

Sitzfalle Universität? Die Modellunis Bayreuth und Regensburg sammeln Ideen von Studierenden mehr Bewegung

Eine Sportpartnerbörse, spezielle Kennzeichnungen von Wegstrecken, ein motivierendes Treppenhaus und eine Reform der Hochschulsportmitgliedschaft machten das Rennen beim Ideenwettbewerb Smart Moving für mehr Bewegung am Campus

Kreativ und nützlich für die Gesundheit – so sind die Einsendungen des studentischen Ideenwettbewerbs an den Unis Bayreuth und Regensburg einzuschätzen. Die Studierenden waren dazu aufgerufen eigene Ideen einzureichen, die mehr Bewegung in den Uni-Alltag bringen können. Eine neunköpfige Jury aus Fachleuten und studentischen VertreterInnen kürte nun die jeweils drei Gewinner pro Uni.

Ergebnis Uni Bayreuth

Für Bayreuth wählte die Jury eine „Sportpartnervermittlung“ und zwei „Wege-Konzepte“ als Gewinner aus. Ersteres soll das Problem des Mangels von Sportpartnern lösen. Im uneigenen eLearning Portal soll dazu eine „Börse“ entstehen. Die beiden Konzepte „Meilenstein“ und „UniWalk“ setzen auf markante Bodenmarkierungen zur Kennzeichnung von Strecken und Wegzeiten, die die Studierenden erinnern und auffordern, Pausen durch Gehen gesünder zu gestalten. „Solche kleinen Hinweise – „Nudges“ – helfen, ganz ohne großes Nachdenken Bewegungsimpulse auszulösen“, erläutert Prof. Dr. Germelmann von der Universität Bayreuth.

Es gab auch ein Publikumspreis, für den Jedermann online „voten“ konnte. Der Preis geht für die Uni Bayreuth an die Idee „Indoor-Bewegung zwischen Lehrveranstaltungen“. Die Idee sieht vor an Orten, wo Wartezeiten verbracht werden, Bewegungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Kleingeräte oder bewegte Sitzgruppen anzubieten, um Pausenzeiten auch drinnen bewegt gestalten zu können. Das Gewinner-Team, wie auch die Uni Bayreuth selbst, bekommen als Dank für die Teilnahme einen innovativen Laufband-Schreibtisch-Arbeitsplatz der Firma Walkolution.

Ergebnis Uni Regensburg

Für Regensburg wählte die Jury neben der Idee von Boulder-Traversen an den vielen Betonwänden der Uni auch die Idee „Steig dich fit!“ und die Idee „Opt-Out-System für den Hochschulsportausweis“ aus. Die Boulder-Traversen sollen die Studierenden in ihren Pausen dazu motivieren „sich einfach mal auszuhängen“ zur Verbesserung des körperlichen aber auch seelischen Befindens. Das ein oder andere Schmunzeln dürfte auch die Idee „Steig dich fit!“ hervorzaubern, denn hier sollen die Treppenhäuser mit aufmunternden Sprüchen verziert werden, die zum Treppensteigen anregen anstatt den Aufzug zu benutzen. Die Idee „Opt-Out für den Hochschulsportausweis“ geht in eine etwas andere Richtung und macht automatisch (erstmal) alle Studierenden zu Mitgliedern im Hochschulsport, sofern sie sich nicht aktiv davon abmelden. Dies soll Zutrittsbarrieren abbauen helfen. Bisher ist es nämlich umgekehrt, Studierende müssen aktiv in den Hochschulsport eintreten.



Auch in Regensburg gab es ein Publikumspreis, der an die Idee „Campus-Trim-Dich-Pfad“ verliehen wird. Dafür sollen direkt auf dem Campus Bewegungsstationen angeboten werden, die in Form eines Rundkurses und über Tafeln zur Einbindung von Trainingseinheiten in den Tagesablauf anregen sollen. Der Preisträger und die Uni Regensburg gewinnen dafür ebenso jeweils ein hochwertiges -Walkolution-System.

Smart Moving – Start Moving: Vom Homo Sapiens zum Homo Sedens und zurück

„Lernen heißt nicht automatisch sitzen“ weiß Thomas Holm Leiter der Gesundheitsförderung bei der Techniker Krankenkasse, die sich als Förderer des Modellprojekts Smart Moving sehr für eine Förderung der Studierendengesundheit einsetzt. Er ergänzt: „Es ist erwiesen, dass die Leistungsfähigkeit höher ist, wenn man Lernzeiten mit Pausen und eben auch mit Bewegung durchsetzt. Stundenlanges Sitzen Tag für Tag ist weder eine gute Lösung für die Gesundheit noch für ein optimales Studienergebnis.“

Prof. Dr. med. Michael Leitzmann, der für die Uni Regensburg ebenfalls an dem Projekt Smart Moving mitarbeitet, spricht in seinem Buch „Sitzstreik“ sogar von den „Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens“ und zeigt auf wie sich Wege aus den täglichen Sitzfallen finden lassen. Das Problem des vielen Sitzens soll auch an den beiden „Smart-Moving-Modellunis“ Bayreuth und Regensburg angepackt werden.

Viele gute Ideen liegen nun auf dem Tisch. Bereits im Laufe des aktuellen Wintersemesters planen die Universitäten die Umsetzung.

Einladung zu den Prämierungsfeiern

Zu den Prämierungsfeiern möchten wir Sie recht herzlich einladen. Dort besteht die Möglichkeit O-Töne der Hochschulleitungen sowie der studentischen Preisträger einzuholen und Pressefotos zu machen.

Hier die Termine:

Uni Bayreuth: Mittwoch, 05.12.2018, 18.00 Uhr, im RW1, K3 (1.OG)

Uni Regensburg: Donnerstag 06.12.2018, 18.15 Uhr, Vielberthgebäude, H26, im OG 2

Projektwebsite:

www.smart-moving.bayern

Projektpartner:

Projektförderer:

Gefördert durch die Techniker Krankenkasse www.tk.de

Gesamtprojektleitung:

Kompetenzzentrum für Ernährung KErn: www.kern.bayern.de

Wissenschaftliche Partner:

Universität Bayreuth, Frau Prof. Susanne Tittlbach (Institut für Sportwissenschaft), Herr Prof. Claas-Christian Germelmann (Rechts- und Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät)

Universität Regensburg, Lehrstuhl für Epidemiologie und Präventivmedizin unter Herrn Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann, Lehrstuhl für Medizinische Soziologie unter Frau Prof. Julika Loss



Ansprechpartner für weitere Informationen:

Presse und Kommunikation
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Hofer Str. 20, 95326 Kulmbach
Tel.: 09221-40782-32
Mail: presse@KErn.bayern.de

Projektkontakt
Claudia Bösl
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Am Gereuth 4, 85354 Freising
Tel.: 08161-71-2780
Mail: claudia.boesl@kern.bayern.de

Gefördert
durch:

