

## 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, 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 physischen Beschwerden niederschlagen (etwa in der Entwicklung eines Reizdarmsyndroms; Gulewitsch et al., 2011). So berichten Studierende während der COVID-19-Pandemie teilweise verstärkt von körperlichen Symptomen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Rückenschmerzen. Neben der psychischen Belastung durch die Pandemiesituation wird auch die längere Zeit, die jeden Tag am Bildschirm sitzend verbracht wird, als Grund für vermehrte körperliche Beschwerden vermutet (Liu et al., 2020; Majumdar et al., 2020).

Ein Beispiel für eine höhere Belastung durch körperliche Beschwerden sind Medizinstudierende, die deutlich mehr körperliche Beschwerden berichten als nicht studierende Personen ihrer Altersgruppe (Hannöver et al., 2011). Insbesondere in Prüfungszeiträumen – oftmals Phasen mit hohem psychosozialen Stress – treten verstärkt physische Symptome auf (Zunhammer et al., 2013). Zur Reduktion stressbedingter physischer 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.

Folgende Symptome wurden erfragt:

- 1.) Herz-Kreislauf-Beschwerden (z. B. Herzklopfen, unregelmäßiger Herzschlag, Enge in der Brustgegend)
- 2.) Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Völlegefühl, Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall)
- 3.) Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen
- 4.) Beeinträchtigtes Allgemeinbefinden (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 Fakultäten zu einer neuen Variablen summiert. Sie gibt an, ob mindestens eine dieser körperlichen Beschwerden mindestens einmal pro Woche auftrat.

### Kernaussagen

- 73,1 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erleben mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde.
- Die Prävalenz ist bei weiblichen Studierenden signifikant größer als bei männlichen Studierenden.
- Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen (55,3 %) sowie ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden (47,3 %) sind die am häufigsten genannten körperlichen Beschwerden, die mindestens einmal wöchentlich auftreten.
- Im Vergleich zur Freien Universität Berlin ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, an der Hochschule Neu-Ulm marginal kleiner.
- Verglichen mit den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, an der Hochschule Neu-Ulm signifikant größer.

### Ergebnisse

Fast drei Viertel (73,1 %) der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erleben mindestens einmal pro Woche eine oder mehrere körperliche Beschwerden. Insgesamt ist dieser Anteil bei weiblichen Studierenden signifikant größer als bei männlichen Studierenden (♀: 81,7 % vs. ♂: 55,5 %; vgl. Abbildung 1).

Auch bezogen auf die einzelnen Kategorien körperlicher Beschwerden sind die Prävalenzen bei weiblichen Studierenden deutlich höher als bei männlichen. Der Unterschied erstreckt sich dabei von 7 Prozentpunkten bei Herz-Kreislauf-Beschwerden (♀: 13,6 % vs. ♂: 6,6 %) bis zu 27 Prozentpunkten bei beeinträchtigtem Allgemeinbefinden (♀: 55,9 % vs. ♂: 28,9 %). Glieder-, Schulter, Rücken- oder Nackenschmerzen (55,3 %) sowie beeinträchtigtes Allgemeinbefinden (47,3 %) sind die am häufigsten genannten körperlichen Beschwerden, sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden. Von Herz-Kreislauf-Beschwerden berichten hingegen lediglich 11,5 % der befragten Studierenden (vgl. Tabelle 2).

Auf Ebene der Fakultäten zeigen sich nahezu keine Unterschiede in der Prävalenz körperlicher Beschwerden (vgl. Abbildung 2).

## Einordnung

An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der befragten Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, marginal kleiner (73,1 % vs. 75,3 %; vgl. Tabelle 1) als bei der Befragung an der Freien Universität Berlin, die ebenfalls 2021 unter Pandemiebedingungen stattfand, was auf die befragten männlichen HNU-Studierenden zurückgeht (55,5 % vs. 61,8 %). Bei den befragten weiblichen Studierenden der Hochschule Neu-Ulm ist dieser Anteil hingegen marginal größer als bei weiblichen Studierenden der Freien Universität Berlin (81,7 % vs. 79,9 %; vgl. Tabelle 1). Bezogen auf die einzelnen Kategorien körperlicher Beschwerden zeigen sich ebenfalls nur marginale Unterschiede zwischen Studierenden der beiden Hochschulen (vgl. Tabelle 2). Einzig die Prävalenz von Anspannungssymptomen ist bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm signifikant kleiner als bei Studierenden der Freien Universität Berlin (37,7 % vs. 47,6 %; vgl. Tabelle 2).

An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche mindestens eine körperliche Beschwerde erleben, signifikant größer als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 (73,1 % vs. 53,0 %; vgl. Tabelle 1), und zwar sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Studierenden. Auch bezogen auf die einzelnen Kategorien körperlicher Beschwerden sind die Prävalenzen bei den befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm jeweils signifikant höher als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 (vgl. Tabelle 2).

## Literatur

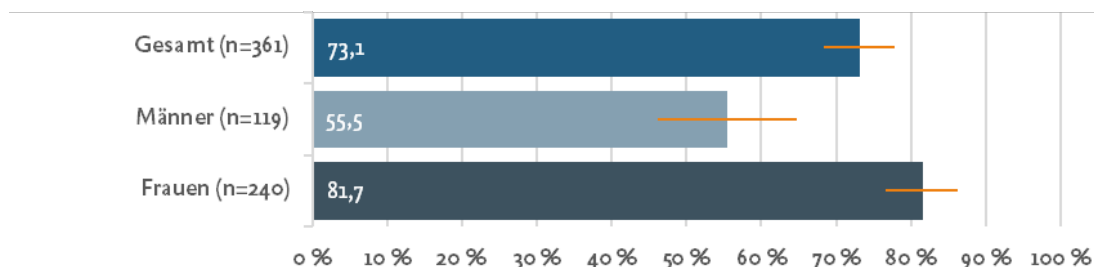
- Dlugosch, G. E. & Krieger, W. (1995). *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG): Handanweisung* [Questionnaire to Assess Health Behaviour]. Swets Test Services.
- Gulewitsch, M. D., Enck, P., Hautzinger, M. & Schlarb, A. A. (2011). Irritable bowel syndrome symptoms among German students: 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>
- Liu, S., Liu, Y [Ying] & Liu, Y [Yong] (2020). Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 289, 113070. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113070>
- Majumdar, P., Biswas, A. & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191–1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>



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>

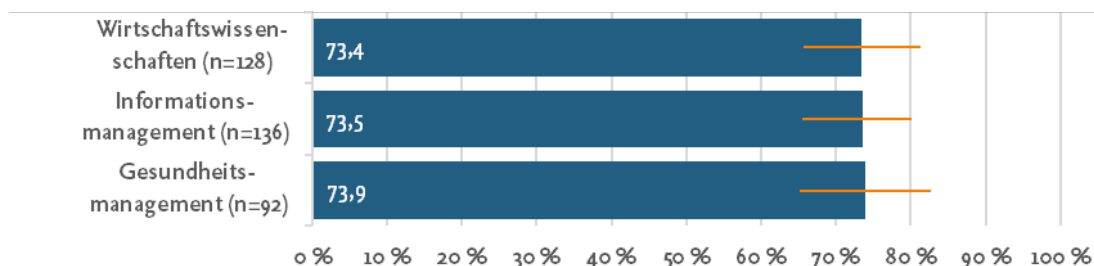
## Grafische Ergebnisdarstellung

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 mit Studierenden der FU Berlin sowie der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=361 73,1 (68,4–77,8)	n=2735 75,3 (73,7–77,0)	n=5647 53,0 (51,7–54,3)
Männer	n=119 55,5 (46,2–64,7)	n=715 61,8 (57,9–65,3)	n=2101 39,0 (36,8–41,0)
Frauen	n=240 81,7 (76,7–86,3)	n=1977 79,9 (78,1–81,7)	n=3517 61,2 (59,6–62,8)

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 mit Studierenden der FU Berlin sowie der Bundesweiten Befragung Studierenden in Deutschland 2017

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
<b>Herz-Kreislauf-Beschwerden</b>			
Gesamt	n=366 11,5 (8,5–14,8)	n=2802 12,5 (11,2–13,7)	n=5739 6,3 (5,7–7,0)
Männer	n=121 6,6	n=736 8,3 (6,3–10,3)	n=2133 3,8 (3,0–4,7)
Frauen	n=243 13,6 (9,5–17,7)	n=2021 13,7 (12,3–15,2)	n=3576 7,7 (6,9–8,6)
<b>Magen-Darm-Beschwerden</b>			
Gesamt	n=367 22,1 (17,7–26,4)	n=2800 24,5 (22,9–26,1)	n=5746 19,4 (18,5–20,5)
Männer	n=120 15,0 (9,2–21,7)	n=734 15,8 (13,1–18,7)	n=2139 11,0 (9,7–12,3)
Frauen	n=245 25,7 (20,0–31,0)	n=2019 27,5 (25,6–29,4)	n=3578 24,3 (22,9–25,8)
<b>Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen</b>			
Gesamt	n=367 55,3 (50,1–60,2)	n=2799 54,7 (52,7–56,4)	n=5733 35,6 (34,4–36,8)
Männer	n=121 37,2 (28,9–45,5)	n=736 35,7 (32,3–39,3)	n=2129 24,1 (22,3–25,9)
Frauen	n=244 63,9 (57,4–70,1)	n=2017 61,4 (59,3–63,6)	n=3574 42,4 (40,8–43,9)

Beeinträchtigtges Allgemeinbefinden			
Gesamt	n=368	n=2790	n=5744
	47,3 (41,8–51,9)	50,6 (48,7–52,4)	28,4 (27,3–29,6)
Männer	n=121	n=730	n=2134
	28,9 (20,7–37,2)	37,3 (33,8–40,8)	18,7 (17,0–20,4)
Frauen	n=245	n=2014	n=3580
	55,9 (49,8–62,4)	55,0 (52,7–57,1)	34,2 (32,5–35,7)
Anspannung			
Gesamt	n=366	n=2802	n=5742
	37,7 (32,2–42,6)	47,6 (45,7–49,5)	23,2 (22,1–24,2)
Männer	n=120	n=736	n=2137
	27,5 (19,2–35,8)	39,0 (35,6–42,8)	17,3 (15,8–19,0)
Frauen	n=244	n=2019	n=3575
	42,6 (36,9–49,2)	50,3 (48,2–52,6)	26,5 (25,0–28,0)
Kopfschmerzen			
Gesamt	n=367	n=2811	n=5738
	37,9 (33,0–42,5)	35,4 (33,7–37,3)	17,7 (16,7–18,6)
Männer	n=121	n=738	n=2138
	22,3 (14,9–29,8)	24,4 (21,3–27,8)	9,9 (8,7–11,2)
Frauen	n=244	n=2026	n=3570
	45,1 (38,9–51,2)	39,2 (37,1–41,4)	22,2 (20,8–23,5)

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

