

**Andrzej FERENC**

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu  
Collegium Medicum w Bydgoszczy, Wydział Nauk o Zdrowiu, Szpital Uniwersytecki nr 2 im. dr. J. Bizuela  
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz, Poland  
e-mail: andrzej.ferenc@cm.umk.pl

**Ewa KORELESKA**

Uniwersytet Technologiczno-Przyrodniczy im. J. i J. Śniadeckich w Bydgoszczy, Wydział Zarządzania  
ul. Fordońska 430, 85-790 Bydgoszcz, Poland  
e-mail: Ewa.Koreleska@utp.edu.pl

Received: 2017-08-14 ; Accepted: 2017-09-07

## **DER GESUNDHEITSORIENTIERTE LEBENSSTIL IN DER MEINUNG DER STUDENTEN VON DER UNIVERSITÄTEN IN DER WOJEWODSCHAFT KUJAWIEN-POMMERN**

*Summary*

*Das Hauptziel der vorliegenden Arbeit war die Meinung der Studenten von der Universitäten in der Woiwodschaft Kujawien-Pommern über einen gesundheitsorientierten Lebensstil darzustellen. Während der Studie wurden ausgewählte Determinanten der gesunden Lebensweise berücksichtigt (z.B. Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf, Vorsorgeuntersuchungen). Es wurde auch Selbsteinschätzung der Studenten durchgeführt. Während der Untersuchung wurden auch die Studenten gebeten, den Lebensstil der polnischen Gesellschaft als Ganzes zu beurteilen. Die Ergebnisse wurden mit der Hilfe der aktuellen Empfehlungen z.B. von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder von der nationalen und EU-Programmen ausgewertet. Es wurde festgestellt, dass die meisten befragten Studenten eher keinen gesundheitsorientierten Lebensstil führen.*  
**Suchwörter:** *gesundheitsorientierte Lebensstil, Gesundheit, Gesundheitsverhalten, Studenten*

## **PROZDROWOTNY STYL ŻYCIA W OPINII STUDENTÓW UNIWERSYTETÓW Z WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO**

*Streszczenie*

*Celem artykułu było zaprezentowanie opinii studentów z uniwersytetów w województwie kujawsko-pomorskim na temat prozdrowotnego stylu życia. W trakcie badań uwzględniono wybrane czynniki warunkujące prozdrowotny styl życia studentów m.in. czynniki związane z odżywianiem, aktywnością fizyczną, snem, badaniami profilaktycznymi. Przeprowadzono również samoocenę studentów oraz poproszono ich o ocenę stylu życia społeczeństwa polskiego jako całości. Uzyskane wyniki badań poddano ocenie z uwzględnieniem rekomendacji dla wybranych czynników warunkujących prozdrowotny styl życia zaproponowanych m.in. przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), obowiązujących w programach unijnych oraz krajowych. Przeprowadzona analiza wykazała, że badani studenci nie prowadzą raczej prozdrowotnego stylu życia.*  
**Słowa kluczowe:** *prozdrowotny styl życia, zdrowie, zachowania prozdrowotne, studenci,*

### **1. Einführung**

Es ist heute wissenschaftlich durch verschiedene Studien belegt, dass Gesundheit ein Resultat des Lebensstils, der Genen, Umwelt und der Organisation des Gesundheitswesens ist. Viele Forscher quantifizierten den Einfluss dieser Faktoren auf die Gesundheit. Der Anteil vom Lebensstil beträgt 50-60% aller Faktoren, das heißt, dass er von besonders großer Bedeutung ist [17].

Der Begriff „Lebensstil“ kann unterschiedlich verstanden werden [3, 7, 16]. Nach Polnisches Wörterbuch bezeichnet ganz allgemein Art und Weise der Benehmung, Verfahren [11]. Nach Siciński ist „Lebensstil ein spezifisches Kombination von alltäglichen Verhalten der Mitglieder (...) der Gemeinschaft, bildet die Manifestation ihrer sozialen Lage, und damit ermöglicht, ihre soziale Identifikation [10]. Dazu gehören auch psychographische Mechanismen, z.B. Motive, Bedürfnisse, Wertesysteme [1, 10].

Diese Problematik ist mehrmals wissenschaftlich untersucht worden [8, 12, 13], aber manche Wissenschaftler zeigen, dass besteht noch der Bedarf, die Belange der Studenten als Zielgruppe abzubilden. So könnte man besser Gesundheitsförderung in der Hochschulen bilden [12].

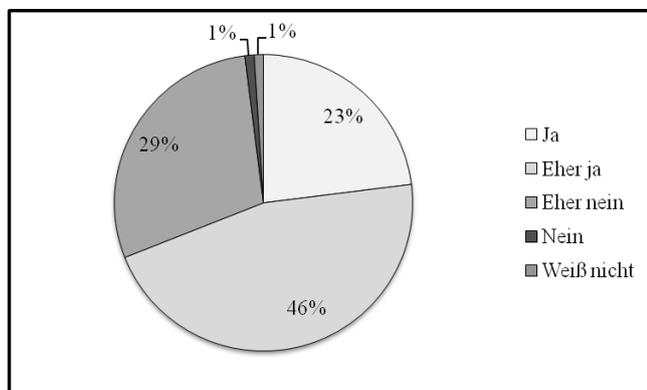
### **2. Methodologie der Forschung**

Das Hauptziel der vorliegenden Arbeit war die Meinung der Studenten von der Universitäten in der Woiwodschaft Kujawien-Pommern über einen gesundheitsorientierten Lebensstil darzustellen. Die Forschung wurde im Studienjahr 2014/2015 durch direkte Befragung mit einer Stichprobe von 222 Personen durchgeführt. Die Probengröße wurde mit der Bereich-Methode mit Berücksichtigung der regionalen Charakter der Untersuchung bestimmt [4]. Die Stichprobenauswahl war nicht zufällig. Im Laufe der Forschung wurde Fragebogen als Messinstrument verwendet (überprüft in Pilotstudien). Während der Studie wurden ausgewählte Determinanten der gesunden Lebensweise berücksichtigt (z.B. Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf, Vorsorgeuntersuchungen). Es wurde auch Selbsteinschätzung der Studenten durchgeführt. Während der Untersuchung wurden auch die Studenten gebeten, den Lebensstil der polnischen Gesellschaft als Ganzes zu beurteilen. Die Ergebnisse wurden mit der Hilfe der aktuellen Empfehlungen z.B. von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder von der nationalen und EU-Programmen ausgewertet.

### 3. Ergebnisse der Untersuchung

Während der Studie hat man festgestellt, dass die überwiegende Mehrheit der Studenten die Frauen waren (69%) und deren Hauptwohnsitz die Stadt war (64%). Vier Fünftel der Befragten erklärte, dass sie zu der Altersgruppe 20-29 Jahre gehören. Die weitere Befragungsteilnehmer waren im Alter von 30 bis 39 (5%), 40-49 (9%) und mehr als 50 Jahre (3%). 3% der Studenten haben diese Frage nicht beantwortet.

Im Rahmen der Studie hat man die Studenten gebeten, eine Selbstbewertung ihres Lebensstils durchzuführen. Man fragte, ob die Befragungsteilnehmer ein gesundes Leben führen? Die meisten Studenten wiesen auf eine positive Antwort „ja“ hin (67%). Zu dieser Gruppe gehörten 23% Studenten, die ihre Antwort ohne Zweifel ausgedrückt haben. Weitere 46% der Befragungsteilnehmer gaben eine Antwort „eher ja“ an. 30% Studenten waren anderer Meinung, aber 29% aus denen deklariert die Antwort „eher nein“. Nur 1% der Studenten behauptete ganz entscheidend, dass sie eine ungesunde Lebensweise führten.



Quelle: eigene Erhebung / Źródło: opracowanie własne

Fig. 1. Das gesunde Leben in der Meinung der Studierenden (% der Befragten)

Rys. 1. Opinie studentów na temat prowadzenia zdrowego trybu życia (% respondentów)

Dann konfrontierte man frühere Antworten auf allgemeine Frage mit Antworten auf einige, ausführliche Fragen zum Lebensstil der Studenten. Körperliche Aktivität wurde als erstes Element bewertet. Die Mehrheit der Studenten gab an, dass sie mindestens einmal pro Woche 30 Minuten übten. Diese Antwort wurde von insgesamt 73% der Befragten angegeben. 29% der Menschen treiben regelmäßig Sport nur einmal in der Woche. Ein wenig mehr, d.h. 31% behaupteten, dass sie 2-3 mal pro Woche körperlich aktiv sind. Jeden Tag trainiert nur 11% der Studenten, aber 2% der Studierenden 4-5 mal pro Woche. Einmal im Monat wurde von 23% bejaht. Die Frage hatte halboffene Form. Studenten konnten ihre frei Meinung äußern. Sie zeigten z.B. auf ihre unregelmäßige, saisonale Aktivität. Besonders interessant sind dabei die Aussagen, z.B. „Frühling, Sommer - Radfahren“, „viel im Rahmen der Arbeit zu Fuß gehen“, „Spaziergänge mit dem Hund“, „einen Fitnessraum“. Angesichts der WHO-Richtlinien ist zu beachten, dass die Mehrheit der Studierenden die Mindestanforderungen für die gesundheitsfördernde körperliche Aktivität nicht erreichen hast [15, 18]. Angesichts der WHO-Empfehlungen um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern, sollten Erwachsene (18-64) mindestens 150 Minuten moderate Ausdauerä-

tigkeiten pro Woche durchführen (5 x 30 Minuten pro Woche), oder anstrengende Ausdaueraktivitäten mindestens 75 Minuten pro Woche, oder eine entsprechende Kombination von moderater und anstrengender Bewegung [15, 18].

Im nächsten Schritt wurde geprüft, ob die Studenten ausreichend Schlaf bekommen. Die meisten schliefen genug. Entsprechend der Empfehlung liegt die richtige Schlafdauer zwischen 7-9 Stunden [6]. Die Mehrheit der Studenten deklarierte (32%), dass sie 7 Stunden schliefen, weitere 27% schlief eine Stunde länger. Ein Viertel der Befragter schlief zu kurz 6 Stunden pro Tag, und 9% der Studenten – 9 Stunden. Noch länger schlief 2% der Studierenden. Lediglich 3% Studenten gaben an, dass sie nur 4-5 Stunden schliefen. Obwohl die benötigte Schlafdauer sehr individuell ist, kann man annehmen, dass es sicher zu kurz ist. Die weitere Befragungsteilnehmer zeigten auf eine andere Schlafdauer. Sie wurde aber von ihnen nicht genau bestimmt und darum konnte man diese kleine Gruppe von Studenten nicht beurteilen.

Eine weitere Frage bezog sich auf die gesunde Ernährung. In der Artikel wurde die Regelmäßigkeit und die Anzahl der Mahlzeiten pro Tag bewertet. Es wurde festgestellt, dass nur 34% der Studenten regelmäßig aß. Dies ist nicht allerdings überraschend. Die Anzahl der Unterrichtsstunden variiert zwischen den Tagen, die Pausen sind manchmal zu kurz. Dazu kommt noch Stress im Studium und Nebenjob.

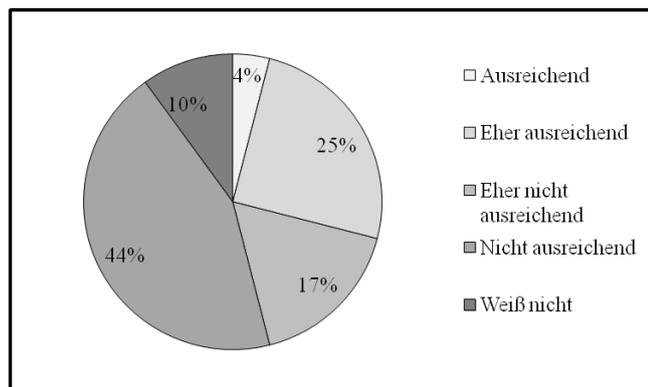
Darüber hinaus wurde festgestellt, dass eine kleine Gruppe von 5% der Studienteilnehmer viel zu selten aß. Sie nahmen nur zwei Mahlzeiten täglich ein. Mehr als 5-mal mehr Studenten verteilten ihre Nahrung auf 3 Mahlzeiten am Tag. Die größte Gruppe deklarierte, dass sie viermal aß (32%). 30% der Studenten aß dreimal täglich, noch häufiger aß 6% der Befragter (5% - sechsmal am Tag und 1% - siebenmal und öfter am Tag). Weitere Studierende deklarierten, dass die Anzahl der Mahlzeiten pro Tag von ihrem Tagesplan abhängig war. Unter Berücksichtigung der bestehenden Empfehlungen, dass Menschen regelmäßig fünf Mahlzeiten täglich essen sollten, ist es klar, dass die meisten Studenten diesen Hinweis nicht zu folgen. Dies ist eine negative Erscheinung.

Die Ernährungsweise spielt auch eine sehr große Rolle für ein gesundes Leben. Zu viel Zucker und Süßigkeiten macht Menschen übergewichtig, zersetzt ihre Zähne und kann die Arterienverkalkung auslösen [14]. Die meisten Studenten (36%) gaben an, dass Süßigkeiten 2-3 mal pro Woche aßen, während weiter 24% macht das jeden Tag. 22% greifen seltener zu Süßigkeiten - einmal in der Woche und 9% - einmal im Monat. 4% der Befragten gehört zur zwei verschiedenen Gruppen von Studenten. Eine davon erklärte, dass sie Süßigkeiten weniger als einmal im Monat aß und die zweite, dass sie mehrmals täglich wählte.

Die meisten Studenten nahmen an der Vorsorgeuntersuchung leider nicht teil. (58%). Wahrscheinlich sehen sie keine Notwendigkeit, weil sie sich wohl fühlen. Aber berücksichtigt man die Tendenz der letzten Jahre, werden die Patienten immer jünger. Darum sollen sich die Studenten auf die Vorsorgeuntersuchung anmelden und Möglichkeiten der Früherkennung von Krankheiten nutzen. In Polen beinhaltet National Health Programm auch Prävention als Ziel für Jahre 2016-2020 [9].

Im letzten Teil des Fragebogens wurden Fragen zu den Wissen und Lehre der Grundsätzen einer gesunden Lebensweise in der polnischen Gesellschaft gestellt. Die meis-

ten Studenten glauben, dass das Wissen nicht ausreichend ist. Dies wurde in 61% der Fälle empfunden (44% „ausreichend“ und 17% „eher ausreichend“). Demgegenüber stehen nur 29%, unter denen 25% hatten Zweifel. Sie gaben die Antwort „eher nicht ausreichend“ an.



Quelle: eigene Erhebung / Źródło: opracowanie własne

Fig. 2. Studentenmeinungen über den Wissen von der Grundsätzen einer gesunden Lebensweise in der polnischen Gesellschaft

Rys. 2. Opinie studentów na temat poziomu wiedzy dotyczącej zdrowego trybu życia w społeczeństwie polskim

Drei Viertel der Studenten behaupte, dass Bildung von Kindern und Jugendlichen in diesem Bereich notwendig ist. Aber nur jeder zehnte glaubt, dass es auf jeder Stufe der Bildungssystem umgesetzt werden sollte (vom Kindergarten bis zur Hochschule). Studenten erklärten, die gesunden Lebensstil sollten vor allem in der Grundschule (119 Antworten), Gymnasium (99 Antworten), Kindergarten (78 Antworten) lehren. Etwas weniger Studenten sahen das Bedürfnis für die Schulung jungen Erwachsenen in der Oberschule (65 Antworten) und während der Studie an der Universitäten (32 Antworten).

In Europa gibt es viele interessante Bildungsprogramme im Bereich Gesundheit und Gesundheitsprogramme an der Hochschulen. Im Verbund haben z.B. die Universitäten Potsdam, Wuppertal, Aachen und Paderborn das Konzept „Pausen-Express“ entwickelt. An 20 Hochschulen in Deutschland ist schon das Regenerieren per Express möglich. Ohne Kleidungswechsel können Beschäftigte jetzt direkt am Arbeitsplatz verschiedene Übungen unter qualifizierter Anleitung durchführen [5]. Angelehnt an das Modell für Beschäftigte ziehen die Trainer des „Hochschulsport Studi-Pausen-Express“ durch die Hörsäle und Seminarräume der Universität und erfrischen Studierende durch eine fünfminütige aktive Lernpause. Die Lehrer können den Hochschulsport Studi-Pausen-Express in die zeitliche Mitte der Lehrveranstaltung buchen. Das Gruppenerlebnis trägt zum besseren Arbeitsklima bei [2].

#### 4. Schlussfolgerungen

Die meisten befragten Studenten behaupten, dass sie einen gesundheitsorientierten Lebensstil führen. Die detaillierte Analyse der Gesundheitsfaktoren zeigte jedoch eher das Gegenteil. Andere Forscher kamen früher zu ähnlichen Ergebnissen [8]. Es ist zu beachten, dass die Studenten bei der Beurteilung der polnischen Gesellschaft Objektivität gezeigt haben. Sie haben darauf hinweist, dass das Wissen über einen gesunden Lebensstil nicht ausreichend ist. Sie

wiesen auf die Notwendigkeit einer gut funktionierenden Schulung hin. Dadurch konnte die Gesundheitsverhalten verbessern werden. Die wenigsten Studenten zeigten sich selbst als Zielgruppe dieser Schulung. Nach dieser Umfrage brauchen die Studierenden auch diese Ausbildung, die an Universitäten umgesetzt werden könnten. Dies ist so wichtig, weil sie als die zukünftige Elite der polnischen Gesellschaft einen Einfluss auf die Förderung des Gesundheitsverhaltens in Polen haben werden.

#### 5. Bibliografie

- [1] Altkorn J., Kramer J.: Leksykon marketingu. PWE, Warszawa 1998.
- [2] Bischoff-Krenzien P. „Pausen Express“ – Erholung für zwischendurch. W: Steinke B., Sonntag U. (red.) Gesundheitsfördernde Hochschulen Modelle aus der Praxis. Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH Fachverlag für Wissenschaftsinformation, Berlin 2013, 19-20.
- [3] Friske W., Kubiak H., Lissowski G., Mucha J., Szacki J., Ziolkowski M. (red.): Encyklopedia Socjologii, tom 4. Warszawa: Oficyna Naukowa, 2002, 37-140.
- [4] Kędzior Z.: Badania rynku. PWE, Warszawa 2005.
- [5] Maass G.: Positive Effekte einer aktiven Pausengestaltung. W: Steinke B., Sonntag U. (red.) Gesundheitsfördernde Hochschulen Modelle aus der Praxis. Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH Fachverlag für Wissenschaftsinformation, Berlin 2013, 17-18.
- [6] National Sleep Foundation recommends New Steep times. <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1> (15.05.2017).
- [7] Ponczek D., Olszowy I.: Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. Problemy higieny i epidemiologii. 2012, 93 (2), 260-268.
- [8] Romanowska-Tołoczko A.: Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. Hygeia Public Health, 2011, 46 (1), 89-93.
- [9] Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.
- [10] Siciński A.: Styl życia. Przemiany we współczesnej Polsce. PWE, Warszawa 1978.
- [11] Szymczak M.: Słownik języka polskiego. PWE, t. 3. Warszawa, 1983, 362-363.
- [12] Thees S., Gobel J., Jose G., Bohrdardt R., Esch T.: Die Gesundheit vom Studierenden im Bologna-Prozess. Prävention und Gesundheitsförderung 3, Springer Verlag 2012, 196-202.
- [13] Walentukiewicz A., Łysak A., Wilk B.: Styl życia studentek kierunków medycznych. Hygeia Public Health, 2013, 94 (2), 247-252.
- [14] Wieczorek-Chelmińska Z.: Zasady żywienia i dietyki stosowanej. Podręcznik dla wydziałów dietyki medycznych studiów zaocznych. Warszawa PZWL, 1987, 22.
- [15] World Health Organization . Global recommendations on physical activity for health. Genf: World Health Organization, 2010. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf) (15.06.2017).
- [16] Woźniak M., Brukwicka I., Kopański Z., Kollár R., Kollárová M., Bajger B.: Związki stylu życia ze zdrowiem. Journal of Clinical Healthcare, 2015, 4, 4.
- [17] Wysocki M.J., Miller M.: Paradygmat Lalonde’a, światowa organizacja zdrowia i nowe zdrowie publiczne. Przegląd Epidemiologiczny 2003, 5, :505-512.
- [18] Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Bruksela 2008. [http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_pl.pdf](http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf) (30.05.2017).