

Gesundheitsförderung – ganz niedrigschwellig

Das Zentrum für Hochschulsport hat viele Ideen für einen aktiven Studierendenalltag entwickelt

Sitzen ist das neue Rauchen“ oder vielmehr: „Lange in ein und derselben Position verharren ist das neue Rauchen“. Das Resultat beider Dinge: Bewegungsmangel – und der begünstigt Krebserkrankungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle und noch viele weitere Krankheitsbilder (NJ Wald & AK Hackshaw, 1996).

Besonders betroffen von dieser Problematik sind Studis, denn: Studierende sitzen durchschnittlich elf Stunden pro Tag (Kellner & Faas, 2022). Das sind bei einer Studienwoche von fünf Tagen schon 55 Stunden, die nur im Sitzen verbracht werden. Die Auswirkungen eines langen, sitzenden Verhaltens, wie Rückenbeschwerden, Nackenschmerzen und Kopfschmerzen sind dabei längst nicht mehr unbekannt.

Daraus ergibt sich das Ziel, perspektivisch Projekte zur Gesundheitsförderung für Studierende zu etablieren. Zum einen soll ein alternierendes, also wechselndes Verhalten unterstützt und Studierenden die Möglichkeit gegeben werden, mehr Bewegungsangebote in Anspruch nehmen zu können. Dieses Ziel setzte das Zentrum für Hochschulsport in verschiedenen Kooperationen um.

Active Movement Break

Wird sich über Gesundheitsförderung unterhalten, kommt man nur schwer darum herum, die Grundlagen von Gesundheitsförderung aus der Ottawa-Charta von 1986 der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu berücksichtigen. Dort heißt es: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können“ – das ist in gebildeten Kreisen keine wirklich neue Einsicht. Doch betrachtet man die Genealogie von Projekten mit dem Fokus auf studentischer Gesundheit, dann lässt sich

oftmals feststellen, dass es dort weniger um ein höheres Maß an Selbstbestimmung geschweige denn um die Veränderbarkeit der universitären Umwelt geht. Aus diesem Grund ist es für das Zentrum für Hochschulsport ein wichtiges Anliegen, Studierenden Partizipation zu ermöglichen.

Der Active Movement Break ist ein Online-Bewegungstool auf YouTube für Studierende, das es ihnen ermöglicht, Bewegungspausen mit niedrigschwelligem Zugang einfach in den eigenen Studienalltag zu integrieren.

Das Konzept des Active Movement Break wurde komplett und ausschließlich durch Studierende in Anlehnung an vergleichbare Projekte entworfen und entwickelt. Dazu



identifizierten die Projektgruppenmitglieder die zentralen, hinsichtlich Bewegungsmöglichkeiten problematischen Settings im Universitätsalltag. Die Studierenden dachten sich in Vorlesungs-, Seminar- und Prüfungsvorbereitungssituationen hinein, da dort die bewegungsärmsten Phasen des Studienalltags auftreten. Um den sitzenden Strukturen jener alltäglichen Situationen entgegenzuwirken, wurden spezifische Übungen zur Aktivierung nach langem Sitzen sowie zur Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs ausgewählt. Zudem sollen Konzentrations- und Fokussierungsübungen dabei helfen, den (Prüfungs-) Stress zu reduzieren.

Gesundheitsförderung mit der UB

Das Zentrum für Hochschulsport und die Universitätsbibliothek der Goethe-Universität haben in enger Zusammenarbeit ein Pilotprojekt zur Förderung der Gesundheit der Studierenden auf den Weg gebracht. Das Projekt dient einer gesünderen Arbeitsform in den Bibliotheken.

Ab dem 17. Oktober 2022 können deswegen zwei verschiedene gesundheitsfördernde Maßnahmen in den



Bibliotheken BSP ZB, BNat, BzG und der Sportbibliothek genutzt werden: zehn Stehschreibtisch-Aufsätze („Standsoles“) und zehn Sitzbälle.

Die „Standsoles“ wurden von der Mainzer Firma Standsome hergestellt. Die Stehschreibtisch-Aufsätze sind nicht nur in der Region, also in Mainz, produziert und mit einem Aufforstungskonzept verbunden, sondern auch aus FSC-zertifiziertem Birkenperrholz gebaut und nachhaltig verpackt. Jedes Exemplar ist mit den Logos der Universitätsbibliothek und des Zentrums für Hochschulsport graviert.

Wer sie nutzen möchte, kann sie in den verschiedenen Bibliotheken ausleihen, auf

dem eigenen Arbeitsplatz aufstellen und an die eigene Größe anpassen. Die Flexibilität der Aufsätze ermöglicht ein Arbeiten im Stehen an allen Arbeitsplätzen. Der leichte Auf- und Abbau vereinfacht die Rotation im Gebäude, sodass möglichst viele Student*innen von den Aufsätzen profitieren können. Wer doch im Sitzen arbeiten und dabei eine dynamischere Position einnehmen möchte, der*die kann auf die zweite Maßnahme, die Pezzibälle, zurückgreifen.

Sabrina Liedtke, Anne Mayer, Isabelle Andreä, Lucas Ensch und Joshua Kliewer, studentische Mitarbeitende des Zentrums für Hochschulsport

Fortsetzung von Seite 1

der Fachschaft Ethnologie. „Niedrigschwellig“ nennt auch die Fachschaft 03 den Einstieg in die Fachschaftsarbeit: „Unabhängig von dem Vorwissen, der Zeit und den sonstigen Ressourcen soll jeder Studierende des FB03 die Möglichkeit haben, sich in der Fachschaft zu engagieren oder auch nur aus Interesse an den Plena teilzunehmen“, betont man. „Jede:r tut so viel er:sie kann“, heißt das bei der Fachschaft 07. Trevis Krumb von der Fachschaft 02 Wirtschaftswissenschaften hebt hervor, dass jeder selbst entscheiden könne, welche Aufgaben er oder sie übernehmen möchte. Die aktive Fachschaft bedeute nicht nur Arbeit, sondern auch die Möglichkeit, neue Kontakte schließen und Freizeitaktivitäten zu teilen. Dies sei gerade auch für jene, die neu an der Uni sind und noch nicht über ein dichtes Netzwerk an Freund*innen und Bekannten verfügten, von großem Vorteil, betonen die Fachschaften allesamt. Zwar hörten alle Erstis in den Orientierungsveranstaltungen davon, was Fachschaften so trei-

ben, doch bleibe es oftmals bei diesem Erstkontakt: „Nur wenige engagieren sich gleich oder sind von Anfang an dabei. Und wenn, dann eher als Nutzende unserer Räume und mit etwas Glück als Helfende bei Events“, berichtet Tobias Rothenberger. In die studentische Selbstverwaltung wachse man erst später hinein. Viele trauten sich auch einfach nicht, was er eigentlich schade findet.

Mitarbeit lohnt sich

Auch Vizepräsidentin Christiane Thompson betont, dass die studentische Partizipation ganz unterschiedlich gestaltet werden kann: „Mich hat gefreut, zuletzt in der Fachschaft meines Fachbereichs Mitglieder kennenzulernen, die ich kürzlich noch in der Einführungsvorlesung gesehen habe. Es gibt viele Möglichkeiten, die Arbeit der Fachschaft sichtbar zu machen und die Bedeutung herauszustellen. Nicht alle landen bei der Fachschaft; einige engagieren sich auch in unseren studentischen Initiativen. Für beide

Aufgaben zentral ist, die eigene Stimme einzubringen und die Interessen der Studierenden zu vertreten. Viele Aspekte kommen so erst aufs Tapet – und man nimmt selbst dabei so viel mit!“

Grundsätzlich betonen alle Fachschaften, dass die bereits in Gremienarbeit erfahrenen Fachschaftler*innen ihr Wissen gerne weitergeben – ein bewährter Informationsfluss, der auch die Arbeitsfähigkeit einer Fachschaft sicherstellt. Alle Fachschaften freuen sich über „neue Gesichter“, wie es Tobias Rothenberger für die Fachschaft Informatik formuliert. Bei den „Neuzugängen“ handelt es sich übrigens nicht nur um „Erstis“: Es gebe immer auch wieder Studierende aus höheren Semestern, die sich engagieren wollen – vor allem, wenn sie nach einigen Semestern merken, was nicht alles so optimal läuft im Studiengang, sagt die Fachschaft Biophysik. Ein weiterer Pluspunkt für die studentische Partizipation: Wer sich verbindlich und dauerhaft in einer Fachschaft engagiert, kann

sich dies auch mit Credit Points belohnen lassen. Zudem könne man durch sein Engagement seinen Lebenslauf „aufpolieren“ und erhöhe die Chancen auf ein Auslandssemester, so die Fachschaft 02.

Christiane Thompson möchte die Fachschaften in ihrer Arbeit dauerhaft unterstützen: „In der Fachschaftenpräsidiumsrunde, einer Runde der Fachschaften mit mir als Vizepräsidentin im Bereich Studium und Lehre, können bestehende Probleme in den Fachbereichen unmittelbar angesprochen werden. Dieser direkte Kontakt ist sehr hilfreich. Wir können dadurch auch Angebote entwickeln, wie zum Beispiel im Programm ‚Restart your Campus Life‘ geschehen, in dem Fachschaften in ihrer Arbeit inhaltlich und finanziell unterstützt werden. Für das kommende Semester regen wir an, dass auch innerhalb der Fachbereiche überlegt wird, mit welchen Ideen die Fachschaften neue Mitglieder gewinnen könnten.“ **df**