



## **Extrem in Bewegung?**

Mangelnde Bewegung ist eine der häufigsten Krankheitsursachen. Nicht nur falsche Ernährung taucht im Zusammenhang damit auf, sondern auch ganztätiges Sitzen am Arbeitsplatz. Wie sieht es bei Studierenden aus? Sind sie viel oder wenig in Bewegung? Sind EFH-Studierende gesundheitsgefährdet?

### **Nachlassende Bewegung?**

Die Meisten gehen rund zweimal die Woche körperlichen Aktivitäten nach, was zwar nicht außergewöhnlich viel, aber immerhin mehr als gar nichts ist. Früher war das jedoch anders: da gingen sie mehr bzw. öfter körperlichen Aktivitäten nach. Von dem Herumtollen als Kinder mal ganz zu schweigen, werden heute Zeitgründe angegeben, die körperliche Bewegung verhindern. Da jedoch alle die gleiche Zeit zur Verfügung haben, geht es wohl um andere Prioritäten.

### **Vielfältig motiviert?**

In Punkto Sportarten/Bewegungsaktivitäten lassen sich keine Gemeinsamkeiten feststellen. Von Reiten, über alle Ballsportarten, bis hin zu reinem Kraft- und Ausdauertraining gehen Studierende sehr vielen verschiedenen körperlichen Aktivitäten nach. Die meistgenannten Gründe hierfür sind der Ausgleich zu Stress im Studium und im Job, das Streben nach gutem Aussehen oder einfach nur Fitness und Gesundheit.

Wenn die EFH-Studenten die Möglichkeit dazu hätten, dann würden gerne mal Extremsportarten ausprobieren, mit Vorliebe jene, die im Wasser stattfinden, wie Surfen oder Wakeboarden. (Da wird man übers Wasser gezogen, hat aber keine Ski, sondern ein einzelnes Brett unter den Füßen und steht seitlich.) Sind dies vielleicht die Breitensportarten der Zukunft?

### **Ultimatives Fazit**

EFH-Studierende sind durchaus in Bewegung. Es muss sich also niemand Sorgen machen. Stressabbau, Fitness und gutes Aussehen sind dauerhafte Motive, auch weiterhin sich körperlich zu betätigen. Aber muss es gleich extrem werden? Wünsche sind da, doch die Praxis spricht eine andere Sprache.