Gesundheitsrisiko Studium

08.07.2009, 08:14 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *UNICUM Verlag GmbH & Co. KG*

Tipps für ein gesünderes Studentenleben

Bochum. Um den Gesundheitszustand der Studenten in Deutschland scheint es schlecht bestellt. Viele leiden unter Depressionen, Angstattacken oder Schlafstörungen, berichtet das Hochschulmagazin UNICUM in seiner Juli-Ausgabe mit dem Schwerpunktthema „Gesundheit im Studium".

Obwohl die meisten Studenten wissen, wie sie ihre Gesundheit fördern können, pflegen nach einer Studie der Uni Marburg nur gut zwei Prozent der Jungakademiker einen gesunden Lebensstil. Dafür ist die Zahl derer, die Psychopharmaka nehmen, höher als in der Allgemeinbevölkerung. Auch das sogenannte „Burn-Out-Syndrom" hat nach Beobachtung von Studienbetreuern wegen des erhöhten Studiendrucks zugenommen.
Aber auch wer nicht unmittelbar betroffen ist, gehe zu sorglos mit seiner Gesundheit um, warnt das Magazin. Weil ernsthafte Erkrankungen, etwa Herz-Kreislauf-Probleme, noch in weiter Ferne liegen, setzten insbesondere Studienanfänger zunächst ganz andere Schwerpunkte, erklärt der Leiter der Marburger Studie Prof. Dr. Dr. Heinz-Dieter Basler: „Gerade zu Studienbeginn stehen andere Werte im Vordergrund wie die Bewältigung der neuen Studienanforderungen und der Aufbau eines neuen Freundeskreises."
Zu spüren bekommen die Studenten eher die kurzfristigen Folgen ihrer ungesunden Lebensweise. So können Kopf- oder Rückenschmerzen, Konzentrationsprobleme und Müdigkeit die allgemeine Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Um diesen Symptomen vorzubeugen, bietet die Juli-Ausgabe von UNICUM zwölf Tipps für mehr Gesundheit im Studentenalltag. Studentenfutter statt Schokolade gehört ebenso dazu wie besseres Zeitmanagement, Zwischenmahlzeiten aus Obst- und Gemüsesnacks und natürlich weniger rauchen und weniger Alkohol trinken.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie ein Interview führen? Rufen Sie uns an:
Jan Thiemann, verantwortlicher Redakteur UNICUM, Tel. 0234-9 61 51-58, thiemann@unicum-verlag.de
Uwe Heinrich, Leiter Unternehmenskommunikation Tel. 0234/9 61 51-51, heinrich@unicum-verlag.de

Portrait

Zur Information:
Die Unternehmensgruppe UNICUM besteht aus dem UNICUM Verlag, der fünf Zeitschriften und das Internetportal UNICUM.de für Abiturienten, Studenten sowie Hochschulabsolventen anbietet, und der Unicum Marketing GmbH, die sich auf Below-the-Line-Marketingmaßnahmen im Schul- und Hochschulbereich spezialisiert hat. Weitere Infos unter http://www.unicum-verlag.de und http://www.unicum-marketing.de.

Online finden Sie unsere Medieninformationen unter http://presse.unicum.de!

News-ID: 322921 • Views: 1148 (Stand: 14.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/322921/Gesundheitsrisiko-Studium.html