

Körperliche Beschwerden

Einleitung

Im Rahmen einer Gesundheitsberichterstattung sollten sowohl positive als auch negative Facetten von Gesundheit abgebildet werden (Gusy, 2010; World Health Organization Regional Office for Europe, 1998). Während Lebenszufriedenheit und Engagement salutogene Facetten der Gesundheit darstellen, gehören die hier beschriebenen körperlichen Beschwerden zu den pathogenen Facetten.

Belastende/stressreiche Lebensumstände von Studierenden sind eine Quelle für Somatisierungsprozesse unterschiedlicher Art (wie etwa die Entwicklung eines Reizdarmsyndroms; Gulewitsch, Enck, Hautzinger & Schlarb, 2011). Hoher Zeitaufwand und Leistungsdruck im Studium, finanzielle Probleme und die Planung eines eigenständigen Lebens fernab des Elternhauses stellen nur einen kleinen Ausschnitt der Herausforderungen dieses Lebensabschnitts dar (Holm-Hadulla, Hofmann, Sperth & Funke, 2009). So berichten Medizinstudierende verglichen mit ihrer Altersgruppe von höheren Belastungen durch körperlichen Beschwerden (Hannöver et al., 2011). Insbesondere Prüfungszeiträume – oftmals vulnerable Phasen für psychosozialen Stress – haben einen signifikanten Einfluss auf das Auftreten unterschiedlicher körperlicher Beschwerden (Zunhammer, Eberle, Eichhammer & Busch, 2013).

Um körperliche Beschwerden abzubilden, wurde die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-Beschwerden, Beeinträchtigungen des Allgemeinbefindens sowie allgemeinen Anspannungsgefühlen (Verkrampfung, Schweißausbrüche) erfragt. Körperliche Anspannung äußert sich häufig auch durch Glieder-, Schulter-, Rücken- Nacken oder Kopfschmerzen.

Methode

Die Beschwerden wurden entsprechend ihrer Häufigkeit durch Items einer Kurzskala zur Erfassung körperlicher Beschwerden erhoben, die dem Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG, Dlugosch & Krieger, 1995) entstammen. Sie wurden nachträglich um 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 für die Häufigkeit des Auftretens 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) und „ein paar Mal pro Woche“ (6) bis zu „jeden Tag“ (7). Die Kategorien 1 bis 3 sowie 4 bis 7 werden zusammengefasst: In der folgenden Auswertung werden die Studierenden betrachtet, die „mindestens ein paar Mal im Monat“ Schmerzen verspüren.

Kernaussagen

- Zwei Drittel der Studierenden verspüren mindestens ein paar Mal im Monat Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen (66,1%).
- Mehr als die Hälfte der Studierenden empfinden mindestens ein paar Mal im Monat eine Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens (58,9%), Anspannung (52,1%) oder Kopfschmerzen (51,5%).
- Bei Studentinnen sind die Prävalenzen bei allen erhobenen Beschwerden höher als bei Studenten.
- In den seit 2010 zweijährlich wiederholten Befragungen ist eine Zunahme der Prävalenz bei Anspannung erkennbar.
- Bei allen anderen körperlichen Beschwerden schwanken die Prävalenzen im Zeitverlauf nur geringfügig.

Einordnung

Etwa zwei Drittel (66,1 %) der 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin sind nach eigenen Angaben mindestens „ein paar Mal im Monat“ (oder häufiger) von Glieder-, Schulter-, Rücken oder Nackenschmerzen betroffen; diese Prävalenz ist die höchste, gefolgt von der Prävalenz des beeinträchtigten Allgemeinbefindens (58,9%) und der Anspannung (52,4%). Am niedrigsten sind die Prävalenzen von mindestens ein paar Mal im Monat auftretenden Herz-Kreislauf-Beschwerden (15,7%) und Magen-Darm-Beschwerden (40,1%); dieser Unterschied ist statistisch signifikant. Bei allen Beschwerden sind die Prävalenzen bei Frauen signifikant höher als bei Männern (z. B. mindestens „ein paar Mal im Monat“ Kopfschmerzen: ♀:58,5%; ♂:34,6%).

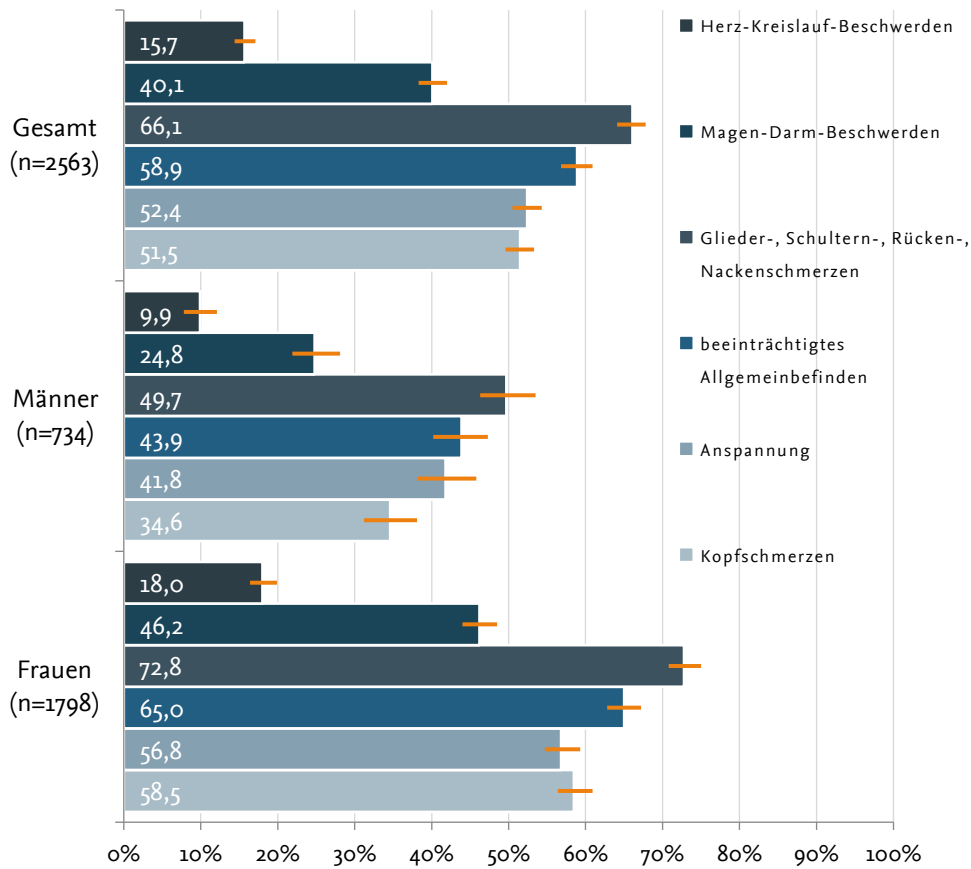
Ein genereller Trend bei den körperlichen Beschwerden unter befragten Studierenden der Freien Universität Berlin lässt sich im Zeitverlauf nicht erkennen, die Werte schwanken nur geringfügig. In der Befragung 2014 waren die Werte aller Beschwerden erhöht, in der aktuellen Befragung (2016) relativieren sich diese wieder. Betrachtet man die 2014 generell erhöhten Werte als „Ausreißer“, zeigt sich jedoch ein signifikanter Anstieg der Prävalenzen von Magen-Darm-Problemen sowie von Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen. Auch die Prävalenz der Anspannung steigt bei Frauen deutlich stärker als bei Männern (♀: 2010:50,2%; 2012:60,1%; 2014:56,8%; ♂: 2010:39,0%; 2012:45,2%; 2014:41,8%).

Literatur

- Dlugosch, G. E. & Krieger, W. (1995). *Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (FEG). Handanweisung*. Frankfurt: 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.
- Gusy, B. (2010). Gesundheitsberichterstattung bei Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 250-256.
- Hannöver, W., Wiesmann, U., Lemke, A., Drews, U., Haugk, J., Hecht, J. et al. (2011). Körperliche Beschwerden aufgrund von Belastungsphasen bei Medizinstudierenden im vorklinischen Studienabschnitt: Eine Anwendung des Gießener Beschwerdebogens (GGB-24). *Zeitschrift für medizinische Psychologie*, 20 (3), 99-107.
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H., Sperth, M. & Funke, J. (2009). Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden. Vergleich von Feldstichproben mit Klienten und Patienten einer psychotherapeutischen Beratungsstelle. *Psychotherapeut*, 54 (5), 346-356.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (1998). Health promoting universities: Concept, experience and framework for action. Zugriff am 18.11.2015. Verfügbar unter http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf
- 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.



Grafische Ergebnisdarstellung



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens ein paar Mal im Monat unter diversen körperlichen Beschwerden leiden; Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 1: Prävalenzen körperlicher Beschwerden bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.

Tabelle 1: Zeitliche Entwicklung der Prävalenzen körperlicher Beschwerden bei Studierenden der Freien Universität Berlin.

	UHR FU 2012 % (95%-KI)	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=2589	n=2335	n=2563
Herz-Kreislauf-Beschwerden	17,5 (16,0 - 19,0)	21,6 (20,0 - 23,3)	15,7 (14,4 - 17,1)
Magen-Darm-Beschwerden	36,1 (34,2 - 38,0)	44,1 (42,1 - 46,2)	40,1 (38,3 - 42)
Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen	64,3 (62,6 - 66,2)	68,7 (66,9 - 70,5)	66,1 (64,1 - 67,8)
Beeinträchtigtiges Allgemeinbefinden	60,4 (58,6 - 62,4)	62,8 (60,8 - 64,8)	58,9 (56,8 - 60,9)
Körperliche Anspannung	46,6 (44,5 - 48,5)	55,5 (53,5 - 57,6)	52,4 (50,5 - 54,3)
Kopfschmerzen	*	54,1 (52,0 - 56,2)	51,5 (49,6 - 53,3)
Männer	n=829	n=725	n=734
Herz-Kreislauf-Beschwerden	11,2 (9,2 - 13,5)	13,7 (11,2 - 16,1)	9,9 (7,8 - 12,1)
Magen-Darm-Beschwerden	23,4 (20,5 - 26,3)	30,2 (27,0 - 33,4)	24,8 (21,9 - 28,1)
Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen	47,2 (43,4 - 50,5)	52,7 (49,2 - 55,9)	49,7 (46,3 - 53,5)
Beeinträchtigtiges Allgemeinbefinden	46,9 (43,4 - 50,5)	48,7 (44,8 - 52,4)	43,9 (40,2 - 47,3)
Körperliche Anspannung	39,0 (35,7 - 42,5)	45,2 (41,7 - 48,8)	41,8 (38,2 - 45,8)
Kopfschmerzen	*	38,4 (35,0 - 41,7)	34,6 (31,2 - 38,1)
Frauen	n=1760	n=1610	n=1798
Herz-Kreislauf-Beschwerden	20,4 (18,4 - 22,3)	25,2 (23 - 27,3)	18,0 (16,4 - 19,9)
Magen-Darm-Beschwerden	42,0 (39,8 - 44,3)	50,3 (47,7 - 52,6)	46,2 (44 - 48,5)
Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen	72,4 (70,4 - 74,4)	76 (73,8 - 78,1)	72,8 (70,8 - 75,0)
Beeinträchtigtiges Allgemeinbefinden	66,8 (64,5 - 69,0)	69,2 (66,8 - 71,5)	65,0 (62,8 - 67,2)
Körperliche Anspannung	50,2 (47,9 - 52,4)	60,1 (57,7 - 62,7)	56,8 (54,7 - 59,3)
Kopfschmerzen	*	61,3 (58,9 - 63,8)	58,5 (56,4 - 60,9)

*nicht erhoben

