



## Presseinformation Nr. 09/2023

### Die Konstanzer Life-Studie ist zurück

**Ab dem 6. März 2023 ist es wieder so weit: Die Konstanzer Life-Studie der Universität Konstanz setzt die aufgrund der Coronavirus-Pandemie 2020 unterbrochene siebte Erhebungsrunde fort. Bis zum 29. April 2023 können alle Interessierten an der Studie teilnehmen und einen breit angelegten, kostenlosen Gesundheitscheck durchlaufen. Die Anmeldung ist ab sofort online unter [www.uni-konstanz.de/life-studie](http://www.uni-konstanz.de/life-studie), per Telefon unter 07531 88 5511 und per E-Mail ([life-studie@uni-konstanz.de](mailto:life-studie@uni-konstanz.de)) sowie ab dem 6. März 2023 auch vor Ort im Bürgersaal möglich. Pressevertreter\*innen sind am 1. März 2023 zum Pressegespräch eingeladen.**

Die Konstanzer Life-Studie bietet einen umfassenden Überblick über die eigene Gesundheit. Neben Blutdruck und Ausdauer stehen auch Ernährungsgewohnheiten und Wohlbefinden im Fokus. Besondere Einblicke bietet das Körperanalyse-Messgerät, mit dem Teilnehmende eine detaillierte Rückmeldung zu ihrer Skelettmuskelmasse, ihrem Körperfettanteil sowie zum eigenen Wasserhaushalt bekommen. Die Werte werden in einen persönlichen Gesundheitspass eingetragen, den die Teilnehmenden zur Übersicht erhalten.

#### Rekordteilnahme im Jahr 2019

Die im Jahr 2020 begonnene Erhebung konnte wegen der Corona-Pandemie nicht abgeschlossen werden, nachdem im Jahr zuvor mit 1.322 Teilnehmenden ein neuer Rekord aufgestellt wurde. „Es ist großartig, wie viele Menschen sich in der Region für ihre Gesundheit interessieren und dabei einen wichtigen Beitrag zur Forschung liefern. Entscheidend für die Aussagekraft unserer Studie ist, dass möglichst viele Personen teilnehmen. Insbesondere freuen wir uns über die Teilnahme derjenigen, die bereits 2020 oder an einer vorherigen Erhebung teilgenommen haben. Natürlich sind aber auch Personen, die neu in die Konstanzer Life-Studie einsteigen, herzlich willkommen“, sagt Gesundheitspsychologin und Studienleiterin Britta Renner von der Universität Konstanz.

Die Daten der bisherigen Untersuchungen zeigen deutlich: An der Studie teilnehmende Bürger\*innen in der Region sind nicht nur an ihrer Gesundheit interessiert, sondern auch insgesamt gesund und fit. Sie hatten im Durchschnitt einen BMI-Wert im Bereich des Normalgewichts. Außerdem schafften 2019 gut 94 Prozent von ihnen den Einbeinstand mit offenen Augen für die Dauer von 20 Sekunden, und es gelang mehr als der Hälfte, rückwärts über einen 4,5 Zentimeter breiten Balken zu laufen. Damit attestieren die Forschenden ihnen eine gute Balancierfähigkeit, die im Alltag wichtig für sichere Bewegungsabläufe und die Prävention von Stürzen ist.

Einen genaueren Überblick über die Ergebnisse der vergangenen Erhebungswellen ist unter [www.uni-konstanz.de/life-studie](http://www.uni-konstanz.de/life-studie) zu finden.

## **Für die Gesundheitsförderung**

Die Konstanzer Life-Studie findet seit 2012 bereits zum siebten Mal statt und hat damit im Vergleich zu anderen Gesundheitsstudien eine überdurchschnittlich lange Laufzeit. Indem der Gesundheitszustand der Teilnehmenden über mehrere Jahre untersucht wird, können auch zeitliche Veränderungen abgebildet werden, um so neue Ansätze zur Gesundheitsförderung zu entwickeln. „Daten aus der wiederholten Teilnahme erlauben, Wege aufzuzeigen, wie die Gesundheit aufrechterhalten und das Auftreten von Volkskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen verringert werden kann“, betont Britta Renner. Zudem ist die wiederholte Teilnahme besonders aufschlussreich für die Personen selbst, die so erfahren, in welchen Bereichen sie sich verbessert haben und wo es noch Potenzial gibt.

Dank der Kooperation mit der Stadt Konstanz findet die Konstanzer Life-Studie im Bürgersaal in der Altstadt von Konstanz (St.-Stephan-Platz 17) statt. Interessierte ab 18 Jahren bis hin ins hohe Alter sind eingeladen, an der siebten Welle der Studie teilzunehmen. Die Anmeldung ist ab sofort online unter [www.uni-konstanz.de/life-studie](http://www.uni-konstanz.de/life-studie), per Telefon unter 07531 88 5511 und per E-Mail ([life-studie@uni-konstanz.de](mailto:life-studie@uni-konstanz.de)) sowie ab dem 6. März 2023 auch vor Ort im Bürgersaal möglich. Das Team der Konstanzer Life-Studie freut sich sehr über alle Teilnehmenden der vergangenen Jahre, aber auch Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen. Der umfassende Gesundheitscheck ist kostenlos. Neben einer individuellen Rückmeldung werden unter allen Teilnehmenden attraktive Gutscheine wie etwa ein Zeppelinflug verlost.

## **Hinweis für die Redaktionen:**

Interessierte Pressevertreter\*innen sind herzlich für Mittwoch, 1. März 2023, in den Konstanzer Bürgersaal zum Pressegespräch eingeladen. Katharina Holzinger, Rektorin der Universität Konstanz, Studienleiterin Britta Renner und der Konstanzer Oberbürgermeister Uli Burchardt werden um 9 Uhr für Fragen zur Verfügung stehen. Fotos vom Studienaufbau mit dem Team der Konstanzer Life-Studie sind möglich.

## **Faktenübersicht:**

- Siebte Runde der Konstanzer Life-Studie vom 6. März bis 29. April 2023
- Unter der Leitung der Gesundheitspsychologin Prof. Dr. Britta Renner und des Biopsychologen Prof. Dr. Harald Schupp vom Fachbereich Psychologie der Universität Konstanz
- Breit angelegter, kostenloser Gesundheitscheck für Menschen ab 18 Jahren
- Findet im Konstanzer Bürgersaal, St.-Stephan-Platz 17, statt
- Anmeldung ab sofort unter [www.uni-konstanz.de/life-studie](http://www.uni-konstanz.de/life-studie), per Telefon unter 07531/ 885511 oder E-Mail: [life-studie@uni-konstanz.de](mailto:life-studie@uni-konstanz.de). Ab 6.3.2023 auch vor Ort im Bürgersaal möglich
- Die Konstanzer Life-Studie ist Teil des interdisziplinären Forschungsverbundes SMARTACT, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert wird.

## **Hinweis an die Redaktionen:**

Ein Bild kann im Folgenden heruntergeladen werden:

[https://www.uni-konstanz.de/fileadmin/pi/files/2023/die\\_konstanzer\\_life.jpg](https://www.uni-konstanz.de/fileadmin/pi/files/2023/die_konstanzer_life.jpg)

Bild: Universität Konstanz

Kontakt:

Universität Konstanz

Kommunikation und Marketing

Telefon: + 49 7531 88-3603

E-Mail: [kum@uni-konstanz.de](mailto:kum@uni-konstanz.de)

- *uni.kn*

—

—