

Inhalt

| | | |
|----------------|---|-----------|
| Vorwort | | 5 |
| Inhalt | | 6 |
| 1 | Executive Summary | 9 |
| 2 | Thematische Einleitung | 14 |
| 3 | Theoretische Einbettung | 16 |
| 3.1 | <i>Begriffsbestimmung: Lebensstil und die Theorie gesundheitsrelevanter Lebensstile</i> | 16 |
| 3.2 | <i>Begriffsbestimmung: Gesundheit und Salutogenese</i> | 19 |
| 4 | Ableitung der konkreten Zielstellungen | 20 |
| 5 | Die Projektstrukturen: Projektgruppe und Projektbeirat sowie interne Kommunikation am Standort | 21 |
| 6 | Externe Kommunikation und Vorträge | 24 |
| 7 | Das GriPs-Projekt: Gesamtkonzeption und Methodik | 27 |
| 7.1 | <i>Quantitative Teilstudie</i> | 27 |
| 7.1.1 | Die Konzeption des Erhebungsinstruments..... | 27 |
| 7.1.2 | Der Pretest..... | 30 |
| 7.1.2.1 | Ergebnisse des Pretests..... | 31 |
| 7.1.2.1.1 | Personenstichprobe und deskriptive Eckdaten des Pretests..... | 31 |
| 7.1.2.1.2 | Konsistenzanalysen des Pretests..... | 31 |
| 7.1.2.2 | Modifikation des Erhebungsinstruments für die Hauptstudie..... | 33 |
| 7.1.3 | Die Hauptstudie..... | 34 |
| 7.1.3.1 | Untersuchungsdurchführung..... | 34 |
| 7.1.3.2 | Merkmalsstichprobe..... | 37 |
| 7.1.3.3 | Personenstichprobe..... | 38 |
| 7.1.3.4 | Verfahren der Datenauswertung und -aufbereitung..... | 39 |
| 7.2 | <i>Qualitative Teilstudie</i> | 40 |
| 7.2.1 | Die Untersuchungsdurchführung..... | 40 |
| 7.2.2 | Merkmalsstichprobe..... | 42 |
| 7.2.3 | Personenstichprobe..... | 42 |
| 7.2.4 | Auswahl der Auswertungsmethodik..... | 43 |
| 7.2.4.1 | Theoretische Grundlagen der Inhaltsanalyse..... | 43 |
| 7.2.4.2 | Ziel und methodisches Vorgehen der strukturierenden Inhaltsanalyse..... | 44 |
| 7.2.4.3 | Das Kategoriensystem – deduktive und induktive Vorgehensweise..... | 46 |
| 7.2.5 | Entwicklung des eigenen Auswertungsdesigns..... | 47 |
| 8 | Ergebnisse des GriPs-Projekts | 48 |
| 8.1 | <i>Ergebnisse der quantitativen Teilstudie</i> | 48 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 8.1.1 | Gesundheitsförderung: Präsenz des Themas im Alltag | 48 |
| 8.1.2 | Gesundheitsförderung: Bereiche durchgeführter aktiver Gesundheitsförderung | 51 |
| 8.1.3 | Subjektiver Gesundheitszustand | 53 |
| 8.1.4 | Körperlich-sportliche Aktivität | 56 |
| 8.1.5 | Ernährung..... | 60 |
| 8.1.6 | Medienkonsum | 68 |
| 8.1.7 | Substanzkonsum..... | 74 |
| 8.1.7.1 | Alkoholkonsum | 74 |
| 8.1.7.2 | Nikotinkonsum | 83 |
| 8.1.7.3 | Energydrinks, Gehirndoping und Medikamentenkonsum | 88 |
| 8.1.8 | Schlafverhalten | 99 |
| 8.1.9 | Soziale Unterstützung..... | 105 |
| 8.1.10 | Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit..... | 109 |
| 8.1.11 | Belastungsempfinden und Stressverarbeitung | 112 |
| 8.1.12 | Prüfungsangst im Studium | 118 |
| 8.1.13 | Belastungen von Studienanfängern | 120 |
| 8.1.14 | Wahrgenommene Veränderungen im Verlauf des Studiums | 123 |
| 8.1.15 | Clusteranalyse zur Identifikation studentischer Lebensstiltypen | 126 |
| 8.1.16 | Clusterspezifische Ergebnisauswertung | 128 |
| 8.1.16.1 | Subjektiver Gesundheitszustand | 128 |
| 8.1.16.2 | Globales Stressempfinden | 130 |
| 8.1.17 | Zusammenfassung – die wichtigsten quantitativen Ergebnisse im Überblick | 130 |
| 8.2 | <i>Ergebnisse der qualitativen Teilstudie.....</i> | <i>138</i> |
| 8.2.1 | Belastungen von Studierenden | 138 |
| 8.2.1.1 | Doppelbelastung durch Nebenjobs | 139 |
| 8.2.1.2 | Doppelbelastung durch Erkrankung oder Tod eines Elternteils | 140 |
| 8.2.1.3 | Belastung durch Prüfungen bzw. sonstige Leistungen (zu Studienbeginn)..... | 142 |
| 8.2.1.4 | Belastung durch das Knüpfen sozialer Kontakte (zu Studienbeginn) | 143 |
| 8.2.1.5 | Belastung durch Organisation (zu Studienbeginn) | 144 |
| 8.2.1.6 | Psychische Belastungen | 146 |
| 8.2.1.7 | Belastung durch Örtlichkeiten bzw. Umgebungsbedingungen..... | 147 |
| 8.2.1.8 | Belastung von „außen“..... | 148 |
| 8.2.2 | Auswirkungen von Belastungen | 149 |
| 8.2.2.1 | Auswirkungen im Bereich der physischen Gesundheit..... | 150 |
| 8.2.2.2 | Auswirkungen im Bereich der psychischen Gesundheit | 152 |
| 8.2.2.3 | Auswirkungen im sozialen bzw. privaten Bereich..... | 154 |
| 8.2.2.4 | Auswirkungen auf das Studium..... | 155 |
| 8.2.3 | Bewältigungsmethoden – objektive Ressourcen..... | 155 |
| 8.2.3.1 | Sport und Bewegung..... | 156 |
| 8.2.3.2 | Unterstützung durch Peers | 157 |
| 8.2.3.3 | Unterstützung durch Familie, Freunde und Partner..... | 158 |
| 8.2.4 | Bewältigungsmethoden – subjektive Ressourcen | 159 |

| | | |
|---------------|---|------------|
| 8.2.4.1 | Charaktereigenschaft | 159 |
| 8.2.4.2 | Lebenserfahrungen | 160 |
| 8.2.4.3 | Selbstorganisation | 160 |
| 8.2.5 | Ideen und Barrieren zur universitären Gesundheitsförderung | 161 |
| 8.2.5.1 | Psychosoziale Beratung – Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit | 163 |
| 8.2.5.2 | Sport und Bewegung – verbesserte Anmeldeverfahren im Hochschulsport | 166 |
| 8.2.5.3 | Ernährung – „Gesunde Mensa“ und Kochkurs für Studierende | 167 |
| 8.2.5.4 | Projektwoche „Sport und Gesundheit“ | 169 |
| 8.2.5.5 | Servicepoint (Flyeraufsteller) | 170 |
| 8.2.5.6 | Formen des Lernens – Mentoring, Peeransätze, Lerngruppen | 171 |
| 8.2.5.7 | Gestaltung der Universität Paderborn | 173 |
| 8.2.5.8 | Projekt „Wohnen für Hilfe“ | 173 |
| 8.2.6 | Zusammenfassung – die wichtigsten qualitativen Ergebnisse im Überblick | 175 |
| 9 | Überlegungen zur Entwicklung und Implementierung von Maßnahmen | 178 |
| 9.1 | <i>Rahmenbedingungen zur Gesundheitsförderung im Setting Hochschule</i> | <i>178</i> |
| 9.2 | <i>Der Gesundheitspass für Studierende der Universität Paderborn</i> | <i>179</i> |
| 9.2.1 | Die Namensgebung des Gesundheitspasses für Studierende | 179 |
| 9.2.2 | Die grafische und inhaltliche Gestaltung des beneFITS | 180 |
| 9.2.3 | Das Gesundheitszertifikat | 184 |
| 9.2.4 | Erste Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen | 184 |
| 9.2.5 | Zusammenfassung | 185 |
| 10 | Fazit, Zusammenfassung und Ausblick | 186 |
| Anhang | | 187 |
| 1 | Literaturverzeichnis | 187 |
| 2 | Einverständniserklärung zur Nutzung der Daten | 191 |
| 3 | Stammdatenblatt | 191 |
| 4 | Interviewleitfaden | 192 |