können Sie beispielsweise durch das Ausüben von Ausgleichssportarten wie z.B. Yoga, Tai Chi, QiGong oder Progressive Muskelrelaxation erreichen. Auch der Hochschulsport unserer Universität macht hier viele Angebote.
(Link: HC-Gesundheitspfad)



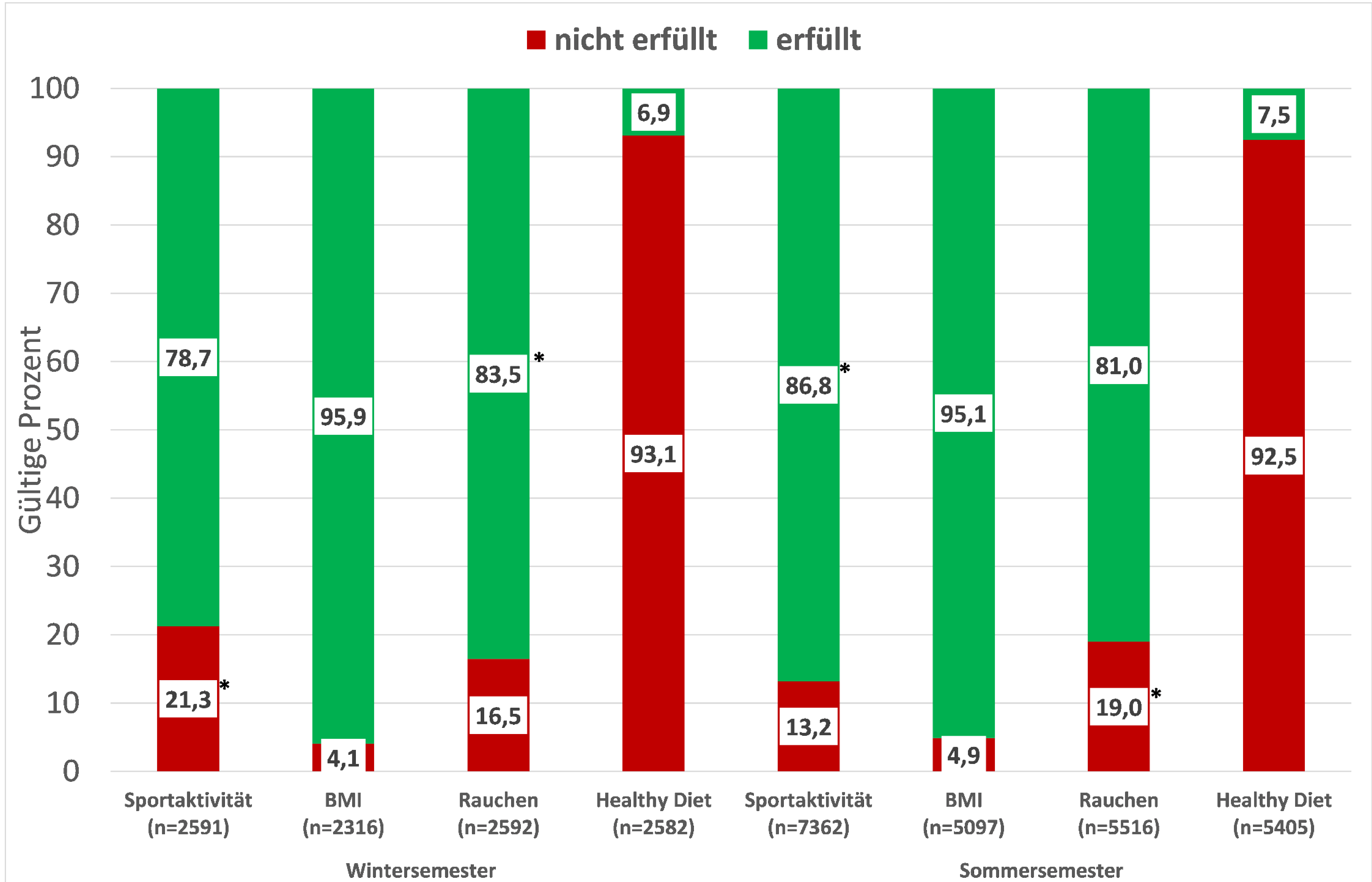


ORIGINAL ARTICLE

Genetic Risk, Adherence to a Healthy Lifestyle, and Coronary Disease

Across four studies involving 55,685 participants, genetic and lifestyle factors were independently associated with susceptibility to coronary artery disease. Among participants at high genetic risk, a favorable lifestyle was associated with a nearly 50% lower relative risk of coronary artery disease than was an unfavorable lifestyle.

LEBENSSTIL-INDEX



Lebensstil-Index

