

Hast du Erfahrungen mit illegalen Substanzen?



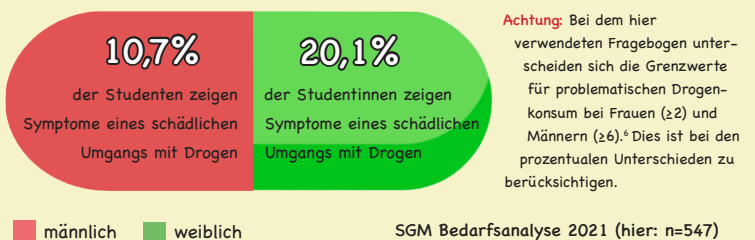
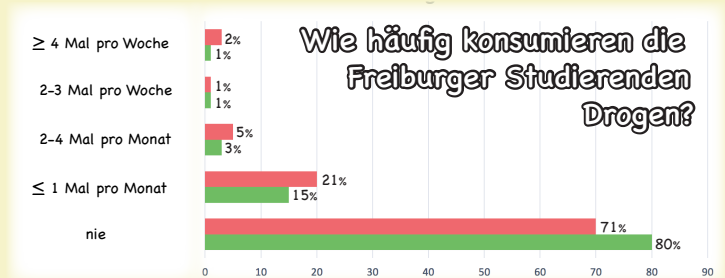
Der Missbrauch von illegalen Substanzen ist bei Studierenden im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung deutlich erhöht.¹ Im Folgenden haben wir einige Infos und Tipps zum Thema Drogen für dich zusammengefasst:

Besonders Cannabis (40,3%) und Partydrogen wie Amphetamine (5,6%), Ecstasy (5,8%) und Kokain (6,0%) werden von Studierenden im Laufe ihres Lebens konsumiert.¹

Auch die schädliche Einnahme von Substanzen zur Leistungssteigerung, z.B. Ritalin, ist bedenklich. In Deutschland praktizieren 7-20% sogenanntes „Hirndoping“.^{2,3}

Als Hauptgründe für den Konsum illegaler Substanzen werden die akademischen Anforderungen und das hohe Stresslevel genannt.³

Häufig führt ein schädlicher Konsum zu Unwohlsein, verpassten Terminen, finanziellen Problemen und Gedächtnisverlust.⁴ Langfristig erhöht sich das Risiko für eine Reihe von körperlichen und psychischen Schädigungen, z.B. Abhängigkeit und Angststörungen.⁵



Präventive Maßnahmen zur besseren Stressbewältigung⁷

Ziel: Belastbarkeit erhöhen, um den Rückgriff auf Drogen zu vermeiden, z.B. durch:

- Bewegung
- Entspannung
- Soziale Kontakte
- Ausgewogene Ernährung
- Positive Grundeinstellung
- Besseres Zeitmanagement

Unser Tipp: Nimm Hilfe an!

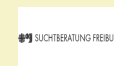
Sprich mit deiner Familie oder Freunden über deine Probleme oder wende dich an folgende Adressen:



Informationsportal
drugcom.de



Psychotherapeutische
Beratung
0761 210 1269



Suchtberatung
Freiburg
0761 20 76 20



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.
www.dhs.de
02381 9015-0



Quellenhintergründe, Angebote zur psychosozialen Gesundheit und weitere Infos zum SGM findest du hier:

www.sgm.uni-freiburg.de

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

1. Schäffler et al. (2015). Suchttherapie, 16(04), 187-195.
 2. Dietz et al. (2013). Pharmacotherapy, 33(1), 44-50.
 3. Eickenhorst et al. (2012). Journal of psychoactive drugs, 44(5), 418-427.
 4. McAlaney et al. (2021). European addiction research, 27(1), 75-82.
 5. Hoch et al. (2015). Dtsch Arztebl In, 112(16), 271-278.
 6. Berman et al. (2005). European addiction research, 11(1), 22-31.
 7. Bundesministerium für Gesundheit (2016). Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung.

Wie gesund ernährst du dich?

Obwohl weltweit viele Studierende die Ernährungsempfehlungen kennen, halten sich einige nicht daran.¹ **Jüngere Studierende** ernähren sich tendenziell schlechter. Auch der **Auszug aus dem Elternhaus** kann eine ungesunde Ernährungsweise begünstigen.² Daher wurde das Thema Ernährung in unserer Bedarfsanalyse besonders berücksichtigt. Zur Beurteilung der Ernährungsqualität der Freiburger Studierenden wurde der **Healthy Eating Index** verwendet.³

Was ist der Healthy Eating Index (HEI)?³

- Er basiert auf den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).
- Die Höchstpunktzahl pro Lebensmittelgruppe beträgt 10 (bei Obst und Gemüse können jeweils 5 Zusatzpunkte erreicht werden).
- Je höher die Punktzahl, desto besser werden die DGE-Empfehlungen praktisch umgesetzt.

Mindestverzehrmenge:
Mehr ist wünschenswert⁴



Getränke

Empfohlen: Mind. 1,5L/Tag⁵
Ø der Studierenden: 3,39L
HEI: 9,36



Obst

Empfohlen: Mind. 250g/Tag⁴
Ø der Studierenden: 291g
HEI: 8,73



Gemüse

Empfohlen: Mind. 400g/Tag⁴
Ø der Studierenden: 301g
HEI: 6,48

Verzehrmenge sollte **innerhalb**
des **angegeben Bereichs** liegen⁵



Getreide/Kartoffeln

Empfohlen: 350–560g/Tag⁵
Ø der Studierenden: 244g
HEI: 8,31



Milchprodukte

Empfohlen: 250–310g/Tag⁵
Ø der Studierenden: 198g
HEI: 4,49



Fisch

Empfohlen: 150–220g/Woche⁵
Ø der Studierenden: 23g
HEI: 0,23

Maximalverzehrmenge: Mehr
kann sich negativ auswirken⁵



Fleisch

Empfohlen: Max. 600g/Woche⁵
Ø der Studierenden: 244g
HEI: 10



Eier

Empfohlen: Max. 3 Eier/Woche⁵
Ø der Studierenden: 2 Eier
HEI: 10



Streichfette

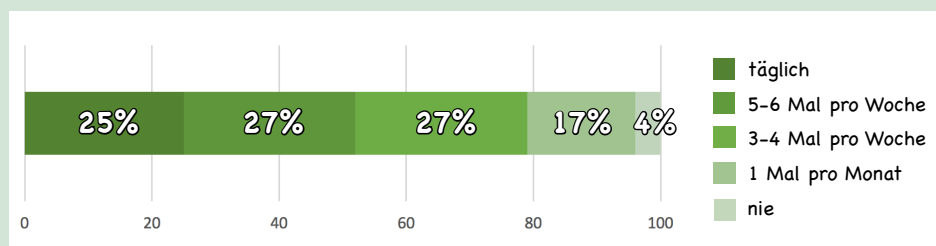
Empfohlen: Max. 30g/Tag⁵
Ø der Studierenden: 4g
HEI: 10

30,8%
ernähren sich vegetarisch

Achtung: Die spezifischen Ernährungsweisen (z.B. vegetarisch oder vegan) haben einen hohen Einfluss auf die HEI-Werte!

10,1%
ernähren sich vegan

Wie häufig kochst du mit frischen Lebensmitteln selbst?



SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=550)

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



www.sgm.uni-freiburg.de

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

1. Perlstein et al. (2017). J Biomed Educ, 2017(6), 1–10.
2. Peltzer & Pengpid (2015). Int J Public Health, 60(1), 79–90.
3. Hoffmann & Spiller (2010). Auswertung der Daten der NVS II (www.orgprints.org)
4. DGE (2022). 10 Regeln der DGE. Bonn.
5. DGE (2022). DGE-Ernährungskreis. Bonn.

(Fehl-)Ernährung im Studium?

Zucker macht dick!

Nur noch Bio?

Intermitted fasting!

Ab jetzt nur noch Salat!

Low fat?

Vegan oder Vegetarisch?

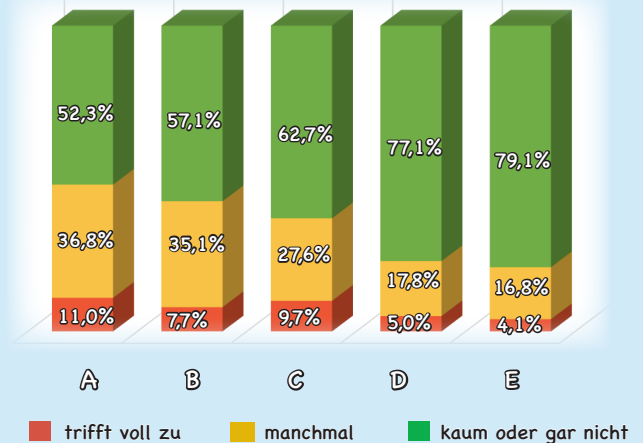
Oder Low Carb?

Im Bereich Ernährung gibt es zahlreiche Trends und ebenso viele Mythen. Aber was stimmt nun eigentlich? Wir haben einige Facts für dich zusammengefasst:

- Die Kalorienbilanz entscheidet, ob wir zunehmen, abnehmen oder das Gewicht halten und nicht was, wann oder wie oft wir essen.¹
- Gesunde Lebensmittel sind im Schnitt nicht teurer als ungesündere Alternativen.²
- Bioprodukte enthalten mehr Omega3-Fettsäuren und bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe als konventionelle Produkte, jedoch sind diese Unterschiede gering. Die Belastung mit Pestiziden und Antibiotika ist bei Bioprodukten tatsächlich geringer. Menschen die Bioprodukte bevorzugen sind im Durchschnitt gesünder und führen häufig einen insgesamt gesünderen Lebensstil.³
- Vegetarische oder sogar vegane Ernährung kann gegenüber einer normalen Ernährungsweise Vorteile wie geringeres Diabetesrisiko, niedrigeren Blutdruck und ein geringeres Risiko für einige Krebserkrankungen bieten.⁴

Entscheidende Hindernisse Freiburger Studierender im Bereich „Gesunde Ernährung“:

- A Studiumsbedingt keine Zeit für die Zubereitung gesunder Kost.
- B Gesunde Lebensmittel sind zu teuer.
- C Schwierig, den inneren Schweinehund zu überwinden.
- D Jobbedingt keine Zeit für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten.
- E Fehlendes Wissen darüber, was gesunde Ernährung ausmacht.



SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=550)

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



www.sgm.uni-freiburg.de



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

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt:⁵



- 1: Getreide(produkte), Kartoffeln
- 2: Gemüse und Salat
- 3: Obst
- 4: Milch(produkte)
- 5: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- 6: Öle & Fette
- 7: Getränke

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.

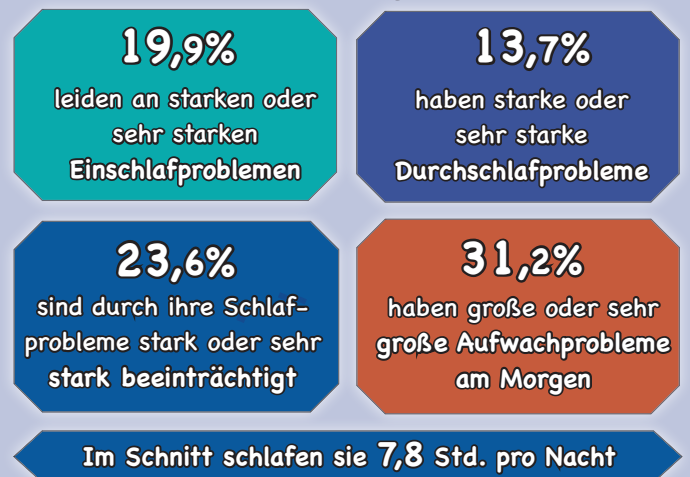
Leidest du unter Schlafproblemen?



Unser moderner Lebensstil stellt ein großes Risiko für Schlafmangel und Schlafstörungen dar.¹ Im Folgenden einige Infos und Tipps zum Thema Schlaf:

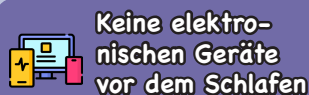
- Die National Sleep Foundation empfiehlt für Erwachsene (18–64 Jahre) eine tägliche Schlafdauer von 7–9 Stunden.² Laut einer Umfrage schlafen die Deutschen jedoch im Schnitt nur 6,5 Stunden pro Nacht.³
- Die Prävalenz von Schlafstörungen, z.B. Ein- und Durchschlafprobleme oder frühzeitiges Aufwachen, ist bei Studierenden deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung (18,5% vs. 7,4%).⁴
- Mögliche Gründe: Erhöhtes Stresslevel, nächtliche Aktivitäten (z.B. Lernen oder Treffen mit Freunden) und schlechte Umgebungsbedingungen (z.B. nächtlicher Lärm oder Helligkeit).⁴
- Schlechter Schlaf wirkt sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit aus, was mit beruflichen und sozialen Konsequenzen einhergehen kann.³

Wie schlafen die Freiburger Studierenden?

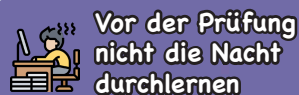


SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=547)

Unsere Schlaftipps für Studierende



Künstliches Licht erhöht die Wachsamkeit, hemmt akut die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und verschiebt den zirkadianen Rhythmus.⁵



Nach 17–19 Stunden ohne Schlaf sinkt die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit. Dieser Zustand ist vergleichbar mit der Wirkung von 0,5 Promille Alkohol.⁶



- Wenig bzw. kein Alkohol, Koffein und Schlafmittel
- Angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer, z.B. Temperatur und Licht
- Regelmäßiger Schlafrythmus³



Unsere Entspannungsangebote zur Reduktion von Stress nutzen. Diese findest du neben weiteren Infos zum Thema und zum SGM unter:

www.sgm.uni-freiburg.de

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



1. Barnes & Drake (2015). *Perspect Psychol Sci* 10(6), 733–737.
2. Hirshkowitz et al. (2015). *Sleep health*, 1(1), 40–43.
3. TK (2017). *Schlaf gut, Deutschland*. Hamburg. (www.tk.de, Webcode: 2033558)
4. Jiang et al. (2015). *Public health*, 129(12), 1579–1584.
5. Chang et al. (2015). *Proc Natl Acad Sci USA*, 112(4), 1232–1237.
6. Williamson & Feyer (2000). *Occup Environ Med* 57(10), 649–655.

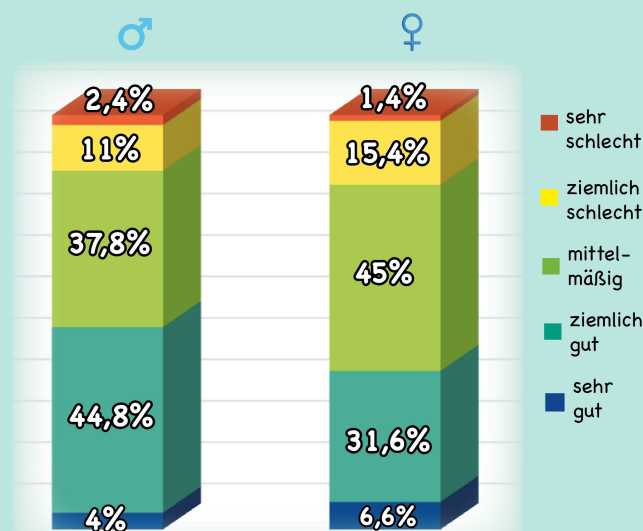
Balanceakt Selbstmanagement



Ist Selbstmanagement nur der Fokus auf das Wesentliche und eine gute Zeiteinteilung oder gehört doch mehr dazu? Wir haben die wichtigsten Punkte für dich zusammengefasst:

- Einteilung und Strukturierung von Aufgaben mit einer klaren Zielsetzung hat unmittelbare Auswirkungen.³
 - ◆ Gutes Zeitmanagement im Studium verbessert die Leistungsfähigkeit und erhöht die Gesamtzufriedenheit.^{1, 2}
 - ◆ Gleichzeitig werden bei erhöhter wahrgenommener Kontrolle Stress und depressive Stimmungen reduziert.^{1, 3}
- Für gutes Selbstmanagement im Kontext Studium und Lernen solltest du deine Ziele klar formulieren und Listen mit konkreten Aufgaben erstellen. Das kann für einzelne Tage z.B. nach der ALPEN-Methode geschehen.⁴
- Über die Hälfte der Studierenden der Uni Freiburg bewerten ihr Selbstmanagement eher als mittelmäßig bis schlecht (siehe Graphik rechts).
- Zum Selbstmanagement gehören in unserer Befragung auch das Beachten des eigenen Befindens und das Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen.⁵

Wahrgenommenes Selbstmanagement der Studierenden der Uni Freiburg



SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=645)

Einteilung von Aufgaben nach der ABC-Methode⁶

A-Aufgaben - Sehr wichtig & dringend

Am besten sofort erledigen! 60% der Zeit einplanen; z.B. Vorlesungen, Seminare, Nebenjob, Prüfungsvorbereitung

B-Aufgaben - Nicht dringend, aber wichtig

Anschließend erledigen! 25% der Zeit einplanen; z.B. Bewegung, Einkaufen, soziale Kontakte

C-Aufgaben - Nicht dringend, weniger wichtig

Wenn noch Zeit bleibt! 15% der Zeit einplanen; z.B. Aufräumen, Wäsche waschen, Blumen gießen

Tagesplanung nach der ALPEN-Methode⁴

- A** ufgaben - Termine und Aktivitäten aufschreiben
- L** änge schätzen - Wie lange dauern die Bestandteile?
- P** uffer einplanen - Nur 60% der Zeit verplanen
- E** ntscheiden - Priosierung (z.B. nach ABC-Methode)
- N** achkontrolle - Alles erledigt?

Quellenhintergründe und weitere Angebote findest du hier:



www.sgm.uni-freiburg.de



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

1. Böttger et al. (2019). Berlin, Heidelberg: Springer, S. 21-36.
 2. Kearns & Gardiner (2007). High Educ Res Dev 26 (2), S. 235-247.
 3. Macan et al. (1990). J Educ Psychol 82 (4), S. 760-768.
 4. Seiwert & Tracy (2007). Offenbach: GABAL-Verlag.
 5. Wehmeier et al. (2020). Drug Inf J 54 (3), S. 534-543.
 6. Reichel, Tim (2020). Aachen: Studischiess Verlag.

Schluss mit Stress im Studium!

Wie gestresst bist du?

In unserer Bedarfsanalyse gaben 21,1% der Studierenden der Uni Freiburg an, unter moderatem Stress und 11,1% unter hohem Stress zu leiden.

SGM Bedarfsanalyse 2021
(hier: n=691)

Leistungsdruck?

Nervös?

Aufgewühlt?

Verärgert?

Überfordert?

Häufig verfolgen wir keine klare Strategie zur Stressreduktion. Deshalb haben wir hier Infos und Tipps zum Thema für dich zusammengefasst:

- 2017 stellte eine Studie ein hohes Stresserleben bei 25% der deutschen Studierenden fest (weiblich: 29,2%; männlich: 21,4%).¹
- Wer gestresst ist, ist auch häufiger unzufrieden mit dem Studium.²
- Dauerstress kann unsere Gesundheit verschlechtern und Symptome wie z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen, Unlust, und Konzentrationsschwierigkeiten mit sich bringen.³
- ABER: Stress ist nicht immer schlecht, denn in manchen Situationen hilft er uns, leistungsfähig zu sein.³
- Zur Bewältigung von Dauerstress sind jedoch klare Strategien notwendig (s. unten).

Demand-Control-Modell am Bsp. Studium



Die Entstehung von Stress wird bei Studierenden durch die Kombination aus hohen Anforderungen bei geringen Einflussmöglichkeiten begünstigt.²

Anti-Stress-Strategien

Prävention

- Zeitmanagement³
- Menschen- & Selbstkenntnis als Vorbereitung:
- Wie reagieren andere in bestimmten Situationen?
- Wie reagiere ich, wenn mir etwas nicht passt?^{3 4}

Reduktion

- Lösungsorientiert denken, statt problemorientiert⁴
- Sport & Bewegung³
- Ausreichend Schlaf³
- Positive Grundeinstellung⁴

Resistenz

- Sport & Bewegung³
- Eigene Ansprüche; sich selbst nicht überfordern³
- Entspannungsübungen⁵
- Starke soziale Beziehungen⁴

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



www.sgm.uni-freiburg.de

[unifreiburg_sgm](#)

1. Grützmaier et al. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017.
2. Sieverding et al. (2013): Psychol Rundsch 64 (2), S. 94-100.
3. Bundesministerium für Gesundheit (2016). Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung.
4. Reivich & Shatté (2003): New York: Broadway Books.
5. Lin et al. (2015): Worldviews Evid Based Nurs 12 (4), S. 236-245.

Ist dein Wasserhaushalt im Gleichgewicht?

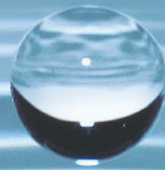
Flüssigkeitszufuhr

Getränke (1440 ml)

Nahrung (875 ml)

Oxidationswasser (335 ml)

Gesamtzufuhr (2650 ml)



Flüssigkeitsabgabe

Haut (550 ml)

Lunge (500 ml)

Stuhl (160 ml)

Urin (1440 ml)

Gesamtabgabe (2650 ml)

Tägliche Flüssigkeitsbilanz eines Erwachsenen¹

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Erwachsene täglich mindestens 1,5 Liter trinken, um ihre Flüssigkeitsbilanz auszugleichen. In manchen Situationen, z.B. bei Hitze oder Krankheit, benötigen sie deutlich mehr.²

11% der Studierenden in Deutschland schätzen ihr eigenes Trinkverhalten als zu gering ein. Besonders in stressigen Phasen vergessen viele von ihnen, ausreichend zu trinken.³

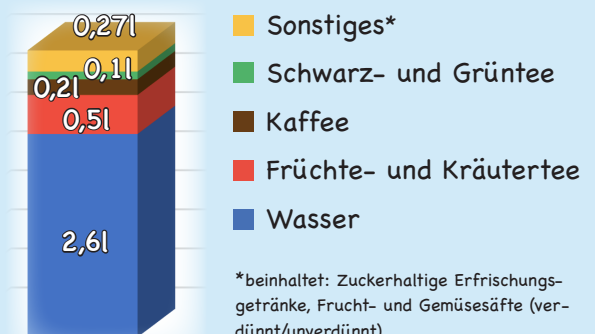
Positive Flüssigkeitsbilanz

- Wasser ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, transportiert Nährstoffe und reguliert die Temperatur.²
- Wassertrinken steigert innerhalb von kurzer Zeit den Energieumsatz⁴ und verbessert die Beschaffenheit der Haut.⁵

Negative Flüssigkeitsbilanz

- Bereits ein milder Flüssigkeitsverlust von 1,5% des Körpergewichts (ca. 1,2l bei einem 80kg schweren Mann) wirkt sich negativ auf die Konzentration, die Lernfähigkeit und die mentale Gesundheit aus.⁶
- Die körperliche Leistungsfähigkeit im Sport sinkt ebenfalls.⁷

Durchschnittliche Trinkmenge der Freiburger Studierenden



Über 25% der Studierenden erreichen die empfohlene tägliche Flüssigkeitszufuhr von 1,5l gesunden Getränken nicht.

SGM Bedarfsanalyse 2021 (hier: n=550)

Was solltest du trinken?²



Gesunde Durstlöcher

Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder natürliche Saftschorlen (2/3 Wasser)



Wenig gezuckerte Getränke!

Sie sind reich an Kalorien und erhöhen das Risiko für Übergewicht und Diabetes Typ 2.



Kaffee in moderaten Mengen

3-4 Tassen pro Tag

So trinkst du genug:²



Gefülltes Glas stets in Sichtweite platzieren



Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit trinken



Genug Flüssigkeit beim Verlassen des Hauses einpacken



Unser Tipp: Trinkflasche mit Mengenangaben!

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



www.sgm.uni-freiburg.de



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

1. DGE (2022). Wasser. Bonn. (<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>)
2. DGE (2018). Wasser trinken, fit bleiben. Bonn. (www.dge.de, Art.-Nr. 123054)
3. LVG & AFS (2020). Trinkverhalten bei Studierenden. Hannover.
4. Boschmann et al. (2003). J Clin Endocrinol Metab, 88(12), 6015-6019.
5. Akdeniz et al. (2018). Skin Res Technol, 24(3), 459-465.
6. Ganio et al. (2011). Br J Nutr, 106(10), 1535-1543.
7. Sawka et al. (2007). Med Sci Sports Exerc. 39(2). 377-390.