

Welche Bedeutung haben Ernährung und sportliche Aktivität für die subjektive Gesundheit von Studierenden?

Monika Sieverding¹

1 Einleitung

In vielen Bereichen gesundheitsrelevanten Verhaltens gibt es nach wie vor deutliche Geschlechtsunterschiede (Sieverding, 2005, 2010). Männer verhalten sich im Durchschnitt gesundheitsriskanter als Frauen; dies zeigt sich unter anderem beim Rauchen, Alkoholkonsum oder bei der Ausübung riskanter Sportarten. Sie nehmen Angebote zur Gesundheitsförderung seltener wahr und achten weniger auf eine gesunde Ernährung. In der subjektiven Gesundheit zeigt sich dieser Geschlechtsunterschied jedoch nicht, im Gegenteil zeigen Gesundheitssurveys regelmäßig, dass Männer ihre Gesundheit mindestens genauso gut einschätzen wie Frauen. Dieser Befund wurde in der Gegenüberstellung zu objektiven Morbiditäts- und Mortalitätsdaten als ein optimistischer Bias in der Selbsteinschätzung der Gesundheit bei Männern interpretiert (Sieverding, 1998). In der vorliegenden Studie sollte eruiert werden, welche Bedeutung Ernährung und sportliche Aktivität für die subjektive Gesundheit bei männlichen und weiblichen Studierenden haben.

2 Methode

In einer Fragebogenerhebung² wurden 505 Studierende (245 Männer und 260 Frauen) der Universität Heidelberg im Alter von 20 bis 35 Jahren ($M = 23.7$ Jahre) zu ihrem Obst- und Gemüsekonsum (durchschnittliche Anzahl von

¹ Psychologisches Institut, Universität Heidelberg

(E-Mail: monika.sieverding@psychologie.uni-heidelberg.de)

² Die Erhebung erfolgte im Rahmen eines Seminars zum Thema „Health Coaching“ im Sommersemester 2008 durch die Studierenden Julian Fothergill, Isabella Grandi, Anke Heyder, Carolin Krejtscha, Henrike Nolte, Julia Oberfell, Katharina Pöppel, Fabian Scheiter, Kaspret Sudharani, Claudia Werner und Ga Young Shim.

Portionen pro Tag) sowie ihrer sportlichen Aktivität (durchschnittliche Aktivität pro Woche) befragt. Erhoben wurden außerdem der Body-Mass-Index (BMI), die Zufriedenheit mit der Ernährung, dem eigenen Gewicht und der sportlichen Aktivität sowie die Selbsteinschätzung der Gesundheit (jeweils auf siebenstufigen Ratingskalen). Geschlechtsunterschiede zwischen Männern und Frauen wurden mit t-Tests und Chi-Quadrat-Tests berechnet. Zur Überprüfung, welche Untersuchungsvariablen die Selbsteinschätzungen der Gesundheit erklären können, wurden für Männer und Frauen getrennt Regressionsanalysen (schrittweise Methode) gerechnet, in denen als potentielle Prädiktoren von subjektiver Gesundheit folgende Variablen berücksichtigt wurden: BMI, Obst-/Gemüse-Konsum (Anzahl der Portionen pro Tag), sportliche Aktivität pro Woche, Zufriedenheit mit dem eigenen Gewicht, mit der eigenen Ernährung und mit der eigenen sportlichen Aktivität.

3 Ergebnisse

Die deskriptiven Ergebnisse sind tabellarisch in Tabelle 1 dargestellt. Die durchschnittliche sportliche Aktivität war für beide Geschlechter sehr hoch, Männer gaben an, noch mehr Sport zu treiben als Frauen (im Durchschnitt 4.2 Stunden versus 3.6 Stunden pro Woche), der Geschlechtsunterschied ist jedoch nicht signifikant. Auch in der Zufriedenheit mit der eigenen sportlichen Aktivität unterschieden Männer und Frauen sich nicht.

Deutliche Geschlechtsunterschiede ergaben sich jedoch bei der Ernährung und bei der Zufriedenheit mit dem eigenen Gewicht. Nur eine Minderheit der männlichen Befragten gab an, überhaupt täglich Obst und Gemüse zu essen, der durchschnittliche Obst- und Gemüsekonsum lag bei den Studenten bei 1.5, bei den Studentinnen bei 2.2 Portionen. Frauen waren mit ihrer Ernährung etwas zufriedener. Obwohl die Studentinnen im Durchschnitt einen wesentlich niedrigeren BMI (20.9) aufwiesen als Männer (23.4), waren sie unzufriedener mit ihrem Gewicht. 60% der Studentinnen wollte noch weiter abnehmen (bei den Studenten nur 32%).

In der Selbsteinschätzung der Gesundheit gab es keine Geschlechtsunterschiede. Männliche wie weibliche Studierende waren im Durchschnitt recht zufrieden mit ihrer Gesundheit (Mittelwerte von 4.6 bzw. 4.4 auf einer Skala von 1 bis 7). Haben Ernährung und sportliche Aktivität einen Einfluss auf die subjektive Gesundheit? Die Ergebnisse der Regressionsanalysen zur Vorhersage der Selbsteinschätzungen der Gesundheit sind in Tabelle 2 dargestellt. Die Untersuchungsvariablen klärten deutlich mehr Varianz der Gesundheitseinschätzungen der Männer auf ($R^2 = .37$ versus $R^2 = .12$ bei den Frauen). Für beide Geschlechter war die Zufriedenheit mit der sportlichen Aktivität der wichtigste Prädiktor für die Selbsteinschätzung der Gesundheit. Bei Männern waren Zufriedenheit mit dem Gewicht und der Ernährung weitere signifikante Prädiktoren, bei Frauen das Ausmaß der sportlichen Aktivität.

Tab. 1: Untersuchungsvariablen im Geschlechtervergleich

Variable	Männer (n = 245)			Frauen (n = 260)			Differenz	
	M	SD	% (ja ^a)	M	SD	% (ja ^a)	t	χ^2
Body-Mass-Index	23.4	3.3		20.9	2.5		9.21***	
Täglicher Konsum von Obst/ Gemüse ^a			29.0			60.5		64.5***
Verzehnte Portionen Obst/ Gemüse pro Tag	1.5	0.9		2.2	1.3		-6.99***	
Zufriedenheit mit Ernährung ^b	4.4	1.4		4.7	1.4		-2.20*	
Abnahmewunsch ^a			31.6			58.5		36.8***
Zufriedenheit mit Gewicht ^b	4.7	1.6		4.2	1.8		2.87**	
Sportliche Aktivität pro Woche ^c	4.3	4.3		3.6	3.2		1.90	
Zufriedenheit mit sportlicher Aktivität ^b	4.1	1.8		3.9	1.8		1.49	
Subjektive Gesundheit ^b	4.6	1.2		4.4	1.1		1.89	

^a ja/ nein, ^b mögliche Werte von 1 bis 7, ^c in Stunden

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^c $p = .073$, ^d $p = .059$

Tab. 2: Prädiktoren der Selbsteinschätzung der Gesundheit im Geschlechtervergleich

Prädiktor	R^2_{cum}	Beta	t
Männer			
Zufriedenheit mit sportlicher Aktivität	.30	.44	7.3**
Zufriedenheit mit Gewicht	.36	.22	3.6**
Zufriedenheit mit Ernährung	.38 ^a	.14	2.2*
Frauen			
Zufriedenheit mit sportlicher Aktivität	.10	.25	3.6**
Sportliche Aktivität pro Woche	.13 ^b	.19	2.8**

Regressionsanalysen, Methode: Stepwise, nur die signifikanten Prädiktoren sind dargestellt;

^a für Männer: $adjR^2_{cum} = .37$, ^b für Frauen: $adjR^2_{cum} = .12$

** $p < .05$, * $p < .01$

4 Diskussion

Bei der sportlichen Aktivität lagen die Studierenden im Durchschnitt weit über den üblicherweise empfohlenen Werten (mindestens 2x in der Woche 30 Minuten), beim Obst- und Gemüsekonsum (mindestens 5 am Tag) jedoch deutlich darunter. Obwohl die männlichen Studierenden sich bezüglich des Obst- und Gemüsekonsums weniger gesundheitsbewusst verhielten als die weiblichen Studierenden und auch im Durchschnitt einen höheren BMI aufwiesen, schätzten sie ihre Gesundheit als genauso gut ein wie die weiblichen Studierenden.

Die subjektive Gesundheit der Studentinnen ließ sich nur unzureichend durch die Studienvariablen erklären (aufgeklärte Varianz lediglich 12%), dagegen konnte die subjektive Gesundheit der Studenten deutlich besser anhand der Untersuchungsvariablen erklärt werden (37%).

Die Zufriedenheit mit der eigenen sportlichen Aktivität erwies sich für die subjektive Gesundheit beider Geschlechter als sehr viel wichtiger im Vergleich zu der Zufriedenheit mit der eigenen Ernährung. Die eigene Ernährung scheint für die subjektive Gesundheit von Studierenden kein relevantes Thema zu sein. Bei Frauen spielte die Zufriedenheit mit der Ernährung gar keine, bei Männern eine geringe signifikante Rolle für die Selbsteinschätzung der Gesundheit. Die Höhe des Obst- und Gemüsekonsums – der insgesamt sehr niedrig war und deutlich unter den empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag lag – war für Männer wie für Frauen kein Prädiktor für die subjektive Gesundheit. Eine Ursache für diesen Befund könnte darin liegen, dass sich die positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Gesundheit und das Wohlbefinden kurzfristig zeigen, während eine gesunde Ernährung eher längerfristig positive Auswirkungen zeigt.

Diese Ergebnisse haben praktische Relevanz für die Gesundheitsförderung von jungen Erwachsenen. Zumindest bei Studierenden ist es offensichtlich nicht notwendig, sie zu noch stärkerer sportlicher Aktivität zu motivieren, dagegen erscheint mehr Aufklärung bezüglich der gesundheitlichen Folgen (un-)gesunder Ernährung sinnvoll. In zukünftiger Forschung sollte untersucht werden, welche Rolle Ernährung und sportliche Aktivität für die subjektive Gesundheit von Personen mit geringerer Bildung spielen.

Literatur

- Sieverding, M. (1998). Sind Frauen weniger gesund als Männer? Überprüfung einer verbreiteten Annahme anhand neuerer Befunde. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 50, 471-489.
- Sieverding, M. (2005). Geschlecht und Gesundheit. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (Enzyklopädie der Psychologie, Serie X, Bd. 1 Gesundheitspsychologie). S. 55-70. Göttingen: Hogrefe.
- Sieverding, M. (2010). Genderforschung in der Gesundheitspsychologie. In G. Steins (Hrsg.), *Handbuch Geschlechterforschung und Psychologie*. S. 189-201. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.