

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