



Bewegung, Ernährung, Schlaf – was hat das mit Erfolg an der Uni zu tun?

› von **Lavinia Flückiger, Mattea Dallacker, Roselind Lieb & Jutta Mata**

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf – wie wichtig solches „Gesundheitsverhalten“ für die körperliche Gesundheit ist, wissen wohl die meisten. Aber wussten Sie, dass Gesundheitsverhalten auch das psychische Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst? Relevant ist das für alle – besonders wichtig jedoch für Studierende. Gerade diese jungen Erwachsenen vernachlässigen gesundheitsförderndes Verhalten aber häufig, wenn mit Studienbeginn zusätzlicher Stress den Alltag belastet. Wie genau hängen Gesundheitsverhalten, psychisches Wohlbefinden und akademische Leistung bei dieser Altersgruppe zusammen? Und wie kann ein gesunder Lebensstil langfristig gefördert werden?

Start des Studiums – eine sensible Phase

Das Abi in der Tasche, Studienplatz gesichert – endlich kann es losgehen: Wohnungssuche, Umzug in eine neue Stadt, Leute kennenlernen, Nebenjob – und natürlich der Uni-Alltag mit all seinen



Durch einen Studienbeginn erhalten Stress und Zeitdruck Einzug in den Alltag. Foto: Alexas_Fotos via Pixabay (<https://pixabay.com/de/schule-studium-lernen-b%3BC3%BCcherlesen-2051712/>), CC:<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de>

Tücken. Mehr als die Hälfte (58 %) der jungen Erwachsenen in Deutschland haben im Jahr 2014 ein Studium begonnen (Statistisches Bundesamt, 2016), und damit einen Lebensabschnitt, der sie vor viele Herausforderungen stellt: Zurechtfinden in einer neuen Umgebung, Veränderung des sozialen Umfeldes, Prüfungen und Leistungsdruck. Anders ausgedrückt: Stress und Zeitdruck halten Einzug in den Alltag. Nicht alle Studierenden sind dem gleichermaßen gewachsen und so schließen auch nur knapp 40 % ihr Studium in der Regelstudienzeit ab (Statistisches Bundesamt, 2016). Studienabbruch und Langzeitstudium haben oft negative Folgen für die Betroffenen, aber auch für die Gesellschaft, der zusätzliche Kosten für Bildung entstehen können.

Wie können Studierende die Herausforderungen des Studienalltags besser meistern? Psychologie, Pädagogik und Gesundheitswissenschaften suchen seit längerem nach Antworten und die identifizierten Einflussfaktoren und Lösungsansätze sind so zahlreich wie die beteiligten Expertinnen und Experten. Welche Rolle spielen Gesundheitsverhalten wie Bewegung, *Essverhalten* oder Schlaf in diesem Forschungsbereich? – Bisher eine überraschend geringe.

Wie sieht das Gesundheitsverhalten von jungen Erwachsenen aus?

25 % der Frauen und 30 % der Männer zwischen 18 und 29 Jahren sind übergewichtig – oftmals die Folge von Bewegungsmangel und unausgewogener Ernährung. Was ist zu tun? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder das *American College of Sports Medicine* empfehlen mindestens 30 Minuten moderate körperliche Aktivität an fünf Tagen der Woche. Die Mehrheit der jungen Erwachsenen in Deutschland unterschreiten diese Empfehlungen: Nur 18 % der Frauen und 41 % der Männer zwischen 18 und 29 Jahren erreichen diese 2,5 Stunden pro Woche (Krug et al., 2013). Wie sieht es bei der Ernährung aus? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu fünf Portionen Obst oder Gemüse täglich – das schaffen gerade mal 5 % der 18- bis 29-jährigen Männer und 14 % der Frauen (Mensink et al., 2013). Was den Schlaf angeht, berichten 20 % der 18- bis 39-jährigen über Ein- bzw. Durchschlafstörungen mindestens dreimal pro Woche (Schlack, Hapke, Maske, Busch & Cohrs, 2013).

Wollen wir Gesundheitsverhalten verändern, so ist das junge Erwachsenenalter Chance und Herausforderung zugleich: Chance, weil sich ungesundes Verhalten früh etabliert und nur schwer wieder abzugewöhnen ist. Herausforderung, weil gesundes Verhalten in Stressphasen abnimmt: Man bewegt sich weniger, ernährt sich unausgewogener und schläft schlechter. Kein Wunder also, dass Studierende gerade zu Studienbeginn gesundheitsförderliches Verhalten vernachlässigen: Die Zeit wird anderweitig gebraucht – nicht nur zum Einfinden in das neue Umfeld, sondern vor allem zum Lernen. Nicht selten entscheiden schließlich die ersten Prüfungen darüber, ob überhaupt weiterstudiert werden kann oder nicht. Viele junge Erwachsene empfinden entsprechend hohen Leistungsdruck im Studium.

Wie wichtig ist Gesundheitsverhalten für die akademische Leistung?

Studierende können von Gesundheitsverhalten profitieren – auch im akademischen Bereich, und zwar in vielfacher Hinsicht (z. B. Hillman, Erickson & Kramer, 2008). Regelmäßige Bewegung steht im Zusammenhang mit besseren Noten und höherer kognitiver Leistung. *Kognitive Leistung* umfasst Gehirnfunktionen wie *Gedächtnis*, Lernen, Denkvermögen und Aufmerksamkeit – wesentliche Aspekte für ein erfolgreiches Studium. Mangelernährung oder auch der Verzicht auf das Frühstück hängen mit schwächerer akademischer Leistung zusammen. Und Schlaf ist nicht minder bedeutsam: Ausreichend Schlaf steht im Zusammenhang mit besseren Noten, schlechte

AutorInnen



Lavinia Flückiger

Lavinia Flückiger forscht am

Gesundheitsdepartement Basel zur Cannabis-Regulierung in der Schweiz. Ihr Psychologiestudium absolvierte sie an den...more



Mattea Dallacker

Mattea Dallacker promoviert am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Sie forscht zu sozialen Einflüssen auf das Essverhalten...more



Roselind Lieb

Roselind Lieb ist Professorin für Klinische Psychologie und Epidemiologie an

der Universität Basel. Ihre wissenschaftliche Karriere führte sie zuvor an die...more



Jutta Mata

Jutta Mata ist Professorin für

Gesundheitspsychologie an der Universität Mannheim. Sie erforscht, wie innere und äußere Umstände gewichtsregulierendes...more

Artikelschlagwörter

- › Bewegung
- › Essverhalten
- › Schlaf
- › akademische Leistung
- › psychisches Wohlbefinden

Artikelglossar

- › Essverhalten
- › Kognitive Leistung
- › Gedächtnis
- › Affekt
- › Motivation
- › Stimmung

Facebook



In-Mind Magazin - Ps

Like Page 3.9K likes

Newsletter

Abonnieren Sie unseren Newsletter, um über neue In-Mind Artikel, Blog Beiträge und vieles mehr informiert zu sein.



Nur wenige junge Menschen bewegen sich, wie empfohlen, mindestens 30 Minuten an fünf Tagen der Woche. Foto: Boris Thaser via flickr (<https://www.flickr.com/photos/boristhaser/27551088372/in/aves-150308918@N02/>), CC:<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

Schlafqualität kann zu geringeren Lernkapazitäten, schlechterer kognitiver Leistung und geringerem akademischen Erfolg führen.

Über welchen Mechanismus aber führen Bewegung, ausgewogenes *Essverhalten* und Schlaf zu einer besseren Studienleistung? Studien haben zum einen physiologische Mechanismen untersucht. Bewegung hängt mit verbesserter Sauerstoffzufuhr und höherer Hirnaktivität zusammen – das wiederum verbessert die *kognitive Leistung*. Weniger erforscht sind *psychologische* Mechanismen. Ein Mechanismus, der den Zusammenhang zwischen Gesundheitsverhalten und akademischer Leistung erklären könnte, ist positiver *Affekt* – d. h. positive Befindlichkeitszustände wie Glück, Freude oder Zufriedenheit. Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen positivem *Affekt* und Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen wie z. B. dem Bereich Gesundheit, aber eben auch dem Bereich der akademischen Leistung. So setzten sich beispielsweise Personen, die hohen positiven *Affekt* berichteten, am nächsten Tag höhere Lernziele und zeigten somit höhere Leistungsbereitschaft (Richard & Diefendorff, 2011). Wie kann man sich diesen Zusammenhang erklären? Versetzen wir uns in die Lage von Studierenden, die über einen längeren Zeitraum für eine Prüfung lernen. In der Zeit des intensivsten Lernens – den Wochen vor der Prüfung – bekommen sie kaum Rückmeldung über ihren Lernfortschritt. In solchen Situationen kann das Befinden (*Affekt*) Anhaltspunkte bieten: Positiver *Affekt* deutet auf gute Fortschritte hin, negativer *Affekt* auf unzureichendes Vorankommen.

Positiver *Affekt* hängt mit besserer akademischer Leistung zusammen – und zwar unabhängig davon, ob das Wohlbefinden angesichts des *objektiven* Lernfortschritts gerechtfertigt ist oder nicht. Möglicherweise spielen dabei erhöhte *Motivation* und vermehrte Leistungsbereitschaft eine Rolle. Es lohnt sich also, positiven *Affekt* zu fördern – nur wie? Hier kommt Gesundheitsverhalten ins Spiel: Regelmäßige Bewegung fördert positive *Stimmung* und verbessert depressive Symptome (z. B. Reed & Buck, 2009). Gesunde Ernährung fördert Wohlbefinden und psychische Gesundheit – wenn auch erst auf den zweiten Blick: Kurzfristig mag energiereiches und vitaminarmes Essen – wie z. B. die Tüte Chips – „glücklich“ machen. Das „Glück“ ist aber oft von kurzer Dauer; Schuldgefühle und Reue machen sich breit, was sich negativ auf das Befinden auswirkt (Steenhuis, 2009). Bewegung, Ernährung – fehlt noch der ausreichende Schlaf als wichtiges Gesundheitsverhalten: Und tatsächlich hat Schlafentzug einen negativen Einfluss auf das emotionale Befinden (Baglioni, Spiegelhalter, Lombardo & Riemann, 2010).



Kurzfristig mag energiereiches und vitaminarmes Essen – wie z. B. die Tüte Chips – „glücklich“ machen. Foto: Counselling via Pixabay (<https://pixabay.com/de/chips-schale-salzig-lecker-476359/>, CC: <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de>)

Die Gesundheitspsychologie hat sich ausgiebig mit dem Zusammenhang zwischen Gesundheitsverhaltensweisen und *Affekt* beschäftigt; die Pädagogische Psychologie mit Faktoren, die akademische Leistung fördern. Wir haben diese beiden Forschungsstränge zusammengeführt und in drei Langzeitstudien das Zusammenspiel von

Gesundheitsverhalten, Stress, *Affekt* und akademischer Leistung überprüft: Wie genau sieht das Zusammenspiel von Bewegung, Essverhalten, Schlaf und akademischer Leistung aus? Ist positiver *Affekt* tatsächlich der entscheidende „Vermittler“ zwischen Gesundheitsverhalten und akademischer Leistung? (Flückiger, Lieb, Meyer & Mata, 2014; Flückiger, Lieb, Meyer, Witthauer & Mata, 2016) Kann Gesundheitsverhalten die negativen Auswirkungen von Stress auf das Befinden abdämpfen? (Flückiger, Lieb, Meyer, Witthauer & Mata, 2015) Stress macht nicht nur „schlechte Laune“, sondern bringt zudem psychische und körperliche Beschwerden mit sich. Strategien zum Stressabbau sind also gefragt – am besten solche, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Auch das war Ziel unserer Studien.



Ist positiver *Affekt* der entscheidende „Vermittler“ zwischen Gesundheitsverhalten und akademischer Leistung? Foto: 5688709 via Pixabay (<https://pixabay.com/de/m%C3%A4nner-frauen-bekleidung-frauen-2425121/>, CC: <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de>)