

Zusammenhänge zwischen dem Freizeitverhalten Jugendlicher und deren Gesundheit

Barbara SZABO

Fachhochschule Burgenland, Pinkafeld, Österreich

ABSTRACT: Unsere Gesellschaft ist im 21. Jahrhundert neben anderen Lebensbereichen vor allem auch im Freizeitsektor einem ständigen Wandel unterzogen. Aktuelle Herausforderungen sind vor allem das Fördern des freiwilligen Engagements, der Umgang mit virtuellen Medien sowie die konstruktive Nutzung der frei zur Verfügung stehenden Zeit (Walter, Liersch & Gerlich, 2011).

Die Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-Studie 2010 zeigt, dass das Freizeitverhalten österreichischer Jugendlicher durch einen hohen Medienkonsum und wenig Bewegung gekennzeichnet ist, wobei dieser Stil der Freizeitnutzung gemäß zahlreicher internationaler Studien die Gesundheit eher negativ beeinflusst. Im Rahmen einer Studie der FH Burgenland – Department Gesundheit – sollte der Zusammenhang zwischen dem Freizeitverhalten und der subjektiven Gesundheit von österreichischen Jugendlichen umfassend untersucht werden. Hierzu wurde im Jahr 2012 eine standardisierte Online-Erhebung unter 11- bis 17-jährigen ÖsterreicherInnen (n = 461) durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigen, dass Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren den größten Teil ihrer Freizeit mit Musik, Internetsurfen und Treffen mit FreundInnen verbringen. Hinsichtlich der beliebtesten Freizeitaktivitäten sowie der Häufigkeit der Ausübung bestimmter Aktivitäten lassen sich Unterschiede zwischen den beiden Geschlechtern sowie einzelnen Altersgruppen feststellen. Einige Freizeitaktivitäten wie z. B. Computerspielen haben eine negative, andere, wie z. B. Sport, eine positive Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden.

Die Erkenntnisse der quantitativen Online-Erhebung bilden eine wichtige Basis für die Ableitung von Handlungsempfehlungen in Hinblick auf eine gesunde und sinnerfüllte Freizeitgestaltung von Jugendlichen in Österreich. So widmeten sich zwei Fragen der Erhebung auch den Themen Zufriedenheit und Unzufriedenheit mit Freizeitmöglichkeiten sowie Wünsche an die eigene Freizeitgestaltung.

1 Einleitung

Unsere Gesellschaft ist einem kontinuierlichen Wandel unterzogen. Dies betrifft verschiedene Lebensbereiche wie z. B. den demografischen Wandel, die soziale und geografische Mobilität sowie die Pluralisierung der Lebensstile. Betrachtet man im Detail den Freizeitsektor in Industrienationen im 21. Jahrhundert, so lassen sich folgende aktuelle Herausforderungen identifizieren:

- Umgang mit zunehmendem medialem Angebot
- Fördern des freiwilligen Engagements
- konstruktive Nutzung der freien Zeit

Mit diesen Aufgaben sind vor allem Jugendliche konfrontiert, da die Phase der Jugend eng mit Themen der Identitätsfindung und -bildung (in der Freizeit) verbunden ist (Walter, Liersch & Gerlich, 2011). In der Jugendphase entwickeln sich erstmals im Leben die individuellen Voraussetzungen, um Identität aufzubauen. Es wird eine Abfolge psychosozialer Krisen durchlaufen, durch deren Bewältigung Persönlichkeitsstrukturen entstehen, welche eine stabile Basis für die Entwicklung der Identität sind. Für die Phase der Jugend ist die Suche nach Orientierung und Sinnggebung enorm wichtig (Hurrelmann, 2007). Die eigene Identität wird durch die Freizeitgestaltung stark beeinflusst. So ermöglicht Freizeit Selbstbestimmung, Sozialität, Expressivität, emotionale Erlebnisse und Erfahrungen, Vergnügen, Genuss und Freude sowie Aufstiegsmöglichkeiten außerhalb schulischer und beruflicher Sphären (Gerd, 2000).

Einfluss auf das Freizeitverhalten von Jugendlichen haben Gleichaltrige. In der Jugendphase stehen in Hinblick auf das Freizeitgeschehen vor allem der Aufbau reifer sozialer Beziehungen, der eigenverantwortliche Umgang mit Geld sowie die Ausübung sinnvoller Hobbies im Vordergrund (Walter, Liersch & Gerlich, 2011).

Die Health Behaviour in School-aged children (HBSC)-Studie 2010 – eine internationale Befragung zum Freizeit- und Gesundheitsverhalten sowie zum subjektiven Gesundheitszustand von 11-, 13-, 15- und 17-jährigen Jugendlichen in der Europäischen Union – zeigt, dass das Freizeitverhalten österreichischer Jugendlicher durch einen hohen Medienkonsum und wenig Bewegung gekennzeichnet ist. So verbringen ÖsterreicherInnen im Alter von 11, 13, 15 oder 17 Jahren an Schultagen etwa 4,9 und an schulfreien Tagen 7,1 Stunden vor dem Fernseher oder dem Computer. Im Gegensatz dazu ist nur jeder/e Fünfte (20,4 %) täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv und erfüllt somit die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (Ramelow, Griebler, Hofmann, Unterweger, Mager, Felder-Puig & Dür, 2011).

Zahlreiche internationale Studien (z. B. Strasburger, Jordan & Donnerstein, 2010) sowie das Gesundheitsdeterminantenmodell von Dahlgren und Whitehead (1991) zeigen, dass das Freizeitverhalten als Komponente des individuellen Lebensstils einen großen Einfluss auf die physische, psychische und soziale Gesundheit hat. Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass sich die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen vorwiegend mit dem Einfluss von Bewegungs- und sitzendem Freizeitverhalten bzw. Medienkonsum auf die Gesundheit beschäftigen. Der Einfluss anderer Formen der Freizeitgestaltung auf die Gesundheit stellt hingegen ein eher vernachlässigtes Forschungsgebiet dar.

Die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung betonen deutlich die gesundheitsförderlichen Effekte von regelmäßiger körperlicher Aktivität. Gemäß diesen Leitlinien sollten sich Kinder und Jugendliche für mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich betätigen. Des Weiteren sollen

- muskelkräftigende (an mindestens drei Tagen pro Woche),
- knochenstärkende (an mindestens drei Tagen pro Woche) sowie
- koordinationsstärkende Bewegungsformen (ergänzend, so oft wie möglich) ausgeübt werden (Titze et al., 2012).

Gesundheitsförderliche Wirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität sind gemäß Titze et al. (2012) sowie dem U.S. Department of Health and Human Services (2008) vor allem:

- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der muskulären Fitness
- Stärkung der Knochenmasse
- Verbesserung der Körperkomposition und der Stoffwechselfparameter
- Reduktion depressiver und Angst-Symptome
- Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstkonzepts
- Senkung des Risikos, an verschiedenen Krankheiten im Erwachsenenalter (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) zu leiden

Untersuchungen zum Einfluss des Medienkonsums auf die Gesundheit von Jugendlichen zeigen, dass die Mediennutzung aggressive Verhaltensweisen, Essstörungen, Übergewicht und Lernschwierigkeiten begünstigen kann. Mit dem Medienkonsum können jedoch durchaus auch positive Effekte wie z. B. die Erhöhung des Wissensstandes in Bezug auf gesunde Verhaltensweisen sowie das Knüpfen sozialer Kontakte verbunden sein (Strasburger, Jordan & Donnerstein, 2010).

Im vorliegenden Beitrag sollen Ergebnisse einer Online-Erhebung zum Freizeitverhalten österreichischer Jugendlicher dargestellt werden. Da im Rahmen der Befragung auch der subjektive Gesundheitszustand abgefragt wurde, konnten des Weiteren Zusammenhänge zwischen einzelnen Freizeitaktivitäten und dem selbst empfundenen Wohlbefinden der Befragten ermittelt werden. Der letzte Abschnitt dieses Beitrages beschäftigt sich mit der Frage, welche grundsätzlichen Empfehlungen aus der Online-Erhebung im Sinne einer gesunden und sinnerfüllten Freizeitgestaltung von Jugendlichen abzuleiten sind.

2 Methodik

Im Frühjahr 2012 führte das Department Gesundheit der FH Burgenland eine standardisierte Online-Erhebung zum Freizeitverhalten 11- bis 17-jähriger ÖsterreicherInnen (n = 461) durch.

2.1 Fragebogeninstrument

Der Fragebogen wurde in Anlehnung an bereits bestehende Fragebogeninstrumente zum Freizeitverhalten und zum Gesundheitszustand von Jugendlichen (z. B. HBSC-Fragebogen) erstellt und setzt sich aus folgenden Dimensionen zusammen:

- Soziodemografie
- Allgemeines zum Freizeitverhalten
- Motive für die Ausübung bestimmter Freizeitaktivitäten

- Zufriedenheit mit der eigenen Freizeit
- Wünsche an die Gestaltung von Freizeitmöglichkeiten
- Identität und Werte
- Sozialkapital
- Gesundheit und Wohlbefinden

Der Fragebogen wurde mithilfe des Online-Tools eQuestionnaire erstellt.

2.2 Erhebung

Der Link zum Fragebogen wurde mittels virtueller sozialer Netzwerke unter den Jugendlichen verteilt. Dieser Zugang wurde aus dem Grund gewählt, da Ergebnisse des Austrian Internet Monitor Consumer der Integral Markt- und Meinungsforschungsges.m.b.H. (2010) zeigen, dass 96 % der österreichischen Jugendlichen alle vier Wochen mindestens einmal eine Online-Plattform besuchen. Zudem sollten weitere Vorteile einer Online-Befragung – nämlich die geringe Bindung an soziale Normen sowie die ehrlichere und weniger fremdtäuschende Beantwortung – genutzt werden (Taddicken, 2008).

Der Erhebungszeitraum erstreckte sich von Mai bis Juni 2012. Das Online-Tool eQuestionnaire bot die Möglichkeit, während der Befragungszeit die Anzahl vollständig ausgefüllter Fragebögen für einzelne Befragungsgruppen zu betrachten. Somit konnte die Verteilung der Befragten z. B. nach dem Bundesland eingesehen werden, was zu einer bewussten Streuung des Fragebogenlinks auf bestimmten Seiten sozialer Netzwerke führte.

Die Auswertung der Fragebogenergebnisse erfolgte mithilfe des Programmes SPSS 18.0.

2.3 Stichprobe

Die Stichprobe setzt sich aus insgesamt 468 11- bis 17-jährigen österreichischen Jugendlichen zusammen. In Hinblick auf den Begriff der „Jugendlichen“ gilt es anzumerken, dass aus soziologischer Sicht die Jugend eine eigene Bevölkerungsgruppe darstellt. Zieht man qualitative Merkmale heran, so beginnt die Jugendphase mit der körperlichen Geschlechtsreife und endet mit der finanziellen und emotionalen Autonomie. Eng verbunden mit dem Jugendbegriff ist der Begriff der Adoleszenz. Darunter wird die Entwicklung von der Pubertät zum vollständigen Erwachsensein verstanden. Betrachtet man quantitative Merkmale der Jugendphase, so ist darauf hinzuweisen, dass es grundsätzlich keine Altersfestlegung von der Lebensphase Jugend gibt. So definiert die WHO z. B. 10- bis 19-Jährige als Jugendliche, während die United Nations beim Verwenden des Begriffs von 15- bis 24-Jährigen ausgehen (Walter, Liersch & Gerlich, 2011). Für die dem vorliegenden Beitrag zugrunde liegende empirische Erhebung wurden unter dem Begriff der Jugendlichen gemäß dem deutschen Kinder- und Jugendgesundheitsurvey 11- bis 17-Jährige subsummiert.

Der Begriff „ÖsterreicherInnen“ bezieht sich auf den Hauptwohnsitz der Befragten. Den größten Anteil an der Stichprobe bildeten 15- bis 17-Jährige. Die Stichprobe wurde insgesamt leicht von Mädchen dominiert (rund 60 %). Betrachtet man die Verteilung der Befragten nach dem Bundesland, so zeigt sich, dass Niederösterreich, Burgenland und Wien im Vergleich zur Grundgesamtheit leicht überrepräsentiert sind. Die Verteilung

nach Schultyp zeigt, dass die meisten Befragten eine berufsbildende höhere Schule (BHS) (n = 205) oder eine allgemeinbildende höhere Schule (AHS) (n = 164) besuchten.

Der statistische Schwankungsbereich der Ergebnisse liegt bei +/- 4,4 %.

3 Ergebnisse

Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse der Online-Erhebung dargestellt. Im Detail wird auf die beliebtesten Freizeitaktivitäten 11- bis 17-Jähriger, die Integration in Vereine, Zusammenhänge zwischen einzelnen Freizeitformen und der subjektiven Gesundheit sowie die Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem Freizeitangebot und dem Ausmaß an Freizeit eingegangen.

3.1 Vereinstätigkeiten

Die Ergebnisse der Online-Erhebung zeigen, dass 51 % aller befragten 11- bis 17-jährigen ÖsterreicherInnen in einem oder mehreren Vereinen aktiv sind. Altersspezifisch betrachtet zeigen sich kaum Unterschiede in Hinblick auf die Integration in Vereine. Allerdings sind Burschen (64 %) häufiger in Vereinen tätig als Mädchen (43 %).

Die meisten Jugendlichen, die in einem Verein aktiv sind, gehören einem Sportverein (37 %), einem Musikverein (19 %) oder anderen Vereinen wie der Landjugend, dem Jugendverein oder dem Roten Kreuz (27 %) an.

3.2 Beliebteste Freizeitaktivitäten

Die Ergebnisse der Fragebogenerhebung zeigen, dass Jugendliche in Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren den größten Teil ihrer Freizeit mit „Musik hören oder selbst Musik machen“ (93 % sehr häufig oder häufig), „Internet surfen“ (91 % sehr häufig oder häufig), „Treffen mit FreundInnen“ (91 % sehr häufig oder häufig), „Telefonieren und SMS schreiben“ (78 % sehr häufig oder häufig), „Ausruhen, Faulenzen und Relaxen“ (74 % sehr häufig oder häufig) sowie „in die Disco oder zu Parties gehen“ (73 % sehr häufig oder häufig) verbringen. Abbildung 1 gibt einen Überblick über diese am häufigsten ausgeübten Freizeitaktivitäten.

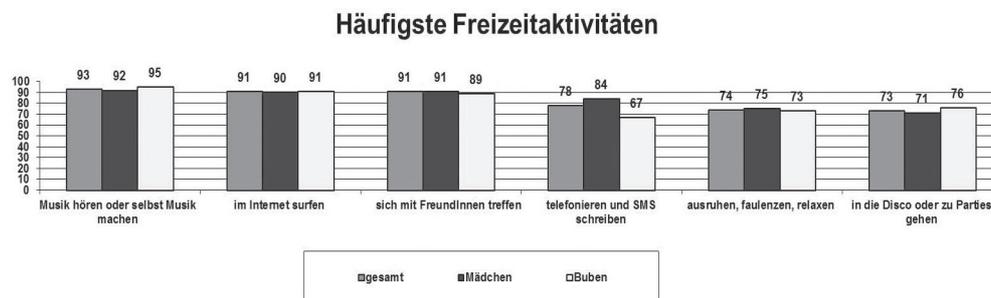


Abb. 1: Ausübung bestimmter Freizeitaktivitäten, Basis: Angaben in %, Antworten: „häufig“ oder „sehr häufig“, n = 461, eigene Erstellung

Sowohl das Geschlecht als auch das Alter der Befragten und deren Beziehung zu den Eltern beeinflussen das Ausmaß der Ausübung bestimmter Freizeitaktivitäten. So gehen beispielsweise erwartungsgemäß ältere Jugendliche häufiger in Diskotheken oder zu Parties (11- bis 14-Jährige: 41 % sehr häufig/häufig, 15- bis 17-Jährige: 77 % sehr häufig/häufig) ($p < 0,05$; $\chi^2 = 60,6$). Geschlechtsspezifisch betrachtet, verbringen Mädchen einen größeren Teil ihrer Freizeit mit Lesen (31 % sehr häufig/häufig) als Burschen (13 % sehr häufig/häufig) ($p < 0,05$; $\chi^2 = 46,6$). Dasselbe gilt für die Freizeitaktivitäten „etwas mit der Familie unternehmen“ ($p < 0,05$; $\chi^2 = 19,5$), „Shopping und Styling“ ($p < 0,05$; $\chi^2 = 29,8$) sowie „Spaziergehen“ ($p < 0,05$; $\chi^2 = 41,8$). Im Gegensatz dazu üben Burschen die Freizeitaktivitäten „Computerspiele spielen“ ($p < 0,05$; $\chi^2 = 41,2$), „aktiver Sport“ ($p < 0,05$; $\chi^2 = 35,4$) und „Sportveranstaltungen besuchen“ ($p < 0,05$; $\chi^2 = 36,5$) signifikant häufiger aus als Mädchen. Auffallend ist, dass Jugendliche, die das Verhältnis zu den Eltern als schlecht beschreiben, überdurchschnittlich oft mit FreundInnen telefonieren oder SMS schreiben.

3.3 Bewegung in der Freizeit

Im Detail wurden Jugendliche auch gefragt, wie häufig sie sich pro Woche am Stück 60 Minuten bewegen, sodass sie dabei ins Schwitzen kommen. Die Ergebnisse zeigen, dass die meisten Jugendlichen zwischen zwei und vier Tagen sportlich aktiv sind (53 %). Nur 15 % der Befragten erfüllen die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (s. Kapitel 1) und bewegen sich somit täglich 60 Minuten lang.

Während sich keine klaren altersspezifischen Besonderheiten abzeichnen, ist geschlechtsspezifisch darauf hinzuweisen, dass Mädchen (43 % an 0 bis 2 Tagen körperlich aktiv) körperlich inaktiver sind als Burschen (35 % an 0 bis 2 Tagen körperlich aktiv).

3.4 Nutzung von Medien in der Freizeit

Betrachtet man die Anzahl der Stunden, die Jugendliche in der Freizeit mit Fernsehen verbringen, so zeigen die Ergebnisse der Online-Erhebung, dass mehr als zwei Drittel (78 %) der Jugendlichen an einem Schultag weniger als zwei Stunden mit Fernsehen verbringen. An schulfreien Tagen erhöht sich die Stundenanzahl, die mit Fernsehen verbracht wird.

Sieht man sich die durchschnittliche Zeit an, die 11- bis 17-jährige ÖsterreicherInnen mit Computer, Handy und Spielekonsolen verbringen, so liegt diese an Schultagen bei den meisten Befragten (71 %) unter zwei Stunden täglich. Ähnlich verhält sich dieses Ausmaß an schulfreien Tagen (64 % unter zwei Stunden täglich).

Sowohl beim Fernsehen als auch beim Computer-, Handy- und Spielekonsole spielen zeigt sich ein abnehmender Medienkonsum mit steigendem Alter.

In Hinblick auf die Nutzung des Internets ist darauf hinzuweisen, dass die befragten Jugendlichen im Durchschnitt 23,5 Stunden pro Woche im Internet surfen. Die häufigsten Aktivitäten im Internet sind das Besuchen sozialer Netzwerke (93 %), das Ansehen von Videos (51 %) sowie das Informieren darüber, was in der Welt passiert (47 %).

3.5 Freizeit und Gesundheit

Betrachtet man den Zusammenhang zwischen der Ausübung bestimmter Freizeitaktivitäten und dem subjektiven Gesundheitszustand der Befragten, so konnten folgende Freizeitaktivitäten identifiziert werden, die das Wohlbefinden beeinflussen:

- Etwas mit der Familie unternehmen: Je häufiger die Befragten etwas mit der Familie unternehmen, umso besser wird der eigene Gesundheitszustand beschrieben ($p < 0,05$; $\chi^2 = 94,1$).
- Ausüben von Sport: Je häufiger die Befragten Sport ausüben, umso besser wird der eigene Gesundheitszustand beschrieben ($p < 0,05$; $\chi^2 = 36,4$).
- Computerspiele spielen: Je häufiger die Befragten Computerspiele spielen, umso schlechter wird der eigene Gesundheitszustand beschrieben ($p < 0,05$; $\chi^2 = 22,3$).
- Internet surfen: Je häufiger die Befragten im Internet surfen, umso schlechter wird der eigene Gesundheitszustand beschrieben ($p < 0,05$; $\chi^2 = 20,4$).

Weitere Ergebnisse der Online-Erhebung zeigen, dass die Anzahl an Tagen, die mit aktivem Sport verbracht werden, positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden und negativ mit jeglichen Gesundheitsbeschwerden wie z. B. „sich matt oder schlecht fühlen“ korreliert.

3.6 Zufriedenheit

Was ihre Freizeit betrifft, ist Jugendlichen vor allem wichtig, dass

- FreundInnen dabei sind (91 % wichtig),
- dass man dabei neue Leute kennenlernt (66 % wichtig),
- dass die jeweiligen Aktivitäten eine Abwechslung zum Unterricht in der Schule darstellen (61 % wichtig),
- dass man sich ausruhen kann (54 %) und
- dass man von FreundInnen Anerkennung erhält.

Im Durchschnitt verfügen 11- bis 17-jährige österreichische Jugendliche eigenen Angaben zufolge an Schultagen über 3,8 Stunden und an schulfreien Tagen über 8,4 Stunden, welche für Freizeitaktivitäten aufgewendet werden können.

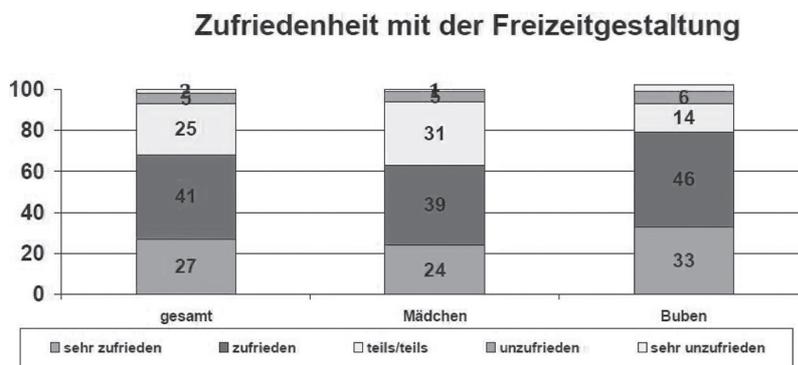


Abb. 2: Zufriedenheit mit der Freizeitgestaltung, Basis: Angaben in %, $n = 461$, eigene Erstellung

Die meisten Befragten geben an, dass das Freizeitausmaß an schulfreien Tagen ausreichend ist (63 %). An Schultagen ist dies eher nicht der Fall: So meinen 61 % der Jugendlichen, dass das Ausmaß an Freizeit an Schultagen zu gering ist. Grundsätzlich geben mehr Mädchen als Jungen an, dass die Freizeit unter der Woche zu kurz kommt (Mädchen: 67 %, Jungen: 50 %).

Was die allgemeine Zufriedenheit mit der eigenen Freizeit betrifft, so geben 32 % der Befragten an, dass sie mit dem eigenen Freizeitgeschehen nicht zufrieden sind, wobei Burschen (79 %) zufriedener zu sein scheinen als Mädchen (63 %) (s. Abbildung 2).

Trotz des subjektiv wahrgenommenen zu geringen Freizeitausmaßes geben 42 % der Befragten an, zumindest ab und zu Langeweile zu verspüren. Als weitere Gründe für die Unzufriedenheit mit der eigenen Freizeit konnten

- die fehlende Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns,
 - schulischer Druck,
 - ein zu geringes Freizeitangebot,
 - mangelnde Abwechslung sowie
 - fehlende soziale Kontakte und
 - soziale Treffpunkte
- identifiziert werden.

4 Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Die Ergebnisse der Online-Erhebung zeigen, dass das Freizeitverhalten österreichischer Jugendlicher im Alter von 11 bis 17 Jahren durch einen hohen Medienkonsum (Internet, SMS schreiben usw.) und ein – zieht man die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung heran – zu gering ausgeprägtes Bewegungsverhalten gekennzeichnet ist. Die Erkenntnisse in Hinblick auf die Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem eigenen Freizeitgeschehen weisen auf die Notwendigkeit einer engen Zusammenarbeit zwischen Institutionen wie Schulen, Gemeinden, (Sport-)Vereinen sowie GesundheitsförderInnen und JugendarbeiterInnen hin. Bei jeglichen Maßnahmen sollte eine gesunde und sinnerfüllte Freizeitgestaltung von Jugendlichen stets im Vordergrund stehen. Mögliche Maßnahmen, die partizipativ mit Jugendlichen in einzelnen Regionen entwickelt werden sollten, sind der Ausbau des Angebots an Freizeitmöglichkeiten sowie die Etablierung von Jugendtreffs. Dabei bedarf es selbstverständlich auch Unterstützung seitens politischer EntscheidungsträgerInnen auf lokaler und nationaler Ebene.

Wie jede empirische Erhebung weist selbstverständlich auch die vorliegende einige Limitationen auf. So gilt es beispielsweise bei der Interpretation der Ergebnisse darauf zu achten, dass es sich um eine Web-Befragung handelt und somit Personen, die das Internet bzw. soziale Netzwerke nicht oder kaum nutzen, schwer bzw. kaum erreicht werden konnten.

Zukünftiger Forschungsbedarf liegt vor allem in der Untersuchung des Freizeitverhaltens anderer Bevölkerungsgruppen. Des Weiteren sollten konkrete Maßnahmenempfehlungen auf politischer Ebene entwickelt werden und – sofern tatsächlich Maßnah-

men umgesetzt werden – deren Auswirkungen auf die Zufriedenheit der Jugendlichen mit der eigenen Freizeit ermittelt werden.

Literaturverzeichnis

- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Future Studies
- Gerd, R. (2000). *Soziologie-Lexikon* (4. Auflage). München: R. Oldenbourg Verlag
- Hurrelmann, K. (2007). *Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung*, 9. Auflage. München: Juventa
- Integral Markt- und Meinungsforschung. (2010). *Web 2.0 – Wer hat die Nase vorne?* Verfügbar unter: http://www.integral.co.at/downloads/Internet/2010/06/AIM_Consumer_Presstext_-_Q1_2010.pdf [17.11.2014]
- Ramelow, D.; Griebler, R.; Hofmann, F.; Unterweger, K.; Mager, U.; Felder-Puig, R. & Dür, W. (2011). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2010*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit
- Strasburger, V. C., Jordan, A. B. & Donnerstein, E. (2010). Health Effects of Media on Children and Adolescents. In: *Pediatrics*, 125, S. 756–767
- Titze, S.; Ring-Dimitriou, S.; Schober, P. H.; Halbwachs, C.; Samitz, G.; Miko, H. C.; Lercher, P.; Stein, K. V.; Gäbler, C.; Bauer, R.; Gollner, E.; Windhaber, J.; Bachl, N.; Dorner, T. E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health. (2012). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Verfügbar unter: <http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/bewegungsempfehlungen/2012-10-17.1163525626> [17.11.2014]
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy and Happy!* Verfügbar unter: <http://www.health.gov/paguidelines/> [17.11.2014]
- Walter, U.; Liersch, S. & Gerlich, M. G. (2011). Erwachsenwerden: Aufbruch und Veränderung – eine Einführung. In: KKH-Allianz. (Hrsg.). *Gesund jung?! Herausforderungen für die Prävention und Gesundheitsförderung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Berlin & Heidelberg: Springer, S. 3–11