



Zwischenbericht
des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM)
der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
(1. Projektjahr)

Mai 2020



Projektleitung:	Prof. Dr. med. Daniel König
Projektkoordinatorin:	Katharina Poggel
Wissenschaftlicher Mitarbeiter:	Patrick Jendricke
Mitwirkende:	Prof. Dr. Juliane Besters-Dilger
	Prof. Dr. Albert Gollhofer
	Fabian Singler
	Dominik Hertlein

Inhalt

1.	Einleitung	5
2.	Hintergrund	6
3.	Zielstellung.....	7
4.	Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements	9
5.	Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende.....	11
5.1	Neue Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK	11
5.2	Aktive Pause für Studierende in der Universitätsbibliothek	11
5.3	Videos für eine aktive Pause für Studierende.....	12
5.4	Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek	12
6.	Bedarfsanalyse	13
6.1	Teilnehmende	13
6.2	Design, Methodik, Beschreibung und Begründung.....	13
6.3	Detailplanung und Projektablauf	15
6.4	Datenerhebung.....	16
6.4.1	Soziodemografischen Daten	16
6.4.2	Bewegung	17
6.4.3	Ernährung.....	17
6.4.4	Entspannung und Stressreduktion.....	18
6.4.5	Selbstmanagement	18
6.4.6	Psychosoziale Ebene	18
6.5	Stand der Pilotstudien.....	19
7.	Öffentlichkeitsarbeit.....	21
7.1	SGM-Homepage	21
7.2	Social-Media-Aktivitäten	22
7.3	Erstsemestertag der Universität	22
7.4	Interne Öffentlichkeitsarbeit.....	23
7.5	SGM-Logo.....	23

8.	Ausblick: Geplante Maßnahmen im 2. Projektjahr	24
8.1	Kick-off des SGM am 18.06.2020 in der UB.....	24
8.2	Einführung des UniAktiv-Passes.....	24
8.3	Bedarfsanalyse: Bereitstellung und Bekanntmachung	25
9.	Literatur.....	26

1. Einleitung

Die Universität Freiburg sieht, neben ihren Aufgaben in Forschung und Lehre, ihre Rolle auch in der Gesundheitsbildung und Gesundheitserziehung der Gesellschaft. Für die Gesunderhaltung sind gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität wichtige Faktoren, um Risikofaktoren zu minimieren und Krankheiten vorzubeugen. Neben der körperlichen Gesundheit spielt zunehmend auch die psychische Gesundheit eine wichtige Rolle. Mit Beratungsleistungen und Kursangeboten will die Universität Freiburg, auch für die psychische Gesundheit ihrer Studierenden Sorge tragen.

Die AOK engagiert sich als Gesundheitskasse mit Präventionsangeboten in den Bereichen der Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und der psychischen Gesundheit in unterschiedlichen Lebenswelten und gesundheitsförderlichen Netzwerken und unterstützt bzw. befähigt diese Einrichtung bei der Umsetzung gesellschaftlicher Aufgaben.

Beide Kooperationspartner haben es sich im Rahmen des Projekts „Studentisches Gesundheitsmanagement“ (SGM) zur Aufgabe gemacht, durch präventive Angebote zur Gesundheitsförderung, Studierende bei dem Bestreben, einer Lebensstiloptimierung zu unterstützen. Damit kommt diese Kooperation auch den politischen Forderungen der Prävention im nichtbetrieblichen Setting nach. Insbesondere die Förderung und der Aufbau von Know-how im Bereich von präventiven Gesundheitsangeboten in der Lebenswelt Universität sind deshalb zentrale Bausteine in der Zusammenarbeit.

2. Hintergrund

Untersuchungsergebnisse aus den vergangenen Dekaden zum Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden von Studierenden zeigen einen deutlichen Handlungsbedarf (Suarez-Reyes et al., 2019; Thees et al., 2012; Tsouros et al., 1998). So weisen Studierende in den letzten Jahrzehnten im Vergleich zu allen anderen Altersgruppen den stärksten Rückgang von Bewegung und den größten Anstieg von sedentärem Verhalten auf (Nelson et al., 2008; Peterson et al., 2018; Wallmann-Sperlich et al., 2013). Zudem verdeutlichen aktuelle Untersuchungen, dass viele Studierende die empfohlenen Ernährungsrichtlinien nicht erfüllen. Dies kann zu ernährungsbedingten chronischen Erkrankungen, wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Typ-2-Diabetes führen und anschließend mit erhöhten Gesundheitskosten einhergehen (Deliens et al., 2016; Fedewa et al., 2014). Ferner sind psychische Störungen unter Universitätsstudierenden mit einer 12-Monats-Prävalenzrate von 20% bis 45% weit verbreitet (Auerbach et al., 2018). Trotz der Wirksamkeit von Interventionen, bleibt dabei die Mehrheit der Universitätsstudierenden mit psychischen Störungen unbehandelt (Blanco et al., 2008; Ebert et al., 2019a). Während des Übergangs in die Hochschulbildung stehen viele Studierende außerdem vor ökonomischen, zeitlichen und persönlichen Herausforderungen (Lawson, 2019), da sich ihr Lernumfeld von einem stark kontrollierten zu einem weniger strukturierten Umfeld verändert (Dorrenbacher & Perels, 2016). Studierende klagen über zu volle Stundenpläne, zu viele Prüfungen und zu wenig freie Zeit. Dadurch sind Studierende nicht zuletzt seit der Einführung des Bachelor- und Mastersystems in Deutschland einem erhöhten Zeit- und Leistungsdruck ausgesetzt (Thees et al., 2012). Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Art und Weise wie Studierende sich und ihre Zeit verwalten Einfluss auf ihre akademischen Leistungen an Universitäten und infolgedessen auf ihre Arbeitsbeschäftigung sowie ihr weiteres Leben nehmen (Kearns & Gardiner, 2007; Macan et al., 1990).

Das Erfordernis, ganzheitliche gesundheitsförderliche Maßnahmen strukturiert und nachhaltig in die Hochschullandschaft zu integrieren, wird deutlich.

3. Zielstellung

Das Hauptziel ist daher der Aufbau eines universitätsweiten Netzwerks im Themengebiet der studentischen Gesundheitsförderung und damit die Etablierung eines nachhaltigen SGM. Langfristig soll eine leistungs- und gesundheitsfördernde Umgebung für Studierende geschaffen werden. Somit wird die Einbindung möglichst aller Einrichtungen der Universität Freiburg angestrebt, welche sich direkt oder indirekt im Bereich der studentischen Gesundheitsförderung engagieren. Die nachfolgenden Ziele basieren dabei auf dem in Abbildung. 1 dargestellten Projektablaufplan:

- Entwicklung und Einführung eines UniAktiv-Passes als erstes sichtbares Instrument des SGM: Der UniAktiv-Pass soll die Teilnahme an den zahlreichen bereits bestehenden Gesundheitsförderungsangeboten verschiedener Einrichtungen der Universität noch attraktiver gestalten, indem nach Wahrnehmung der Angebote Bonuspunkte im UniAktiv-Pass gutgeschrieben und Belohnungen ausgelobt werden.
- Zu Projektbeginn und nachfolgend in zweijährigen Abständen werden Situations- und Bedarfsanalysen bei den Studierenden in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, Selbstmanagement sowie auf psychosozialer Ebene durchgeführt.
- Entwicklung neuer Gesundheitsangebote für Studierende abhängig von den Ergebnissen der Bedarfsermittlung.
- Konzeption und Durchführung regelmäßiger Gesundheitstage für Studierende.

Arbeitspakete	2. Quartal 2019	3. Quartal 2019	4. Quartal 2019	1. Quartal 2020	2. Quartal 2020	3. Quartal 2020	4. Quartal 2020	1. Quartal 2021	2. Quartal 2021	3. Quartal 2021	4. Quartal 2021	1. Quartal 2022	4. Projektjahr	5. Projektjahr
Unterzeichnung des Kooperationsvertrags und Projektstart														
Arbeitsgruppe und Steuerungskreis bilden														
1.Sitzung der Arbeitsgruppe														
1.Sitzung des Steuerungskreises														
Neue Kursangebote der AOK														
Aufbau Netzwerk Studierendengesundheit und 1.Sitzung														
Entwicklung UniAktiv-Pass														
Einführung UniAktiv-Pass														
Öffentlichkeitsarbeit: ➤ Presseauftakt ➤ Bericht Unicross ➤ Erstsemestertag ➤ Neue SGM-Homepage ➤ Social Media														
Bedarfsermittlung: Pilotstudie 1 Bewegung														
Bedarfsermittlung: Pilotstudie 2 Ernährung und 3 Stressreduktion														
Bedarfsermittlung: Pilotstudie 4 Selbstmanagement und 5 Psychosoziales														
Bedarfsermittlung: Durchführung der 1. Situations- und Bedarfsanalyse														
Kick-off des SGM in der UB / Gesundheitstage														
Durchführung von Fokusgruppengesprächen														
Entwicklung neuer bedarfsorientierter Gesundheitsangebote für Studierende														
Bedarfsermittlung: Zwischenuntersuchung														
Bedarfsermittlung: Gesundheitsfördernde Interventionsmaßnahmen														
Bedarfsermittlung: Abschlussuntersuchung														
Einführung eines nachhaltigen SGM														

Δ = Meilenstein

Abbildung 1: Projektablaufplan inkl. Meilensteinen.

4. Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements

Im Rahmen des SGM wurden ein Steuerungskreis sowie eine Arbeitsgruppe gebildet. Darüber hinaus wurde ein großer Arbeitskreis ins Leben gerufen, an dem alle Abteilungen der Universität Freiburg mit Gesundheitsbezug zusammenkommen (siehe Abbildung 2).

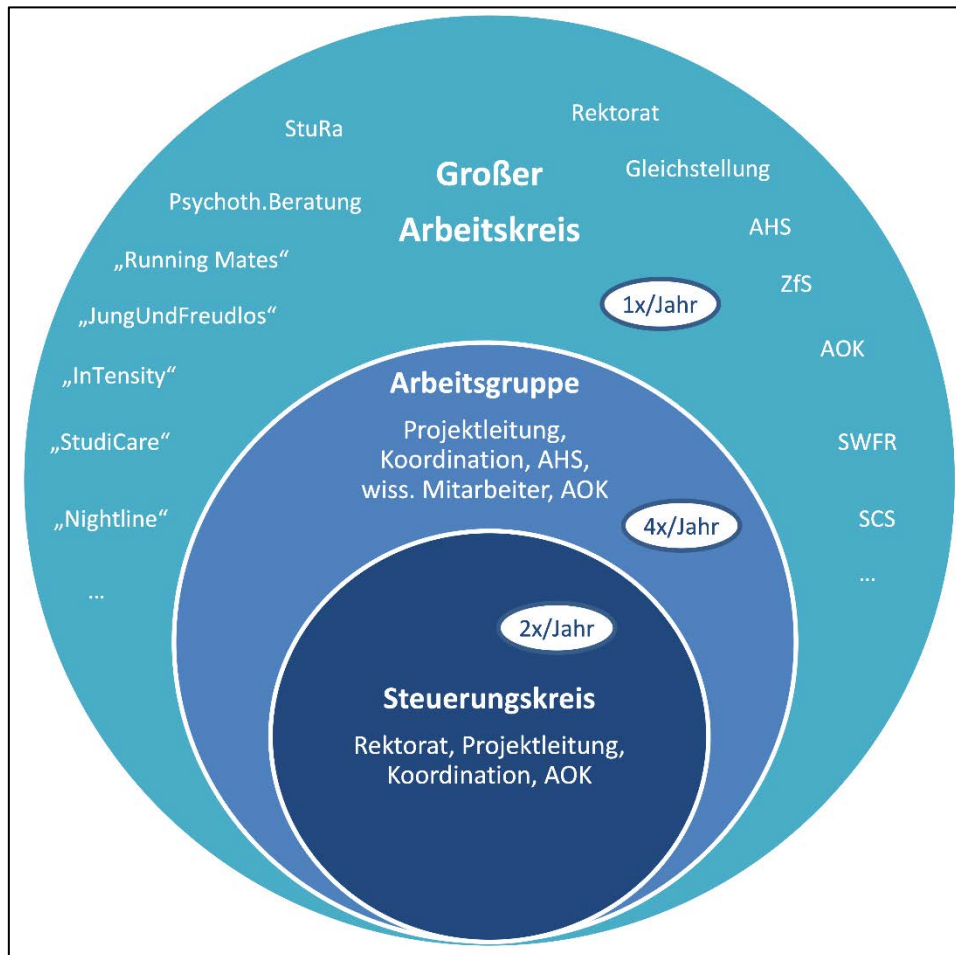


Abbildung 2: Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements.

Der *Steuerungskreis* besteht aus vier Personen. Mitglieder sind auf Seiten der Universität die Prorektorin oder der Prorektor für Studium und Lehre (oder eine von ihr oder ihm benannte Vertretung), zwei Vertreter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (Projektleitung und Projektkoordination) sowie ein Vertreter der AOK (Themenfeldmanager BGM/nicht betriebliche Lebenswelten). Der Steuerungskreis tagt in der Regel zweimal pro Jahr und hat folgende Aufgaben:

- Entscheidung über Maßnahmenplanung
- Festlegung von Projektaufgaben und Meilensteinen
- Definition von Qualitäts- und Evaluationskriterien

- Überprüfung des Fortschritts und strategische Ausrichtung des SGM-Projekts

Die *Arbeitsgruppe* besteht aus sechs Personen. Mitglieder sind vier Vertreter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (Projektleitung, Projektkoordination, Projektmitarbeiter, Leitung Allgemeiner Hochschulsport) sowie zwei Vertreter der AOK (Koordinator nicht betriebliche Lebenswelten und Themenfeldmanager BGM/nicht betrieblicher Lebenswelten). Die Arbeitsgruppe tagt in der Regel vier Mal pro Jahr und ist für die Detailplanung und die operative Umsetzung der Maßnahmen nach den Vorgaben des Steuerungskreises sowie den Austausch auf der Arbeitsebene zuständig.

Der *große Arbeitskreis* besteht aus allen Abteilungen der Universität, die gesundheitsbezogene Maßnahmen für Studierende anbieten und damit auch direkte Ansprechpartner für die Studierenden sind. Dies sind im Jahr 2020 folgende Abteilungen und Maßnahmen:

- Zentrale Studienberatung
- Zentrum für Schlüsselqualifikationen
- Allgemeiner Hochschulsport
- Psychotherapeutische Ambulanz am Institut für Psychologie
- Studierendenwerk (SWFR)
- Psychotherapeutische Beratungsstelle des SWFR
- Abteilung Lehrentwicklung, Projekt „Running Mates“
- School of Education FACE, Abteilung Beratung und Vernetzung
- Institut für Psychologie: StudiCare – Onlinetrainings zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Informationspodcast „Jung und Freudlos“ aus der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg
- Intensity – Das Online-Coaching für Medizinstudierende
- Nightline Freiburg e.V.
- Gleichstellungsbeauftragte der Universität

5. Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende

5.1 Neue Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK

Im Rahmen des Kooperationsvertrages wurde die Durchführung neuer Kurse zur Gesundheitsförderung für Studierende vereinbart, welche von der AOK angeboten werden. Da im ersten Vertragsjahr noch keine Ergebnisse der Bedarfsanalyse und damit der Wünsche der Studierenden vorlagen, wurden im Team mögliche Bedarfe herausgearbeitet.

Folgende drei Kurse wurden auf dieser Basis im Wintersemester 2019/20 angeboten sowie für das Sommersemester 2020 geplant:

- Ernährung: Ernährungswerkstatt gut und günstig essen
- Bewegung: Clever Walking – Fit im Kopf
- Entspannung und Stressreduktion: Lebe Balance – Achtsamkeitstraining für Studierende

Die Kurse wurden auf der Homepage des SGM sowie in den sozialen Netzwerken angekündigt. Die Teilnahme für Studierende ist kostenfrei; die Anmeldung läuft über das SGM-Büro.

Die Ernährungswerkstatt im Januar 2020 wurde sehr gut angenommen und soll im Sommersemester 2020 mit der Schwerpunktsetzung „veggi/vegan“ wiederholt werden. Bei der Terminplanung werden auch die Fahrzeiten der öffentlichen Verkehrsmittel von Freiburg zum Kursort Emmendingen berücksichtigt. Ab dem Wintersemester 2020 werden die Ernährungs-Kurse der AOK im neuen Gesundheitszentrum in Freiburg stattfinden; dies wird die Attraktivität weiter erhöhen.

Der Kurs „Clever Walking“ wird im Sommer 2020 als Möglichkeit der aktiven Mittagspause angeboten. Zur Ankündigung des Kurses „Lebe Balance“ wurde im Voraus ein Interview mit der Kursleiterin erstellt, welches in Form eines Videos die Kurs-Ankündigung unterstützen wird.

5.2 Aktive Pause für Studierende in der Universitätsbibliothek

Um die hohen Sitzzeiten der Studierenden in den Lernphasen zu verkürzen, entstand die Idee, eine „Aktive Pause“ für Studierende direkt in der zentralen Universitätsbibliothek (UB) anzubieten. Die UB signalisierte Interesse und begrüßt eine testweise Durchführung im Sommersemester 2020. Durchgeführt wird dieses Angebot von Sportstudierenden, die die Konzeption und Durchführung im Rahmen ihres Studiums anrechnen lassen können. Geplant

ist ein tägliches Angebot (von Montag bis Donnerstag) am Mittag mit einer Dauer von etwa 15 Minuten.

5.3 Videos für eine aktive Pause für Studierende

Zusätzlich werden Videos für kurze, aktive Pausen (5 Min) erstellt, die innerhalb von verschiedenen Lehrveranstaltungen gezeigt werden können. Diese Videos werden Dozierenden der Universität Freiburg zum Download angeboten, um so mit wenig Aufwand eine aktive Pause in unterschiedlichen Lehrräumen möglich zu machen. Die Konzeptionierung und Erstellung dieser Videos wird ebenfalls von Sportstudierenden mit technischer Unterstützung des SGM-Teams gewährleistet. Die Bereitstellung der ersten Videos soll im Sommer 2020 erfolgen.

5.4 Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek

Innerhalb der Projektlaufzeit ist vorgesehen, einen Trinkbrunnen in einem Universitätsgebäude aufzustellen, auf dem ein Bezug zum SGM-Projekt sichtbar wird. Die aktuellen Planungen sehen hierfür die UB in der Innenstadt vor. Erste Gespräche haben bereits im Herbst 2019 vor Ort stattgefunden. Die UB unterstützt die Initiative und ist an einer Installation vor dem Sommer 2020 interessiert.

6. Bedarfsanalyse

6.1 Teilnehmende

Für die Bedarfsanalyse werden Studierende aller 11 Fakultäten der Albert-Ludwigs-Universität (ALU) Freiburg über den „StudInfo“- Newsletter, die zentrale Lernplattform ILIAS, den Kick-off des Studentischen Gesundheitsmanagements, den Erstsemestertag sowie Werbung auf den sozialen SGM-Plattformen rekrutiert. Dadurch entsteht eine Gelegenheitsstichprobe. Es werden ausschließlich Studierende der ALU Freiburg in die Studie eingeschlossen. Ziel ist es, dass 1,5-2% der Studierenden jeder Fakultät an der Umfrage teilnehmen, um eine repräsentative Fallzahl der Fakultäten zu gewährleisten. Durch die Informationen der Studierendenstatistik des Wintersemesters 2019/2020 zeigt sich, dass in dem laufenden Semester 24.391 Studierende eingeschrieben sind. Hiervon 2 % entsprechen 488 Studierenden. Dabei gelten folgende Ein- und Ausschlusskriterien:

Einschlusskriterien:

- Eingeschrieben an der ALU Freiburg
- ≥ 18 . Lebensjahr

Ausschlusskriterien:

- Institute oder Hochschulen, die nicht zur Universität Freiburg gehören (Private Institute, Pädagogische Hochschule, Katholische Hochschule Freiburg etc.)
- Mitarbeitende der ALU
- Promotionsstudierende
- Studierende mit körperlichen Beeinträchtigungen, die sie von moderater und/oder anstrengender körperlicher Aktivität abhalten.

6.2 Design, Methodik, Beschreibung und Begründung

Das Projektvorgehen orientiert sich an dem Plan Do Check Act Cycle (PDCA Zyklus) und dem Public Health Action Cycle (PHAC Zyklus) (Bauer & Wesenauer, 2015; WHO, 2019). Wie in Abbildung 3 illustriert ist, beschreibt der PDCA Zyklus in einem vierstufigen Regelkreis den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in einem Gesundheitssystem.

Hierzu werden in der 1. Phase die Bedarfsanalyse durchgeführt und die Resultate evaluiert. Um Verbesserungspotentiale in der Lebenswelt von Studierenden zu erkennen, sollte die aktuelle Kenntnis der Situation am Arbeitsplatz in den Mittelpunkt der Planung rücken. In Abhängigkeit der Resultate werden spezifische Handlungsbedarfe in den Bereichen Ernährung, Bewegung,

Entspannung und Stressreduktion, Selbstmanagement sowie auf psychosozialer Ebene identifiziert.



Abbildung 3: Studiendesign der Bedarfsanalyse.

In der 2. Phase werden in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis und Steuerungskreis des SGM Strategien für die Etablierung eines nachhaltigen SGM formuliert. Darauf aufbauend wird ein Konzept für Interventionen entwickelt, welche zeitlich und inhaltlich nach Prioritäten implementiert werden.

Im Anschluss an die Strategieformulierung erfolgt in der 3. Phase die Durchführung des Maßnahmenkatalogs. Unter Einbindung von personellen und strukturellen Ressourcen der Universität werden die bestehenden und neu entwickelten Interventionen implementiert. Dadurch soll sowohl die Nachhaltigkeit als auch das Partizipieren von Studierenden sichergestellt werden.

In der 4. Phase findet die Evaluation der Bedarfsanalyse statt. Hierbei wird anhand der Haupt- und Nebengütekriterien der Wirksamkeitsnachweis geprüft. Zu den Hauptgütekriterien zählen die Gewährleistung von Objektivität, Reliabilität und Validität der Messinstrumente. Die Nebengütekriterien beinhalten dagegen Einhaltung von Utilität, Akzeptanz und Transparenz des Maßnahmenkatalogs. Im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses beginnt der

PDCA Zyklus von neuem und wird mindestens alle zwei Jahre bis zum Jahr 2024 durchgeführt, um mit einem Gesamtzyklus abzuschließen.

6.3 Detailplanung und Projektablauf

Wie in Abbildung 4 dargestellt ist, wird die Eingangsuntersuchung der Bedarfsanalyse Ende 2020 durchgeführt werden. Dazu finden im Sommersemester 2020 Pilotuntersuchungen statt, um die grundlegenden Fragebögen auf ihre Haupt- und Nebenzielgütekriterien zu überprüfen. Auf Basis dieser Resultate wird auch die Planungsgrundlage abgeleitet, die ebenfalls den Zeitaufwand für die Ausfüllung und Auswertung der Fragebögen beinhaltet. Zudem soll dadurch das SGM-Projekt inklusive des UniAktiv-Passes und der Bedarfsanalyse beworben werden. Die Bewerbung erfolgt über die neu angelegten sozialen Kanäle, den Newsletter und Gesundheitstage für Studierende.

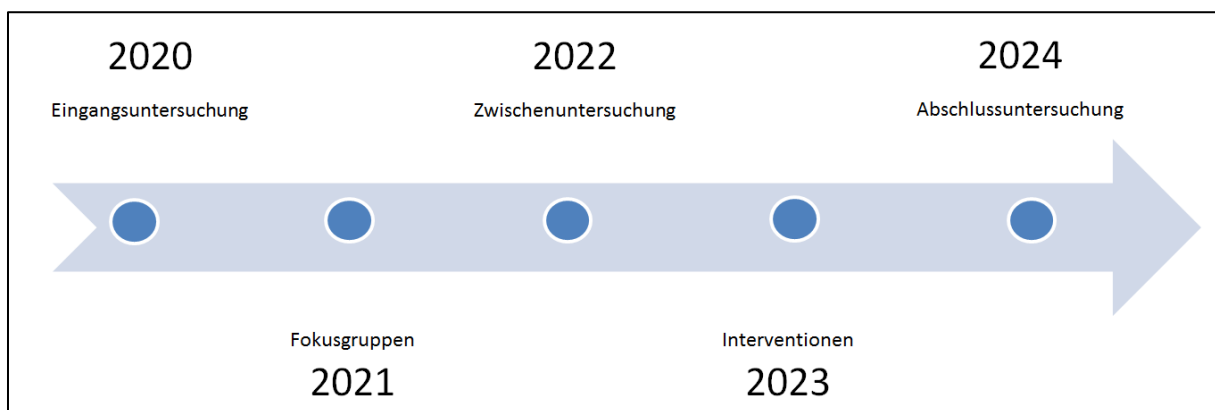


Abbildung 4: Zeitlicher und inhaltlicher Projektablauf.

Mittels Fokusgruppen sollen im Sommersemester 2021 anhand der fünf Fachbereiche gruppenspezifische Wahrnehmungs-, Deutungs- und Bewertungsmuster der Studierenden erhoben werden. Neben der Untersuchung von quantitativen Daten, soll die Bedarfsanalyse mit diesen qualitativen Informationen ergänzt werden, um sowohl umfassende als auch gleichzeitig detaillierte Resultate über den Gesundheitsstatus von Studierenden gewinnbringend kombinieren zu können.

Am Ende des Jahres 2022 wird die gesamte Bedarfsanalyse erneut durchgeführt, da dies die Grundlage für die Überprüfung der Maßnahmenwirksamkeit bildet. In dem Evaluationsprozess werden die Resultate und Effekte der Maßnahmen der zuvor festgelegten Haupt- und Nebengütekriterien quantifiziert und bewertet. Außerdem soll die Evaluation aufzeigen, welche

ergänzenden Maßnahmen aufgenommen werden müssen bzw. entfallen. Basierend auf den Evaluationsresultaten wird der Gesundheitsbedarf für Studierende angepasst und ggf. neu beschrieben.

Nach der Zwischenuntersuchung sind im Sommersemester 2023 Kurzzeitinterventionen in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, Selbstmanagement sowie auf psychosozialer Ebene geplant. Die Dauer der Kurzzeitinterventionen wird sich auf ein Fachsemester beschränken. Ziel ist es dabei, den Effekt spezifischer Maßnahmen auf die jeweiligen Gesundheitsparameter der fünf Bereiche zu überprüfen. Aus diesem Erkenntnisgewinn soll der Verbesserungsprozess im Gesamtzyklus profitieren, um dadurch die Angebote weiter zu konkretisieren.

Am Anfang des Jahres 2024 findet die Abschlussuntersuchung der Bedarfsanalyse statt. Hierbei erfolgt die Überprüfung der Maßnahmenwirksamkeit bezogen auf die Jahre 2020, 2022 und 2024. Zusammenfassend schließt der Durchlauf des Gesamtzyklus nach zwei PDCA Zyklen ab.

6.4 Datenerhebung

Die Daten werden über den Erhebungszeitraum von 4 Jahren über einen anonymen und selbstverwaltet auszufüllenden Onlinefragebogen erfasst. Es werden dabei keine personenbezogenen Daten erhoben. Insgesamt umfasst der Fragebogen die fünf Themenbereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, Selbstmanagement sowie die psychosoziale Ebene. Der Onlinefragebogen wird mittels SoSci Survey (Leiner, 2019) realisiert und den Teilnehmenden auf www.soscisurvey.de zur Verfügung gestellt.

6.4.1 Soziodemografischen Daten

Die soziodemografischen Daten dienen als Möglichkeit die erhobenen Daten zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, Selbstmanagement sowie auf psychosozialer Ebene auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten hinsichtlich soziodemografischer Merkmale zu untersuchen. In dem Fragebogen werden folgende Merkmale abgefragt:

- Geschlecht
- Alter
- Größe
- Gewicht

- Angestrebter Studienabschluss
- Studiengang
- Fakultätszugehörigkeit
- Anzahl der Hochschulsemester
- Körperliche Beeinträchtigung; falls vorhanden: Art der Beeinträchtigung.

Das Geschlecht und das Alter sind die gängigsten Fragen, die bei den meisten Fragebogenerhebungen in den Fragebogen aufgenommen werden. Außerdem kann aufgrund der aktuellen Studienlage davon ausgegangen werden, dass Geschlechterunterschiede bezüglich des Aktivitätsniveaus vorhanden sind. Die Fragen nach der Größe und dem Gewicht sollen der Berechnung des BMI dienen. Dieser wird in vielen Studien verwendet, um Zusammenhänge zur körperlichen Aktivität sowie dem Gesundheitszustand zu untersuchen. Zusätzlich zu diesen Fragen werden in der vorliegenden Studie der Studiengang und die Fakultätszugehörigkeit erfragt. Diese sollen aufgrund der Studienziele, wie sie in Kapitel 3 genannt wurden, erhoben werden. Auch die Frage nach der Anzahl der Hochschulsemester dient dazu, Zusammenhänge zur Studiendauer und den Verhaltensweisen der Studierenden untersuchen zu können. Dabei wird nicht nach der Semesteranzahl an der ALU Freiburg gefragt, sondern explizit nach den bisher insgesamt belegten Hochschulsemestern. Da die Studie die Studierenden auf ihre Bewegungsgewohnheiten hin untersucht, ist es wichtig, dass alle bisher belegten Hochschulsemester zählen, die zur Bewegungsgewohnheit beigetragen haben. Die aufgeführten soziodemografischen Merkmale werden im Onlinefragebogen am Ende erfragt, um zu Beginn der Befragung mögliches Desinteresse der Teilnehmenden durch die soziodemografischen Fragen zu vermeiden.

6.4.2 Bewegung

Die körperliche Aktivität wird mittels dem Fragebogen „International Physical Activity Questionnaire“ (IPAQ) (Craig et al., 2003; Wanner et al., 2016) und das sedentäre Verhalten über den Fragebogen „Past-day Adults' Sedentary Time-University“ (PAST-U) Fragebogen (Clark et al., 2016) erfasst. In Anlehnung an Krämer und Fuchs (2010) werden Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme identifiziert (Kramer & Fuchs, 2010).

6.4.3 Ernährung

Zur Erhebung des Ernährungsverhaltens kommt der DEGSS-1-Ernährungsfragebogen zum Einsatz (Haftenberger et al., 2010). Mit diesem Verzehrhäufigkeitsfragebogen (FFQ) wird die Verzehrhäufigkeit und übliche Portionsmengen von insgesamt 53 Lebensmitteln erhoben, die in den letzten vier Wochen konsumiert wurden. Für die Beurteilung der Lebensmittelauswahl

wird die Ernährung auf Basis von Ernährungsmustern anhand des Healthy Eating Indexes der Nationalen Verzehrsstudie II (HEI-NVS II) vorgenommen (Hoffmann & Spiller 2010). Dabei werden die 53 Lebensmittel in Lebensmittelkategorien eingeteilt, welche mit Hilfe der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) verglichen und bewertet werden (Oberritter et al., 2013). Um das Ernährungswissen zu bestimmen, wird der Fragebogen „Practical Knowledge of Balanced Meal“ (PKB-7) eingesetzt, welcher aus 7 Fragen zur ausgewogenen Ernährung besteht (Motteli et al., 2016).

6.4.4 Entspannung und Stressreduktion

Mittels des “Perceived Stress Scale“ (PSS) soll das Stresserleben erhoben werden (Denovan et al., 2019; Reis et al., 2019). Als weitere Komponente erfolgt die Erfassung der spezifischen Bewältigungsstrategien auf eine als stressreich erlebte Situation anhand des “Stress- und Coping-Inventar“ (SCI) (Satow 2012).

6.4.5 Selbstmanagement

Auf der Basis von Häfner et al. (2015) werden die Studierenden zu ihrem Zeitmanagementverhalten und ihrer erlebten Zeitkontrolle befragt (Hafner et al., 2015). Insgesamt besteht der Fragebogen aus 28 Items, die sich auf Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Erlebnisse im Arbeitskontext beziehen.

6.4.6 Psychosoziale Ebene

Zur Einschätzung der Angststörungen kommt der Fragebogen „Generalized Anxiety Disorder Scale“ (GAD-7) zum Einsatz, der 7 Items zur generalisierten Angststörung sowie die Symptomschwere der generellen Ängstlichkeit erfragt (Hinz et al., 2017; Lowe et al., 2008; Musiat et al., 2019). Der Fragebogen Patient Health Questionnaire (PHQ-9) dient als Screening-Instrument zur Einschätzung der Depressivität. Hierbei wird das Vorliegen und die Häufigkeit von 9 Diagnosekriterien der Depression innerhalb der letzten 2 Wochen erfragt (Eisenberg et al., 2007; Grafe et al., 2004; Kroenke et al., 2001). Mittels des Fragebogens „Drug Use Disorders Identification Test“ (DUDIT), werden Substanzkonsumstörungen identifiziert (Berman et al., 2005; Hildebrand, 2015; Musiat et al., 2019). Darüber hinaus wird die Selbsteinschätzung des Alkoholkonsums mittels der wöchentlichen Konsummenge anhand des Fragebogens „Alcohol Use Disorders Identification Test“ (AUDIT) evaluiert (Kokotailo et al., 2004; Musiat et al., 2019; Saunders et al., 1993). Sowohl die Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten im Falle von zukünftigen emotionalen/psychischen Problemen als auch die Hindernisse zur Nutzung dieser Angebote, werden anhand der Fragen der internationalen Studierendeninitiative der WHO für psychische Gesundheit bewertet (Ebert et al., 2019b).

Die aufbereiteten Projektergebnisse sollen über die Homepage und die sozialen Netzwerke veröffentlicht und verteilt werden. Zudem soll das Serviceportal der Universität Freiburg mit den Forschungsergebnissen ergänzt werden. Außerdem wird angestrebt, die Studien auf nationaler und internationaler Ebene durch Kongress- und Publikationsbeiträge zu veröffentlichen.

6.5 Stand der Pilotstudien

Zum aktuellen Zeitpunkt wurde die Datenerhebung für die Themenbereiche Ernährung, Bewegung sowie Entspannung und Stressreduktion erfolgreich abgeschlossen und befinden sich im Auswertungsprozess. Die Pilotstudien zu Selbstmanagement und der (psycho-)sozialen Ebene sollen im SS 2020 durchgeführt werden. Erste Resultate aus dem Themenbereich Bewegung stehen zur Verfügung und werden in einer nachstehenden Zusammenfassung dargestellt.

Hintergrund: Studierende gelten aufgrund hoher Sitzzeiten und oft unzureichender körperlicher Aktivität als wichtige Zielgruppe der Gesundheitsförderung.

Zielsetzung: Es sollen Daten zur Prävalenz der körperlichen Aktivität und des sedentären Verhaltens der Studierenden der Universität Freiburg erhoben werden.

Methoden: Über einen Onlinefragebogen wurden neben soziodemografischen Daten, auch Daten zur körperlichen Aktivität, dem sedentären Verhalten sowie dem subjektiven Gesundheitsempfinden erhoben. Hierfür wurden der *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, der *Past Day Recall of Sedentary Time – University (PAST-U)* sowie der *Health-Related Quality of Life – 4* verwendet.

Ergebnisse: Die WHO-Richtlinien zu körperlicher Aktivität von Erwachsenen wurden von 18,7 % der Studierenden nicht erfüllt ($p = 0.000$; $n = 466$). Die Rechtswissenschaftliche und Biologische Fakultät erfüllten seltener die WHO-Richtlinien als die übrigen Fakultäten ($p = 0.007$; $n = 402$). Die durchschnittliche tägliche Sitzzeit (erfasst über IPAQ) lag bei 8,0 h ($n = 490$) während die durchschnittliche gestrige Sitzzeit (erfasst über PAST-U) bei 11,3 h ($n = 375$) lag. Studentinnen zeigten einen Trend dazu, dass sie gestern länger zum Lernen saßen als Studenten ($p = 0.022$; $d = 0.207$, kleiner Effekt; $n = 490$). Außerdem saßen die Studenten gestern länger am Computer als die Studentinnen ($p = 0.000$; $d = 0.378$, kleiner Effekt; $n = 473$). Ein schwacher negativer Zusammenhang bestand zwischen der körperlichen Aktivität und der

durchschnittlichen täglichen Sitzzeit ($r = -0.233$, $p = 0.000$; $n = 461$) sowie der Anzahl der Krankheitstage innerhalb des letzten Monats ($r = -0.135$, $p = 0.005$; $n = 465$).

Schlussfolgerung: Zwar sind die Studierenden der Universität Freiburg im Vergleich zu anderen Studierenden überdurchschnittlich aktiv, doch die Gesundheitsförderung an der Universität Freiburg sollte zukünftig einen Schwerpunkt auf die Steigerung der körperlichen Aktivität bei Studierenden der Rechtswissenschaftlichen und Biologischen Fakultät legen, da hier weniger körperliche Aktivität stattfindet. Ferner sollten die überdurchschnittlich langen Sitzzeiten der Studierenden genauer untersucht werden.

7. Öffentlichkeitsarbeit

7.1 SGM-Homepage

Zum Start des Projekts im Mai 2019 wurde mit dem Aufbau einer neuen Homepage begonnen (www.sgm.uni-freiburg.de). Schrittweise wurden die folgenden fünf Bereiche eingeteilt:

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung und Stressreduktion
- Selbstmanagement
- Psychosoziale Angebote

Nachdem bei den ersten Treffen des großen Arbeitskreises alle Abteilungen ihre Mitarbeit im SGM signalisiert hatten, konnte die Homepage um deren Angebote ergänzt werden. Außerdem wurde die Seite unter www.studium.uni-freiburg.de/de/studierendenservices verlinkt, um eine bessere Auffindbarkeit gewährleisten zu können (Abbildung 5).



Abbildung 5: Screenshot SGM-Homepage (abgerufen am 27.04.2020).

7.2 Social-Media-Aktivitäten

Um regelmäßig über Neuigkeiten, Termine und Gesundheitsinformationen zu informieren, wurden im Dezember 2019 ein Facebook-Kanal und ein Instagram-Kanal erstellt (Abbildung 6). Diese sind abrufbar unter:

- <https://www.facebook.com/sgm.gesundstudieren.unifreiburg>
- https://www.instagram.com/gesundstudieren_unifreiburg

Beide Kanäle werden regelmäßig mit Informationen rund um die Studierendengesundheit bespielt. Die Zusammenarbeit mit dem Social Media Team des Studierendenwerks sowie der Universität ist dabei hilfreich. Weiterhin sollen die neuen Kanäle dazu dienen, mit den einzelnen Fachschaften Kontakt aufzunehmen, um gezielte Maßnahmen zu entwickeln.



Abbildung 6: Screenshot des SGM-Facebook-Profiles.

7.3 Erstsemestertag der Universität

Am Erstsemestertag der Universität am 18.10.2019 im Stadion war das SGM-Team gemeinsam mit der AOK mit einem Informationsstand vertreten. Die Verteilung von Müslibechern als Give-aways wurde gut angenommen, außerdem wurden Flyer des SGM verteilt (Abbildung 7). Die Nachfrage und das Interesse seitens der Studierenden war groß, weshalb man übereinkam, auch beim nächsten Erstsemestertag vertreten zu sein.

7.4 Interne Öffentlichkeitsarbeit

Um den Bekanntheitsgrad des SGM innerhalb der Universität zu steigern und beteiligte Personen über das Angebot zu informieren, wurde das Projekt im Juli 2019 vor der Runde der Studiendekaninnen und Studiendekane vorgestellt. Die Resonanz war äußerst positiv; auch wurden gewinnbringende Rückmeldungen und Anregungen seitens der Professorenschaft aufgenommen.

Im Januar 2020 wurden zudem die Studienberaterinnen und Studienberater der Universität per E-Mail über das SGM informiert. Die Beraterinnen und Berater haben einen direkten Bezug zu den Studierenden und sind oft mit deren Problemen konfrontiert. Ein Verweis auf die SGM-Homepage, auf der alle relevanten Angebote gebündelt sind, kann bei deren täglichen Arbeit Unterstützung bieten.

7.5 SGM-Logo

Zur Markenbildung und zur Unterstützung des Wiedererkennungswerts wurde im April 2020 ein neues Logo für das SGM entwickelt (Abbildung 7). Das Logo beinhaltet sowohl die Farben der Corporate Identity der Universität als auch die der AOK und bildet damit den Zusammenschluss der beiden Projektpartner ab. Durch die Einheit von Apfel und Person werden die SGM-Bereiche Ernährung und Bewegung aufgegriffen.



Abbildung 7: Konzipiertes SGM-Logo.

8. Ausblick: Geplante Maßnahmen im 2. Projektjahr

8.1 Kick-off des SGM am 18.06.2020 in der UB

Zur Schaffung eines neuen Gesundheitsangebots für Studierende und zur besseren Sichtbarkeit des SGM war ursprünglich für Donnerstag, 18.06.2020 ein Kick-off des Studentischen Gesundheitsmanagements geplant. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Veranstaltung in das nächste Semester verschoben.

Erfreulicherweise konnte für den Event der Veranstaltungssaal in der Universitätsbibliothek reserviert werden. Die Vertreter der universitätsinternen Angebote haben sich über die Einladung zur Veranstaltung gefreut und ausnahmslos ihre Teilnahme zugesichert. Die Angebote des SGM werden auf die geplanten Angebote abgestimmt.

Die AOK bietet folgende Stände bei dem Kick-off an:

- SymVibe-Messung: Messung der Koordinationsfähigkeit und der Körperstabilität
- Stresspilotmessung: Messung der Herzratenvariabilität mittels Ohrclip – Rückschlüsse auf Stresslevel inkl. Beratung
- Smoothiebike, Alternative RechargeBike
- Ernährungsausstellung inkl. Sinnesparkours
- Touchwall - Reaktionsfähigkeit
- AOK-Stand – Informationen zu Angeboten der AOK

8.2 Einführung des UniAktiv-Passes

Im ersten Projektjahr wurde die Idee des UniAktiv-Passes stetig weiterentwickelt, so dass eine Einführung im Herbst 2020 stattfinden kann (Abbildung 8). Bereits im Sommersemester 2019 wurde ein Meinungsbild von 99 Studierenden zur Einführung eines UniAktiv-Passes sowie zugehöriger Incentives eingeholt. Die Studierenden wünschen sich demnach in erster Linie das Aufladen ihrer UniCard, die sie in Cafeterien, Mensen oder auch zum Kopieren als Zahlungsmittel einsetzen können.

Der Bereich „Psychosoziale Angebote“ wurde nicht mit in den Pass aufgenommen, um die Nutzung der Angebote in diesem sensiblen Themengebiet nicht zu dokumentieren.

Der UniAktiv-Pass soll an diversen Stellen innerhalb der Universität sowie bei allen Kursanbietern innerhalb des UniAktiv-Passes ausgelegt werden, damit er leicht zugänglich ist und genutzt werden kann.



Abbildung 8: Titelseite UniAktiv-Pass.

8.3 Bedarfsanalyse: Bereitstellung und Bekanntmachung

Um zu gewährleisten, dass bei der Bedarfsanalyse Anfang des WS 2020/2021 tatsächlich alle Studierenden von der Umfrage erfahren und zur Teilnahme motiviert werden können, wird die Prorektorin eine Rundmail über den „StudInfo“-Newsletter des Rechenzentrums versenden. Dieser Verteiler soll grundsätzlich nur selten genutzt werden. Die Verbreitung dieser Information ist jedoch sinnvoll und zielführend, um eine möglichst repräsentative Datenmenge zu erhalten. Zudem soll über die zentrale Lernplattform ILIAS der Universität Freiburg ein Link zur Umfrage bereitgestellt werden, worüber die Studierenden sowohl Informationen als auch Zugang zur Umfrage erhalten. Ebenfalls soll der Kick-off des Studentischen Gesundheitsmanagements genutzt werden, um die Teilnahme an der Bedarfsanalyse zu bewerben. Neben der Bewerbung könnte eine direkte Teilnahme über bereitgestellte PC-Zugänge ermöglicht werden. Vergleichbare Maßnahmen werden beim Erstsemestertag Ende 2020 angestrebt.

9. Literatur

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., . . . Collaborators, W. W.-I. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623-638. doi:10.1037/abn0000362
- Bauer, R., & Wesenauer, A. (2015). *Zukunftsmotor Gesundheit: Entwürfe für das Gesundheitssystem von morgen*. Wiesbaden: Springer.
- Berman, A. H., Bergman, H., Palmstierna, T., & Schlyter, F. (2005). Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in criminal justice and detoxification settings and in a Swedish population sample. *European Addiction Research, 11*(1), 22-31. doi:10.1159/000081413
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers Results From the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry, 65*(12), 1429-1437. doi:DOI 10.1001/archpsyc.65.12.1429
- Clark, B. K., Pavey, T. G., Lim, R. F., Gomersall, S. R., & Brown, W. J. (2016). Past-day recall of sedentary time: Validity of a self-reported measure of sedentary time in a university population. *J Sci Med Sport, 19*(3), 237-241. doi:10.1016/j.jsams.2015.02.001
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc, 35*(8), 1381-1395. doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Deliens, T., Van Crombruggen, R., Verbruggen, S., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., & Clarys, P. (2016). Dietary interventions among university students: A systematic review. *Appetite, 105*, 14-26. doi:10.1016/j.appet.2016.05.003
- Denovan, A., Dagnall, N., Dhingra, K., & Grogan, S. (2019). Evaluating the Perceived Stress Scale among UK university students: implications for stress measurement and management. *Studies in Higher Education, 44*(1), 120-133. doi:10.1080/03075079.2017.1340445
- Dorrenbacher, L., & Perels, F. (2016). More is more? Evaluation of interventions to foster self-regulated learning in college. *International Journal of Educational Research, 78*, 50-65. doi:10.1016/j.ijer.2016.05.010
- Ebert, D. D., Franke, M., Kahlke, F., Kuchler, A. M., Bruffaerts, R., Mortier, P., . . . Grp, U. S. (2019a). Increasing intentions to use mental health services among university students. Results of a pilot randomized controlled trial within the World Health Organization's World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28*(2). doi:ARTN e175410.1002/mpr.1754
- Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., . . . Grp, U. S. (2019b). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28*(2). doi:ARTN e178210.1002/mpr.1782
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *Am J Orthopsychiatry, 77*(4), 534-542. doi:10.1037/0002-9432.77.4.534
- Fedewa, M. V., Das, B. M., Evans, E. M., & Dishman, R. K. (2014). Change in weight and adiposity in college students: a systematic review and meta-analysis. *Am J Prev Med, 47*(5), 641-652. doi:10.1016/j.amepre.2014.07.035

- Grafe, K., Zipfel, S., Herzog, W., & Lowe, B. (2004). Screening for psychiatric disorders with the Patient Health Questionnaire (PHQ). Results from the German validation study. *Diagnostica*, 50(4), 171-181. doi:10.1026/0012-1924.50.4.171
- Hafner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: an intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1), 81-94. doi:10.1007/s10212-014-0229-2
- Haftenberger, M., Heuer, T., Heidemann, C., Kube, F., Krems, C., & Mensink, G. B. (2010). Relative validation of a food frequency questionnaire for national health and nutrition monitoring. *Nutrition Journal*, 9, 36. doi:10.1186/1475-2891-9-36
- Hildebrand, M. (2015). The Psychometric Properties of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT): A Review of Recent Research. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 53, 52-59. doi:10.1016/j.jsat.2015.01.008
- Hinz, A., Klein, A. M., Brahler, E., Glaesmer, H., Luck, T., Riedel-Heller, S. G., . . . Hilbert, A. (2017). Psychometric evaluation of the Generalized Anxiety Disorder Screener GAD-7, based on a large German general population sample. *Journal of Affective Disorders*, 210, 338-344. doi:10.1016/j.jad.2016.12.012
- Hoffmann, I., & Spiller, A. (2010) Auswertung der Daten der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II): eine integrierte verhaltens- und lebensstilbasierte Analyse des Bio-Konsums (Data Interpretation Based on the German National Nutrition Survey II (NVS II): An Integrative Analysis of Behavioural and Lifestyle-Related Factors for Organic Food Consumption) available at: http://orgprints.org/18055/1/18055-08OE056_08OE069-MRI_uni-goettingen-hoffmann_spiller-2010-verzehrsstudie.pdf (accessed 11 December 2019).
- Kearns, H., & Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. *Higher Education Research & Development*, 26(2), 235-247.
- Kokotailo, P. K., Egan, J., Gangnon, R., Brown, D., Mundt, M., & Fleming, M. (2004). Validity of the alcohol use disorders identification test in college students. *Alcoholism-Clinical and Experimental Research*, 28(6), 914-920. doi:10.1097/01.Alc.0000128239.87611.F5
- Kramer, L., & Fuchs, R. (2010). Barriers and barrier management in physical exercise: Introduction of two new assessment instruments. *Zeitschrift Fur Gesundheitspsychologie*, 18(4), 170-182. doi:10.1026/0943-8149/a000026
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9 - Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. doi:DOI 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x
- Lawson, D. (2019). Assessing the credabilty and validity of the Motivational Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) to aid self regulating learning to a cohort of undergraduate students *Practitioner Research in Higher Education*, 12(1), 15-23.
- Leiner, D. (2019). SoSci Survey (Version 3.1.06) [Computer software]. Retrieved from <https://www.soscisurvey.de>.
- Lowe, B., Decker, O., Muller, S., Brahler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Med Care*, 46(3), 266-274. doi:10.1097/MLR.0b013e318160d093
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College-Students Time Management - Correlations with Academic-Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. doi:Doi 10.1037/0022-0663.82.4.760
- Motteli, S., Barbey, J., Keller, C., Bucher, T., & Siegrist, M. (2016). Measuring practical knowledge about balanced meals: development and validation of the brief PKB-7 scale. *European Journal of Clinical Nutrition*, 70(4), 505-510. doi:10.1038/ejcn.2015.173

- Musiat, P., Potterton, R., Gordon, G., Spencer, L., Zeiler, M., Waldherr, K., . . . Schmidt, U. (2019). Web-based indicated prevention of common mental disorders in university students in four European countries - Study protocol for a randomised controlled trial. *Internet Interv*, 16, 35-42. doi:10.1016/j.invent.2018.02.004
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 16(10), 2205-2211. doi:10.1038/oby.2008.365
- Oberritter, H., Schabethal, K., von Ruesten, A., & Boeing, H. (2013). The DGE Nutrition Circle – Presentation and Basis of the Food-Related Recommendations from the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau*, 60(2), 24-29. doi:10.4455/eu.2013.004
- Peterson, N. E., Sirard, J. R., Kulbok, P. A., DeBoer, M. D., & Erickson, J. M. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Res Nurs Health*, 41(1), 30-38. doi:10.1002/nur.21845
- Reis, D., Lehr, D., Heber, E., & Ebert, D. D. (2019). The German Version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Evaluation of Dimensionality, Validity, and Measurement Invariance With Exploratory and Confirmatory Bifactor Modeling. *Assessment*, 26(7), 1246-1259. doi:10.1177/1073191117715731
- Satow, L. (2012). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation. Online im Internet: URL: <http://www.drsatow.de>.
- Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., Delafuente, J. R., & Grant, M. (1993). Development of the Alcohol-Use Disorders Identification Test (Audit) - Who Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol-Consumption .2. *Addiction*, 88(6), 791-804. doi:DOI 10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x
- Suarez-Reyes, M., Serrano, M. M., & Van den Broucke, S. (2019). How do universities implement the Health Promoting University concept? *Health Promotion International*, 34(5), 1014-1024. doi:10.1093/heapro/day055
- Thees, S., Gobel, J., Bohrhardt, R., & Esch, T. (2012). Students' health in the Bologna Process. Studies on health behavior, stress, and well-being show a need for action. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1-7. doi:DOI 10.1007/s11553-012-0338-1
- Tsouros, A. D., Dowding, G., Thomson, J., & Dooris, M. (1998). *Health Promoting Universities. Concept, Experience and Framework for Action* (Vol. 27). WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
- Wallmann-Sperlich, B., Bucksch, J., Hansen, S., Schantz, P., & Froboese, I. (2013). Sitting time in Germany: an analysis of socio-demographic and environmental correlates. *BMC Public Health*, 13, 196. doi:10.1186/1471-2458-13-196
- Wanner, M., Martin, B. W., Autenrieth, C. S., Schaffner, E., Meier, F., Brombach, C., . . . Probst-Hensch, N. (2016). Associations between domains of physical activity, sitting time, and different measures of overweight and obesity. *Prev Med Rep*, 3, 177-184. doi:10.1016/j.pmedr.2016.01.007
- WHO. (2019). WHO guideline on the implementation of quality management systems for national regulatory authorities. *WHO Drug Information*, 33(3), 410-457.