

Entspannung

54%

nehmen sich max. 1x / Woche bewusst Zeit für Entspannung

61%

nutzen keine bestimmten Techniken, um zur Ruhe zu kommen (z.B. Meditation, Yoga, Atemtechniken).



Gesundheitsverhalten

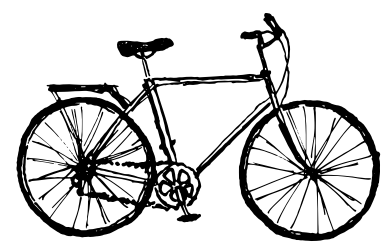
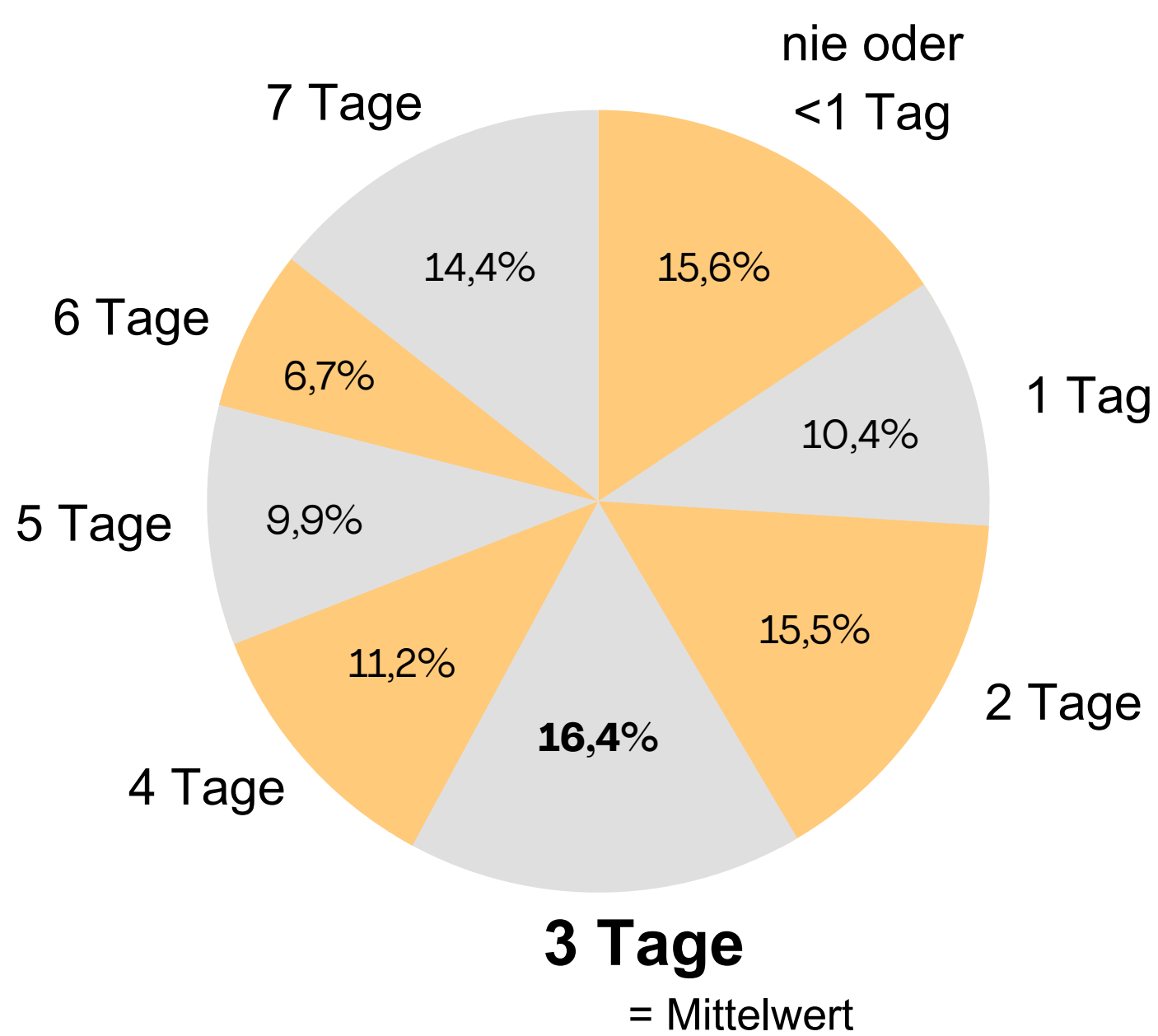
Wie verhalten sich Studierende bzgl. ihrer körperlichen & psychischen Gesundheit?

Je mehr Zeit die Studierenden in der **Natur** verbringen ...
 ... desto häufiger nehmen sie sich bewusst Zeit für Entspannung.
 ... desto höher ist ihre moderate Ausdaueraktivität.



Active Travel

An wie vielen Tagen in einer typischen **Woche** gehst Du zu Fuß, um von Ort zu Ort zu gelangen?



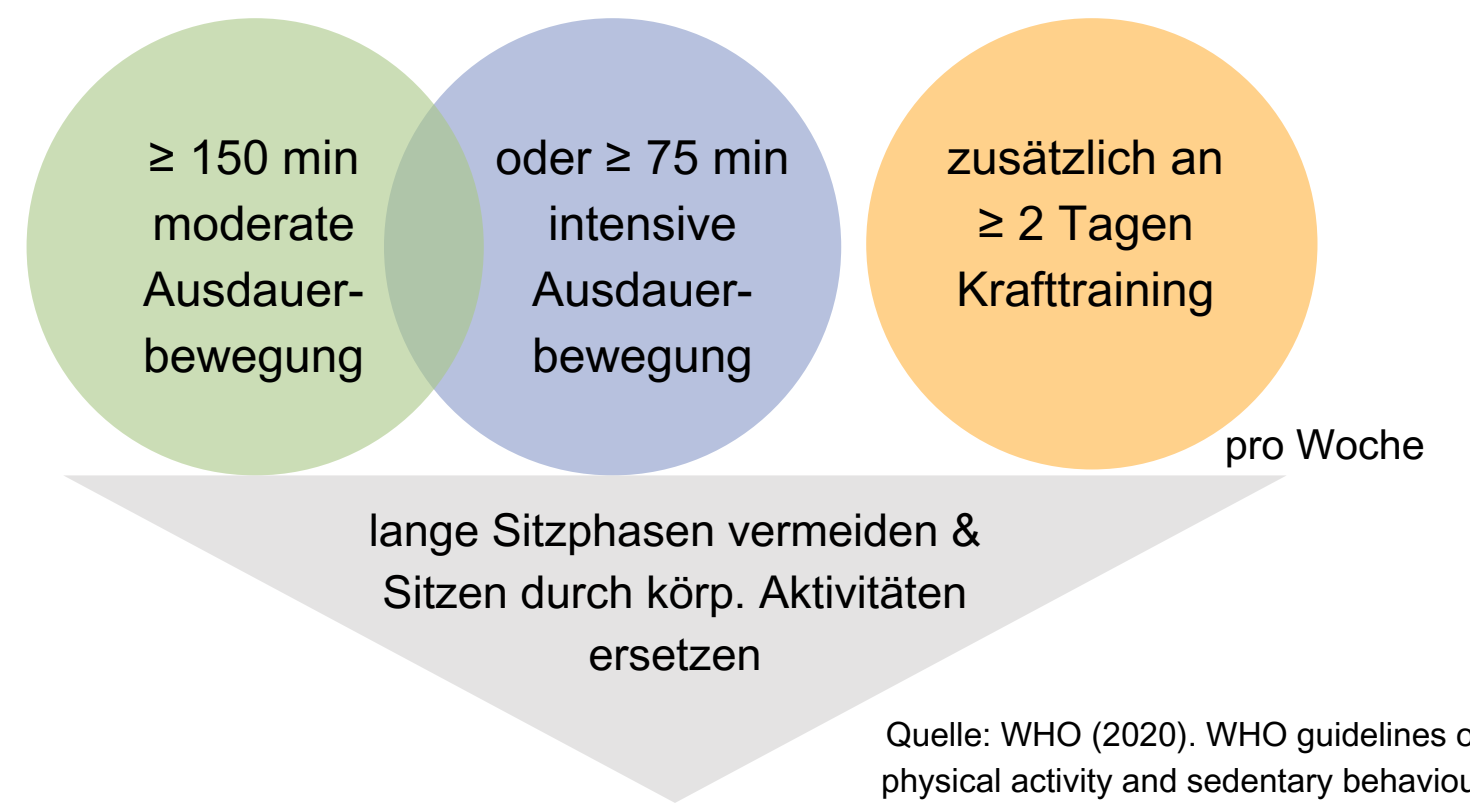
Fast die Hälfte fährt nie oder seltener als an 1 Tag Woche mit dem **Rad**.
 Mittelwert: **2 Tage/Woche**

Wer erfüllt die Empfehlungen?

UBT	52%	68%
GEDA*	29%	45%

* Die **GEDA-Studie** 2014/2015, Teil des Gesundheitsmonitorings des Robert-Koch-Instituts, dient als Vergleichsstudie. Dabei werden die 18-29-jährigen Teilnehmenden als Vergleichsstichprobe herangezogen.

Bewegungs-empfehlungen der WHO



67% verbringen an einem Wochentag ≥ 7h vor dem Bildschirm.

64% sitzen an einem Wochentag ≥ 7h.
 Am Wochenende sind es durchschnittlich 5,2h.

80%

Nicht-RaucherInnen

Teilnehmende der GEDA-Studie* haben ähnliche Rauchgewohnheiten.

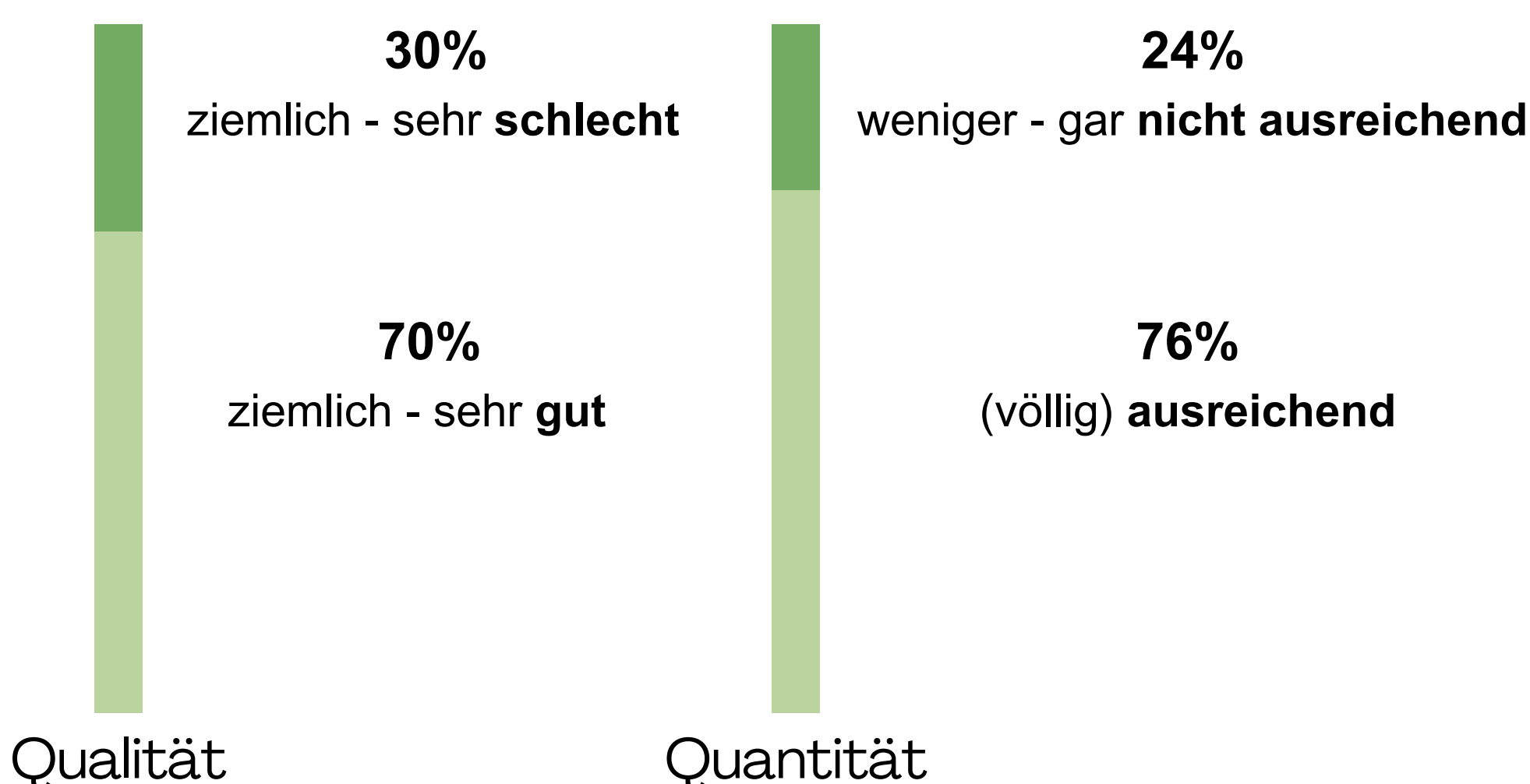
Ernährung

Durchschnittsmenge an Obst & Gemüse pro Tag:
1-2 Portionen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt fünf Portionen Gemüse & Obst am Tag!



Schlaf



74% trinken gelegentlich Alkohol

8% täglich | 18% nie

GEDA-Studie*:
 16% täglich
 8% nie

Die GEDA-Studie* weist ähnliche Ergebnisse zum gelegentlichen Alkoholkonsum auf.

