



adh | Max-Planck-Str. 2 | 64807 Dieburg

Pressemitteilung

Studentische Gesundheitsförderung – Ein Blick über den deutschen Tellerrand

Gesundheitsförderung an Hochschulen ist bereits seit langem ein wichtiges Thema in der Bildungsarbeit des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh). Mit den jährlich stattfindenden Netzwerktreffen Gesundheitsförderung oder Seminaren zum Thema „Gesunde Führung“ schuf der adh erfolgreiche Austausch- und Informationsplattformen.

Mit der gemeinsamen Initiative der Techniker Krankenkasse (TK) und des adh „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ rückte das Thema Studentische Gesundheitsförderung weiter in den Fokus des Hochschulsports. Die im Rahmen der Initiative finanziell geförderten Projekte starteten am 01. Oktober 2017 an 32 ausgewählten Hochschulen mit dem Ziel, den Studienalltag und das Setting Hochschule für die Studierenden bewegungsfreundlicher zu gestalten. Außerdem sollen alle am Hochschulleben Beteiligten, vornehmlich Studierende, aber auch Mitarbeitende, Hochschulleitungen, weitere Fachbereiche und möglichst viele Stakeholder für die positiven Effekte von Bewegung sensibilisiert werden. Seit Beginn der Projekte wurden zahlreiche Aktionen durchgeführt, um die Studierenden neben ihrem sehr vollen Stundenplan zu mehr Bewegung zu animieren. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Projekten finden Sie [hier](#).

Der [vierte Band der Periodika „Hochschulsport und Wissenschaft“](#) greift die Problemstellung möglicher Zusammenhänge von sportlicher Aktivität und Studienerfolg mit einem interdisziplinären Fokus auf. Um den wissenschaftlichen Kenntnisstand zum Hochschulsport und zur Bedeutung der sportlichen Aktivität von Studierenden zu erfassen und zu erweitern, laden Prof. Dr. Jochen Mayer und Dr. Arne Göring (Uni Göttingen) Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aller Fachrichtungen ein, ihre Überlegungen, Beobachtungen und Erkenntnisse zu dieser Thematik zu präsentieren. Ausgehend von einem weiten Begriffsverständnis von Studienerfolg sind sowohl Analysen zu institutionellen Kriterien (z. B. Abschlussnote, Studiendauer oder Studienabbruch) als auch zu individuellen Faktoren (z. B. Studienzufriedenheit, Gesundheitskompetenzen, soziale Kompetenzen, psychosoziale Gesundheit) willkommen.

Auch auf europäischer Ebene wird man sich der Bedeutung von Studentischer Gesundheitsförderung für ein erfolgreiches Studium immer mehr bewusst. Auf der 3-Länder-Tagung, konzipiert von den Netzwerken Gesundheitsfördernde Hochschulen der Schweiz und Österreichs, dem Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen Deutschlands (koordiniert von der [LVG & AFS](#)) und durchgeführt von der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, beschäftigte man sich ebenfalls damit, wie sich der Bologna-Prozess und die daraus resultierende stärkere Ausrichtung an Wettbewerb und die neuen Steuerungsstrukturen auf Wohlbefinden und Gesundheit von Studierenden auswirken.

Eine aktuelle Studie ist nun in Großbritannien veröffentlicht worden. Die [„British Active Students Survey: 2017/2018 Report“](#) zeigt auf, dass Universitäten, die in die Förderung körperlicher Aktivität ihrer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Studierenden investieren, die erfolgreicherer Absolventinnen und Absolventen hervorbringen. Außerdem fühlen sich laut dieser Studie aktive Studierende besser und seltener einsam und haben eine höhere Beschäftigungschance nach Studienabschluss. Befragt wurden knapp 7.000 Studierende zwischen 18 und 25 Jahren aus England, Schottland, Wales und Nordirland. Von den Befragten wurden über die Hälfte (53%) als aktiv, 7% als inaktiv und die übrigen 40% als ziemlich aktiv eingestuft. Diese Einstufung erfolgte nach den Vorgaben des Chief Medical Office (CMO), nach denen Erwachsene mindestens 2,5 Stunden pro Woche moderat aktiv sein sollten, um als aktiv eingestuft zu werden.

92% der Befragten sind Mitglied in einem Fitnessstudio, einem Sportverein oder beides. Personen, die sowohl in einem Fitnessstudio als auch in einem Sportverein Sport treiben, gaben den höchsten Wert beim persönlichen Wohlbefinden an. Die aktiven Studierenden beschreiben ihr mentales Wohlbefinden ebenfalls als besser als Personen, die weniger oder gar nicht aktiv sind. Diejenigen, die sowohl in einem Fitnessstudio als auch in einem Sportverein aktiv sind, erreichten höhere Werte, als die Studierenden, die individuell trainieren. Auch bei der Frage nach sozialer Einbindung gaben die inaktiven Befragten an, sich häufiger sozial isoliert zu fühlen. Festgemacht wurden diese Angaben anhand von vier Fragen, wie beispielsweise „Menschen sind um mich herum, befassen sich aber nicht mit mir“, „Ich fühle mich ausgeschlossen“ oder „Die Menschen um mich herum kennen mich nicht wirklich“. 19% aller Befragten gaben bei der letzten Frage an, dieses Gefühl zu kennen. Bei den sportlich Inaktiven antworteten 31%, dass sie dieses Gefühl sogar häufig oder immer empfinden. Über 47% der Aktiven antworteten, dass sie selten oder nie das Gefühl haben, die Menschen um sie herum kannten sie nicht wirklich.

Aktive Studierende sahen sich selbst, was ihre Softskills, wie beispielsweise Teamwork, und damit ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt angeht, im Vorteil. Sie schätzen ihre Chancen auf eine Anstellung nach dem Studium besser ein, als inaktive Studierende. 65% der Aktiven sehen sich sechs Monate nach Studienabschluss bereits in einem festen Arbeitsverhältnis, im Vergleich zu 54% der inaktiven Studierenden.

Die Studie kommt zu dem Schluss, dass Zusammenhänge zwischen dem Aktivitätslevel der Studierenden und ihrem persönlichen und mentalen Wohlbefinden, ihren sozialen Kontakten sowie der Erreichung eines guten Studienabschlusses und einer Anstellung nach Studienende bestehen. Deshalb rufen die Autoren alle Hochschulen dazu auf, mehr Möglichkeiten auf dem Campus und dem Lehrplan zu schaffen, um sich körperlich zu betätigen, aber auch das Bewusstsein für die Vorteile eines aktiven Lebensstils zu schärfen.

Diese aktuellen Erkenntnisse bestärken erneut die Wichtigkeit, die Entwicklungen der bewegungsorientierten Studentischen Gesundheitsförderung durch den Hochschulsport weiterhin zu forcieren.

Quellen und weiterführende Literatur:

British Active Students Survey:

[2017/2018 Report, https://www.precor.com/sites/default/files/BASS%20report%20FINAL.pdf](https://www.precor.com/sites/default/files/BASS%20report%20FINAL.pdf)

Mayer, J. & Göring, A., *Sportliche Aktivität und Studienerfolg*, Call for Papers