



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
PRÄVENTION UND UNIVERSITÄRES
GESUNDHEITSMANAGEMENT

Codebook LUST

Lübeck University Student Trial

DGPPF 2025



Lübeck University Students Trial

University of Lübeck

Institute of Health Sciences

Central Unit for Prevention and University Health Management (UGM)

Ratzeburger Allee 160

23562 Lübeck

Wirth Center

Prof. Dr. Till Utesch

till.utesch@uni-luebeck.de

gesundstudieren@uni-luebeck.de

LUST

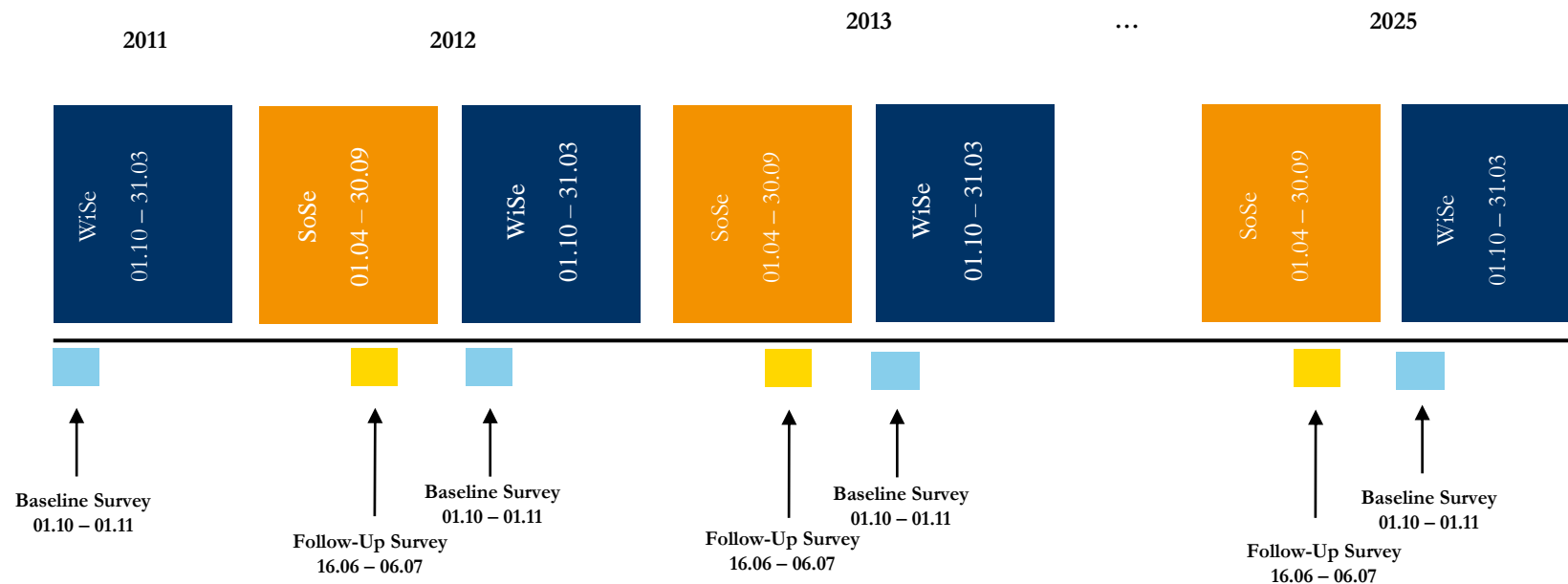
The Lübeck University Students Trial (LUST) is a longitudinal cohort study designed to monitor the health trajectories of students at the University of Lübeck and to identify both risk and protective factors that influence student biopsychosocial health in the academic context. Initiated in October 2011, LUST is one of the most extensive and long-standing investigations of student health in Germany. It stands out as a unique initiative within the national higher education landscape. The study is led by the Central Unit for Prevention and University Health Management (UGM), under the direction of Professor Dr. Till Utesch, and provides a foundational evidence base for understanding and enhancing student health on campus.

LUST's overarching aim is to explore the resources and stressors that shape the biopsychosocial health of students throughout their academic careers. At its core, the study seeks to answer a guiding question: *What enables students to remain healthy despite the challenges of university life?* By examining coping strategies and protective factors, LUST contributes to the development of targeted health promotion initiatives and support services that foster resilience and empower students in managing academic and psychosocial stressors. The study is conducted among the approximately 6,000 students across the University's faculties, including medicine, health sciences, psychology, and STEM disciplines. Data collection is organized in two key phases:

- 1) A baseline survey conducted at the beginning of students' academic journey (typically between October 1st and November 1st, during the winter semester), and
- 2) An annual follow-up survey administered in the summer semester (usually between June 16th and July 6th). Each survey wave includes a consistent core module that assesses mental stress, psychosocial burden, and academic coping behavior. In addition, cohort-specific modules are included to address emerging issues in student health, current research priorities, and changes in the academic or social environment. These adaptable components have enabled the study to examine relevant topics such as academic self-concept, disordered

eating, and the psychosocial impacts of the COVID-19 pandemic. The insights generated through LUST provide an empirical basis for developing, implementing, and evaluating interventions aimed at improving student health and academic performance. To date, findings from the study have informed a variety of successful programs, including: The addisca stress management workshops, mindfulness-based courses, curriculum-integrated prevention training, or peer-supported initiatives for physical activity and mental health. Through its sustained efforts, LUST contributes to building a healthier and more resilient university environment, ensuring that student well-being remains a central focus of campus life.

Timeline & Agenda of LUST



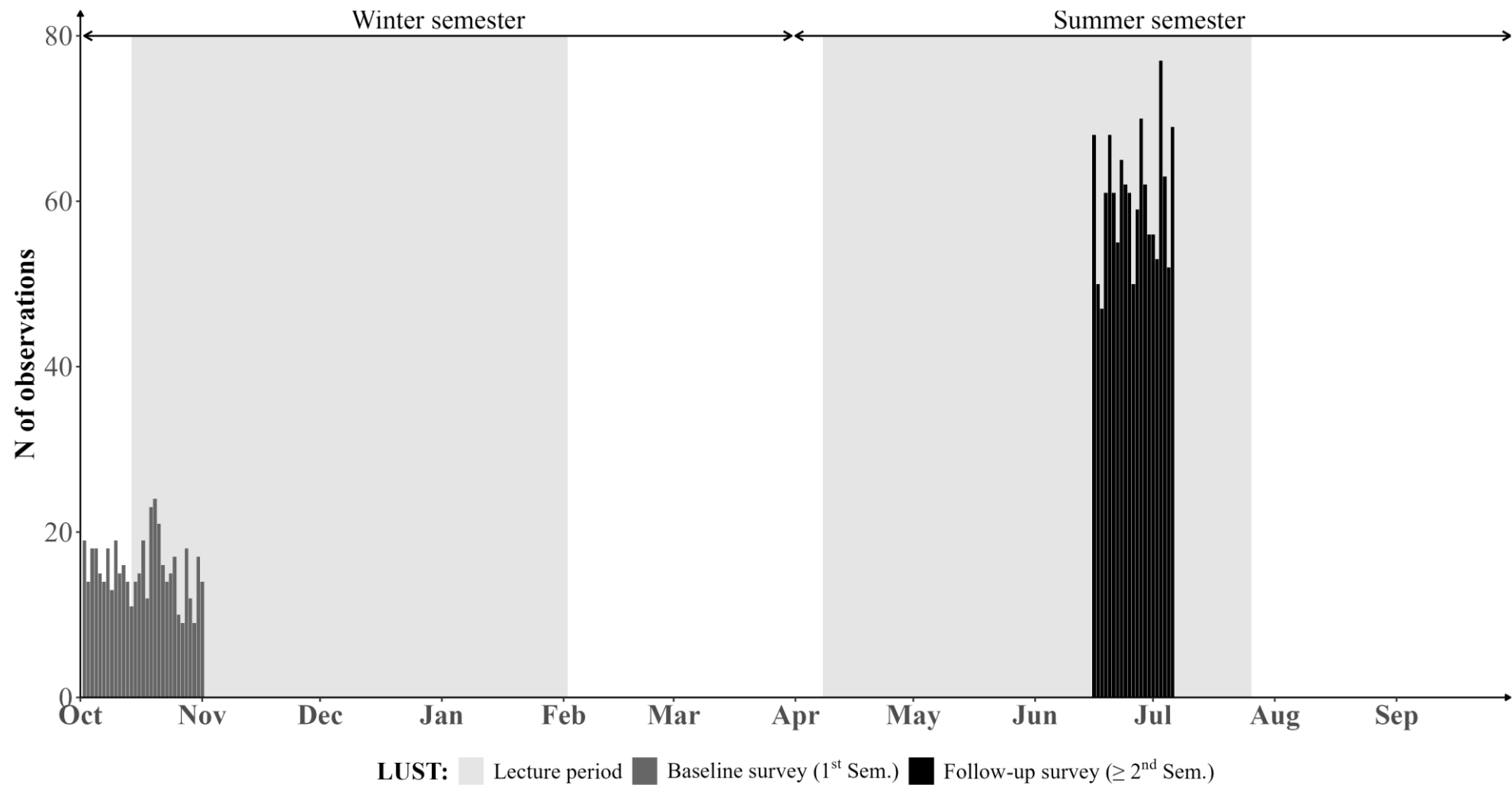


Figure 1. Illustrative timeline of the LUST study within a typical academic year, based on the division into winter (Oct-Mar) and summer semesters (Apr-Sep). Baseline data collection (t_0) takes place at the beginning of the winter semester, prior to the start of lectures (during orientation weeks), and continues through the second week of classes. Follow-up assessments are conducted during a 3- to 4-week period toward the end of the lecture period in the summer semester. Only first-semester students are eligible to participate in the baseline assessment. The follow-up assessment is open to all students beyond their first semester, regardless of prior participation at baseline. The illustrated data collection periods take place once a year. The data shown approximate the scope and timing of actual survey periods but are simulated for illustrative purposes.

Codebook LUST – DGPPF 2025

a) AVEM-44.....	4
a) IPAQ-short (International Physical Activity Questionnaire – short version).....	7

a) AVEM-44 (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster)

Quelle: Schaarschmidt, U., & Fischer, A. (1997). AVEM-ein diagnostisches Instrument zur Differenzierung von Typen gesundheitsrelevanten Verhaltens und Erlebens gegenüber der Arbeit. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*.

Schaarschmidt, U., & Fischer, A. W. (2008). *AVEM: Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster; Manual*. Pearson Assessment & Information GmbH.

Dimensionen:

1. **Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit:** Stellenwert der Arbeit im persönlichen Leben
2. **Beruflicher Ehrgeiz:** Streben nach dem beruflichen Aufstieg und Erfolg
3. **Verausgabungsbereitschaft:** Bereitschaft, die persönliche Kraft für die Erfüllung der Arbeitsaufgabe einzusetzen
4. **Perfektionsstreben:** Anspruch bezüglich Güte und Zuverlässigkeit der eigenen Arbeitsleistung
5. **Distanzierungsfähigkeit:** Fähigkeit zur psychischen Erholung von der Arbeit
6. **Resignationstendenz bei Misserfolg:** Neigung, sich mit Misserfolgen abzufinden und leicht aufzugeben
7. **Offensive Problembewältigung:** Aktive und optimistische Haltung gegenüber Herausforderungen und auftretenden Problemen
8. **Innere Ruhe und Ausgeglichenheit:** Erleben psychischer Stabilität und inneren Gleichgewichts
9. **Erfolgserleben im Beruf:** Zufriedenheit mit dem beruflich Erreichten
10. **Lebenszufriedenheit:** Zufriedenheit mit der gesamten, auch über die Arbeit hinausgehenden Lebenssituation
11. **Erleben sozialer Unterstützung:** Vertrauen in die Unterstützung durch nahestehende Menschen, Gefühl der sozialen Geborgenheit

Muster:

1. **Muster G (Gesundheit):** Hohes (aber nicht überhöhtes) berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („psychische Gesundheit“)
2. **Muster S (Schonung):** Ausgeprägte Schonungs- (oder auch Schutz-)tendenz gegenüber beruflichen Anforderungen
3. **Risikomuster A (Anstrengung):** Exzessives Engagement (Selbstüberforderung) bei eher eingeschränktem Lebensgefühl und verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen
4. **Risikomuster B (Burnout):** Vorherrschendes Erleben von Überforderung, Erschöpfung und Resignation

Erfasst gesundheitsförderliche bzw. -gefährdende Verhaltens- und Erlebensweisen bei der Bewältigung von Arbeits- und Berufsanforderungen

Variable	Description	Response Format
	German	German
AVEK1	Zu studieren ist für mich der wichtigste Lebensinhalt.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK2	Was meine berufliche Entwicklung angeht, so halte ich mich für ziemlich ehrgeizig.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK3	Wenn es sein muss, arbeite ich bis zur Erschöpfung.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK4	Meine Arbeit soll ohne Fehl und Tadel sein.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK5	Auch in der Freizeit beschäftige ich mich viel mit medizinischen Themen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK6	Wenn ich keinen Erfolg habe, resigniere ich schnell.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)

AVEK7	Ein Misserfolg kann bei mir neue Kräfte wecken.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK8	Mich bringt so leicht nichts aus der Ruhe.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK9	Meine bisherige Entwicklung in Schule/ Studium war recht erfolgreich.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK10	Ich habe allen Grund, meine Zukunft optimistisch zu sehen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK11	Mein Partner/ meine Partnerin zeigt Verständnis für mein Studium.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK12	Die Medizin ist mein Ein und Alles.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK13	Ich strebe nach höheren beruflichen Zielen als die meisten anderen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK14	Beim Arbeiten kenne ich keine Schonung.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK15	Ich kontrolliere lieber noch dreimal nach, als dass ich fehlerhafte Arbeitsergebnisse abliefern.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK16	Nach den Lehrveranstaltungen kann ich ohne Probleme abschalten.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK17	Misserfolge kann ich nur schwer verkraften.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK18	Wenn mir etwas nicht gelingt, bleibe ich hartnäckig und strenge mich umso mehr an.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK19	Ich glaube, dass ich ziemlich hektisch bin.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK20	In meiner bisherigen Entwicklung habe ich mehr Erfolge als Enttäuschungen erlebt.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK21	Ich kann mich über mein Leben in keiner Weise beklagen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK22	Meine Familie interessiert sich nur wenig für meine Probleme im Studium.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK23	Ich brauche die Beschäftigung mit medizinischen Themen wie die Luft zum Atmen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK24	Für mein Studium/ meine berufliche Zukunft habe ich mir viel vorgenommen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK25	Ich arbeite wohl mehr als ich sollte.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK26	Was immer ich tue, es muss perfekt sein.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK27	Probleme des Studiums beschäftigen mich eigentlich den ganzen Tag.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK28	Fehlschläge im Studium können mich leicht entmutigen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK29	Misserfolge werfen mich nicht um, sondern veranlassen mich zu noch stärkerer Anstrengung.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK30	Hektik und Aufregung um mich herum lassen mich kalt.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK31	In meiner bisherigen Entwicklung ist mir fast alles gelungen.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK32	Mit meinem bisherigen Leben kann ich zufrieden sein.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK33	Von meinem Partner/ meiner Partnerin wünschte ich mir mehr Rücksichtnahme auf meine studienbezogenen Aufgaben und Probleme.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK34	Ich wüsste nicht, was ich Anderes machen sollte, als Medizin zu studieren.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK35	Beruflicher Erfolg ist für mich ein wichtiges Lebensziel.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK36	Ich neige dazu, über meine Kräfte hinaus zu arbeiten.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK37	Für mich ist die Arbeit erst dann getan, wenn ich rundum mit dem Ergebnis zufrieden bin.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK38	Meine Gedanken kreisen fast nur um das Studium.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK39	Wenn ich im Medizinstudium erfolglos bin, deprimiert mich das sehr.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK40	Wenn mir etwas nicht gelingt, sage ich mir: "Jetzt erst recht!".	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK41	Ich kann mich in fast allen Situationen ruhig und bedächtig verhalten.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)

AVEK42	Mein bisheriges Leben ist durch Erfolg gekennzeichnet.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK43	Im Großen und Ganzen bin ich glücklich und zufrieden.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)
AVEK44	Bei meiner Familie finde ich jede Unterstützung.	Rating Skala: 1 (Trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (Trifft völlig zu)

b) IPAQ-short (International Physical Activity Questionnaire – short version)

Quelle: Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381-1395.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Group. (2002). *International Physical Activity Questionnaire: Short last 7 days self-administered format*. Revised August 2002. <https://sites.google.com/view/ipaq/download>

Erfasst körperliche Aktivität mittels Zeit und Frequenz (Tage pro Woche) moderater und anstrengender Aktivitäten und Gehen sowie die Zeit, die pro Tag im Sitzen verbracht wird.

Variable	Description	Response Format
	German	German
Ipaq_days_vig	Denken sie nur an die körperlichen Aktivitäten, die Sie für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung verrichtet haben. An wie vielen der vergangenen 7 Tage haben Sie anstrengende körperliche Aktivitäten wie Aerobic, Laufen, schnelles Fahrradfahren oder schnelles Schwimmen verrichtet?	Rating Skala: 1 (1 Tag) bis 7 (7 Tage)
Ipaq_time_vig	Wie viel Zeit haben Sie für gewöhnlich an einem dieser Tage mit anstrengender körperlicher Aktivität verbracht?	Angabe in HH:MM:SS
Ipaq_days_mod	Denken Sie erneut nur an die körperlichen Aktivitäten, die Sie für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung verrichtet haben. An wie vielen der vergangenen 7 Tage haben sie moderate körperliche Aktivitäten, wie das Tragen leichter Lasten, Fahrradfahren bei gewöhnlicher Geschwindigkeit oder Schwimmen bei gewöhnlicher Geschwindigkeit verrichtet? Hierzu zählt nicht zu Fuß gehen.	Rating Skala: 1 (1 Tag) bis 7 (7 Tage)
Ipaq_time_mod	Wie viel Zeit haben Sie für gewöhnlich an einem dieser Tage mit moderater körperlicher Aktivität verbracht?	Angabe in HH:MM:SS
Ipaq_days_walk	An wie vielen der vergangenen 7 Tage sind Sie mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß gegangen? Dieses beinhaltet Gehstrecken daheim oder in der Arbeit, gehen um von einem Ort zu einem anderen zu gelangen, sowie alles andere Gehen zur Erholung, Bewegung oder Freizeit.	Rating Skala: 1 (1 Tag) bis 7 (7 Tage)
Ipaq_time_walk	Wie viel Zeit haben Sie für gewöhnlich an einem dieser Tage mit Gehen verbracht?	Angabe in HH:MM:SS
Ipaq_time_sit	Wie viel Zeit haben Sie in den vergangenen 7 Tagen an einem Wochentag mit Sitzen verbracht? Dies kann Zeit beinhalten wie Sitzen am Schreibtisch, Besuchen von Freunden, vor dem Fernseher sitzen oder liegen und auch sitzen in einem öffentlichen Verkehrsmittel.	Angabe in HH:MM:SS