

# 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



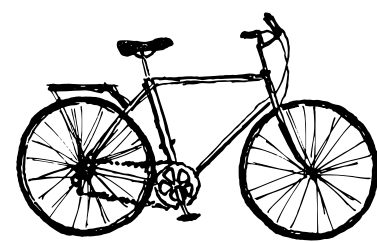
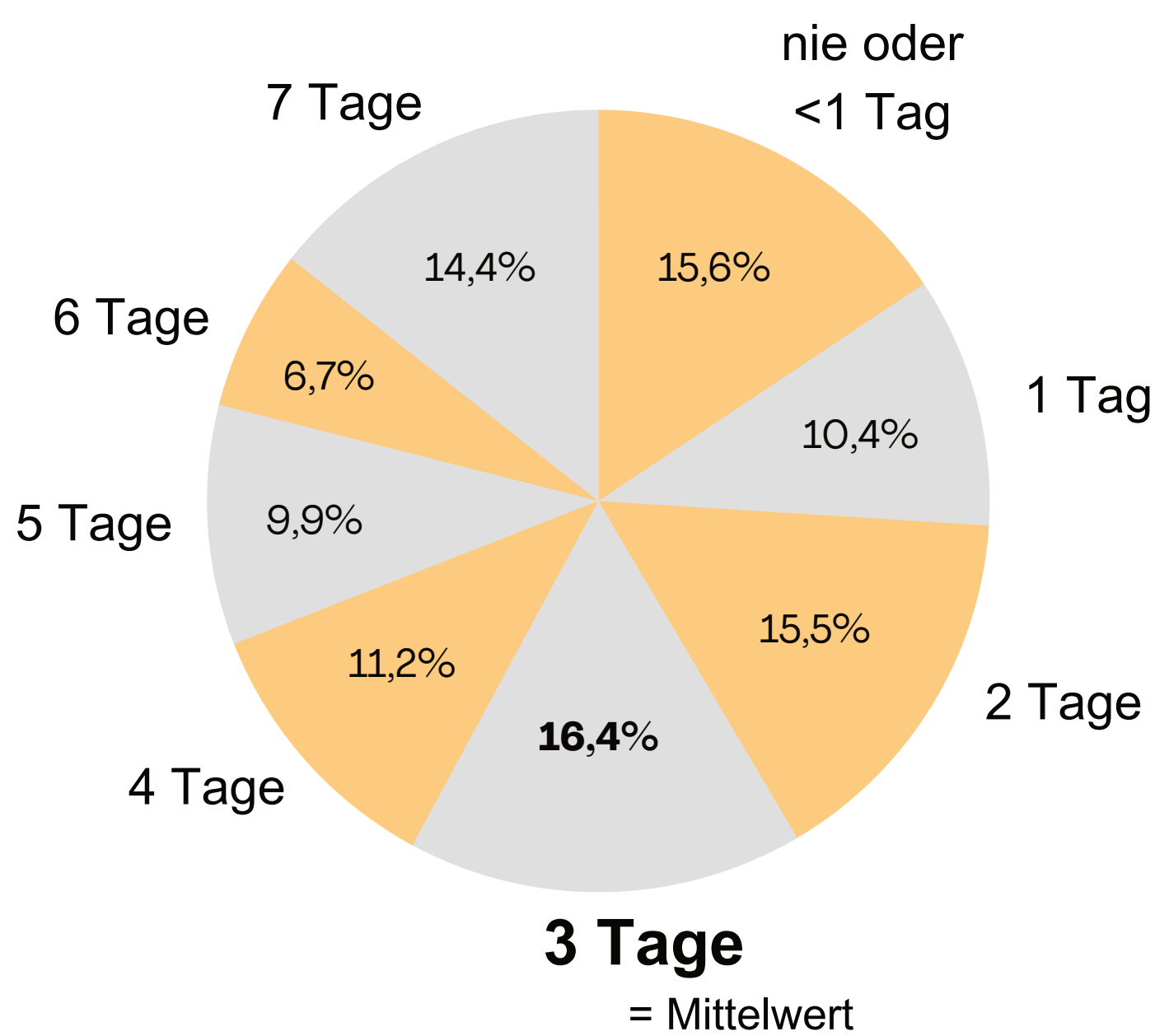
Wie verhalten sich Studierende bzgl. ihrer körperlichen & psychischen Gesundheit?

Je mehr Zeit die Studierenden in **natürlichen Umgebungen** 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?



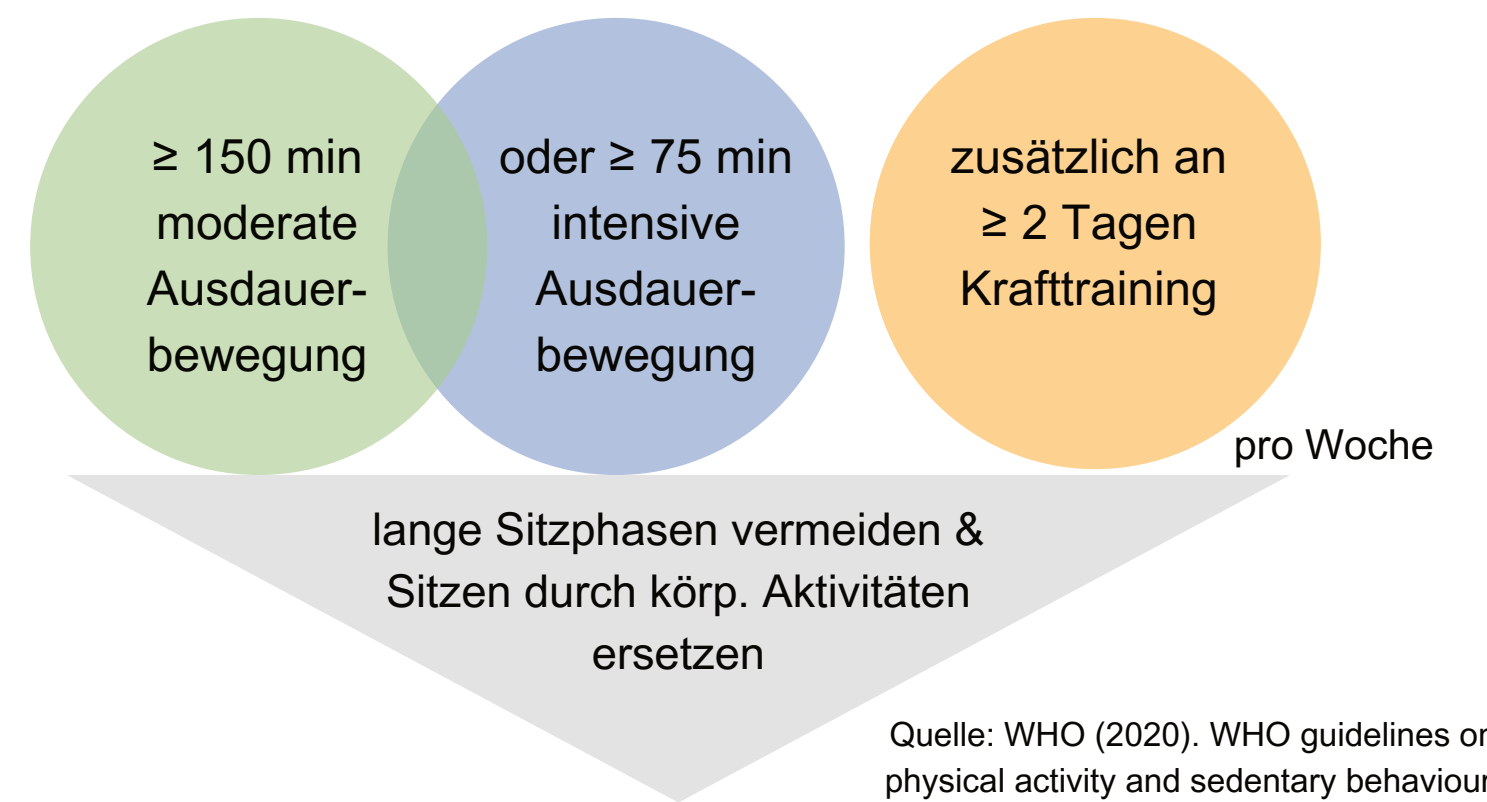
Fast die Hälfte fährt nie oder seltener als an 1 Tag Woche mit dem **Rad**.  
 Mittelwert: **2 Tage/Woche**

Wer erfüllt die Empfehlungen?

	Kraft	Ausdauer	Ausdauer + Kraft:
UBT	53%	67%	46%
GEDA*	40%	57%	31%

\* Die **GEDA-Studie** 2019/2020, Teil des Gesundheitsmonitorings des Robert-Koch-Instituts, dient als Vergleichsstudie. Dabei werden die Befragten der oberen Bildungsgruppe 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.

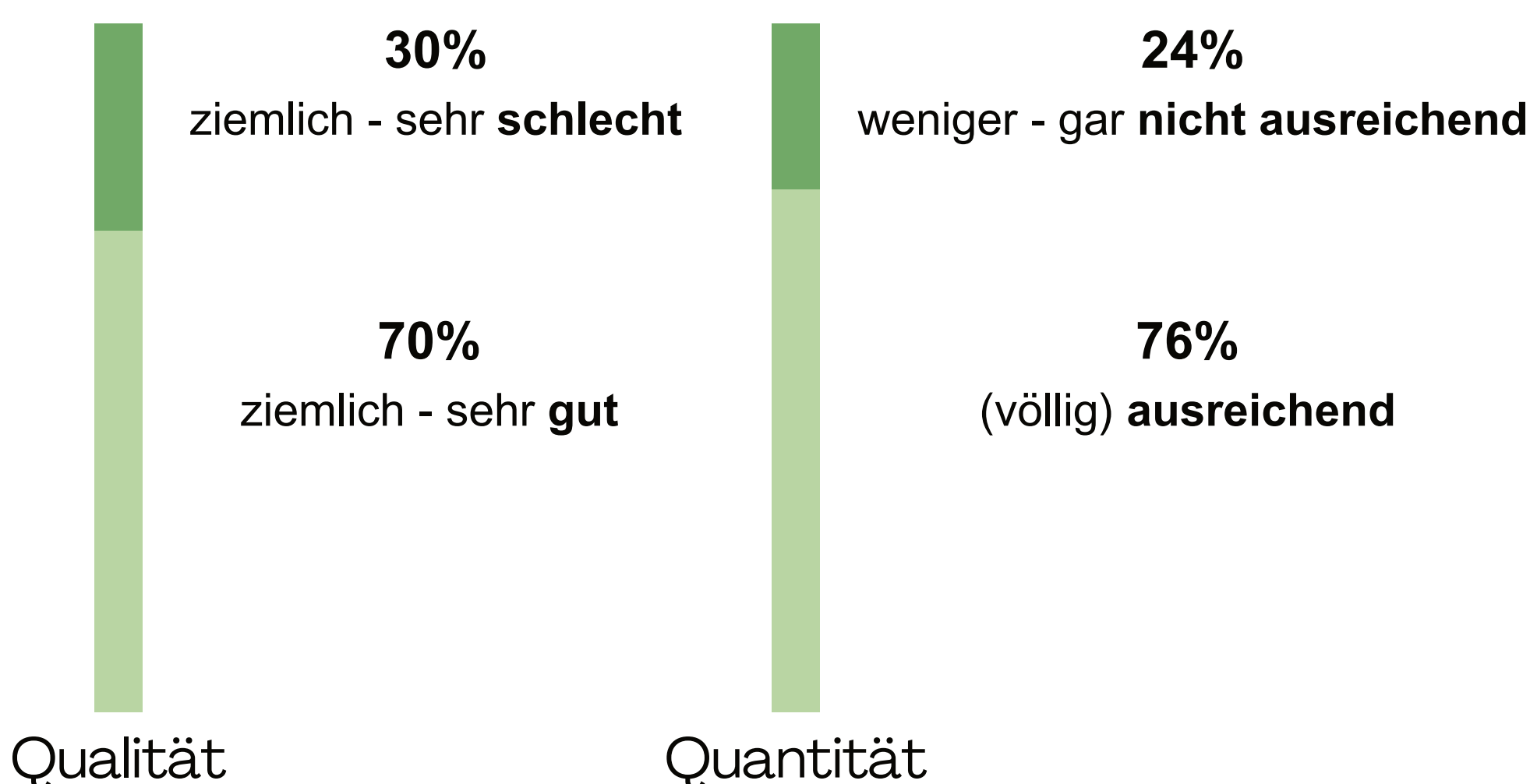
**80%**

Nicht-Raucher\*innen

Teilnehmende der GEDA-Studie\* haben ähnliche Rauchgewohnheiten.



## Schlaf



## Ernährung

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

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



**74%** trinken gelegentlich Alkohol

8% täglich | 18% nie

Teilnehmende der GEDA-Studie\* weisen ähnliche Ergebnisse auf.

