



**Chronischer Stress –
Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Essgewohnheiten und den Auswirkungen
von Stress im Studium**

Exposé zur Bachelorarbeit von Elke Hütten

Nach Hapke et al. (2013) ist es unumstritten, dass sich anhaltender Stress negativ auf das physische und psychische Wohlbefinden auswirkt. Während des Studiums erleben die meisten Studenten oft Phasen, in denen sie sich sehr gestresst fühlen. So leiden viele während dieser Zeit unter verschieden stark ausgeprägten körperlichen (z. B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Magenbeschwerden) und psychischen Symptomen (z. B. verschiedene Merkmale von Depressionen oder Ängsten), die eine zusätzliche Belastung darstellen. Kadzikowska-Wrzosek (2012) zufolge ist chronischer Stress ein Prädiktor für das Auftreten von Ängstlichkeit und depressiven Symptomen. Kaluza (2014), sowie Nater, Ditzen & Ehlert (2011) verweisen auf Stress auch als Auslöser verschiedener körperlicher Beschwerden.

Vorangegangene Untersuchungen zeigten einen positiven Effekt von Bewegung auf körperliche Beschwerden und Symptome von Depression und Ängsten, (Klaperski, Seelig & Fuchs, 2012, Brunes, Augestad & Gudmundsdottir, 2013, Teixeira, Vasconcelos-Raposo, Fernandes & Brustad, 2013). Zudem beobachteten Mann-Luoma, Goldapp, Khaschei, Lamersm & Milinski (2002) einen positiven Einfluss gesunder Ernährung auf das Stressempfinden und damit verbundene

psychosomatische Symptome. Umgekehrt begünstigt eine hohe Stressexposition die Präferenz von ungesunden Lebensmitteln (Kandiah & Willet, 2008).

Ziel dieser Arbeit ist es, das Ausmaß des Zusammenhangs zwischen chronischem Stress im Studium und den genannten Beschwerden zu erfassen. Hierbei werden sowohl die tatsächlich vorhandenen Belastungen (z. B. die Anzahl der zu absolvierenden Prüfungsleistungen sowie die für Studium und Nebentätigkeit aufgewendete Zeit) als auch die wahrgenommene Belastung (chronischer Stress über den Zeitraum von 4 Wochen) betrachtet. Außerdem soll überprüft werden, ob sich der negative Effekt von Stress durch körperliche Bewegung bei Studenten ausgleichen lässt und ob ein Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und dem studentischen Stresserleben gefunden werden kann.

Literatur

- Brunes, A., Augestad, L. V., & Gudmundsdottir, S. L. (2013). Personality, physical activity, and symptoms of anxiety and depression: the HUNT study. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 48, 745-756. DOI 10.1007/s00127-012-0594-6.
- Hapke, U., Maske, U. E., Scheidt-Nave, C., Bode, L., Schlack, R., Busch, M. A. (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DES1). *Bundesgesundheitsblatt*, 56, 749-754.
DOI 10.1007/00103-013-1690-9.
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2012). Perceived stress, emotional ill-being and psychosomatic symptoms in high school students: the moderating effect of self-regulation competences. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3, 25-33.
- Kaluza, G. (2014). Stress und Stressbewältigung. *Erfahrungsheilkunde*, 63, 261-266.
- Kandiah, J., Willet, H. (2008). Effects of stress on eating practices among adults. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 37 (1), 27-38. DOI 10.1177/1077727X08322148.
- Klaperski, S., Seelig, H., Fuchs, R. (2012). Sportaktivität als Stresspuffer. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 19 (2), 80-90.
DOI: 10.1026/1612-5010/a000061.
- Mann-Luoma, R., Goldapp, C., Khaschei, M., Lamersm, L., Milinski, B. (2002). Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 45, 952-959.
DOI 10.1007/s00103-002-0514-0.

Nater, U. M., Ditzen, B., Ehlert U. (2011). Stressabhängige körperliche Beschwerden. In Wittchen, H.-U., Hoyer, J. (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie* (2. Aufl.) (S. 1039-1052). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Teixeira, C. M., Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H. M., & Brustad, R. J. (2013). Physical Activity, Depression and Anxiety Among the Elderly. *Social Indicators Research*, 113, 307-318. DOI 10.1007/s11205-012-0094-9.