



Pressemitteilung Nr. 9/2017

03.02.2017

Konstanzer Life-Studie lädt ein

Der wissenschaftliche Gesundheits-Check geht in die fünfte Runde – Anmeldung ab sofort möglich

Am 6. März 2017 startet die fünfte Konstanzer Life-Studie. Alle Interessierten – auch Neueinsteiger – sind herzlich willkommen. Anmeldung ist ab sofort unter www.uni-konstanz.de/life-studie möglich. Die „Konstanzer Life-Studie“ wird in Kooperation mit der Stadt Konstanz angeboten, die den Bürgersaal im Herzen der Stadt für die Studie zur Verfügung stellt. Dort werden am 7. März 2017 um 14 Uhr die Studienleiterin Prof. Dr. Britta Renner sowie die beiden Schirmherren Rektor Prof. Dr. Ulrich Rüdiger sowie ein Vertreter des Konstanzer Oberbürgermeister Uli Burchardt Medienvertreterinnen und Medienvertretern Fragen beantworten.

Die ersten vier Erhebungen fanden in den Jahren 2012 und 2013 sowie 2016 statt, wobei mehr als 1.300 Konstanzerinnen und Konstanzer teilgenommen haben. „Wir möchten das Gesundheitsverhalten, das Zusammenspiel von Ernährung und körperlicher Aktivität, untersuchen, um auf dieser Datengrundlage effektive Ansätze für die Gesundheitsförderung zu entwickeln“, erläutert die Konstanzer Gesundheitspsychologin Prof. Dr. Britta Renner. Gemeinsam mit Prof. Dr. Harald Schupp, der an der Universität Konstanz den Bereich Biologische Psychologie leitet, sind außerdem die Sportwissenschaft, Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Gesundheitsökonomie an der interdisziplinär angelegten Längsschnittstudie beteiligt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, einen Fitnesstest wie zum Beispiel eine Fahrrad-Ergometrie zu absolvieren, und erhalten auch Informationen zu ihrer Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und ihrem Gleichgewichtsgefühl. Die Blutanalyse gibt den Teilnehmenden Auskunft über ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte. Ergebnisse der vorherigen Welle der Konstanzer Life-Studie zeigen, wie fit die Konstanzer Bürger sind (www.uni-konstanz.de/life-studie).

Im Frühjahr 2016 nahmen 1.236 Personen an der vierten Welle der Konstanzer Life-Studie teil. Der jüngste Teilnehmer war 18 Jahre und der älteste 86 Jahre alt. Insgesamt lag der tatsächliche Altersdurchschnitt bei 41 Jahren. Die aktuellen Daten zeigen ein positives Gesamtbild: Die Teilnehmenden der Konstanzer Life-Studie sind insgesamt gesund und fit. Der durchschnittliche Body-Mass-Index, der sich aus Gewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern berechnet, liegt bei Frauen bei 24 und bei Männern bei 25 und damit unter dem Bundesdurchschnitt. Auch in Bezug auf die körperliche Ausdauer lagen fast alle Teilnehmenden im positiven Bereich. Dies spiegelt sich auch in der subjektiven Einschätzung der eigenen Gesundheit wider: So fühlten sich die Teilnehmenden rund vier Jahre jünger als sie tatsächlich waren und 917 von 1.236 Teilnehmenden bewerteten ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut.

In Hinblick auf die Lebenszufriedenheit stimmen 998 Personen der Aussage zu, überwiegend mit ihrem Leben zufrieden zu sein. Generell zeigt sich, dass Personen, die ihren Gesundheitszustand positiver bewerten, auch mit ihrem Leben insgesamt zufriedener sind. In Hinblick auf das Ernährungsverhalten wurde neben Ernährungsgewohnheiten ebenfalls untersucht, warum die Konstanzer essen, was sie essen. Welche Motive die Nahrungsmittelauswahl beeinflussen, unterscheidet sich von Person zu Person. Über alle Personen hinweg spielten aber vor allem neben den Motiven Hunger, Appetit und Genuss auch Aspekte wie Gewohnheit, Gesundheit, eine einfache Zubereitung oder die Gesellschaft anderer Personen eine entscheidende Rolle.

Da die Life-Studie als Längsschnittstudie angelegt ist, kann auch die zeitliche Entwicklung der untersuchten Zusammenhänge abgebildet werden. „Längsschnitt bedeutet, dass die Untersuchungen wiederholt mit den gleichen Personen durchgeführt werden“, erklärt Britta Renner. Daten aus der wiederholten Teilnahme sind besonders wertvoll, um Wege aufzuzeigen, wie die Gesundheit aufrechterhalten und das Auftreten von Volkskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen verringert werden kann. „Wir freuen uns daher sehr über Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zuvor bereits mitgemacht haben. Neueinsteiger sind selbstverständlich ebenso herzlich willkommen“, lädt Britta Renner zum Mitmachen ein.

Personen, die sich an der „Konstanzer Life-Studie“ beteiligen, unterstützen die Gesundheitsforschung und bekommen ihren persönlichen Gesundheitspass, der die Rückmeldung zu Gewicht, Blutdruck, Cholesterin und Fitness-Untersuchungen dokumentiert. Wer genauer über seine Ernährung und körperliche Aktivität im Alltag Bescheid wissen möchte, hat die Möglichkeit, bei verschiedenen weiterführenden Studien mitzumachen. Diese Studien werden exklusiv für Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „Konstanzer Life-Studie“ angeboten.

Die „Konstanzer Life-Studie“ ist Teil des interdisziplinären Projektes SMARTACT, an dem neben den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Konstanz auch die Universität Mannheim und das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) beteiligt sind. SMARTACT wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Ferner wird die Konstanzer Life-Studie vom Landratsamt Konstanz unterstützt.

Hinweis an die Redaktionen:

Prof. Dr. Britta Renner, Rektor Prof. Dr. Ulrich Rüdiger sowie eine Vertretung des Oberbürgermeisters Uli Burchardt stehen am 7. März 2017 im Bürgersaal der Stadt Konstanz Medienvertreterinnen und Medienvertretern für Fragen zur Verfügung. Anmeldungen können gerne per E-Mail an kum@uni-konstanz.de vorgenommen werden.

Faktenübersicht:

- An der „Konstanzer Life-Studie“ teilnehmen können: Frauen und Männer ab 18 Jahre.
- Zeit: Vom 6. März bis zum 13. April 2017, montags bis samstags von 7 Uhr bis 14 Uhr sowie montags, dienstags und freitags von 16 Uhr bis 20 Uhr.
- Ort: Konstanzer Bürgersaal am St-Stephans-Platz 15
- Weiterführende Informationen zur Studie und zur Teilnahme unter: www.uni-konstanz.de/life-studie.
- Empfohlen wird eine Online-Anmeldung, um sich Wunschtermine zu reservieren.
- Antworten auf Fragen zur Teilnahme und Anmeldung unter 07531 88-55 11.

Hinweis an die Redaktionen:

Ein Foto kann im Folgenden heruntergeladen werden:

<https://cms.uni-konstanz.de/fileadmin/pi/filesserver/2017/Life-Studie-Uni-KN.jpg>

Kontakt:

Universität Konstanz
Kommunikation und Marketing
Telefon: + 49 7531 88-3603
E-Mail: kum@uni-konstanz.de

- uni.kn