



Kompetenzzentrum
Gesundheitsfördernde Hochschulen

Bewegtes Studium

Theoretische Grundlagen und
Praxisbeispiele aus Hochschulen



Kooperationspartner



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Einleitung

Aufgrund der vielfältigen Gesundheitspotenziale ist körperliche Aktivität auch als **„Poly-Pill“** der Gesundheitsförderung bekannt. Körperliche Aktivität senkt nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen, gewisse Krebserkrankungen und die Entwicklung von Diabetes Mellitus Typ II, sondern steigert auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Hinzu kommt, dass körperliche Aktivität im Rahmen des alltäglichen Lebens, der Freizeit und des „aktiven Pendelns“ (z. B. Zufußgehen oder Fahrradfahren) gut integrierbar, relativ einfach und dabei kostenneutral umsetzbar ist. Körperliche Aktivität könnte somit eigentlich die Wunderwaffe der Medizin sein. Doch unser Alltag fördert vor allem Inaktivität anstatt Aktivität. Die Lebensweise ist in industrialisierten Ländern gekennzeichnet durch Bewegungsarmut und körperliche Inaktivität.¹

Auch Studierende finden sich häufig in inaktiven Bewegungsmustern wieder: Recherchen, das Besuchen von Vorlesungen und Seminaren sowie Lernen oder Schreiben von Hausarbeiten am Computer oder Laptop sind vorwiegend verbunden mit einer sitzenden Körperhaltung. Bewegungsförderung kommt daher in der Lebenswelt Hochschule eine Doppelfunktion zu: Zum einen der Erhalt und die Förderung der Gesundheit der Studierenden und zum anderen ihr späterer Einfluss auf andere Bevölkerungs-

„Poly-Pill“

ist eine englische Bezeichnung für ein Medikament, das verschiedenen Arzneistoffe enthält. Erstmals wurde der Begriff bei der Entwicklung eines Kombi-Präparats zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verwendet.²

gruppen. Als zukünftige Entscheidungsträger*innen oder Multiplikator*innen können Studierende in Unternehmen, Organisationen, Schulen, Kitas oder auf kommunaler Ebene das sedentäre Bewegungsverhalten beeinflussen.

Daher möchten wir mit dem Fact- & Actionsheet „Bewegtes Studium“ auf die Relevanz und Vielfältigkeit eines bewegten Hochschulalltags aufmerksam machen. Die Handreichung präsentiert eine prägnante Übersicht zu Zahlen, Daten und Fakten in Bezug auf körperliche Aktivität, sowie zur Prävalenz aktiver und sedentärer Lebensweise von Studierenden. Ausgewählte Praxisbeispiele zeigen konkrete Ansatzpunkte für die Implementierung bewegungsfördernder Maßnahmen an Hochschulen auf.

Ziel ist, mit dem vorliegenden Fact- & Actionsheet Multiplikator*innen an Hochschulen zu unterstützen, neue Ansatzpunkte aufzugreifen und mehr Bewegung in den Hochschulalltag zu integrieren.

Das Fact- & Actionsheet „Bewegtes Studium - Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen“ ist das Ergebnis einer Kooperation zwischen dem Allgemeinen Deutschen Hochschul-



sportverband (adh), der Techniker Krankenkasse (TK) und dem Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH). Wir bedanken uns recht herzlich bei allen mitwirkenden Autor*innen und Hochschulakteur*innen, die uns einen Einblick in ihre Projekte gewährt haben. Ohne die zahlreiche Unterstützung wäre das Fact- und Actionsheet in dieser Form nicht möglich gewesen.

Körperliche (In)Aktivität



Körperliche Aktivität – Definition und gesundheitlicher Nutzen

Seit den 1990er Jahren wurde der gesundheitliche Nutzen von körperlicher Aktivität und Alltagsbewegung – unabhängig vom Sportgedanken – zunehmend erkannt und erforscht.³ Die regelmäßige Ausübung niederschwelliger körperlicher Aktivitäten kann zur Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen und damit zum Erhalt, zur Verbesserung und Wiederherstellung von Gesundheit führen.

Der gesundheitliche Nutzen von körperlicher Aktivität ist wissenschaftlich gut belegt und gilt daher als eines der zentralen Gesundheitspotenziale in der Gesundheitsförderung. Sport hingegen kann darüber hinaus soziale Gesundheitseffekte fördern, da er meist in Gruppen organisiert stattfindet.⁴

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität ist definiert als (körperliche) Bewegung, die den Energieverbrauch über den Grundumsatz hinaus anhebt und durch die Skelettmuskulatur hervorgerufen wird. Sport stellt eine Unterkategorie der körperlichen Aktivität dar und ist gekennzeichnet durch körperliche Leistung, Wettkampf und Spaß an der Bewegung.⁵



Regelmäßige körperliche Aktivität



Lebensqualität und Wohlbefinden

- kann die Lebensqualität und das Wohlergehen⁶ steigern sowie eine depressive Symptomatik reduzieren.^{7,8}



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- kann das Risiko für die Entwicklung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 20-33 % senken.^{6,7}



Krebserkrankungen

- kann das Auftreten bestimmter Tumorarten, wie Brust-, Darm-⁶ und Endometriumtumor senken. In der kanadischen Bewegungsempfehlung wird von einer Risikominderung um 30 % gesprochen.⁷



Diabetes Mellitus Typ 2

- kann das Risiko, an Diabetes Mellitus Typ II zu erkranken, erheblich reduzieren.⁶ Die kanadische Bewegungsempfehlung spricht von einer Risikominderung um 42 %.⁷



Knochendichte

- kann zur Knochengesundheit beitragen⁶ und mit einem geringeren Osteoporoserisiko in Zusammenhang gebracht werden.⁷



Mortalitätsrisiko

- kann das Mortalitätsrisiko erheblich reduzieren. Studien zeigen eine Reduzierung des Gesamtsterblichkeitsrisikos um ca. 30 % beim Vergleich von aktiven und inaktiven Personengruppen.⁷

Bewegung und Bewegungsförderung

Die gesundheitlichen Potenziale eines aktiven Lebensstils sind bekannt, aber in welcher Form und in welchem Umfang sollten wir uns bewegen? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hierzu im Jahr 2010 Empfehlungen für Bewegung verabschiedet, die häufig als Bezugsgröße verwendet werden. Im Jahr 2016 wurden erstmalig „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ für Deutschland veröffentlicht, die Bewegungsempfehlungen mit Handlungsansätzen für Bewegungsförderung verzahnen.⁷



Nationale Empfehlung in Deutschland für Bewegung und Bewegungsförderung für die Altersgruppe 18 - 65 Jahre

- Erwachsene sollen **regelmäßig körperlich aktiv** sein. Sie können dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren.
- Der größte gesundheitliche Nutzen entsteht bereits dann, wenn Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, **jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden**. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.
- Um die Gesundheit erhalten und umfassend zu fördern, gelten folgende **Mindestempfehlungen**:
 - Erwachsene sollten möglichst 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 x 30 Minuten/Woche) oder
 - mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität durchführen oder
 - aerobe körperliche Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen
 - und dabei die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (z. B. mind. 3 x 10 Minuten/Tag an fünf Tagen einer Woche)
- Erwachsene sollten **zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten** an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen.
- Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das **Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen**.

Aktuelle Empfehlungen der WHO

Die World Health Organisation hat eine Aktualisierung der Bewegungsempfehlungen aus 2010 veröffentlicht. Diese nimmt auf inaktive Verhaltensweisen in den Blick. Hier geht es zu den aktuellen Empfehlungen.

- Erwachsene können weitere Gesundheitseffekte erzielen, wenn sie den Umfang und/oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus weiter steigern.

Die Empfehlungen gelten jeweils unter Berücksichtigung der schwangerschaftsspezifischen körperlichen Anpassungen für schwangere Frauen bzw. Frauen nach der Entbindung (siehe hierzu Ferrari & Graf in „Das Gesundheitswesen“).⁷

Studieren und Sitzzeiten

Lediglich 29,3 % der Frauen und 43,8 % der Männer (18-29 Jahre) aus der oberen Bildungsgruppe erfüllen die Bewegungsempfehlung der WHO (2010)⁹. Auch bei den Sitzzeiten gehört die junge Altersgruppe zu den Spitzenreitern: Über die Hälfte der 18- bis 29-Jährigen (52 %) geben an, länger als acht Stunden pro Tag zu sitzen.¹⁰ Dieses Bild bestätigt die Studie „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“ auch für die Gruppe der Studierenden: Nur rund ein Viertel der Studierenden (26,4 %) erfüllt die Bewegungsempfehlungen der WHO (2010) von zweieinhalb Stunden körperlicher Aktivität pro Woche.¹¹ Dies überrascht nicht, denn Studieren ist häufig mit Tätigkeiten verbunden, die typischerweise inaktiv und sitzend stattfindet.

Körperliche Inaktivität und sedentäres Verhalten

Körperliche Inaktivität ist definiert als unzureichender Umfang an körperlicher Aktivität, der unterhalb der Bewegungsempfehlungen der WHO (2010) liegt und ist nicht mit sedentärem Verhalten gleichzusetzen.¹² Letzteres umfasst jegliche Verhaltensweise, bei der eine Person im Wachzustand sitzt oder liegt und nur einen geringen Energieverbrauch (≤ 1.5 Metabolischem Äquivalent (MET)) aufweist.¹³ Es ist trotz eines sedentären Lebensstils möglich, die aktuellen Bewegungsempfehlungen der WHO (2010) zu erfüllen. Andererseits können Personen trotz häufiger Unterbrechung sedentären Verhaltens als körperlich inaktiv gelten. Immer mehr Studien kommen zu der Schlussfolgerung, dass eine sitzende Lebensweise, unabhängig von der körperlichen (In-)Aktivität, als eigenständiger Effekt auf die Gesundheit betrachtet werden sollte.¹⁴

Körperliche Inaktivität ist eine der führenden Todesursachen weltweit und gilt als eines der größten Public Health-Probleme des 21. Jahrhunderts.¹⁵ Sedentäre Verhaltensweisen sind, ebenso wie körperliche Inaktivität, mit verschiedenen Gesundheitsrisiken und einer erhöhten Mortalität verbunden. Ein sedentäres Verhalten erhöht unter anderem das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, einen erhöhten Blutdruck sowie die Entwicklung eines Diabetes Mellitus Typ II^{7,14}.

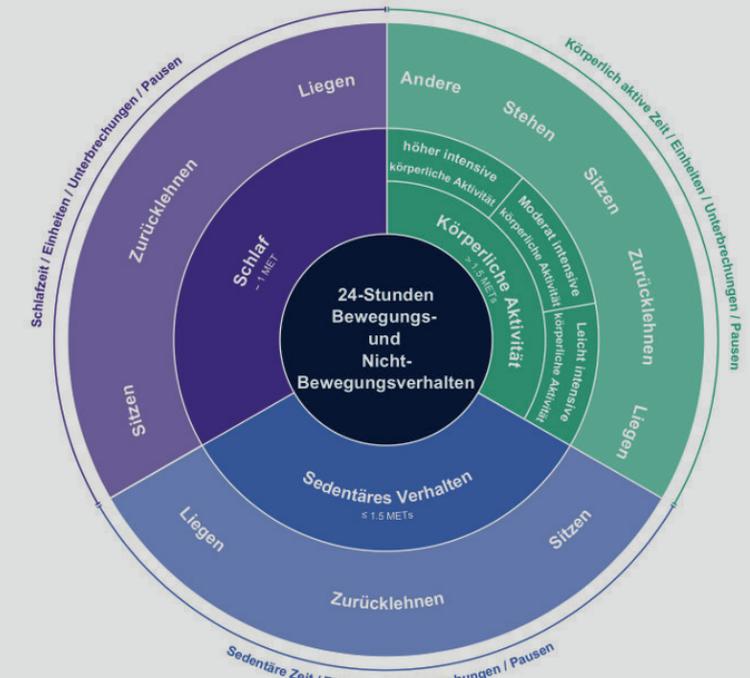
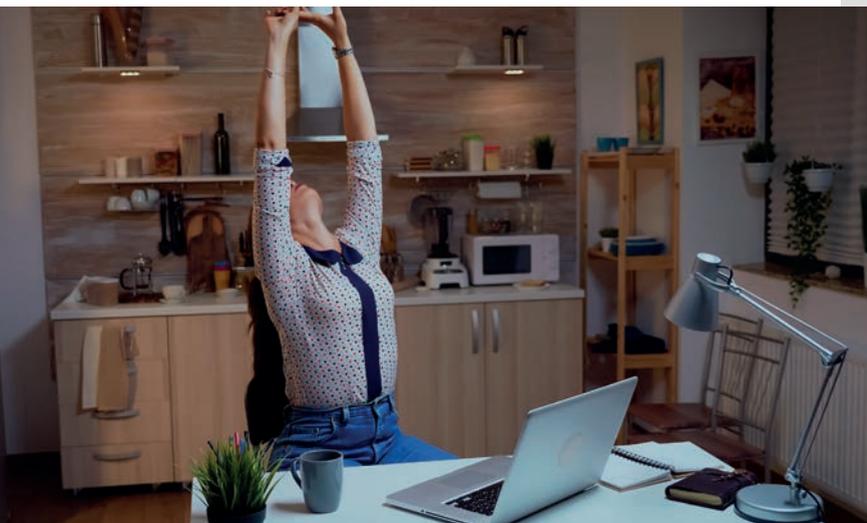


Abb. 1: Konzeptionelles Modell der bewegungsbasierten Terminologie, Sedentary Behaviour Research Network, übersetzt aus dem Englischen von Birgit Wallmann-Sperlich, Jens Bucksch, Kevin Rudolf, Karsten Köhler und Ingo Frobose, 2020¹⁶

Tipp zum Weiterlesen!

Finale Definitionen, Erläuterungen und Beispiele von Schlüsselbegriffen des konzeptionellen Modells (Abb. 1) ist auf der Webseite des "Sedentary Research Network" zu finden.



Sitzzeiten während COVID-19-Pandemie Jessica Helten zur Studie „Smart Moving – start moving“

Die Studie „Smart Moving – start moving“ thematisiert das Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden im Setting Hochschule allgemein und speziell in der durch COVID-19 bedingten Homelearning Situation, um Ideen zur Verringerung von Sitzzeiten zu entwickeln.



„Smart Moving – start moving“

Das Projekt „Smart Moving – start moving“ fand an den Universitäten Bayreuth und Regensburg gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) statt und wurde von der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert (2018 - 2020). Mittels eines kooperativen Planungsprozesses wurden bewegungsfördernde Maßnahmen durch verschiedene Stakeholder partizipativ entwickelt und umgesetzt. Dies waren sowohl analoge Maßnahmen auf dem Campus als auch in digitaler Form, die von zuhause genutzt werden können.

Zur Studie

In der Studie wurden Studierende verschiedener Studiengänge zweier Universitäten mittels standardisierter Fragebogenerhebung zu ihrem Bewegungs- und Sitzverhalten befragt. Zunächst wurden diese Daten zum Studieren an der Universität (2018) und anschließend zum Lernen zuhause aufgrund der COVID-19-Pandemie (2020) erfasst^{17,18}.

Ergebnisse

Im Kontext Studieren an der Hochschule zeigte sich, dass die befragten Studierenden (n = 820) im Mittel 34,3 Stunden pro Woche (s = 20,01 Stunden) sitzen, unter anderem in Lehrveranstaltungen 17 Stunden (s = 11,98 Stunden) und in der Bibliothek 9,8 Stunden (s = 13,28 Stunden). Genauer betrachtet saßen jüngere Studierende länger in Lehrveranstaltungen als Ältere, diese hingegen länger in der Bibliothek. Diese Erkenntnisse dienen als Basis, um entsprechende bewegungsfördernde Maßnahmen zu entwickeln.

Während der COVID-19-Pandemie wurde die Befragung um das Homelearning erweitert, da das Semester digital stattfand. Die Studierenden (n = 738) sitzen aktuell viel und lange – im Mittel 37,76 Stunden pro Woche (s = 16,95 Stunden). Dabei sitzen Frauen nochmal mehr als Männer. Im Vergleich zur Sitzdauer, die während der COVID-19-Pandemie anstieg, wird das Sitzen zuhause jedoch häufiger unterbrochen als zuvor.



Jessica Helten

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für
Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports
Universität Bayreuth

Vergleich der Sitzunterbrechungen während des Lernens (in %) in der Bibliothek und zuhause

Universität A Universität B Durchschnitt

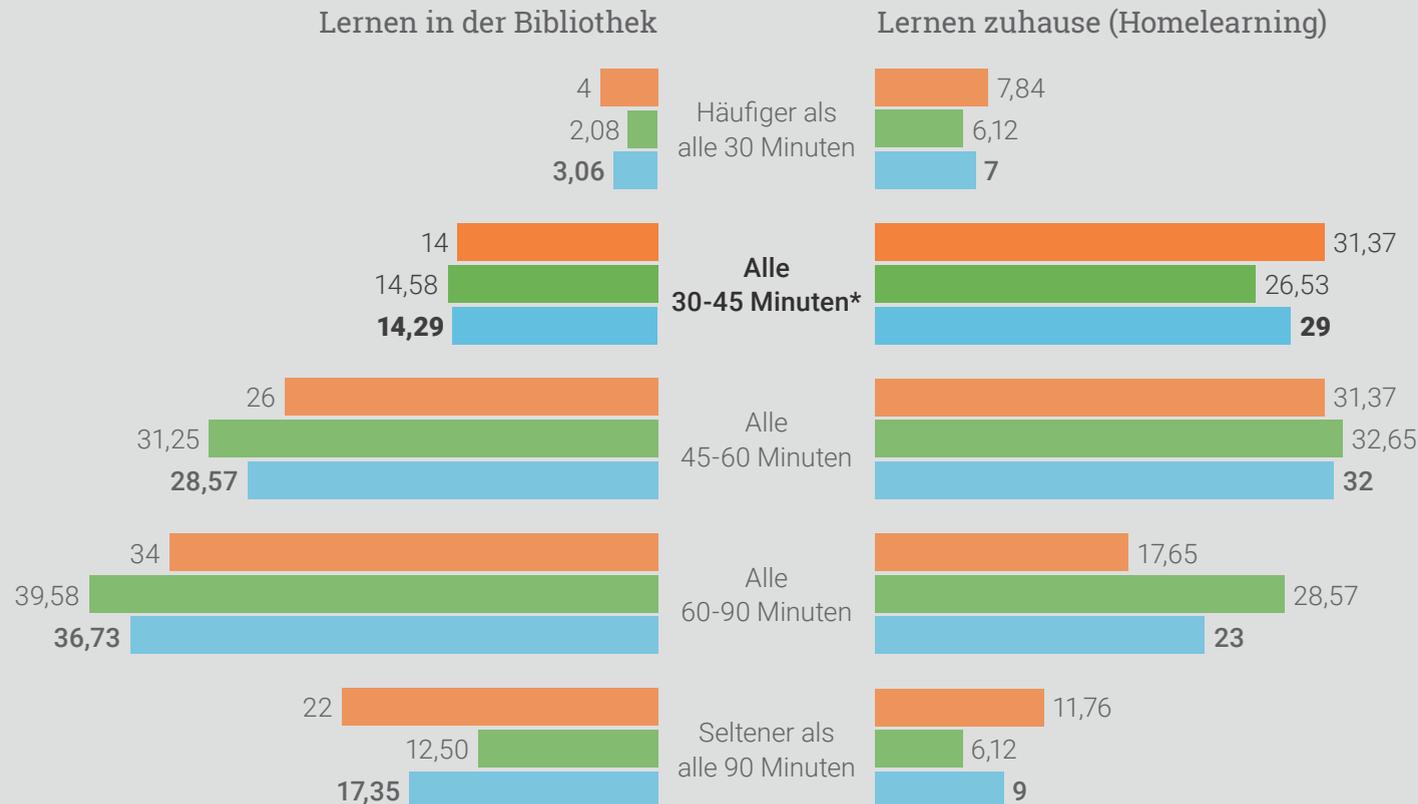


Abb. 2: Vergleich der Sitzunterbrechungen

* Entspricht den aktuellen Empfehlungen zur Unterbrechung des sitzenden Verhaltens



Fazit

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen die Notwendigkeit der Entwicklung von Maßnahmen zur Reduktion und Unterbrechung der Sitzzeiten von Studierenden während ihres Aufenthaltes an der Hochschule und zuhause beim Selbststudium. So wurden beispielsweise (Online-)AktivPausen in Lehrveranstaltungen und aktivierende Sitz- und Stehmöbel in der Bibliothek installiert, um die Möglichkeiten zur Sitzunterbrechung für Studierende zu erhöhen.

Obwohl es sich um eine willkürliche Stichprobe handelt und keine repräsentativen Aussagen getroffen werden können, geben diese Ergebnisse dennoch einen Einblick in das Bewegungs- und Sitzverhalten der Studierenden während der COVID-19 Pandemie. Die hohen Sitzzeiten von Studierenden im Homelearning weisen weiteren Handlungsbedarf auf. Dabei sollte auf die Sichtbarkeit und Kommunikation von bewegungsfördernden Maßnahmen Wert gelegt werden, um die Studierenden hinsichtlich der Veränderung ihres Sitzverhaltens langfristig zu sensibilisieren.

Weitere Informationen zu:

„Smart Moving – start moving“

Bewegungsförderung an Hochschulen



Bewegungsförderung an Hochschulen

In verschiedenen sport- und gesundheitswissenschaftlichen Studien werden die Zusammenhänge von Sport beziehungsweise körperlicher Aktivität und Gesundheit im Hochschulsystem untersucht. Hierbei wird deutlich, dass Sport und körperliche Aktivität im Setting Hochschule bedeutende Ressourcen zur Gesundheitsförderung darstellen und präventiv wirken können.¹⁹

Zudem sind Hochschulen und ihre zentralen Einrichtungen wie der Hochschulsport, der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) und das Studierendenwerk elementare Akteure für die Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie Deutschlands. Diese Rolle erfüllen viele Hochschul- und Hochschulsporteinrichtungen bereits jetzt durch eine Vielzahl dialoggruppenspezifischer Angebote. Sie können als Vorbild für andere Hochschulen und Basis für weitere Entwicklungen dienen. Der Hochschulsport besitzt dabei eine breite Palette vorwiegend bewegungsorientierter Gesundheitsangebote, ausdifferenziert an den Bedürfnissen und Bedarfen von Studierenden sowie Bediensteten.

Vor dem Hintergrund, dass – wie im Abschnitt "Studieren und Sitzzeiten" – knapp drei Viertel der Studierenden die Bewegungsempfehlungen der WHO von zweieinhalb Stunden körperlicher Aktivität pro Woche nicht erreichen und häufig „Zeitmangel“ als Grund für Inaktivität genannt wird²⁰, sollte insbesondere die Förderung von

Dialoggruppe

betont den partizipativen Ansatz und den Austausch auf Augenhöhe. Jede*r ist Expert*in für die eigene Lebenssituation und bringt unterschiedliche Kompetenzen und Fähigkeiten mit. Gemeinsam und im Dialog sollen lösungsorientierte Maßnahmen entwickelt werden.

Aktivitäten forciert werden, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Denn die Empfehlungen der WHO beziehen sich nicht nur auf Sport und Freizeit, sondern auf jegliche Art von körperlicher Aktivität, über die Grenzen unterschiedlicher Lebenswelten hinweg.

Durch niedrigschwellige Bewegungsangebote können auch diejenigen erreicht werden, die nicht an organisierten Sportangeboten interessiert sind, beziehungsweise zu der Gruppe der Inaktiven zählen. Insbesondere das Gehen liegt in den Genen des Menschen, da unsere Vorfahren noch Gehstrecken von bis zu 15 km täglich zurückgelegt haben. Nicht ohne Grund wird dem Gehen ein positiver Einfluss auf das physische und psychische Wohlbefinden attestiert. So kann es unter anderem depressive Symptome lindern und das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen reduzieren.^{21,22}

Weitere Beispiele gesundheitsförderlicher Alltagsaktivitäten

sind „Aktives Pendeln“ (z. B. Fahrradfahren), Treppensteigen sowie diverse Garten- und Haushaltsaktivitäten.

Zur Steigerung der körperlichen Aktivität ist eine Mehrinterventionsstrategie sinnvoll, die sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventive Maßnahmen verknüpft. Zu den Hauptinterventionsfeldern der Gesundheitsförderung im Setting Hochschule zählen das physische und soziale Umfeld, das Arbeits- und Lernumfeld, der Dienstleistungssektor sowie die Individuumsebene.²³



Beispiele für Bewegungsförderung an Hochschulen sind:

- Bewegter Unterricht und Lehre
- Bewegungsbezogenes Lernen und Bewegungspausen
- Aktivierende Campus- und Raumgestaltung
- Ausbau der Fahrrad- und Fußgängerinfrastruktur
- Ausbau von Fitness- und Sportplätzen sowie Dusch- und Umkleidemöglichkeiten
- Info- und **Nudging**kampagnen
- Erweiterung der Hochschulsportangebote
- Qualifizierung von Multiplikator*innen und Dozierenden

Bei der Entwicklung von Modellen zur Bewegungsförderung an Hochschulen sind unter anderem auch die grundsätzlichen Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung zu beachten:

- Kooperationen mit Akteuren (z. B. AStA, Studierendenwerk und (über)regionale Akteure des Gesundheitswesens)
- Berücksichtigung der Mehrinterventionsebene
- Vernetzung mit Stakeholdern (z. B. Hochschulleitung, Mitarbeitende/Studierende und allgemeine Öffentlichkeit)
- Partizipation der Dialoggruppe

Nudging

beschreibt ein Konzept, bei dem Anreize in der Umgebung integriert werden, die zu einem bestimmten Verhalten anregen sollen, ohne dabei verbindliche Verhaltensvorschriften zu nutzen²⁴.



Im Gespräch mit Dr. Arne Göring zur Bewegungsförderung im digitalen Zeitalter



Die Digitalisierung verändert Hochschulen grundlegend. Bedingt durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie wurde der Digitalisierungsprozess in den letzten Monaten stark vorangetrieben. Daher wollten wir von Dr. Arne Göring wissen, wie Digitalisierung und Bewegungsförderung zusammengedacht und umgesetzt werden können.



Dr. Arne Göring

komm. Leiter des Hochschulsports
Universität Göttingen

Wie nehmen Sie den digitalen Wandel an Hochschulen wahr?

Die Digitalisierung als technische Entwicklung bedeutet zunächst eine relevante Transformation des Hochschulwesens auf verschiedenen Ebenen. Für die Studierenden und das Studium ist die Digitalisierung aber nicht nur eine reine technische Entwicklung, sondern in erster Linie eine relevante Verhaltensänderungen. In der Lebenswelt der Studierenden sind diese Veränderungen auf einer ersten Ebene vor allem mit einer Dezentralisierung von Lernorten und einer zunehmenden Zeit- und Ortsunabhängigkeit verbunden. Wenn wir digitale Lehrformate anschauen, dann geht damit wahrscheinlich weniger ein Verlust an Inhalten einher. Vielmehr nehme ich – zumindest derzeit – einen Wandel der Sozialformen und Interaktionsstrukturen wahr, der zu einer so genannten Verinselung von studentischen Lebenswelten führt. In digitalisierten Hochschulen sind der Computer und das Handy die einzige relevante Verbindung zur Hochschule. Klassische Entwürfe eines Studiums als eine Lebensphase der Exploration werden dadurch entwertet. Wir sollten diese Entwicklung genau beobachten und uns anschauen, was diese Entwicklung für das Studium bedeutet.

Welche neuen Möglichkeiten ergeben sich durch den digitalen Wandel für ein bewegtes Studium?

Sportliche Aktivitäten und Bewegung sind in dieser Grundkonstellation gute Handlungsfelder, in denen soziale Interaktionen gefördert werden und sich die Studierenden begegnen können. Der Wunsch nach sozialer Interaktion und gemeinsamer Bewegung wird in digitalisierten Lebenswelten sicherlich steigen. Der Hochschulsport kann in digitalisierten Hochschulen neue Legitimation erlangen. Allerdings wird dies nicht passieren, wenn sich der Hochschulsport in gleichem Maße digitalisiert. Wenn ein bewegtes Studium also auf körperliche Aktivität reduziert wird und allein auf digitale Bewegungsangebote gesetzt, die zur körperlichen Aktivierung im „Homeoffice“ beitragen sollen, wird sich das Verständnis von Sport und Bewegung im Hochschulsetting schnell und massiv verändern. Es gibt also nicht nur neue Möglichkeiten, sondern auch einige Risiken, die wir insgesamt betrachten sollten.

Wie kann die digitale Lebenswelt bewegungsfördernd gestaltet werden?

Natürlich fallen hier sofort digitale Bewegungsangebote ins Auge wie Bewegungspausen, kleine Challenges oder auch komplette Online-Kurse. Zukünftig werden digitale Bewegungsangebote wahrscheinlich noch stärker auf Virtual Reality setzen und in der Verknüpfung mit Computerspielen ganz neue Welten erschließen. Allerdings haben die Untersuchungen zum Bewegungsverhalten während des ersten Lock-Downs in Europa gezeigt, dass im Vergleich zu digitalen Angeboten vor allem das informelle Sporttreiben stark zugenommen hat. Die Menschen haben vor allem das Joggen, das Wandern und das Radfahren für sich neu entdeckt. Wer also digitale Lebenswelten bewegungsfördernd gestalten will, sollte sich nicht nur auf Online-Angebote konzentrieren, sondern vor allem die Strukturen des Sports neu denken. Es muss darum gehen, neue und flexible Sportangebote zu kreieren, die variable Teilnahmen ermöglicht und eine Verbindung zwischen den Welten herstellen

Sehen Sie eine Gefahr, dass wir uns durch digitale Anwendungen nur auf Verhaltensebene bewegen?

Ja, diese Gefahr ist ohne Zweifel existent. Eine Bewegungspause, die dazu animieren soll, das ständige Sitzen im Homeoffice zu unterbrechen, ist sicherlich keine falsche Maßnahme. Aber sie greift zu kurz. Wenn wir davon ausgehen, dass sich durch die Digitalisierung unsere Haltungen, Interaktionsstrukturen und sozialen Unterstützungsprozesse komplett ändern, sollten wir einen noch viel stärkeren Fokus auf die Verhältnisse richten und Maßnahmen konzipieren, die diese Entwicklung zum Gegenstand hat. Bewegung bedeutet, sich in Prozesse der Auseinandersetzung mit der Natur oder auch anderen Menschen zu begeben und damit Bildung in einem humanistischen Sinn durch direkte Interaktion zu fördern.

Wie kann Online-Lehre bewegungsfördernd gestaltet werden?

Die Online-Lehre muss aus meiner Perspektive anders gedacht werden als traditionelle Lehre. Hier sehe ich allerdings eine große Chance, denn in digitalisierten Lehr- und Lernwelten muss es mehr als in traditionellen Settings darum gehen, Reflexionsprozesse anzustoßen und die soziale Interaktion zu forcieren. Mit Methoden wie dem „Walk and Share“ oder auch

„Walk and Write“ bei denen sich Studierende auf einen individuellen Spaziergang oder eine Wanderung begeben und dabei Fragen reflektieren, um diese hinterher in einer Video-Konferenz zu diskutieren, können Bewegungsimpulse Einzug in die Lehre erhalten, die bis dato kaum eine Rolle gespielt haben.

Wie können digitale Tools zur Bewegungsförderung und zur Reduzierung von sedentärem Verhalten beitragen?

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, dass digitale Tools das Verhalten von Menschen in der Tat steuern können. Vor allem die Smart Watches haben mittlerweile eine Vielfalt an Monitoring-Möglichkeiten, die bei primär sitzenden Tätigkeiten zu einer Bewegungsförderung beitragen können. Dies ist allerdings auch nötig, wenn man bedenkt, dass Menschen im Homeoffice bis zu 500 kcal weniger am Tag verbrauchen. Zusammen mit spezifischen Anwendungen auf Smartphone und Computer entsteht daraus eine neue Bewegungswelt, die auf Eigenverantwortung setzt. Wir werden beobachten müssen, wie nachhaltig diese Tools wirklich sind.

Bewegte Lehre – Bewegtes Lernen



Dr. Robert Rupp

Bewegte Lehre – Bewegtes Lernen

Die Integration von Bewegung in hochschulische Lehr-Lernprozesse bietet ein hohes Innovationspotenzial. In der Hochschullehre und bei Lernaktivitäten des Studiums dominieren bislang statische und sitzende Lehr- und Lernformen ohne Körper- und Bewegungsbezug. Das Sitzen ist in diesen Lernkontexten normativ „gesetzt“ und wird als die richtige und kulturell etablierte Grundhaltung angesehen, um Informationen aufzunehmen, sich zu erschließen oder zu reflektieren.

Forschungsergebnisse unterstreichen, dass Hochschullehre weitgehend als Stillsitzlehre ausgebracht wird, die Studierende regelmäßig zu langem und oftmals ununterbrochenem Sitzen veranlasst^{25,26,27}. So gewöhnt die Praxis in Hochschulen die Studierenden an einen sitzenden Lern- und Arbeitsstil. Aber ist das sinnvoll?

Aktuelle Erkenntnisse der Gesundheitswissenschaften stellen das lange und ununterbrochene Sitzen immer deutlicher als ein bedeutsames Gesundheitsrisiko heraus. Bereits regelmäßige Sitzunterbrechungen und alltägliche Mikrobewegungen wie (Auf-)Stehen und (Umher-)Gehen in Lern- und Arbeitsprozessen sind gesundheitlich bedeutsam²⁸. Gleichzeitig weist die Lernforschung nach, dass eine Bewegungsaktivierung in Lehr-Lernprozessen positiv auf die Lernleistung sowie die akademische Leistung insgesamt einwirken kann²⁹.

Bewegte Lehre nutzt dieses Innovationspotenzial. Sie setzt Bewegung als ein aktiv-dynamisches Unterrichtsprinzip in der Hochschullehre ein und wandelt das dort vorherrschende Sitzlernen in ein bewegtes Lernen um. Insbesondere die Verknüpfung von Gesundheitsförderung mit dem zentralen Organisationsziel einer qualitativ vollen Lehre in Hochschulen ist auf diesem Wege möglich und lohnend. Mit diesem Ansatz lässt sich ein Beitrag zu einer gesunden Lehre leisten.

Folgende Grundideen kennzeichnen den Ansatz einer bewegten Lehre²⁹:

- Sitzendem Verhalten Studierender dort entgegenzutreten, wo es stark und gewohnheitsmäßig ausgeprägt ist – in der Hochschullehre
- Menschengerechte Gestaltung von Hochschullehre durch Erfüllung des Körperbedürfnisses nach regelmäßiger Sitzunterbrechung / Mikrobewegung
- Umsetzung einer guten (lerneffizienten) und gesunden Hochschullehre mittels Bewegungsaktivierung
- Integration einer bewegungsorientierten Gesundheitsförderung in das Kerngeschäft von Hochschulen (Lehre)
- Kontinuierlicher Wechsel zwischen physisch aktiven und physisch passiven Lehr-/Lernphasen im Sinne einer Sitz-Steh-Bewegungsdynamik



Dr. Robert Rupp

Handlungsansätze Bewegte Lehre – Bewegtes Lernen

Derzeit verfolgte Ansätze zur Reduzierung sitzenden Verhaltens in der Hochschullehre beinhalten sehr unterschiedliche Aspekte einer Bewegungsaktivierung. Oft wird nur ein Aspekt herausgestellt, der aber für sich genommen sehr einseitig bleibt.

Die Integration von Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen stellt den verbreitetsten Ansatz dar. Dabei wird die Lehre zugunsten einer kurzzeitigen (circa fünfminütigen) Bewegungseinheit unterbrochen. Je nach Ausrichtung können mit ihr Ziele wie Aktivierung, Dehnung oder Konzentrationsförderung verfolgt werden.

Neue Handlungsansätze zielen stärker auf eine lernzeitschonende Verknüpfung und Synchronisation von Lehre mit Mikrobewegungen wie (Auf-)Stehen und (Umher-)Gehen. Dazu zählen das Einrichten von bewegungsfreundlichen (Lehr-)Räumen mit Sitz-Stehpulten für einen kontinuierlichen Haltungswechsel oder auch der gezielte Einsatz bewegender Methoden. Diese erlauben Studierenden eine bewegungsaktive, lehrnahe und häufig auch eigenständige Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand – wie die Präsentation von Arbeitsergebnissen durch einen Gallery Walk.

Die curriculare Verankerung bewegender Lehrangebote erweitert die bisher dargestellten Möglichkeiten. Dazu werden Studienangebote geschaffen, in denen Studierende Strategien sowie Kompetenzen erwerben und praktisch erproben, um sowohl den eigenen Studienalltag als auch ihre zukünftigen

berufsbezogenen Lehr-, Vortrags-, Seminar- oder Arbeitssituationen sitzzeitreduziert und bewegungsaktiv zu gestalten.

Auch wenn bereits die Umsetzung jedes einzelnen der skizzierten Handlungsansätze einen Gewinn für Lehrende und Lernende darstellt, ist ein mehrdimensionales Vorgehen hinsichtlich eines synergistischen Einsatzes unterschiedlicher bewegungsaktivierender Ansätze zu empfehlen. Idealtypisch wird dies im Heidelberger Modell der bewegten Lehre aufgezeigt (siehe Abb. 3), das sich im Praxisbeispiel „Kopf-Stehen“ im nächsten Abschnitt konkretisiert.



Tipp Zum Weiterlesen!

Bewegte Hochschullehre - Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre. Hier geht es zur Literaturempfehlung

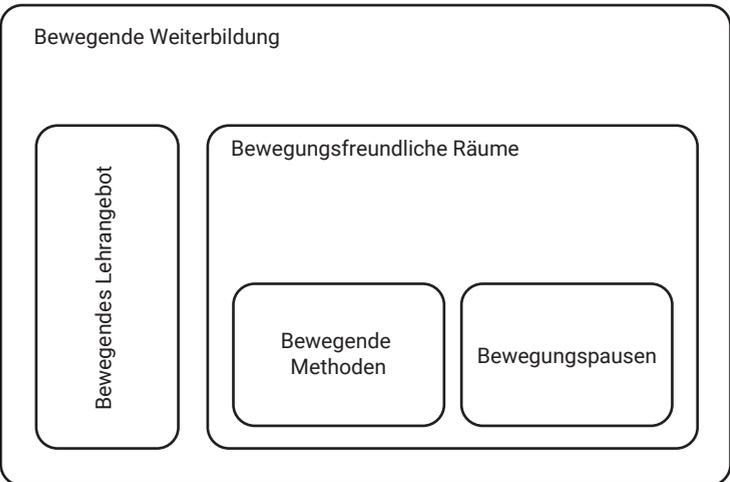


Abb. 3: Heidelberger Modell der bewegten Lehre²⁹

Die hier skizzierten Ansätze einer bewegten Lehre und die damit angestrebte bewegte Lehrpraxis weichen stark von den etablierten Lehrgewohnheiten Hochschuldozierender ab. Gleichzeitig bildet dieser Personenkreis den Dreh- und Angelpunkt für eine gelingende Umsetzung bewegter Lehre. Entsprechend kommt der Qualifizierung von Lehrenden besondere Bedeutung zu. Denn nur, wenn diese mittels bewegender Weiterbildungen für die Notwendigkeit und Vorteile einer bewegten Lehre sensibilisiert und für ihre kompetente und nachhaltige Umsetzung qualifiziert und motiviert werden, profitiert die Gruppe der Studierenden davon.

Im Gespräch mit Dr. Jule Kunkel über die Perspektiven eines bewegten Studiums

Körperliche Aktivität hat viele Vorteile und Gesundheitspotenziale. Die Lebenswelt Hochschule bietet vielfältige Möglichkeiten, bewegtes Lehren und Lernen umzusetzen. Wir wollten von Jule Kunkel wissen, welche Perspektiven und Potenziale sie in einem bewegten Studium sieht und wie dies am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) umgesetzt wird.



Dr. Jule Kunkel

Akademische Mitarbeiterin

Karlsruher Institut für Technologie (KIT),
Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)

Wie setzen Sie bewegtes Studium an ihrer Hochschule um?

Unser 2017 gestartetes Projekt ActivityKIT hat zum Ziel, den studentischen Alltag mit Bewegung zu spicken und gleichzeitig die fürs Studium typischen langen Sitzzeiten aufzubrechen.

Wir versuchen das Thema zu transportieren und Möglichkeiten für mehr Bewegung zu schaffen. Das können einfache Maßnahmen sein wie Stehpausen in der Lehre oder Nudging-Poster, etwas größere wie Stehpulte in der Bibliothek, noch größere wie die Neumöblierung eines Institutsfoyers oder auch langfristige Zukunftsperspektiven wie die Mitarbeit in Arbeitskreisen zur Lehr-/Lernraumgestaltung.

Welches Potenzial sehen Sie in einem bewegten Studium?

Wir bewegen uns insgesamt zu wenig und sitzen zu viel. Das gilt für Studierende genauso wie für Arbeitende, die unsere Studierenden ja irgendwann werden. Die Bewegung im Alltag zu integrieren hilft, neue Gewohnheiten zu schaffen und ohne viel Aufwand oder Zeitverlust die nationalen Bewegungsempfehlungen zu erreichen.

In unseren Studien berichten Studierende bei langen Sitzzeiten nicht nur über körperliche Beschwerden wie Verspannungen (z. B. im Rücken), sondern noch mehr über nachlassende Konzentration, Aufnahmefähigkeit oder Motivation. Alleine schon nach dem Einsatz von Stehpausen konnten wir hier Verbesserungen erzielen. Wachere und konzentriertere Studierende sollten doch auf jeden Fall das Interesse der Dozierenden wecken!

Wie versuchen Sie das Thema bewegtes Studium bei Dozierenden an der Hochschule zu platzieren und wie wird es angenommen?

Dozierende zum Beispiel sind nach meinen Erfahrungen offen für das Thema. Ich war überrascht, wie schnell wir Dozierende finden konnten, die für eine Studie über ein ganzes Semester Pausen in ihrer Lehrveranstaltung einführten. Da müssen wir uns nicht verstecken, das Thema ist schon gesetzt. Was aber leider nicht heißt, dass sie von sich aus schon Pausen einsetzen. Die Initiative muss (meistens) immer noch von uns kommen. Alles Neue erfordert erst einmal einen Aufwand und wenn es nur ein Schritt aus der Komfortzone ist. Wir versuchen, das Thema bei den Dozierenden (und übrigens auch Tutor*innen) derzeit über Vorträge und Workshops zu platzieren. Das können wir nun auch sehr gut digital anbieten und natürlich gehen wir hier auch auf die neue, digitale Lehr-Welt ein.

Wie möchten Sie „Stehen ist normal“ als Norm implementieren?

Es muss eingesetzt, gelebt, gemacht, gespürt und vor allem gesehen werden.

Stehpausen in der (Präsenz- oder Digital-) Lehre, an Stehpulten arbeitende Studierende in der Bibliothek, die Mittagspause am Stehtisch in der Cafeteria oder Arbeitsgruppen an Stehtischen sollten zum Alltagsbild an der Universität gehören. Dieses Bild versuchen wir zu realisieren. Übrigens arbeiten wir bei allen Maßnahmen eng mit Studierenden zusammen und lassen sie viel selbst erarbeiten.

Welche „lesson learned“ würden Sie Mitstreiter*innen gerne mit auf den Weg geben?

Ich denke die größte Lesson war, wie wichtig es ist viel zu kommunizieren, sich zu „connecten“ und immer und überall das Thema präsent zu machen. Wir sehen immer wieder, wie einfach es sein kann, Erfolge zu erzielen, egal ob mit simplen Interventionen oder bei der Kontaktknüpfung mit Entscheidungsträger*innen. Andererseits müssen wir verständnisvoll sein, dass es nicht zum Selbstläufer wird und man einfach immer am Ball bleiben muss!



Weitere Informationen zu:
„Activity Kit“

Einblicke in die Praxis





Einblicke in die Praxis

Wie in vorhergehenden Abschnitten deutlich geworden ist, sollte die Bewegungsförderung im Hochschulalltag gleichzeitig mit einer Reduzierung der Sitzzeiten einhergehen.

Im Rahmen der Initiative **„Bewegt studieren – Studieren bewegt“** der TK und des adh werden bereits seit 2017 unterschiedlichste Projekte im Kontext der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung an Hochschulen in ganz Deutschland umgesetzt. Die Praxisbeispiele reichen von Buddy-Projekten und dem Bewegtem Campus über (digitale) Bewegte Pausen und Treppen- beziehungsweise Schrittkampagnen bis hin zu Bewegungs-Apps und -parcours mit Gamificationansatz. Sie sind Spiegelbild der Kreativität und Vielfalt des Hochschulsports.

Einige dieser Projekte werden in dem Fact- & Actionsheet vorgestellt. Weitere Praxisbeispiele der Initiative sind in der DUZ Spezial **„Bewegt studieren – studieren bewegt“** zu finden oder auf der [Projektwebseite des adh](#).

bewegt studieren
studieren bewegt



Wie Hochschulen dies umsetzen können,
zeigen die folgenden Praxisbeispiele

Technische Universität Ilmenau – „Schritt für Schritt fit“

Kernidee

Die Kernidee des Projekts „Schritt für Schritt fit“ bestand darin, auf dem Universitätscampus der Technischen Universität (TU) Ilmenau in Form von Fußbodenaufklebern sowie Motivations-sprüchen auf Treppen, Gängen und Stufen der Uni-Gebäude zu mehr Bewegung im Alltag anzuregen. Parallel dazu wurden Studierende der Universität eingeladen, an einem digital gestützten Schrittzählwettbewerb als Team oder einzeln teilzunehmen.

Kernziele

„Schritt für Schritt fit“ sollte die Bewegung im (Studien-)Alltag fördern und den Studierenden die Möglichkeit geben, die eigene Gesundheitskompetenz zu erweitern. Ziel war es in erster Linie, die Alltagsaktivität zu steigern, Studierende zu vernetzen und den Teamgeist zu stärken. Entscheidend war hierbei:

- das Erkennen von Bewegungsmöglichkeiten im Alltag,
- die Reflexion des eigenen Bewegungsverhaltens,
- ein Umdenken bei den Studierenden hervorzurufen sowie
- die Befähigung der Studierenden, selbstständig positive Veränderungen herbeizuführen.



TECHNISCHE UNIVERSITÄT
ILMENAU

Zentrale Aktivitäten

Von Mai bis Juni 2018 fand der achtwöchige Schrittzählwettbewerb statt, der mit einer Kick-Off-Veranstaltung eingeleitet und einer Siegerehrung beendet wurde. Dabei konnten die Studierenden einzeln oder im Team gegeneinander antreten und mit ihren gezählten Schritten im Ranking ihre Fakultät nach vorne bringen. Parallel fanden weitere Bewegungsevents statt. So gab es beispielsweise zusätzliche Sportkurse für die „Schrittezähler*innen“, eine Wanderung auf den Ilmenauer Hausberg Kickelhahn inklusive Schatzsuche und Picknick sowie eine Radtour. In der Obstwoche gab es für die „Schrittezähler*innen“ kostenlos Obst in der Mensa und das Thema Sport wurde vom Hochschulfilmclub in zwei kostenlosen Filmeabenden aufgegriffen.

Evaluation

Das Schrittzählprojekt wurde im Rahmen einer Abschlussarbeit evaluiert. Kernergebnisse der Befragung waren:

- 50 Minuten mehr Bewegung pro Woche,
- 13 Minuten mehr Alltagsaktivität pro Woche,
- eine Steigerung der allgemeinen körperlichen Aktivität und
- ein gestiegenes Interesse für Self-Tracking mittels Schrittzählers, den 63 % der Befragten weiterhin nutzen wollten.





Katja Dießner

Sportlehrerin

Universitäts- und
Sportzentrum der
Technische Universität Ilmenau

Interview mit Katja Dießner



Wie kam die Idee zustande?

Die Idee entstand aus dem Grundgedanken heraus, den Campus durch Motivationsprüche auf Treppen, Stufen und Gängen verschiedener Uni-Gebäude bewegungsanregender zu gestalten. Wir wollten noch einen „Schritt“ weiter gehen und haben einen Schrittzählwettbewerb für Studierende angegliedert.

Der grüne Ilmenauer Campus, umrahmt von den Bergen des Thüringer Waldes, lädt ein, viel zu Fuß zu gehen. Warum also nicht auch die getätigten Schritte messen und gegeneinander, einzeln oder auch im Team mit Kommiliton*innen und Freund*innen im Wettkampf antreten?

Wie wurden die Studierenden eingebunden und welche Kommunikationskanäle wurden genutzt?

Wir haben ein Projektteam mit studentischen Multiplikator*innen gegründet, die alle fünf Fakultäten der TU Ilmenau abgebildet haben. Ein Projekt von Studierenden für Studierende. Die Multiplikator*innen kannten die Gegebenheiten an ihrer Fakultät und konnten in die Universität sowie in die Studierendenschaft hineinwirken, weil sie bereits über ein Netz aus Ansprechpartner*innen verfügt haben beziehungsweise eines schaffen konnten. Die kurzen Wege von Student*in zu Student*in konnten so besser genutzt werden. Wer könnte die Sprache der Studierenden besser sprechen als die Studierenden selbst? Das Multiplikator*innen-Team unterstützte vor allem bei der Umsetzung der

Kommunikationsstrategie, der Bewerbung der Bewegungsevents und deren Durchführung. Wir haben dabei hauptsächlich auf die aktive Ansprache der Studierenden gesetzt; in der Mensa, auf dem Campus mit einer riesigen bunten Posterwand, mit Postkarten. Wir sind sogar in die Vorlesungen gegangen und haben Werbung für das Schrittzählprojekt gemacht. Zudem haben wir einen Projekt-Trailer und ein -Video gedreht. Weitere Eindrücke und O-Töne zum Projekt gibt es auf unserer Projekthomepage.

Welche Rückmeldungen haben Sie von den Studierenden erhalten?

Das Feedback war gut bis sehr gut. Insgesamt haben 114 Studierende den achtwöchigen Wettbewerbszeitraum „durchgehalten“ und fleißig Schritte gezählt. Vor allem die Bewegungsevents wurden sehr gut angenommen. Das alles hat den Teamgeist gefördert und ein Gemeinschaftsgefühl erzeugt, das zusätzlich motiviert hat, abends eine Runde extra um den Block zu laufen, um beim wöchentlichen Ranking besser abzuschneiden. Die Mehrheit der Studierenden gab an, den Schrittzähler auch nach dem Projektende weiter nutzen zu wollen.

Weitere Informationen zu:

„Schritt für Schritt fit“

Initiative „Bewegt studieren - Studieren bewegt“

Universität Paderborn – recharge@upb.de

Kernidee

„recharge@upb.de“ sorgt für mehr Bewegung auf dem Campus der Universität Paderborn. Wie der Projektname bereits andeutet, geht es um das Wiederaufladen der „Akkus“ durch Bewegungsaktivitäten. Neben dem „Mehr“ an Bewegung auf dem Campus sollen vor allem mehr Möglichkeiten für den Ausgleich geschaffen werden und um den Kopf für eine kurze Zeit vom „Uni-Stress“ frei zu bekommen.

Kernziele

Das Hauptaugenmerk bei den Angeboten liegt neben dem „Mehr“ an Bewegung stark auf dem Aspekt der psychischen Gesundheit und der Stressreduktion. Ziel war und ist es, ein offenes Angebot zwischen den Lern- und Vorlesungsphasen zu schaffen, das den Studierenden eine kognitive Pause ermöglicht. Der Fokus liegt dabei auf der individuellen Pausengestaltung und nicht auf der korrekten Umsetzung konkreter Bewegungsanweisungen.



Zentrale Aktivitäten

„recharge@upb.de“ hat mehrere Bestandteile, ein wesentlicher ist die „recharge-Station“ mit dem mobilen Entspannungs- und Bewegungsareal. Hier können Studierende ihr Handy abgeben und sich mit einer Vielzahl an Möglichkeiten bewegen oder einfach nur entspannen. Weitere Bausteine sind das Yoga-Angebot in Alltagskleidung oder auch die „Brain Breaks“ in der Bibliothek.

Evaluation

Die Angebote und Maßnahmen wurden über qualitative sowie quantitative Verfahren prozessbegleitend evaluiert. Durch dieses Vorgehen konnten die Maßnahmen schrittweise optimiert und für die Studierenden angepasst werden. In den geführten Interviews kam heraus, dass die Studierenden ein aktives Pausenangebot als sinnvoll ansehen und der Nutzen auch spürbar wird. Weit über 70 % der Befragten bei den Brain Breaks gaben an, dass die aktive Pause zu einer besseren Lerneffektivität führt. Ferner geben uns die Nachfrage sowie das Feedback der Studierenden Recht: mit recharge@upb.de haben Studierende die Chance, eine aktive, kognitive Pause zwischen den Lerneinheiten zu erleben.



Das Interview zum Projekt →



Lena Wobbe

Projektkoordinatorin recharge@upb.de
Hochschulsport der
Universität Paderborn

Interview mit Lena Wobbe



Wie wurden die Studierenden eingebunden?

Die Partizipation der Studierenden war ein wichtiges Anliegen, so wurden von Beginn an der ASTa sowie das Studierendenparlament mit eingebunden. Aus diesem Kreis wurde eine Arbeitsgruppe gebildet, die die Entwicklung und Umsetzung der Maßnahmen eng begleitet hat. Durch den Einsatz der Arbeitsgruppe konnten alle Maßnahmen im Laufe des Projekts angepasst und optimiert werden.

Welche Kommunikationskanäle wurden genutzt, um das Projekt bekannt zu machen?

Um Studierende auf ein neues Angebot aufmerksam zu machen, bedarf es einer guten Kommunikationsstrategie. Neben den klassischen Kanälen wie Internet, Print oder Social Media war die Kommunikation über unser Gesundheitsnetzwerk und der Ansatz „Studierende werben Studierende“ essenziell. Über Multiplikator*innen der Fachschaften wurde die Idee in die Studierendenschaft getragen.

Insgesamt zeigt die gewählte Kommunikationsstrategie, dass die Idee verständlich zu den Studierenden transportiert und eine nachhaltige Umsetzung der Maßnahmen zur studentischen Bewegungsförderung hierdurch ermöglicht wurde.

Welche Rückmeldungen haben Sie von den Studierenden erhalten?

Da Studierende von Beginn an in dem Projekt eingebunden waren, gab es zu den einzelnen Schritten vielfältige Rückmeldungen, die den Prozess von Start an in die richtige Richtung gelenkt haben. Insbesondere in der Planungsphase, waren die Feedbacks zum Aufbau, Einsatz und zu den Kommunikationswegen essenziell. Die Studierenden gaben insgesamt viele positive Rückmeldungen. So begrüßen sie das feedbackgestützte aktive Pausenprogramm und freuen sich über Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten für eine kognitive Pause auf dem Campus.

Weitere Informationen zu:
„recharge@upb.de“

Technische Universität Chemnitz – Studis bewegen Studis

Kernidee

Mit dem Projekt „Studis bewegen Studis“ wurde die studentische Gesundheitsförderung an der Technischen Universität Chemnitz (TUC) stärker in den Fokus gerückt. Durch den gezielten Einsatz von Projekt- und Eigenmitteln wurden im Setting Hochschule erste gesundheitsförderliche Maßnahmen für Studierende integriert. Perspektivisch soll eine Verstärkung des Angebots erreicht werden. Als durchgeführte Maßnahme wurde eine Bewegte Pause für Studierende in Vorlesungen, Seminaren und Übungen angeboten. Als Übungsleitende und Multiplikator*innen kamen geschulte Studierende aus den sportwissenschaftlichen Studiengängen zum Einsatz. In kurzen, fünfminütigen Bewegungspausen innerhalb der Vorlesungszeit, wurden die Studierenden aktiviert und konnten neue Kraft für die weitere Veranstaltungszeit schöpfen.

Kernziele

- Partizipation der Studierenden und Einrichtung einer Projektgruppe unter Beteiligung der Studierenden
- Aktivierung der Studierenden
- Förderung der körperlichen Aktivität im Studienalltag

Evaluation

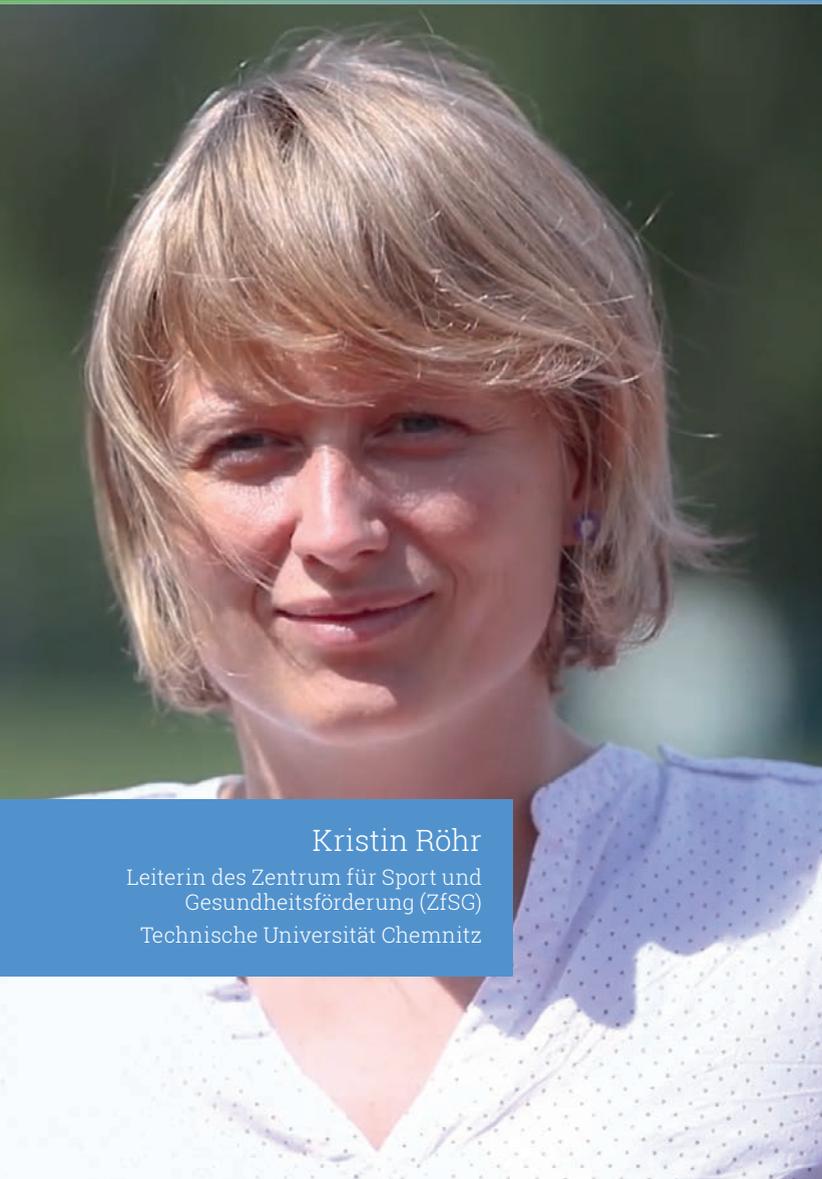
Die Evaluation erfolgte in Form von Feedbackgesprächen mit Kursleitenden, Dozierenden und Teilnehmenden.

Tabelle 1:
Pro- und Kontra-Argumente aus den
Feedbackgesprächen mit Kursleitenden,
Dozierenden und Teilnehmenden

Kursleitende	Dozierende	Studierende
<ul style="list-style-type: none"> + Gefühl der gesteigerten Aufmerksamkeit der Studierenden/Veranstaltungsteilnehmenden + Auflockerung von Vorlesungen und Seminar, schöne, kurze Abwechslung zu meist theoretischen Inhalten + Animation zur Selbstanleitung auch ohne Multiplikator*innen 	<ul style="list-style-type: none"> + eigene, freie Zeiteinteilung und -planung sowie Anpassung an Stundenplan möglich + Seminarraum mit loser Bestuhlung bietet ausreichend Platz und viele Möglichkeiten der Bewegung + In großen Vorlesungen bietet das Auftreten von zwei Übungsleitern viel Sicherheit und gute Möglichkeiten alle Studierenden zu erreichen + Überwiegend positive Rückmeldungen von Dozierenden 	<ul style="list-style-type: none"> + Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit + Erhöhte Aufmerksamkeit für weitere Vorlesung + Ausgleich zum vielen/langen Sitzen + Auflockerung zum „trockenen“ Vorlesungsstoff
<ul style="list-style-type: none"> – Besser Kommunikation im Vorfeld – Mehr Marketing zum Projekt (fehlende Bekanntheit, fehlendes Wissen über Möglichkeiten) – Leitungsebene im Projekt einbinden und um Unterstützung bitten 	<ul style="list-style-type: none"> – Hörsäle mit hohem Geräuschpegel, nicht überall Audioanlagen/Mikrofon vorhanden – Hörsäle mit engen Platzverhältnissen schränken Übungsauswahl ein 	<ul style="list-style-type: none"> – Nicht alle machen mit – Gefühl unter Beobachtung zu stehen

Das Interview zum Projekt →





Kristin Röhr

Leiterin des Zentrum für Sport und
Gesundheitsförderung (ZfSG)
Technische Universität Chemnitz

Interview mit Kristin Röhr



Wie kam die Idee zustande?

Die Idee wurde von Studierenden angeregt und konnte später gemeinsam mit ihnen umgesetzt werden.

Wo ist das Projekt eingebunden?

Die Projektleitung lag in den Händen der Leitung des Zentrums für Sport und Gesundheitsförderung (ZfSG). Dieses wiederum ist als zentrale Einrichtung direkt dem Prorektor für Lehre und Internationales unterstellt. Zudem wurden Themen des Projektes im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements immer wieder in den Steuerkreis zur Gesundheitsförderung eingebracht, um Synergien zu nutzen.

Welche Stakeholder wurden einbezogen?

Die Fakultätsvertreter*innen in der Kommission des ZfSG wurden innerhalb der Kommissionsitzungen über die Tätigkeiten der zentralen Einrichtung informiert. Diese, im jährlichen Turnus stattfindenden Sitzungen wurden genutzt, um über den aktuellen Stand des Projektes zu informieren und das Projekt in den Fakultäten zu bewerben. Auf diese Weise sollte auch auf Seiten der Dozierenden das Interesse geweckt und eine möglichst hohe Beteiligung erzielt werden.

Der seit einigen Jahren an der TUC fest etablierte Steuerkreis zum Universitären Gesundheitsmanagement (UGM) wurde ebenfalls als Kommunikationsplattform genutzt. Wichtige, einzubeziehende Stakeholder waren neben den TK-Berater*innen auch die Abteilungsleitung Personal, der Personalrat, der Prorektor, das Büro für Arbeitssicherheit und Umweltschutz sowie bei Bedarf Vertreter*innen der Pressestelle. Der Prorektor wurde als Mitglied des Gesundheitszirkels (Rundschreiben an die Studierenden als Teilnehmende, Initiation von Informationsschreiben an die Dozierenden als direkt zu Beteiligende über das Rektorat) eingebunden. Da die Studierenden sowohl in der Kommission des ZfSG als auch im projektbezogenen Steuerkreis involviert waren, konnten sie sich aktiv bei der Konzeptionierung sowie bei der Bewerbung der Bewegten Pause einbringen.

Weitere Informationen zu:
„Studis bewegen Studis“

Pädagogische Hochschule Heidelberg – Kopf-Stehen

Kernidee

Gesundheitsriskantes Sitzverhalten dominiert besonders den studentischen Alltag, in dem vor allem Routinen in der Lehre auf eine sitzende Umsetzung ausgerichtet sind. Maßnahmen im Hochschulkontext sind deshalb dringend notwendig. Im Projekt werden diese als Mehrebenen-Intervention in Verknüpfung von Verhaltens- und Verhältnisprävention angelegt, um Sitzen im Studium nachhaltig reduzieren zu können.

Kernziele

- Reduzierung sitzenden Verhaltens im Studium
- Ausbringung einer bewegten Lehre
- Schaffung eines steh- und bewegungsfreundlichen Hochschulsettings
- Aufklärung Studierender und Dozierender bezüglich des Gesundheitsrisikos in Folge zu langen Sitzens



Zentrale Aktivitäten

- Schaffung von Weiterbildungsangeboten für Dozierende zur bewegten Lehre
- Curriculare Verankerung von Studienangeboten zum bewegungsaktiven Lehren, Lernen und Arbeiten
- Ausstattung von Lehrräumen, Fluren und Bibliothek mit Sitz-/ Stehmöbiliar
- Durchführung einer hochschulweiten Informationskampagne zum Gesundheitsrisiko sitzenden Verhaltens

Evaluation

Neben einer Prozessevaluation wurde eine ergebnisorientierte Online-Evaluation zur Infokampagne durchgeführt:

- 95 % der Studierenden gaben an, Motive der Kampagne wahrgenommen zu haben
- 90 % bewerteten diese als „eher ansprechend“ oder „ansprechend“
- 60 % der Befragten wurden durch die Kampagne zur Reflexion ihres eigenen Sitzverhaltens angeregt



VERSTEH DOCH
ENDLICH!



Leichter lernen aus dem Stand.

Gecheckt.

Beim Lernen sollte man zwischendurch auch mal aufstehen.

- ✓ Bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns
- ✓ Bessere Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Gesteigerte Effizienz und Leistungsfähigkeit
- ✓ gesteigerte Wachheit

Das Lernen im Sitzen hat sich über die Jahre im Bildungswesen und in der Gesellschaft verankert. Doch die Wissenschaft hat eine neue und bewegtere Form des Lernens und Arbeitens entdeckt. Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, am besten verbunden mit leichter Bewegung (Gehen), stellt heute anerkannter Weise eine Grundvoraussetzung für gesundes und effizientes Lernen und Arbeiten dar. Diese leichte körperliche Aktivität belebt, hält aufmerksam, wach und lässt so auch das Hirn nicht sitzen.

Das Interview zum Projekt →



Dr. Robert Rupp

Projektleiter "Kopf-Stehen"

Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung
der Pädagogischen Hochschule Heidelberg

Interview mit Dr. Robert Rupp



Wie kam die Idee zustande?

Als Wissenschaftler befasste ich mich inhaltlich und konzeptionell intensiv mit Bewegungsförderung und der Reduzierung sitzenden Verhaltens. Aus der Perspektive als Lehrender wurde mir dabei zunehmend die Diskrepanz zwischen aktuellen Forschungserkenntnissen und einer traditionell bewegungslosen Hochschullehre in sitzender Haltung bewusst.

Wie wurden die Studierenden eingebunden?

Studierendenvertretungen waren Teil des Projektsteuerkreises, um die Statusgruppe der Studierenden mit Entscheidungsmacht in die Projektplanung einbinden zu können. Zudem haben Studierende zentrale Projektmaßnahmen – meist im Rahmen von Lehrveranstaltungen – eigenständig geplant, realisiert und teils evaluiert: wie beispielsweise die Informationskampagne, einen bewegungsaktivierenden Außenseminarraum oder Stehpult-Aufsätze für Lehrräume.

Wo ist das Projekt eingebunden?

Kopf-Stehen ist ein Projekt, das über ein konkretes und innovatives Interventionsthema (Sitzzeitreduktion und bewegte Lehre) den Strukturaufbau eines Studentischen Gesundheitsmanagements an der PH Heidelberg eingeläutet und geleistet hat. Ziel ist es, organisational so verortet und vernetzt zu sein, dass Bewegungsförderung ein Kriterium für alle, den Hochschulalltag betreffenden Entscheidungen wird. Das Projekt wird daher vom Rektorat, Hochschulsport, Studierendenvertretungen, dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung gesteuert.

Weitere Informationen zu
„Kopf-Stehen“

Bergische Universität Wuppertal – Bewegte Universität

Kernidee

Das Seminar „Bewegte Universität“ ist ein gelungenes Beispiel für die Partizipation von Studierenden im Studentischen Gesundheitsmanagement. Im Rahmen des zweisemestrigen Seminars entwickeln Studierende Ideen, von denen ausgewählte Projekte umgesetzt werden. Somit haben die Studierenden die Möglichkeit, selber aktiv zu werden und erwerben nach erfolgreichem Seminarabschluss neben den Leistungspunkten auch ein Zertifikat für die Projektarbeit.

Die Umsetzung von studentischen Gesundheitsprojekten und die Sichtbarkeit durch die Berichterstattung steigern die Motivation der Studierenden, sich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen.

Kernziele

Studierende sollen ein fundiertes Wissen über Projektmanagement und Gesundheitskompetenzen erhalten, das ihnen im studentischen Leben hilft und sie auf die Ansprüche des Arbeitsmarktes vorbereitet und qualifiziert. Aufgrund der Verwirklichung eigener Ideen wird zusätzlich ein wichtiger Beitrag für die Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwirksamkeit der Seminarteilnehmenden und ein erheblicher Beitrag zur Gesundheitsförderung aller Studierenden der Bergischen Universität geleistet.



Zentrale Aktivitäten

Angelehnt an den eigenen studentischen Bedürfnissen der Seminarteilnehmenden werden Ideen zur Unterstützung der Gesundheitsförderung und -erhaltung auf dem Campus entwickelt, ausgearbeitet und in einem Pitch-Termin einer Jury präsentiert. Drei der vorgestellten Ideen werden prämiert und unter Supervision der Seminarleitung im Sommersemester umgesetzt. Hierbei führen Studierende unter anderem Befragungen, Aktionstage, ... Sponsorengespräche und Informationskampagnen durch.

- STUDIHUND
- GET FIT WHILE YOU SIT
- KEEP GOING

Hier geht es zu den [Projektbeschreibungen](#).

Evaluation

Es erfolgt sowohl eine Prozess- als auch Ergebnisevaluation. Die studentischen Gruppen erhalten regelmäßig Feedback und gegebenenfalls Unterstützung zu ihrem Vorgehen bei der Ideenumsetzung. Die Ergebnisevaluation bezieht sich auf Teilnehmer*innenzahlen, Teilnehmer*innenstimmen und Sichtbarkeit der umgesetzten Ideen auf dem Campus.

[Das Interview zum Projekt](#) →





Carina Wittor
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
im Hochschulsport
Universität Wuppertal



Interview mit Carina Wittor

Wie kam die Idee zustande?

Ziel unseres Studentischen Gesundheitsmanagements ist es, Studierenden Gesundheitswissen als Schlüsselkompetenz mit an die Hand zu geben und sie zudem für Themen wie zum Beispiel gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und gesundes Lernen zu begeistern. So ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie auf Dauer einen gesunden Lebensstil praktizieren. Da sich das Seminar an Lehramtsstudierende richtet, werden zudem Multiplikator*innen ausgebildet, die ihre Kompetenzen in Zukunft an Schüler*innen weitergeben.

Wie wurden die Studierenden eingebunden?

Im Rahmen des Seminars sind die Studierenden eigenständige Projektmanager*innen; sie sind aktive Mitgestalter*innen des Seminars sowie der Seminarinhalte. Sie erwerben nicht nur Kompetenzen in den Bereichen Gesundheits- und Projektmanagement, sondern setzen zudem Ideen, die sie als sinnvoll im studentischen Leben erachten, mit Unterstützung der Seminarleitung um. „Von Studierenden für Studierende“ ist dabei das Motto, das motiviert und sowohl aus der Studierendenschaft als auch von Seiten der Universität Unterstützung erhält. Dadurch werden zeitgemäße gesundheitsfördernde Maßnahmen entwickelt und umgesetzt, die die Zielgruppe der jungen Menschen erreichen.

Wo ist das Projekt eingebunden?

Das zweisemestrige Seminar ist im Optionalbereich verortet. Alle Bachelor-Studierenden, die in einem kombinatorischen Studiengang eingeschrieben sind und damit hauptsächlich eine Tätigkeit im Lehramt anstreben, müssen Leistungspunkte im Optionalbereich erwerben, um ihren Studiengang abschließen zu können. Durch die Verpunktung wird für Studierende ein Anreiz geschaffen, sich dem Thema Gesundheit in umfangreicher Form zu widmen.

Für die Vielfalt der studentischen Projekte ist es sehr förderlich, dass sich die Teilnehmenden aus verschiedenen Fächern und Fakultäten zusammensetzen.

Weitere Informationen zu
„Bewegte Universität“

Beteiligte Hochschulen



Literaturverzeichnis

1. Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S. & Kohl III, H. W. (2011). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive medicine*, 53(1-2), S. 24-28.
2. Fiuza-Luces, C., Garatachea, N., Berger, N. A., & Lucia, A. (2013). Exercise is the real polypill. *Physiology*, 28, 330-358.
3. Warburton, D. E. & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556. DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437
4. Göring, A., & Möllenbeck, D. (2010). Gesundheitspotenziale des Hochschulsports. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(3), 238–242.
5. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep*, 100(2), 126-131.
6. Abu-Omar, K., & Rütten, A. (2006). Sport oder körperliche Aktivität im Alltag? *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 49(11), 1162-1168.
7. Rütten, A., & Pfeifer, K. (Hrsg.). (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: Friedrich-Alexander-Universität.
8. Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18 (2), 189–193. DOI: 10.1097/00001504-200503000-00013
9. Finger, J. D., Mensink, G., Lange, C., & Manz, K. (2017). Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2(2), 37–44.
10. Froböse, I., Biallas, B., & Wallmann-Sperlich, B. (2018). *Der DKV-Report 2018. Wie gesund lebt Deutschland*. Düsseldorf: DKV.
11. Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*.
12. Bucksch, J., & Schlicht, W. (2014). Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 65(1), 15-21.
13. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75.
14. De Rezende, L. F. M., Lopes, M. R., Rey-López, J. P., Matsudo, V. K. R., & do Carmo Luiz, O. (2014). Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PloS one*, 9(8).
15. Kohl III, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294-305.
16. *Konzeptionelles Modell der bewegungs-basierten Terminologie (2020)*. Sedentary Behaviour Research Network (SBRN), übersetzt aus dem Englischen von Wallmann-Sperlich, B., Bucksch, J., Rudolf, K., Köhler, K. & Froböse, I.
17. Helten, J., Hoffmann, S., Sömmogy, J. von, Loss, J., Germelmann, C. & Tittlbach, S. (2020). Smart Moving: Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden. In B. Wollesen, C. Meixner, J. Gräf, I. Pahmeier, L. Vogt & A. Woll (Hrsg.), *Interdisziplinäre Forschung & Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Bewegung fördern, vernetzen, nachhaltig gestalten* (S. 80–85). Hamburg: Czwalina.
18. Mann, D., Helten, J., Hoffmann, S., von Sömmogy, J., Rüter, J., Loss, J., Germelmann, C., Tittlbach, S. (2020): *Bewegungsfördernde Bibliotheksarbeitsplätze an Hochschulen: Eine Studie zu Wirkung und Akzeptanz bei Studierenden*. In: *Prävention und Gesundheitsförderung*. DOI: 10.1007/s11553-020-00806-9
19. Göring, A. & Möllenbeck, D. (Hrsg.) (2015). *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen. Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft Band 3*, Göttingen: Universitätsverlag.
20. Rütten, A., Abu-Omar, K., Meierjürgen, R., Lutz, A., & Adlwarth, W. (2009). Was bewegt die Nicht-Beweger?. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 4(4), 245-250.
21. Murtagh, E. M., Murphy, M. H., & Boone-Heinonen, J. (2010). Walking—the first steps in cardiovascular disease prevention. *Current opinion in cardiology*, 25(5), 490-496
22. Smith, T. L., Masaki, K. H., Fong, K., Abbott, R. D., Ross, G. W., Petrovitch, H., Blanchette, P. L & White, L. R. (2010). Effect of walking distance on 8-year incident depressive symptoms in elderly men with and without chronic disease: The Honolulu-Asia Aging Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(8), 1447-1452.
23. Krankenkasse, T. (2019). *SGM—Studentisches Gesundheitsmanagement Handlungsempfehlung zu Theorie und Praxis*. Hamburg: TK.
24. Krisam, M., Von Philipsborn, P., & Meder, B. (2017). Nudging in der Primärprävention: Eine Übersicht und Perspektiven für Deutschland. *Das Gesundheitswesen*, 79(02), 117-123.
25. Benzo, R. M., Gremaud, A. L., Jerome, M. & Carr, L. J. (2016). Learning to Stand: The Acceptability and Feasibility of Introducing Standing Desks into College Classrooms. *International journal of environmental research and public health*, 13(8), 823.
26. Moulin, M. S. & Irwin, J. D. (2017). An Assessment of Sedentary Time Among Undergraduate Students at a Canadian University. *International Journal of Exercise Science*, 10(8), 1116-1129.
27. Rupp, R., Dold, C. & Bucksch, J. (2019). Sitzzeitreduktion und Bewegungsaktivierung in der Hochschullehre – Entwicklung und Implementierung der Mehrebenen-Intervention Kopf-Stehen. *die hochschullehre*, 5, 525-542.
28. Bucksch, J., Wallmann-Sperlich, B. & Kolip, P. (2015). Führt Bewegungsförderung zu einer Reduzierung von sitzendem Verhalten? *Prävention und Gesundheitsförderung*, 10(4), 275–280.
29. Rupp, R., Dold, C. & Bucksch, J. (2020). *Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre*. Wiesbaden: Springer.

Impressum

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.
(LVG & AFS)
Fenskeweg 2
30165 Hannover

Die Broschüre wurde im Rahmen des Kooperationsprojektes
„Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH)“
der LVG & AFS und der Techniker Krankenkasse (TK) erstellt.

E-Mail: kontakt@kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de
Internet: www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de

Ansprechpartnerinnen

Tatjana Paeck
E-Mail: tatjana.paeck@gesundheit-nds.de

Mareike Timmann
E-Mail: mareike.timmann@gesundheit-nds.de

Kooperation

Techniker Krankenkasse (TK)
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)

Redaktion

Bianca Dahlke (TK),
Felicitas Horstmann (adh)
Tatjana Paeck, Anna Pawellek, Mareike Timmann (LVG & AFS)

Gestaltung

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Stand

Hannover, Januar 2021

