

In Italien bleiben die täglichen Corona-Fallzahlen auf einem stabilen Niveau. Rund 80 Prozent der Menschen über zwölf Jahren sind geimpft. Die Zahlen der Corona-Fälle geben in keiner Region Italiens Grund zur Sorge. Entscheidend für Einheimische und Gäste ist der sogenannte «Grüne Pass». Dazu zählt auch das EU-Corona-Impfzertifikat (ausgestellt in Deutschland). Der Pass wird bei praktisch allen Aktivitäten im Inland – Gaststätten, Museen, Sportevents, Zügen – verlangt.

In Österreich ist für den Besuch von Lokalen der Nachtgastronomie sowie von Veranstaltungen mit mehr als 500 Menschen jetzt ein 2-G-Nachweis (geimpft, genesen) erforderlich. Zudem müssen Kunden überall im Handel eine FFP2-Maske tragen. In allen Bereichen, wo ein Corona-Test erforderlich ist, sind nur noch PCR-Untersuchungen gültig.

Die Sieben-Tage-Inzidenz in Spanien ist deutlich niedriger als in Deutschland und liegt bei 28,6 (Stand 25.10.). Genauso wie in Italien sind fast 80 Prozent der Bevölkerung vollständig gegen Corona geimpft. Damit entfallen für aus Spanien zurückkehrende Urlauber alle Quarantäne-Vorschriften.

Die Türkei gilt wegen gestiegener Corona-Infektionen als Hochrisikogebiet. Menschen, die nicht geimpft oder genesen sind, müssen sich nach der Einreise nach Deutschland für zehn Tage in Quarantäne begeben. Im Falle des Negativ-Tests kann sie auf 5 Tage verkürzt werden. Bei Einreise nach Deutschland entfällt für Geimpfte und Genesene die Quarantänepflicht.

Die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen haben sich negativ auf die globale Tourismusbranche ausgewirkt. Laut Experten des World Tourism and Travel Council (WTTC) und von Oxford Economics könnten die Verluste der Branche durch das Coronavirus mindestens 22 Milliarden Dollar betragen. Die Experten der Economist Intelligence Unit (EIU) rechnen mit möglichen Verlusten auf 80 Milliarden Dollar.

**A. Karpovich, E. Peresyprkina**  
**A. A. Карпович, Е. В. Пересыпкина**  
БГЭУ (Минск)  
*Научный руководитель Е. Г. Саликова*

## **DIE EINSTELLUNG DER FIGK-STUDENTEN ZU EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL**

### **Отношение студентов ФМБК к здоровому образу жизни**

Die menschliche Entwicklung durchläuft mehrere Übergangsphasen im Laufe des Lebens. Die kritischste Phase, die den Lebensstil eines Menschen beeinflussen

kann, ist das Studium an einer Universität. In dieser Phase werden Schüler von ihren Eltern unabhängig und für ihr eigenes Leben verantwortlich. Besonders, wenn sie weit weg von ihrem Elternhaus leben.

Das Studium an einer Hochschule ist komplex, was eine Reihe von Faktoren mit sich bringt, die den Lebensstil eines Studenten beeinflussen können. Studierende sind von Stress, Schlafmangel, ungesunder Ernährung und schlechten Gewohnheiten betroffen, die sich nicht nur negativ auf ihre Gesundheit auswirken, sondern auch Probleme im persönlichen Leben oder mit den Studienleistungen verursachen können.

In dieser Studie werden wir die Einstellung der FIGK-Studenten zu einem gesunden Lebensstil herausfinden und versuchen, die Faktoren zu identifizieren, die den Lebensstil der modernen Jugend beeinflussen.

Die Relevanz dieser soziologischen Forschung ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass ein ungesunder Lebensstil irreparable Schäden für Gesundheit verursacht. **Der Gegenstand der Studie** ist der gesunde Lebensstil der FIGK-Studenten. **Das methodische Instrument** dieser Studie stellt ein Fragebogen dar.

**Das Ziel der Studie** ist es, den Gesundheitszustand der FIGK-Studenten und ihre Einstellung zu einem gesunden Lebensstil zu identifizieren und Empfehlungen zur Lösung des untersuchten Problems zu erstellen.

Das Erreichen des Ziels erfordert mehrere Aufgaben, die mit Faktoren verbunden sind, die den Lebensstil der Studenten beeinflussen: das Verhalten der FIGK-Studenten zu einem gesunden Lebensstil zu bestimmen; die Einstellung der FIGK-Studenten zur körperlichen Aktivität, Alkohol und Rauchen festzustellen; Faktoren und Barrieren zu fixieren, die FIGK-Studenten von einem gesunden Lebensstil abhalten; wie man die FIGK-Studenten motivieren kann, ein gesundes Leben zu führen.

Schlussfolgerungen und Empfehlungen: Die meisten befragten Studenten halten es für wichtig, einen gesunden Lebensstil zu führen. Das Konzept der «gesunden Lebensweise» beinhaltet die folgenden Punkte: regelmäßige Arztbesuche, gesunden Schlaf, richtige Ernährung und körperliche Aktivität. Der Hauptfaktor, der Studenten davon abhält, einen gesunden Lebensstil zu führen, ist Mangel an Zeit, Finanzen und Willenskraft. 56,6 % der Studenten betrachten ihren Gesundheitszustand als befriedigend, 17 % – als gut, 26,4 % – als schwach. Nach Ansicht der Mehrheit der befragten Studenten sind die wichtigsten Motivatoren, ein gesundes Leben zu führen und Sport zu treiben: die Möglichkeit für Studenten Sportanlagen kostenlos zu besuchen, die Flexibilität des Stundenplans, die Verringerung der Arbeitsbelastung, die Durchführung von Sportveranstaltungen und Festivals.

**Fazit.** Ein gesunder Lebensstil ist sehr nützlich für Menschen. Er beeinflusst die Stimmung der Menschen, ihre Produktivität und natürlich die geistige und körperliche Gesundheit. Die Führung eines gesunden Lebensstils, unabhängig vom Alter, hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile: das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bösartigen Tumoren, psychischen Störungen und kognitiven Disfunktion wird reduziert.

## Referenzen

1. What are the consequences of a sedentary lifestyle? [Electronic resource] // Medical News Today. – Mode of access: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322910>. – Date of access: 07.05.2021.
2. *González, K.* Physical Inactivity, Sedentary Behavior and Chronic Diseases [Electronic resource] / K. González, J. Fuentes, J. Luis Márquez // NCBI. – Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5451443/>. – Date of access: 07.05.2021.
3. *Mfrekemfon, P. I. Stella* Sedentary Lifestyle: Health Implications / P. Inyang Mfrekemfon, Stella Okey-Orji // IOSR J. of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS). – Vol. 4, Iss. 2 Ver. I (Mar.–Apr. 2015). – P. 20–25.
4. *Bowman, S. A.* Television-viewing characteristics of adults: correlations to eating practices and overweight and health status [Electronic resource] / Shanthy A. Bowman // ResearchGate. – Mode of access: [https://www.researchgate.net/publication/306149889\\_Television-viewing\\_characteristics\\_of\\_adults\\_Correlations\\_to\\_eating\\_practices\\_and\\_overweight\\_and\\_health\\_status](https://www.researchgate.net/publication/306149889_Television-viewing_characteristics_of_adults_Correlations_to_eating_practices_and_overweight_and_health_status). – Date of access: 09.04.2021.
5. Cross-sectional associations between occupational and leisure-time sitting, physical activity and obesity in adults [Electronic resource] / J. Y. Chau [et al.] // ResearchGate. – Mode of access: [https://www.researchgate.net/publication/221731193\\_Cross-sectional\\_associations\\_between\\_occupational\\_and\\_leisure-time\\_sitting\\_physical\\_activity\\_and\\_obesity\\_in\\_working\\_adults](https://www.researchgate.net/publication/221731193_Cross-sectional_associations_between_occupational_and_leisure-time_sitting_physical_activity_and_obesity_in_working_adults). – Date of access: 07.05.2021.
6. Contribution of a sedentary lifestyle and inactivity to the etiology of overweight and obesity: current evidence and research issues [Electronic resource] // Europe PMC – Mode of access: <https://europepmc.org/article/med/10593524>. – Date of access: 09.05.2021.

**Р. Костяно**

**П. Костяно**

БГЭУ (Минск)

*Научный руководитель Л. А. Бода*

## AUTOFREIE INNENSTÄDTE ALS MODELL DER ZUKUNFT

### Городские центры без автомобилей, как модель будущего

Die Zahl der Autos in der Welt nimmt stetig zu. Für viele von uns ist ein Leben ohne Killer-Rushhours, unaufhörliche und problematische Straßenbauarbeiten und scheinbar endlose Verkehrsprobleme kaum vorstellbar. Weder der Ausbau des