

Gesundheitsverhalten von Studierenden in den Bachelor-Studiengängen Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement

Nicole Grünbeck, Jörg Klewer¹

Zusammenfassung

Aufgrund steigender Kosten im Gesundheitssystem gewinnt die persönliche Gesundheitsförderung zunehmend an Bedeutung, insbesondere bei Fachkräften im Gesundheitssystem, die später auch beratend tätig werden. Daher sollte bei Studierenden der Bachelor-Studiengänge Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement deren subjektiv erlebte Gesundheit, körperliche Aktivität sowie der Nahrungs- und Genussmittelkonsum untersucht werden. Insgesamt 94 Studierende des zweiten Semesters beider Studiengänge wurden mittels eines anonymen standardisierten Fragebogens befragt. 79,8% der Befragten waren weiblich und mit 86,7% zwischen 18 und 26 Jahren alt.

Dreizehn der Studierenden hatten Untergewicht und fünf Übergewicht. 74,2% schätzten ihren Gesundheitszustand als sehr gut bis eher gut ein. Auf einer Skala von 0 bis 100 stuften die Studierenden ihre Lebenszufriedenheit im Durchschnitt mit 75 Punkten ein. 31,9% der Befragten waren Raucher. Im Durchschnitt wurde circa ein Liter Alkohol pro Woche konsumiert. Obst wurde von 64,9% mindestens einmal täglich verzehrt. Die Studierenden zeigten gesundheitsfördernde Verhaltensweisen. In den Bereichen der körperlichen Aktivitäten sowie beim Body-Mass-Index wiesen sie deutlich bessere Werte als die deutsche Gesamtbevölkerung auf, bedenklich war jedoch der Alkoholkonsum.

Schlüsselworte: Gesundheitsverhalten, Studierende, Gesundheitsförderung

Health behaviour of students in nursing administration and health care management

Summary

Due to the increasing amount of expenses in the health system, the health promotion becomes more and more important, especially in future health care professionals. Therefore the study tried to analyse subjective experienced health, physical activity, nutrition, smoking, and alcohol consumption. Altogether 94 students at the end of the first academic year participated by completing an anonymous questionnaire. Proportion of females was 79,8%, and 86,7% of them were between 18 to 26 years of age.

Thirteen of the students presented underweight, five were obese. About 74,2% reported a good or very good health condition. Average subjective quality of life, reported on a scale from 0 to 100, was around 75 points. 31,9% of them were smoker, and average weekly alcohol consumption was approximately 1 litre. 64,9% of them reported to eat fruits daily. The findings revealed health promoting behaviour in the investigated students. Especially for the body-mass-index and in physical activity the results were better than in the common German population. Only their alcohol consumption requires more attention.

Keywords: Health behaviour, students, health promotion

Einleitung

Die Kostensteigerung im deutschen Gesundheitswesen resultiert unter anderem aus dem medizinisch technischen Fortschritt im Bereich der Diagnostik und Therapie [8]. Die dadurch entstandenen Verbesserungen sind zudem ursächlich für das steigende Durchschnittsalter [2]. Eine ältere Bevölkerung leidet vermehrt an chronischen Erkrankungen, die wiederum hohe Ausgaben verursachen [6]. Um dennoch langfristig das Gesundheitssystem finanzieren zu können wird der Gesundheitsförderung zunehmend Aufmerksamkeit gewidmet. Ziel vieler gesundheitsfördernder Maßnahmen ist es, langfristig Krankheiten vorzubeugen und Folgen von Erkrankungen zu lindern und zu vermindern [3]. Vor allem bei in Gesundheitsberufen tätigen Personen wird Gesundheitsförderung bislang eher weniger thematisiert [1]. Gesundheitsförderung bildet einen inhaltlichen Schwerpunkt in den Bachelor-Studiengängen Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement. Die Studierenden sollen in ihrem späteren Berufsfeld zur Beratung und zur Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung befähigt sein.

Zielsetzung

Vor diesem Hintergrund sollte bei Studierenden in den Bachelor-Studiengängen Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement deren subjektiv erlebte Gesundheit, körperliche Aktivität sowie der Nahrungs- und Genussmittelkonsum untersucht werden.

Methodik

Mittels eines standardisierten anonymen Fragebogens wurden im Sommersemester 2007 beziehungsweise 2008 Studierende im zweiten Semester der Bachelor-Studiengänge Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement befragt. Die Befragung erfolgte freiwillig im Rahmen einer Informationsveranstaltung. Ausgehend von einer Grundgesamtheit von 105 immatrikulierten Studierenden der Studiengänge lag die Rücklaufquote mit 94 Studenten, 50 aus dem Studiengang Gesundheitsmanagement und 44 aus dem Studiengang Pflegemanagement, bei 89,5%.

Thematische Inhalte des Fragebogens waren unter anderem soziodemografische Daten, eine allgemeine Einschätzung der Gesundheit und Lebensqualität, das Aktivitätsniveau, Konsumverhalten hinsichtlich Alkohol, Zigaretten und anderen Rauschmitteln sowie die Zusammensetzung der Ernährung. Bei der Struktur der Fragen handelte es sich um geschlossene Fragen und Rating-Skalen.

Ergebnisse

Soziodemografische Daten

Der überwiegende Anteil der Studierenden war weiblich (79,8%) sowie zu 86,7% im Alter zwischen 18 und 26 Jahren.

Gesundheitszustand und Lebensqualität

Im Durchschnitt waren die Studierenden nach eigenen Angaben 170 cm groß und wogen circa 63,3 kg. Dabei lag bei 13 Personen ein Untergewicht (Body-Maß-Index (BMI) unter 19) und bei fünf Personen ein Übergewicht vor (BMI über 25).

Ihren derzeitigen Gesundheitszustand schätzten 10,8% als sehr gut ein, 37,6% bewerteten ihn als gut, 25,8% als eher gut, 22,6% als weniger gut und 3,2% als schlecht. Auf einer Skala von 0 bis 100 bewerteten ungefähr über 50% der Studierenden ihre Lebensqualität mit 75 und größer, bei einem Mittelwert von 74,3. Keiner gab einen Wert unter 40 Punkten an. Als häufigster Wert wurde mit 60,5% die Zahl 90 angegeben, gefolgt von 80 Punkten (15,4%), 70 Punkten (13,2%) sowie 60 Punkten (11,0%). Es zeigte sich eine signifikante positive Korrelation zwischen dem subjektiven Gesundheitszustand und der globalen Lebensqualität ($p < 0,01$).

Tab. 1

Häufigkeiten des Verzehrs verschiedener Nahrungsmittel				
Nahrungsmittel	Häufigkeiten in %			
	mindestens 1-mal täglich	mehrmals pro Woche	1–4-mal pro Monat	nie
Süßigkeiten	29,8	40,4	26,6	3,2
Kuchen	1,1	24,5	63,8	10,6
Knabberereien	1,1	15,1	64,5	19,4
Fast Food	0,0	25,5	66,0	8,5
Obst	64,9	27,7	6,4	1,1
Salat/Rohkost	48,9	40,4	10,6	0,0
Gekochtes Gemüse	14,9	54,3	29,8	1,1
Soft-Drinks	20,4	24,7	31,2	23,7
Fleisch/Wurstwaren	33	45,7	19,1	2,1
Innereien	1,1	2,1	24,5	72,3
Fisch/Fischprodukte	0,0	31,2	61,3	7,5
Vitaminpräparate	13,8	11,7	11,7	62,8
Mineralienpräparate	12,8	13,8	19,1	54,3
Jodsalz	34,5	37,8	18,9	8,9
Milch/Milchprodukte	61,7	30,9	7,4	0,0
Vollkornprodukte	52,2	34	13,8	0,0

Tab. 2

Alkoholkonsum der Studierenden			
Verzehrtc Alkoholmenge in Liter	Anzahl der Studierenden in %		
	Wein	Bier	Alko-Pops
0–1 Liter	42,5	9,5	25,6
> 1–1,5 Liter	2,1	1,1	1,1
> 1,5–2 Liter	1,1	5,3	0,0
> 2–10 Liter	0,0	7,6	1,1
Gesamt	45,7	23,4	23,7

Körperliche Aktivitäten

Im Durchschnitt verbrachten die Studierenden etwa 1,5 Stunden pro Tag mit Aktivitäten im Internet und 2 Stunden pro Woche mit körperlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel mit Sport, körperlicher Arbeit und anderem. Zwischen beiden Aktivitäten bestand kein signifikanter Zusammenhang. Beim Vergleich der Mittelwerte der Gesundheitsmanagement- und Pflegemanagement-Studierenden verbrachten erstere 1,8 Stunden und letztere 1,5 Stunden täglich im Internet. Zudem verbrachten die Gesundheitsmanagement-Studierenden mit 2,14 Stunden pro Woche mehr Zeit mit körperlichen Aktivitäten als die Pflegemanagement-Studierenden mit 1,89 Stunden.

Nahrungsmittelkonsum

Obst wurde von 64,9% der Studierenden mindestens einmal täglich verzehrt, 27,7% nahmen es mehrmals pro Woche, 6,4% ein- bis viermal pro Monat und 1,1% nie zu sich. Milch/Milchprodukte wurden von 61,7% und Vollkornprodukte von 52,2% der Studierenden mindestens einmal täglich verzehrt. Fisch/Fischprodukte gehörten meist mehrmals pro Woche (31,2%) beziehungsweise ein- bis viermal pro Monat (61,3%) zu den Nahrungsbestandteilen der Studierenden. Innereien wurden von 72,3% der Befragten nie verzehrt (Tab. 1).

Kuchen und Knabberereien nahmen jeweils 1,1% der Studierenden mindestens einmal täglich und 63,8% beziehungsweise 64,5% ein- bis viermal pro Monat zu sich. Fast-Food wurde von keinem täglich und von den meisten Studierenden (66,0%) ein- bis viermal pro Monat gegessen. Süßigkeiten aßen 29,8% mindestens einmal täglich, 40,4% mehrmals pro Woche und 26,6% ein- bis viermal pro Monat. Soft-Drinks wurden von 20,4% mindestens einmal täglich, von 24,7% mehrmals pro Woche, von 31,2% ein- bis viermal pro Monat und von 23,7% nie getrunken.

Rauchen, Rauschmittel und Alkoholkonsum

30,9% der Befragten waren Raucher. Von ihnen rauchten 22,3% bis zu zehn Zigaretten pro Tag, 7,4% bis zu 20 Zigaretten am Tag und 1,1% bis zu 40 Zigaretten am Tag.

Im Durchschnitt wurden von den Studierenden 0,26 Liter Wein, 0,58 Liter Bier und 0,2 Liter Alko-Pops pro Woche getrunken. Dabei gaben 45,7% an Wein, 23,4% Bier und 27,7% Alko-Pops wöchentlich zu trinken. 42,5% tranken bis zu 1 Liter Wein, 9,5% bis zu 1 Liter Bier und 25,6% bis zu 1 Liter Alko-Pops wöchentlich. Kein Studierender gab an mehr als 2 Liter Wein wöchentlich zu trinken, 7,6% der Studierenden tranken zwischen zwei und zehn Liter Bier und ein Studierender gab einen Konsum zwischen zwei und 2,5 Liter Alko-Pops wöchentlich an.

Insgesamt 18,5% der Studierenden berichteten einmaligen Konsum von Rauschmitteln, weitere 13% gaben mehrmaligen Rauschmittelkonsum an.

Diskussion

Ziel der Untersuchung war es einige Daten hinsichtlich der subjektiv erlebten Gesundheit, der körperlichen Aktivität sowie des Nahrungs- und Genussmittelkonsums von Studierenden der Bachelor-Studiengänge Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement zu ermitteln. Hinsichtlich der BMI-Werte zeigte sich, dass über 80% der Studierenden ein für ihre Größe normales und dementsprechend gesundes Gewicht aufwiesen. Verglichen mit Werten der Gesamtbevölkerung Deutschlands von 2006 zeigte sich, dass die Studierenden deutlich über dem Durchschnitt lagen, da nur circa 60% der Deutschen im Alter zwischen 20 und 29 Jahren normalgewichtig sind. Demzufolge war die Anzahl der Übergewichtigen entsprechend niedrig mit 13,8% entgegen circa 20% der deutschen Bevölkerung in der genannten Alterskategorie [3]. Fast zwei Drittel der Studierenden schätzten ihren Gesundheitszustand sehr gut bis gut ein. Verglichen mit Frauen und Männern ab 18 Jahren in Deutschland aus einer Untersuchung von 2006, in denen drei Viertel mit sehr gut und gut bewerteten [8], liegen die Studierenden unterhalb des Durchschnitts. In einer Studie zum Gesundheitsverhalten und Gesundheitszustand von Pflegepersonal im Krankenhaus fand sich eine weitaus positivere Bewertung, da 87,8% der Pflegekräfte ihren Gesundheitszustand als sehr gut bis gut einschätzten [7]. Aus welchem Grund die Studierenden ihren Gesundheitszustand zum Teil deutlich schlechter einschätzten kann mit dieser Untersuchung nicht geklärt werden. Eine mögliche Ursache kann die Unzufriedenheit über die mangelnde praktische Umsetzung des in der Theorie vorhandenen Wissens über die Wichtigkeit und Notwendigkeit von Gesundheitsförderung und gesundheitsbewussten Verhalten darstellen.

Mit einem Wert von 2 Stunden wöchentlich für körperliche Aktivitäten, lagen die Studierenden über dem deutschen Durchschnitt. Gemäß dem telefonischen Gesundheitssurvey von 2003 führten reichlich 70% der Männer zwischen 18 und 19 Jahren sowie reichlich 50% der Männer zwischen 20 und 29 Jahren zwei Stunden und mehr pro Woche körperliche Aktivitäten durch. Bei den Frauen in den beiden Altersgruppen lagen die Werte circa 10% niedriger [5].

Die Ernährungsgewohnheiten der Studierenden sind vergleichbar mit dem Ernährungsverhalten in der deutschen Bevölkerung. Obwohl noch nicht, wie durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfohlen, in ausreichenden Mengen und

mehrmals täglich [9], werden dennoch von einem größeren Anteil der Studierenden regelmäßig Obst, Gemüse, ballaststoff- und kohlenhydratreiche Kost verzehrt [5].

Im Vergleich zum Raucheranteil von circa 27% in der deutschen Gesamtbevölkerung lag der Anteil der rauchenden Studierenden mit 30,9% höher. Jedoch liegt der Anteil der Raucher in der Gesamtbevölkerung in der Altersgruppe zwischen 20- und 24-Jährigen mit 38% bei den Männern und 30% bei den Frauen höher als bei den Studierenden [8].

Im Durchschnitt wurde 1 Liter Alkohol pro Woche getrunken. Bezogen auf die Studierenden, die Alkoholkonsum für die unterschiedlichen Getränke berichteten, ergaben sich Werte von 0,6 Liter Wein, 2,5 Liter Bier und 0,7 Liter Mixgetränke pro Woche. Mit über drei Litern Alkoholkonsum wöchentlich ist bereits von einem erhöhten Krankheitsrisiko, ab einem Wert von zehn Gramm für Frauen und 20 Gramm für Männer pro Tag reinen Alkohols, auszugehen [4]. Das trifft für neun Studierende zu. In Deutschland trinkt demnach jede sechste Frau und jeder dritte Mann zu viel [4], bei den Befragten handelt es sich um jede neunte Studentin und jeden dritten Studenten.

Fazit

Zusammenfassend betrachtet lässt sich annehmen, dass die Studierenden der Bachelor-Studiengänge Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement gesundheitsfördernde Maßnahmen in ihrem Alltag umsetzen, allerdings ist insgesamt kein wesentlich positiverer Trend zur Gesamtbevölkerung zu erkennen. Somit erscheint es notwendig, die Inhalte der Module in den Bachelor-Studiengängen Pflegemanagement und Gesundheitsmanagement noch zielgerichteter auf die Themen Gesundheitsförderung und Prävention auszurichten. Den Studierenden muss verdeutlicht werden, dass Sie als zukünftige Entscheider und Entwickler von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogrammen nur erfolgreich sein werden, wenn sie mit gutem Beispiel vorangehen sowie Nutzen und Wert von Maßnahmen beziehungsweise Handlungen richtig einschätzen können. Aber auch die Hochschulen sind in der Verantwortung, den Studierenden Möglichkeiten zur gesundheitsfördernden Lebensweise zu bieten (z.B. adäquates Mensaeßen) beziehungsweise ausreichend Beratungsangebote bei Problemen von Studierenden mit Alkohol- oder Nikotinkonsum zu bieten.

Literatur

1. Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland, Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Berlin, 2008, S. 31
2. Niehaus F. Alter und steigende Lebenserwartung; Eine Analyse der Auswirkungen auf die Gesundheitsausgaben; Wissenschaftliches Institut der PKV; Köln; 2006, S. 146
3. Ifak Institut, Marplan, Media Markt Analysen, TNS Infratest. Typologie der Wünsche 2006/2007; <http://de.statistik/diagramm/studie/30122/filter/30007/fcode/2/umfrage/gewichtsklasse-nach-body-mass-index/>; gefunden am 19.12.2008
4. Robert Koch Institut. Bundesgesundheitsurvey, Alkohol, Konsumverhalten in Deutschland, Robert Koch Institut, Berlin, 2003, S. 6
5. Robert Koch-Institut. Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Gesundheit in Deutschland; Zusammenfassung; Robert Koch-Institut, Berlin, 2006: 3–14
6. Sachverständigenrat für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen. Bedarfsgerechtigkeit und Wirtschaftlichkeit; Gutachten 2000/2001, Kurzfassung; Bonn, 2000: 25–26
7. Statistisches Bundesamt. Leben in Deutschland, Haushalte, Familien und Gesundheit – Ergebnisse des Mikrozensus 2005, statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2006, S. 61–65
8. Tracogna U, Klewer J, Kugler J. Gesundheitsverhalten und Gesundheitszustand von Pflegepersonal im Krankenhaus, Gesundheitsökonomik 2003, 8: 115–19
9. Max Rubner-Institut. Nationale Verzehrs Studie II – Ergebnisbericht Teil 2. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen, Max Rubner-Institut, Bundesinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe, 2008, S. 31–36

Korrespondenzadresse

Dipl.-Pflegerin (FH) Nicole Grünbeck
 Fakultät Gesundheits- und Pflegewissenschaften
 Westsächsische Hochschule Zwickau
 Dr.-Friedrichs-Ring 2a
 08056 Zwickau
 Tel.: 0375 536 3423
 Email: nicole.gruenbeck@web.de