

Corona-Folgen: Studierende ändern gesundheitsbezogenes Verhalten

Erneute Umfrage der Universität Hohenheim bestätigt: Corona-Pandemie beeinflusst das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Studierenden sowohl positiv als auch negativ.

Weitere Ergebnisse und Experten zum Thema Corona-Krise und ihre Folgen unter www.uni-hohenheim.de/expertenliste-corona-krise

Die angesichts der Corona-Pandemie ergriffenen Maßnahmen hatten Auswirkungen auf den Lebensstil vieler Studierender - bei vielen in positiver, bei manchen jedoch auch in negativer Hinsicht. Das zeigte bereits eine 2020 durchgeführte Befragung der Universität Hohenheim in Stuttgart. Ein Jahr später wiederholten die Forschenden die Untersuchung. Nun liegen die Ergebnisse vor: Bei den meisten Änderungen des Lebensstils gibt es im Vergleich zum vorhergehenden Jahr keine wesentlichen Unterschiede. Deutlich zugenommen haben allerdings die Sorgen - sowohl um die psychische als auch um die körperliche Gesundheit.

Während der Corona-Pandemie hat sich der Alltag fast aller Menschen drastisch verändert. So auch für Studierende an Hochschulen und Universitäten. Doch welche Auswirkungen auf ihren Lebensstil hatte das plötzliche Wegfallen von universitären Veranstaltungen und gemeinsamen Aktivitäten mit den Studienkolleg:innen? Dieser Frage ging das Team von Prof. Nanette Ströbele-Benschop, Ph.D. vom Institut für Ernährungsmedizin, erstmals im Sommer 2020 in einer Online-Umfrage unter den Studierenden der Universität Hohenheim nach.

Im Sommer 2021 wiederholte das Team von Prof. Ströbele-Benschop die Umfrage und wertete die Daten von mehr als 900 Studierenden aus, wovon die meisten zwischen 21 und 26 Jahre alt waren. Dabei interessierten sich die Forschenden vor allem für die Lebensstilfaktoren Ernährung, Bewegung, Sport, Alkohol- und Tabakkonsum sowie die psychischen Belastungen durch die individuelle Corona-Situation.

Insgesamt zeigten die Daten eine Fortsetzung des Trends von 2020: „Es gibt offensichtlich sehr unterschiedliche Strategien, wie Studierende auf die Pandemie-Maßnahmen reagieren“, fasst Prof. Ströbele-Benschop zusammen. „Die einen scheinen die Umstände zu ihrem Positiven nutzen und Ernährung sowie Bewegung bewusster in den Alltag integrieren zu können. Bei anderen scheinen hingegen die täglichen Sorgen und der Verlust von Strukturen zu weiteren negativen Auswirkungen zu führen.“

Gestiegene Besorgnis steht auch im Zusammenhang mit Lebensstilfaktoren

Im Vergleich zu der Umfrage von 2020 ist die Besorgnis der Studierenden um die eigene körperliche und psychische Gesundheit gestiegen. „Wir sehen also, dass die Studierenden nach zwei Jahren Pandemie noch beeinträchtigt gerade hinsichtlich ihrer psychischen Gesundheit sind, als noch ein Jahr zuvor. Das ist besorgniserregend“, so Prof. Ströbele-Benschop. Dabei gehe die gestiegene Besorgnis einher mit einer schlechteren Schlafqualität, weniger Sport und genereller Bewegung,

den deutlich selteneren gemeinsamen Essen mit Freunden, aber auch einem höherem Verzehr von Süßigkeiten.

Häufig mehr Gemüse und Salat sowie Fleischalternativen

Bereits die im Jahr 2020 durchgeführte Umfrage zeigte, dass der Lockdown bei einem Teil der Studierenden zu positiven Veränderungen ihres Lebensstils führte: Sie bereiteten ihre Mahlzeiten öfter selbst frisch zu und probierten dabei häufiger neue Rezepte aus. Auch 2021 verbrachte über die Hälfte der Studierenden mehr Zeit beim Kochen mit frischen Zutaten, allerdings nahmen die Bestellungen bei Lieferdiensten fast genauso häufig zu.

Die Studierenden verzehrten vermehrt Obst und Gemüse und reduzierten ihren Fleischkonsum noch weiter. Stattdessen kamen häufiger Fleischalternativen auf den Tisch. Prof. Ströbele-Benschop schränkt jedoch ein: „Wie stark bei den Veränderungen des Lebensmittelverzehrs die Pandemie einen Einfluss hatte, kann durch die Umfrage nicht gesagt werden. Zum Beispiel sinkt in der Bevölkerung der Fleischverzehr generell und Fleischalternativen werden immer beliebter“.

Gewichtsveränderungen bei rund der Hälfte der Befragten und weniger Sport

Bemerkenswert ist aus Sicht der Forschenden zudem, dass die Gewichtsveränderungen seit Beginn der Pandemie gleich geblieben sind. Wie schon in der vorhergehenden Befragung gaben ca. 24 Prozent an, dass sie abgenommen hätten, 27 Prozent berichteten über eine Gewichtszunahme und 49 Prozent über keine Veränderung.

Hatten bei vielen Studierenden im ersten Lockdown noch sportliche Aktivitäten an Bedeutung gewonnen, zeigen die aktuellen Daten jedoch auch, dass ein größerer Prozentanteil der Studierenden im Jahr 2021 weniger Sport getrieben hat als vor der Pandemie: Ihr Anteil stieg von etwas über 27 Prozent im Jahr 2020 auf jetzt 39 Prozent.

Expertenliste: Corona-Krise und ihre Folgen

Die weltweite Corona-Pandemie hat bereits jetzt einschneidende Folgen: der Bildungssektor, die Wirtschaft, die Arbeitswelt allgemein, aber auch das menschliche Miteinander werden voraussichtlich auch nach der Krise anders sein als vorher. Um damit sinnvoll umgehen zu können, sind sowohl in der Krise selbst als auch für die Zeit danach wissenschaftliche Fakten wichtiger denn je. Expertinnen und Experten der Universität Hohenheim informieren über die verschiedenen Aspekte der Corona-Krise und ihre Folgen. Ergebnisse und Experten: www.uni-hohenheim.de/expertenliste-corona-krise.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“