

Körperliche Beschwerden

Einleitung

Der Begriff körperliche Beschwerden bezeichnet ein breites Spektrum an physischen Symptomen, die mit Unwohlsein und/oder Schmerzen verbunden sind. Um möglichst viele dieser Symptome abzubilden, wurde für diese Befragung die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen, Beeinträchtigungen des Allgemeinbefindens, allgemeinen Anspannungsgefühlen (Verkrampfung, Schweißausbrüche) sowie Kopfschmerzen erfragt.

Die hier beschriebenen körperlichen Beschwerden zählen zu den pathogenen Faktoren, die spätere Erkrankungen begünstigen. Belastende und stressreiche Lebensumstände von Studierenden können sich im Zuge sogenannter Somatisierungsprozesse in unterschiedlichen körperlichen Beschwerden niederschlagen (etwa in der Entwicklung eines Reizdarmsyndroms; Gulewitsch et al., 2011). Funktionelle gastrointestinale Störungen sind bei Studierenden weiter verbreitet als in der Allgemeinbevölkerung und kommen bei weiblichen Studierenden häufiger als bei männlichen Studierenden vor (Goyal et al., 2020; Suarez et al., 2010). Die Prävalenz von Migräne liegt bei Studierenden mit 19 % höher als bei europäischen Erwachsenen (14,7 %; Flynn et al., 2023; Stovner & Andree, 2010). Auch Insomnie ist ein unter Studierenden weit verbreitetes Leiden (Punktprevalenz 12,1 %; Yilmaz & Kuga, 2022).

Medizinstudierende berichten deutlich mehr körperliche Beschwerden als nicht studierende Personen ihrer Altersgruppe (Hannöver et al., 2011). Insbesondere in Prüfungszeiträumen – oftmals Phasen mit hohem psychosozialen Stress – treten verstärkt körperliche Beschwerden auf (Suarez et al., 2010; Zunhammer et al., 2013). Migräne kann zu psychischen Problemen und Schwierigkeiten bei den Aktivitäten des täglichen Lebens führen sowie einen negativen Einfluss auf die Produktivität und das Wohlbefinden von Studierenden haben (Flynn et al., 2023; Rustom et al., 2022). Bei Studierenden mit Insomnie treten Depressionen und Angststörungen häufiger auf (Yilmaz & Kuga, 2022). Zur Reduktion stressbedingter körperlicher Beschwerden hilft es, sich übergeordnete Ziele bewusst zu machen, etwa die Relevanz des Studienabschlusses für den persönlichen Werdegang (Hamm et al., 2015).

Methode

Körperliche Beschwerden wurden entsprechend der Häufigkeit ihres Auftretens durch Items einer Kurzskaala erhoben, die weitgehend aus dem *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens* (FEG; Dlugosch & Krieger, 1995) stammen. Für diese Befragung wurde die Skala um ein Item zu Kopfschmerzen ergänzt.

Erfragt wurde die Häufigkeit folgender Symptome:

- 1.) Herz-Kreislauf-Beschwerden (z. B. Herzklopfen, unregelmäßiger Herzschlag, Enge in der Brustgegend)
- 2.) Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Völlegefühl, Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall)

Zitervorschlag: Lesener, T., Jochmann, A., Dastan, B., Granse, M., Krause, S., Opper, F., Wolter, C., & Gusy, B. (2023). Wie gesund sind Studierende der Hochschule Neu-Ulm? Ergebnisse der Befragung 05/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 02/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

- 3.) Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen
- 4.) Beeinträchtigt Allgemeines Befinden (z. B. schnelles Ermüden, Appetitmangel, Schwindel, Wetterfühligkeit)
- 5.) Anspannung (z. B. Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Verkrampfungen)
- 6.) Kopfschmerzen.

Die Antwortwerte waren auf sieben Stufen verbal verankert – von „nie“ (1) über „ein paar Mal im Jahr oder seltener“ (2), „einmal im Monat oder weniger“ (3), „ein paar Mal im Monat“ (4), „einmal pro Woche“ (5), „ein paar Mal pro Woche“ (6) bis zu „jeden Tag“ (7).

Im Folgenden werden die Studierenden betrachtet, die mindestens einmal pro Woche auftretende körperliche Beschwerden berichten. Im Interesse der Übersichtlichkeit wurden die diversen Beschwerden für die Auswertung nach Fachbereichen zu einer neuen Variablen summiert. Sie gibt an, ob mindestens eine dieser körperlichen Beschwerden mindestens einmal pro Woche auftrat.

Kernaussagen

- Mehr als zwei Drittel der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm (70,5 %) erleben mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde.
- Die Prävalenz körperlicher Beschwerden ist bei männlichen Studierenden signifikant kleiner als bei weiblichen Studierenden.
- Im Vergleich zur Befragung 2021 ist der Anteil an Studierenden mit körperlichen Beschwerden in der aktuellen Befragung tendenziell kleiner.
- Verglichen mit den Ergebnissen der Freien Universität Berlin ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, an der Hochschule Neu-Ulm signifikant kleiner.

Ergebnisse

70,5 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erleben mindestens einmal pro Woche eine oder mehrere körperliche Beschwerden. Dieser Anteil ist bei männlichen Studierenden signifikant kleiner als bei weiblichen Studierenden (♀: 76,6 % vs. ♂: 53,3 %; vgl. Abbildung 1).

Die am häufigsten genannten körperlichen Beschwerden sind beeinträchtigt Allgemeines Befinden (49,3 %) sowie Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen (47,3 %) – sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden. Am seltensten werden Herz-Kreislauf-Beschwerden berichtet (13,1 %; vgl. Tabelle 2). Der Anteil weiblicher Studierender, die mindestens einmal pro Woche körperliche Beschwerden erleben, ist in allen Symptomkategorien deutlich größer als bei männlichen. Der größte Unterschied zeigt sich mit 20,1 Prozentpunkten bei Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen sowie beeinträchtigtem Allgemeines Befinden (vgl. Tabelle 2). Bei den Herz-Kreislauf-Beschwerden ist der Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Studierenden geringer aber dennoch doppelt so groß (9,2 Prozentpunkte, ♀: 15,6 % vs. ♂: 6,4 %; vgl. Tabelle 2).

In Bezug auf die Fakultäten zeigen sich kaum Unterschiede in der Prävalenz von körperlichen Beschwerden. Mit jeweils unter 70 % sind die Anteile der Studierenden mit einer oder

mehreren körperlichen Beschwerden in den Fakultäten Gesundheitsmanagement (69,0 %) sowie Wirtschaftswissenschaften (69,6 %) am kleinsten. In der Fakultät Informationsmanagement ist dieser Anteil mit 73,0 % am größten (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zur Befragung 2021 ist der Anteil der Studierenden an der Hochschule Neu-Ulm, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, in der aktuellen Befragung insgesamt tendenziell kleiner (70,5 % vs. 73,1 %; vgl. Abbildung 1) – sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden. In Bezug auf die einzelnen Symptomkategorien zeigt sich ein gemischtes Bild: Der Anteil der Studierenden, die Herz-Kreislauf-Beschwerden (13,1 % vs. 11,5 %) bzw. Anspannung (41,0 % vs. 37,7 %) berichten, ist in der aktuellen Befragung tendenziell größer als 2021. Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen werden in der aktuellen Befragung insgesamt seltener berichtet als 2021 (47,3 % vs. 55,3 %). Dies gilt für die männlichen wie auch für die weiblichen Studierenden. Insgesamt berichten in der aktuellen Befragung mehr Studierende Magen-Darm-Beschwerden (23,2 % vs. 22,1 %) und tendenziell weniger Studierende Kopfschmerzen (35,8 % vs. 37,9 %) – dies gilt jedoch nur für die weiblichen Studierenden. Ein umgekehrtes Bild zeigt sich beim beeinträchtigten Allgemeinbefinden: hier ist der Anteil in der aktuellen Befragung insgesamt größer als 2021 (49,3 % vs. 47,3 %) – jedoch nur bei den männlichen Studierenden (34,3 % vs. 28,9 %; vgl. Tabelle 2).

In der aktuellen Befragung ist der Anteil der Befragten, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, insbesondere in den Fakultäten Gesundheitsmanagement (69,0 % vs. 73,9 %) sowie Wirtschaftswissenschaften (69,6 % vs. 73,4 %) kleiner verglichen mit der Befragung im Jahr 2021. In der Fakultät Informationsmanagement zeigt sich zwischen den Befragungen kaum ein Unterschied im Anteil Studierender, die körperliche Beschwerden erleben (73,0 % vs. 73,5 %; vgl. Abbildung 2).

Im Vergleich zur Freien Universität Berlin ist der Anteil der befragten Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, an der Hochschule Neu-Ulm signifikant kleiner (70,5 % vs. 78,4 %; vgl. Tabelle 1). Auch bezogen auf die einzelnen Symptomkategorien körperlicher Beschwerden sind die Prävalenzen bei den befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm mit Ausnahme von Kopfschmerzen höher als an der Freien Universität Berlin (vgl. Tabelle 2).

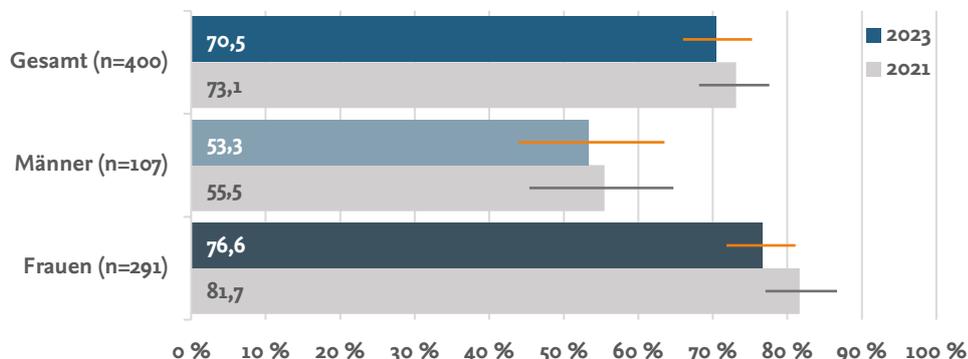
Literatur

- Dlugosch, G. E. & Krieger, W. (1995). *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG): Handanweisung* [Questionnaire to Assess Health Behaviour]. Swets Test Services.
- Flynn, O., Fullen, B. M. & Blake, C. (2023). Migraine in university students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Pain*, 27(1), 14–43. <https://doi.org/10.1002/ejp.2047>
- Goyal, O., Nohria, S., Armaan Singh Dhaliwal, Prerna Goyal, Ravinder Kumar Soni, Rajoo Singh Chhina & Ajit Sood (2020). Prevalence, overlap, and risk factors for Rome IV functional gastrointestinal disorders among college students in northern India. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12664-020-01106-y.pdf?pdf=button>
- Gulewitsch, M. D., Enck, P., Hautzinger, M. & Schlarb, A. A. (2011). Irritable bowel syndrome symptoms among German students: prevalence, characteristics, and associations to somatic complaints, sleep, quality of life, and childhood abdominal pain. *European Journal of Gastroenterology & Hepatology*, 23(4), 311–316. <https://doi.org/10.1097/MEG.0b013e3283457b1e>

- Hamm, J. M., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Stewart, T. L. & Heckhausen, J. (2015). Motivation-focused thinking: Buffering against stress-related physical symptoms and depressive symptomology. *Psychology & health, 30*(11), 1326–1345. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1050394>
- Hannöver, W., Wiesmann, U., Lemke, A., Drews, U., Haugk, J., Hecht, J., Poppe, P., Rentz, S. & Hannich, H.-J. (2011). Körperliche Beschwerden aufgrund von Belastungsphasen bei Medizinstudierenden im vorklinischen Studienabschnitt: Eine Anwendung des Gießener Beschwerdeboogens (GBB-24). *Zeitschrift für medizinische Psychologie, 20*(3), 99–107. <https://doi.org/10.3233/ZMP-2011-2022>
- Rustom, A., Audi, F., Al Samsam, H., Nour, R., Mursi, A. M. & Mahmoud, I. (2022). Migraine awareness, prevalence, triggers, and impact on university students: a cross-sectional study. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery, 58*(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-022-00555-w>
- Stovner, L. J. & Andree, C. (2010). Prevalence of headache in Europe: a review for the Eurolight project. *The Journal of Headache and Pain, 11*(4), 289–299. <https://doi.org/10.1007/s10194-010-0217-0>
- Suarez, K., Mayer, C., Ehlert, U. & Nater, U. M. (2010). Psychological stress and self-reported functional gastrointestinal disorders. *The Journal of nervous and mental disease, 198*(3), 226–229. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181d106bc>
- Yilmaz, Y. & Kuga, N. (2022). The Prevalence of Insomnia in University Students and Its Relationship with Quality of Life: A University Sample. *Annals of Medical Research, 29*(9), 981–989. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2022.03.097>
- Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P. & Busch, V. (2013). Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: the role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression. *PLoS One, 8*(12), e84911. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084911>

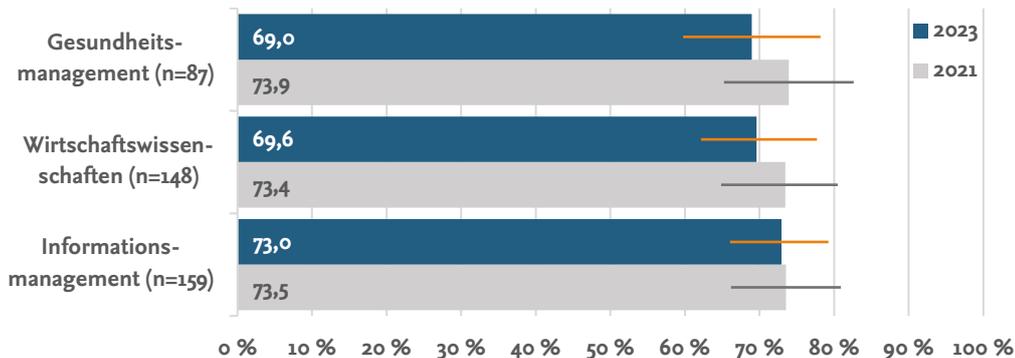
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Summierte körperliche Beschwerden, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Summierte körperliche Beschwerden, differenziert nach Fakultäten



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Summierte körperliche Beschwerden, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 % (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)
Gesamt	n=400	n=361	n=2095
	70,5 (66,0–75,3)	73,1 (68,2–77,6)	78,4 (76,7–80,0)
Männer	n=107	n=119	n=513
	53,3 (43,9–63,5)	55,5 (45,4–64,7)	63,2 (58,9–67,4)
Frauen	n=291	n=240	n=1504
	76,6 (71,8–81,1)	81,7 (77,1–86,7)	82,9 (81,0–84,9)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 2: Spezifische Beschwerden, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 % (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 % (95 %-KI)	UHR FU Berlin 2023 % (95 %-KI)
Herz-Kreislauf-Beschwerden			
Gesamt	n=406	n=366	n=2126
	13,1 (9,9–16,7)	11,5 (8,5–14,8)	16,1 (14,6–17,8)
Männer	n=110	n=121	n=523
	6,4	6,6	10,9 (8,2–13,4)
Frauen	n=294	n=243	n=1525
	15,6 (11,6–20,1)	13,6 (9,5–18,1)	17,7 (15,8–19,7)
Magen-Darm-Beschwerden			
Gesamt	n=405	n=367	n=2129
	23,2 (19,3–27,2)	22,1 (18,0–26,4)	28,3 (26,4–30,3)
Männer	n=111	n=120	n=524
	10,8 (5,4–16,2)	15,0 (9,2–20,8)	17,9 (14,7–21,2)
Frauen	n=292	n=245	n=1527
	28,1 (23,3–33,6)	25,7 (20,4–31,4)	31,4 (29,1–33,7)
Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen			
Gesamt	n=408	n=367	n=2127
	47,3 (42,4–52,5)	55,3 (50,4–60,5)	52,9 (50,9–55,2)
Männer	n=111	n=121	n=523
	32,4 (24,3–41,4)	37,2 (28,9–46,3)	35,2 (31,4–39,4)
Frauen	n=295	n=244	n=1526
	52,5 (46,8–58,3)	63,9 (57,8–69,3)	57,9 (55,4–60,4)

Beeinträchtigtetes Allgemeinbefinden			
Gesamt	n=404	n=368	n=2123
	49,3 (44,3–54,7)	47,3 (42,4–52,4)	55,3 (53,0–57,4)
Männer	n=108	n=121	n=522
	34,3 (25,9–42,6)	28,9 (20,7–38,0)	40,2 (36,2–44,6)
Frauen	n=294	n=245	n=1523
	54,4 (49,0–60,2)	55,9 (49,8–62,0)	59,8 (57,4–62,1)
Anspannung			
Gesamt	n=407	n=366	n=2127
	41,0 (36,4–45,9)	37,7 (32,5–42,6)	50,3 (48,2–52,5)
Männer	n=111	n=120	n=523
	30,6 (21,6–38,7)	27,5 (20,0–35,0)	36,7 (32,5–40,9)
Frauen	n=294	n=244	n=1526
	44,6 (39,1–50,0)	42,6 (36,5–48,8)	54,1 (51,8–56,5)
Kopfschmerzen			
Gesamt	n=408	n=367	n=2127
	35,8 (31,1–40,4)	37,9 (32,7–42,8)	34,0 (32,2–36,0)
Männer	n=111	n=121	n=522
	25,2 (17,1–33,3)	22,3 (15,7–29,8)	23,4 (19,7–27,2)
Frauen	n=295	n=244	n=1527
	39,7 (34,2–45,4)	45,1 (39,3–51,2)	37,3 (34,6–39,7)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche die jeweiligen Beschwerden erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall