

So gesund sind Österreichs Schüler - die neue HBSC Studie

von Dr. Edgar Gubo

Im [Newsletter vom Dezember 2012](#) habe ich erstmals zur Lage der Kinder- und Jugendgesundheit in Österreich berichtet. Vor kurzem wurde die aktuelle HBSC Studie veröffentlicht, so dass ich hier berichten kann, was sich in den letzten Jahren verändert hat (fett gedruckt). Die HBSC-Studie (HBSC = Health Behaviour in School-aged Children) ist eine Langzeitstudie zur Kinder- und Jugendgesundheit, an der viele europäische Länder teilnehmen. In einem Vierjahresrhythmus werden SchülerInnen im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren zu ihrer Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten befragt, zuletzt 2014.

In einem Satz zusammenfasst, Österreichs Schülerinnen und Schüler essen mehr Obst und Gemüse, aber auch mehr Süßigkeiten. Der Konsum von süßen Limonaden (Softdrinks) ist ebenso wie jener von Alkohol und Nikotin sinkend.

Zentrale Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten

- Bei den Ergebnissen zum subjektiven Gesundheitszustand ist kein eindeutiger Trend seit 2002 beobachtbar. 86,3 % aller Schülerinnen und Schüler gaben an, über eine gute bis ausgezeichnete Gesundheit zu verfügen.
- Die Beschwerdelast ist zwischen 1994 und 2006 kontinuierlich gesunken und steigt seitdem wieder an. Über alle Altersgruppen hinweg betrug der Mittelwert 35,95 und steigt mit dem Alter an. Die häufigsten Beschwerden sind Gereiztheit, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit.
- Der Anteil an übergewichtigen oder adipösen Schülerinnen und Schülern ist laut Selbstbericht seit 1998 bei beiden Geschlechtern gestiegen. Seit 2010 sind die Prävalenzen allerdings nahezu gleich geblieben.
- Seit 2002 geben immer weniger 11- bis 15-Jährige an, genau das richtige Gewicht zu haben. Rund 15% der Kinder und Jugendlichen fühlen sich zu dünn und 39% zu dick. Ca. 37% meinen, abnehmen zu müssen bzw. sind deshalb gerade auf Diät.
- **Österreichische Schülerinnen und Schüler berichten immer öfter, täglich Obst zu essen. Taten dies 2006 noch ca. ein Drittel aller 11- bis 15-Jährigen, so ist es nun etwa die Hälfte.**
- **Auch der tägliche Gemüsekonsum ist seit 2006 kontinuierlich im Steigen begriffen. Dies trifft auf beide Geschlechter zu, obwohl zu allen Zeitpunkten Mädchen, absolut gesehen, öfter davon berichten, Gemüse zu sich zu nehmen, als Burschen.**
- **Der selbstberichtete tägliche Konsum von Süßigkeiten ist seit 2002 leicht gestiegen, wenn auch in geringerem Ausmaß als der Konsum von Obst und Gemüse. Unabhängig von Alter und Geschlecht nimmt ungefähr jede und jeder Dritte im Alter von 11 bis 17 Jahren täglich Süßigkeiten zu sich.**
- **Der selbstberichtete tägliche Konsum von süßen Limonaden war zwischen 2002 und 2010 konstant und ist seitdem stark gesunken, am deutlichsten bei den 15-Jährigen. Ca. 16% geben an, täglich zuckerhaltige Limonaden (Softdrinks) zu trinken, davon deutlich mehr Burschen als Mädchen.**

- An der relativen Anzahl an Schülerinnen und Schülern, die angeben, unter der Woche täglich zu frühstücken, hat sich seit 2002 kaum etwas geändert; sie liegt zwischen 50% und 60%.
- 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler berichten seit 2002 relativ konstant, durchschnittlich 4 bis 4,5 Tage pro Woche im Ausmaß von mindestens einer Stunde täglich körperlich aktiv zu sein.
- Die Schülerinnen und Schüler geben an, rund 5,4 Stunden täglich an Schultagen und 7,5 Stunden an schulfreien Tagen mit sitzendem Freizeitverhalten vor dem Fernseher, Computer, am Handy o.Ä. zu verbringen.
- **Die Raucher/innenquote unter 11- bis 15-Jährigen im Selbstbericht ist seit 1998 um ca. die Hälfte gesunken.** Rund 16% der SchülerInnen aller Altersgruppen zählen sich selbst zu der Gruppe der täglichen oder gelegentlichen RaucherInnen.
- **Ebenso zurückgegangen ist der selbstberichtete wöchentliche Alkoholkonsum in dieser Altersgruppe.** 53% der 17-jährigen Burschen und 33% der 17-jährigen Mädchen trinken zumindest wöchentlich alkoholhaltige Getränke.
- Die Rate an Schülerinnen und Schülern, die nach eigenen Angaben in den letzten Monaten mehrmals Opfer von Bullying wurden, liegt seit 2002 bei ungefähr 15%; die Rate an Bullying-Wiederholungs-Täter/inne/n schwankt seitdem zwischen 13% und 18%.
- Die selbstberichtete Beteiligung an Raufereien ist seit 2002 vor allem bei 15-Jährigen rückläufig.

[HBSC Studie 2014: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern.](#)