

Kennst du uns schon?

Wir, das Studentische Gesundheitsmanagement, wollen dich dabei unterstützen, während des Studiums gesundheitsbewusst(er) zu leben.

17,5% der Studentinnen und 8,2% der Studenten schätzen laut Bedarfsanalyse (2021) ihren allgemeinen Gesundheitszustand „mittelmäßig“, „schlecht“ oder „sehr schlecht“ ein (hier: n=835).

- Häufig fangen wir erst an uns Gedanken über unsere Gesundheit zu machen, wenn wir Symptome haben. Wenn du dich allerdings schon bevor es dir schlecht geht – also präventiv – gut aufstellst, treten manche Beschwerden gar nicht erst auf. Oder du hast bessere Voraussetzungen diese zu bewältigen.

Wie wir dich dabei unterstützen?

Mit vielfältigen Angeboten in den folgenden fünf Bereichen:

Viele Studierende erfüllen die Ernährungsvorgaben nicht. Das kann zu einer unerwünschten Gewichtszunahme und chronischen Erkrankungen im höheren Alter führen.^{1 2}

Laut der Weltgesundheitsorganisation erkranken zwischen 20 und 45 Prozent der Studierenden innerhalb eines Jahres an psychischen Erkrankungen.⁵

Studierende mit einem guten Zeitmanagement haben bessere akademische Leistungen, eine höhere Lebenszufriedenheit und sind weniger überbelastet.⁷



Im jungen Erwachsenenalter nimmt die körperliche Aktivität bei gleichzeitig sehr langen Sitzzeiten ab.^{3 4}

Knapp die Hälfte aller Studierenden in Deutschland leidet an übermäßigem Stress. Das kann bei der Entstehung mentaler Krankheiten mitwirken.^{5 6}

Quellenhintergründe und weitere Infos zum Studentischen Gesundheitsmanagement findest du hier:



www.sgm.uni-freiburg.de



[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)

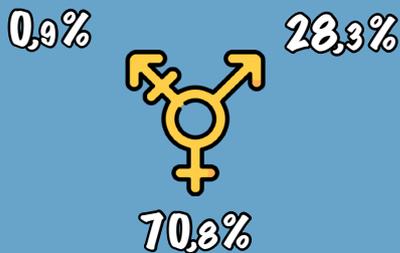
1. Delliens et al. (2016). Appetite 105, S. 14–26.
2. Fedewa et al. (2014). Am J Prev Med 47 (5), S. 641–652.
3. Nelson et al. (2008). Obesity 16 (10), S. 2205–2211.
4. Wallmann-Sperlich et al. (2013). BMC public health 13, S. 196.
5. Auerbach et al. (2018). J Abnorm Psychol 127 (7), S. 623–638.
6. Thees et al. (2012). Praev Gesundheitsf 7 (3), S. 196–202.
7. Macan et al. (1990). J Educ Psychol 82 (4), S. 760–768.

Wer bist du? Wie lebst du?

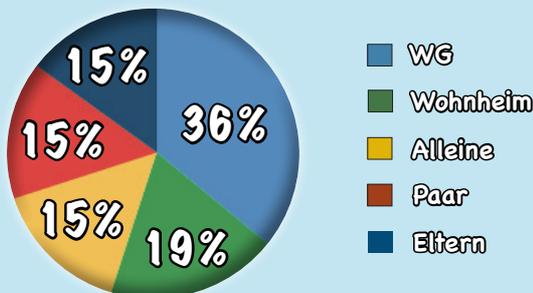
884 Studierende der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg haben an unserer Bedarfsanalyse teilgenommen. Bei neun der elf Fakultäten konnte eine repräsentative Stichprobe erreicht werden (mindestens 1,5% der Studierenden einer Fakultät).



Geschlechterverteilung



Wohn- und Familiensituation



49,1%
...leben in einer festen Partnerschaft

2%
...haben mindestens ein Kind

49,6%
...verbringen die Wochenenden eines Semesters größtenteils in Freiburg

Gesundheit



...haben eine psychische Beeinträchtigung



...leben mit einer körperlichen Beeinträchtigung

Zufriedenheit mit dem Studium



Monatliche Einnahmen und Ausgaben



Subjektiver Sozialstatus des Elternhaushalts¹

Hoch (7-10): **53,7%**

Mittel (5-6): **32,3%**

Niedrig (1-4): **14,0%**



Binge Drinking - Typisch für Studierende?

Binge Drinking (dt. Rauschtrinken) ist der Konsum von sechs oder mehr alkoholischen Standardgetränken bei einer Gelegenheit mindestens einmal pro Monat.¹ Bei einem jungen Mann (80kg, 1,80m) kann dies zu einer Blutalkoholkonzentration von über 1 Promille führen.²

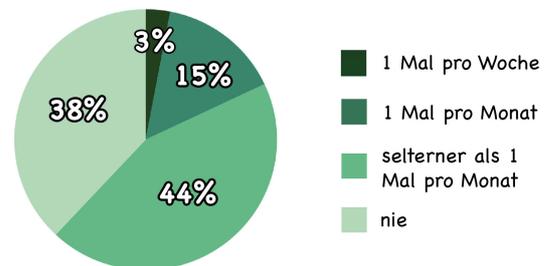
Beispiele für gängige Standardgetränke:

					
Liter	0,25	0,1	0,1	2x2cl	2x2cl
Vol.-%	4,8	11	11	ca. 25	ca. 33

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2015)

- In Deutschland ist Binge Drinking im Vergleich zum EU-Durchschnitt weiter verbreitet.³
- Bei den 18-29-Jährigen ist dieses Muster am stärksten verbreitet ➤ 35,6% der Frauen und 54,3% der Männer trinken mindestens einmal im Monat bis zum Rausch.¹
- Studierende neigen eher zu Binge Drinking als gleichaltrige Nicht-Studierende.⁴
- Knapp 25% haben ihren Alkoholkonsum während des Studiums gesteigert.⁴
- Circa 16% der Studierenden in Deutschland praktizieren Binge Drinking mindestens einmal pro Woche.⁵ An der Uni Freiburg ist dieses Trinkmuster seltener verbreitet.

So oft trinken Studierende
6 oder mehr Gläser bei einer Gelegenheit:



11,5% der Freiburger Studierenden trinken keinen Alkohol!

SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=547)

Konsequenzen von Binge Drinking⁶

Akut

- Leistungsminderung und Alkoholvergiftung in unterschiedlichem Ausmaß
- Erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko
- Erhöhte Gewaltbereitschaft
- Riskantes Sexualverhalten

Langfristig

- Begünstigt über 200 Krankheiten, z.B.:
 - Lebererkrankungen
 - Nervenerkrankungen
 - Gehirn- und Herzmuskelschäden
- Alkoholabhängigkeit
- Isolation und sozialer Abstieg

**Beachte auch die Konsequenzen für Dritte:
z.B. wenn unter Alkoholeinfluss Auto gefahren wird!**

Wie schaltest du einen Gang zurück?⁷



Selektive Vermeidung bestimmter Situationen

- Nicht vorglühen oder an Trinkspielen teilnehmen
- Sich darin üben, Nein zu sagen
- Weniger Geld und keine EC-Karten mitnehmen



Strategien während des Trinkens

- Alkoholische und nicht-alkoholische Getränke abwechseln und langsam trinken
- Vor und während des Trinkens essen
- Anderen Aktivitäten nachgehen, z.B. Tanzen, Reden



Alternativen zum Alkoholkonsum

- Spiele- oder Filmabende
- Sport als anderes Mittel zur Stressreduktion
- Lernen, auch ohne Alkohol selbstbewusst zu sein

Quellenhintergründe
und Beratungsangebote
findest du hier:



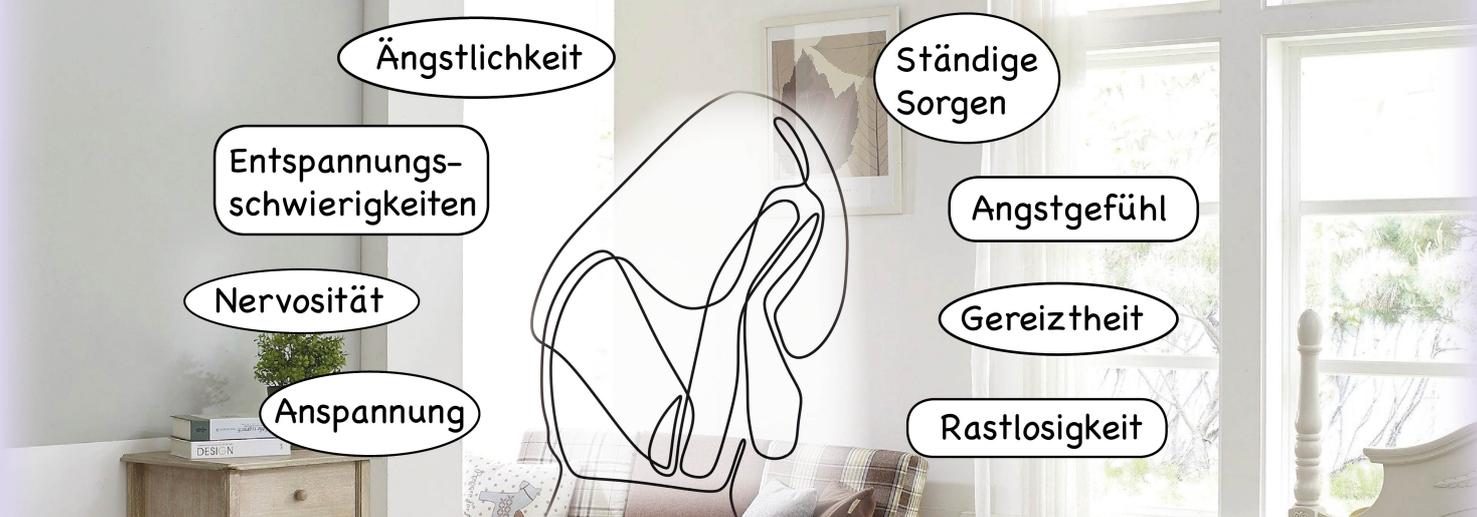
www.sgm.uni-freiburg.de



[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)

1. Robert-Koch-Institut (2017). J of Health Monit 2(2), S. 74-81.
 2. Gressner & Arndt (2019). Berlin, Heidelberg: Springer, S. 2501f.
 3. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2015). Binge-Drinking und Alkoholvergiftungen.
 4. Klein (2004). Suchtprobleme bei Studierenden an deutschen Hochschulen.
 5. Akmatov et al. (2011). J Am Coll Health 59 (7), S. 620-626.
 6. Kuntsche et al. (2017). Psychology & health 32 (8), S. 976-1017.
 7. Sugarman & Carey (2007). Psychol Addict Behav 21 (3), S. 338-345.

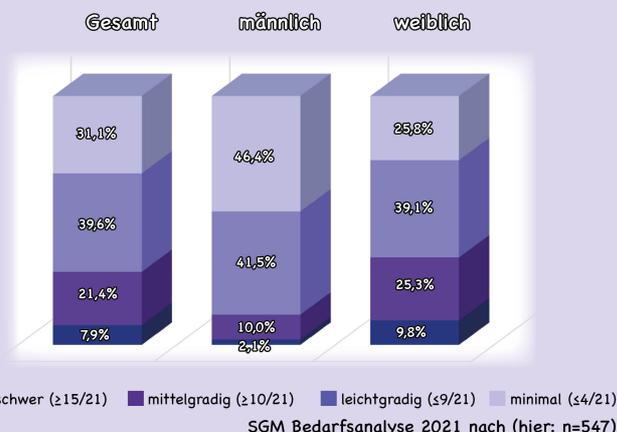
Wie gehe ich mit einer Angststörung um?



Die oben genannten Punkte sind nur einige der typischen Symptome einer Angststörung.¹ Die Krankheit wird häufig unterschätzt! Es empfiehlt sich, bei einer Erkrankung Hilfe in Anspruch zu nehmen.

- Angststörungen können in verschiedenen Formen auftreten: Als soziale Ängste, Platzangst, Panikattacken oder als generalisierte Angststörung.² Während des Studiums können z.B. auch Prüfungs- und Zukunftsangst auftreten.³
- Jeweils ca. 17% der Studierenden leiden in Deutschland und weltweit innerhalb eines Jahres an einer generalisierten Angststörung.^{4, 5}
- Bezeichnend für eine generalisierte Angststörung sind u.a. die Überschätzung des Eintretens von negativen Ereignissen und damit einhergehende ständige Besorgnis.^{1, 2}

Symptome einer generalisierten Angststörung bei Studierenden der Uni Freiburg



Was kannst du jetzt tun?



- Warst du über einen längeren Zeitraum permanent angespannt und/oder besorgt?
- Hast du bezüglich bestimmter alltäglicher Dinge stets schlimme Befürchtungen?
- Rechts findest du einige Beispiele, wo du dich über Angststörungen informieren kannst.
- Die Angebote sind unverbindlich und vertraulich.
- Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von Entspannungsverfahren über kognitive Verhaltenstherapie bis zu medikamentöser Behandlung.
- Finde das Angebot, was dir persönlich am besten weiterhilft.

Informationen und Hilfe findest du hier:



Die **Psychotherapeutische Beratungsstelle** des SWFR bietet Einzelberatungen bei persönlichen oder mit dem Studium verbundenen psychischen Problemen an.



Kliniken und Ambulanzen der Universität bieten psychotherapeutische und psychiatrische Unterstützung an.



Nightline Freiburg e.V. bietet die Möglichkeit telefonisch anonym über persönliche Probleme zu sprechen (0761/2039375).

Quellenhintergründe, psychosoziale Angebote und weitere Infos zum SGM findest du hier: www.sgm.uni-freiburg.de

[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)



1. Schuster (2017). Berlin, Heidelberg: Springer, S. 161–182.
 2. Bandelow et al. (2015). S3-Leitlinie Angststörungen. Heidelberg: Springer.
 3. Turiaux & Krinner (2014). J Bus Media Psychol 5 (1), S. 18–28.
 4. Auerbach et al. (2018). J Abnorm Psychol 127 (7), S. 623–638.
 5. Grützmacher et al. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017.

Bewegen sich Studierende genug?

Studierende bewegen sich zu wenig!

10.000 Schritte?

Sport ist Mord?

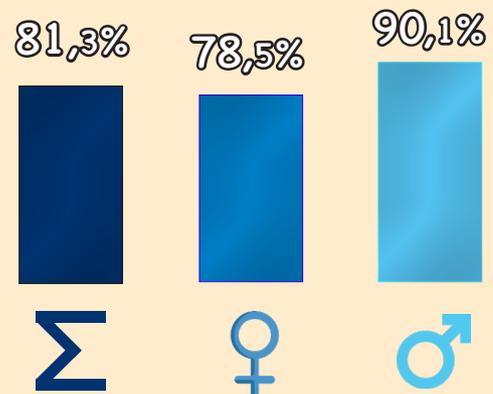
Fitnessstudio, Verein oder Hochschulsport?

Mehr Bewegung - weniger Stress?

Regelmäßige Bewegung reduziert Stress, sorgt für eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit bei Studierenden¹ und kann zahlreichen Erkrankungen vorbeugen.²

- Hierzu zählen zum Beispiel Brust- und Darmkrebs, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Schlaganfälle.²
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt als Minimum 150 Minuten moderate Aktivität oder 75 Minuten intensive Aktivität im Ausdauerbereich pro Woche.³
- Eine Möglichkeit dieses Ziel zu erreichen ist ein halbstündiger Spaziergang pro Tag bei zügigem Tempo.⁴
- Im Jahr 2017 gaben nur 26,7% aller Studierenden in Deutschland an, die WHO-Richtlinien zu erfüllen.⁵
- Die Freiburger Studierenden stehen somit im Vergleich deutlich besser da. ➡

Anteil der Studierenden der Uni Freiburg, die die WHO-Richtlinien erfüllen:



SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=461)

Unsere Tipps für mehr Bewegung⁶

Positive Einstellung
„Ich schaffe es, drei Mal pro Woche Sport zu machen!“

Visualisieren der Wirkung
„Wenn ich mich bewege, fühle ich mich besser“

Was könnte dazwischen kommen?
„Falls Julia ins Kino will, dann nach 19 Uhr“

Was-Wann-Wo-Pläne:
„Ich laufe mittwochs um 18 Uhr zwei Runden um den Seepark“

Quellenhintergründe, Bewegungsangebote und weitere Infos zum Studentischen Gesundheitsmanagement findest du hier:



www.sgm.uni-freiburg.de



[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)

1. Strasser et al. (2007): Annals of nutrition & metabolism 51 (5), S. 428-432.
2. Rao et al. (2013): BMJ open 3 (12).
3. Mie et al. (2017): Environ Health 16 (1), S. 111.
4. Hauner (2015): MMW - Fortschritte der Medizin 157 (10), S. 41-43.
5. DGE-Ernährungskreis®, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn.

Sitzt du noch oder bewegst du dich schon?



Laut unserer Bedarfsanalyse 2021 (n=589) sitzen Studierende der Uni Freiburg im Schnitt 8,3 Stunden pro Tag! Wie kannst du deinen Alltag trotzdem aktiv gestalten?

- Deutsche in der Altersgruppe 18-29 Jahre verbringen im Schnitt 10,5 Stunden pro Tag sitzend und 40% dieser Zeit bei der Arbeit.²
- Auch Studierende weisen laut internationalen Studien erhöhte Sitzzeiten auf. Fast die Hälfte der Studierenden verbringt mehr als 10 Stunden am Tag sitzend.³
- Lange Sitzzeiten erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Depression und allgemeiner Sterblichkeit.^{4 5} Dies gilt insbesondere, wenn zum Ausgleich nicht ausreichend körperliche Aktivität betrieben wird.
- Das Unterbrechen langer Sitzperioden hat positive Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel und verbessert sogar unsere kognitive Leistungsfähigkeit.¹

55,1%
Viel zu tun

41,5%
Stress

Hindernisse für körperliche Aktivität bei Studierenden der Uni Freiburg

33,7%
Treffen mit Freunden

28,3%
Keine Lust

25,1%
Nieder-
geschlagen

27,6%
Schlechtes
Wetter

SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=555)

Unterbrich deine Sitzzeit und bring Bewegung in deinen Alltag!

- Nimm überall wo es geht das Fahrrad oder geh zu Fuß
- Stehe regelmäßig auf, laufe umher oder mache aktive Pausen
- Nimm den Kaffee mit und mach in deinen Pausen einen Spaziergang
- Verbinde deine Lieblingsserie mit Yoga oder einem kleinen Workout
- Suche dir feste wöchentliche Termine für deinen Lieblingssport

Quellenhintergründe, Bewegungsangebote und weitere Infos zum SGM findest du hier:

[unifreiburg_sgm](#)
sgm.uni-freiburg.de



1. Starrett & Cordoza (2016). München: Riva.
2. Fröböse & Wallmann-Sperlich (2021). Der DKV-Report 2021.
3. Harmouche-Karaki et al. (2020). Clin Nutr 39 (5), S. 1517-1524.
4. Patterson et al. (2018). Eur J Epidemiol 33 (9), S. 811-829.
5. Huang et al. (2020). Transl Psychiatry 10 (1), S. 26.
6. Ekelund et al. (2016). Lancet 388 (10051), S. 1302-1310.

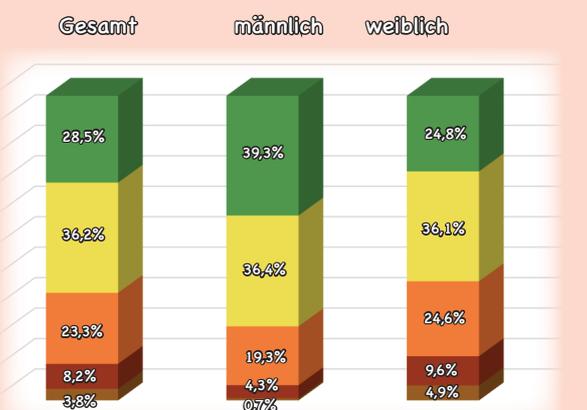
Wie gehe ich mit einer Depression um?



Wenn mindestens zwei der drei oben genannten Hauptsymptome über einen längeren Zeitraum als 14 Tage auftreten, sind das typische Anzeichen für eine Depression.¹

- Depressionen werden häufig unterschätzt. Es empfiehlt sich, bei einer Erkrankung Hilfe in Anspruch zu nehmen.¹
- Im Laufe eines Jahres treten Depressionen laut Befragungen weltweit bei 18,5% bzw. deutschlandweit bei 15,6% der Studierenden auf. Frauen sind dabei signifikant häufiger betroffen.^{2,3}
- Die Auftretenshäufigkeit von Depression über die gesamte Lebenszeit liegt bei Studierenden international sogar bei 21,2%.²
- Klinisch diagnostiziert werden Depressionen allerdings deutschlandweit nur bei etwa 5% der Studierenden. Das könnte daran liegen, dass nur wenig Betroffene Hilfe in Anspruch nehmen.^{4,5}

Auftreten einer Depression bei Studierenden der Uni Freiburg



SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=547)

Was kann ich jetzt tun?

- Symptome checken**
 - Die Deutsche Depressionshilfe bietet einen anonymen Selbsttest an.
 - Dies ersetzt natürlich keine ärztliche Diagnose, kann jedoch Hinweise geben.
- Informieren**
 - Rechts findest du einige Beispiele, wo du dich über Depressionen informieren kannst.
 - Die Angebote sind unverbindlich und vertraulich.
- Helfen lassen**
 - Zögere nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen.
 - Behandlungsmethoden reichen je nach Schweregrad von Gesprächen und Therapiesitzungen bis zur Verordnung von Antidepressiva (ca. 1/3 der Betroffenen).^{1,3}

Hilfe findest du hier:

 SWFR Studierendenwerk Freiburg-Schwarzwald	 UNIVERSITÄTS KLINIKUM Freiburg	 freiburger bündnis gegen DEPRESSION	 DEUTSCHE DEPRESSIONS HILFE	 nightline freiburg
Psycho- therapeutische Beratung 0761/2101269	Psychologische und psychiatrische Unterstützung 0761/2101269	Regionales Informations- telefon 0761/15295630	Informations- telefon & Online-Forum 0800/3344533	Studentisches Zuhörer- telefon 0761/2039375

Quellenhintergründe, psychosoziale Angebote und weitere Infos zum SGM findest du hier: www.sgm.uni-freiburg.de
 [unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)



1. Härter et al. (2017). S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression.
 2. Auerbach et al. (2018). J Abnorm Psychol 127 (7), S. 623–638.
 3. Grützmacher et al. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017.
 4. Grobe et al. (2018). Arztreport 2018. Köln, Siegburg, Müller Verlagsservice e.K.
 5. Ebert et al. (2019). Int J Methods Psychiatr Res 28 (2), e1782.