



22 Wohin geht's?

Die neue FAU-Kanzlerin Dr. Sybille Reichert im Interview

6 FÜR FAULE

Wie ein aktiver Lebensstil im Alltag verankert werden kann

13 FÜR ALLE

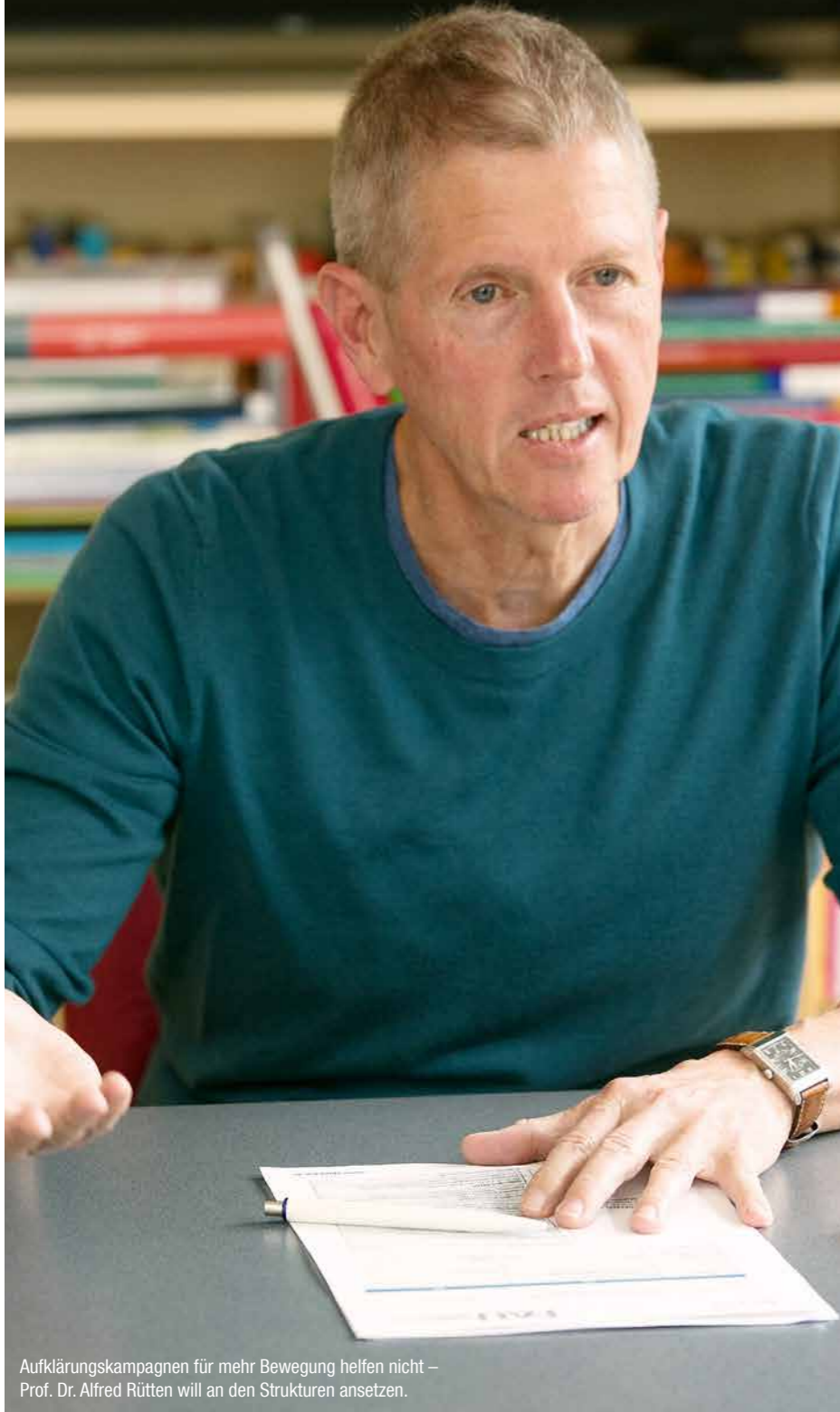
Ohne Privatsphäre im Netz verlieren wir unsere Freiheit

26 FÜR TÄNZER

Der 60. Geburtstag des Schlossgartenfests in Bildern

Ade, liebes Sofa

Die Sportwissenschaftler Prof. Dr. Alfred Rütten und Dr. Annika Frahsa erklären, was sich ändern muss, damit sich Sportmuffel mehr bewegen – und wie die Forschung helfen kann



Aufklärungskampagnen für mehr Bewegung helfen nicht – Prof. Dr. Alfred Rütten will an den Strukturen ansetzen.

Wenn es ums Thema Sport geht – fördern wir die Falschen?

Alfred Rütten: Ja, weil wichtige Zielgruppen – sozial Benachteiligte und Menschen mit Migrationshintergrund – über die bisherigen Strategien gar nicht erreicht werden. Nehmen wir das Beispiel Aufklärungskampagnen. Darauf reagieren besonders besser gebildete Menschen. Ich erreiche damit also diejenigen, die ohnehin verstärkt an Sport und Bewegung interessiert sind. Dadurch wird die soziale Ungleichheit im Hinblick auf Bewegung und Gesundheit durch eine wohlgemeinte Strategie noch weiter erhöht.

Aber jeder Schüler hat doch Sportunterricht in der Schule. Reicht das nicht, um alle zu erreichen?

AR: Nein. Im Lehrplan für Sport in Bayern heißt es zwar, dass Gesundheit und ein aktiver Lebensstil ganz wichtige Themen sind. Leider wird im Sportunterricht tatsächlich sehr stark sportartenorientiert gearbeitet. Das ist nicht falsch und ein wichtiger Aspekt eines aktiven Lebensstils. Aber so gelingt es nicht, die sportlich weniger talentierten Schüler zu motivieren, sich zu bewegen. Es geht darum, diesen Schülern Hilfen an die Hand zu geben, wie sie selbst aktiv werden können.

Mit dem Forschungsverbund Capital4Health wollen Sie gesellschaftliche Strukturen ändern. Keine leichte Aufgabe, oder?

AR: Das ist richtig, es erfordert sehr viel Zeit, sehr viel Ressourcen und sehr viel Energie. Strukturen zeichnen sich ja dadurch aus, dass sie etwas Starres sind. Wenn wir etwas ändern wollen, müssen wir auf verschiedenen Ebenen ansetzen. Nehmen wir wieder das Beispiel Sportunterricht. Warum gibt es Richtlinien im Lehrplan für einen aktiven Lebensstil, die aber nicht umgesetzt werden? Das hängt damit zusammen, dass diejenigen, die in Sport besonders gut sind, auch die sind, die Sport studieren und dann Lehrer werden. Einige werden Sportdozenten, die dann die neuen Sportlehrer ausbilden. Die Lehrer kommen an die Schule und ziehen die nächste Generation heran, die Sport studiert. Sie alle haben gar nicht die Perspektive derjenigen, die im Sport wenig talentiert sind. So entsteht ein Teufelskreis. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss ich bei den Lehrern ansetzen, bei den Refe-

Fotos: Erich Maitler



Dr. Annika Frahsa leitet zusammen mit Prof. Alfred Rütten einen neuen Forschungsverbund, an dem 22 Wissenschaftler aus acht Ländern beteiligt sind.



Selbst ein Vorbild in Sachen Bewegung: Prof. Alfred Rütten, der sich ein Leben ohne Sport und Bewegung gar nicht vorstellen kann.

rendaren und an der Universität. Genau das passiert in unserem Projekt.

Worum geht es bei Capital4Health genau?

Annika Frahsa: Das Besondere an unserem internationalen Forschungsverbund – Bildung und Schule ist nur ein Teilprojekt davon – besteht darin, dass relevante Akteure von Beginn an eingebunden sind. Wir wollen nicht zu Ergebnissen kommen, die nicht umgesetzt werden.

AR: Das Projekt hat zwei Stoßrichtungen. Zum einen wollen wir die Möglichkeiten für einen aktiven Lebensstil fördern. Die andere Seite ist die Frage, wie der Wissenstransfer aussehen muss, um das Thema erfolgreich in der Praxis zu verankern. Hunderte Studien zeigen, dass Bewegung vielfältige Gesundheitseffekte hat. Zugleich haben wir sehr viele Studien, die belegen, welche Interventionen erfolgreich sind und welche nicht. Wir setzen aber dieses Wissen kaum um. Als Wissenschaftler zu sagen „Wir wissen, wie es geht, liebe Politiker, jetzt macht das mal“ funktioniert nicht. Es funktioniert auch nicht, etwas leicht formuliert zusammenzufassen, um bei Politikern Gehör zu finden – wenn sie danach wissen, was zu tun ist, nehmen sie sich auch zehn komplizierte Seiten vor. Der Wissenstransfer kann nur funktionieren, wenn wir die Kooperation zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis verstärken. Dadurch entsteht nicht nur ein ganz anderes Vertrauensverhältnis, sondern es werden von vornherein Punkte berücksichtigt, die für die praktische Verwertbarkeit wichtig sind. Wir setzen uns mit den Betroffenen – zum Beispiel Schulen oder Vereine – zusammen und sie sagen uns, was machbar wäre. Außerdem binden wir von Anfang an Ministerien, Verbände und Unternehmen ein. Ge-

meinsam entwickeln wir Ideen, deren Effekte wir prüfen und die später eine größere Chance haben, wirklich umgesetzt zu werden.

Was untersuchen Sie an der FAU?

AF: Unsere Projekte beziehen sich auf den Schulsport und auf aktive Lebensstile bei Auszubildenden. Hier arbeiten wir unter anderem mit Audi und dem Klinikum Ingolstadt zusammen und untersuchen Berufe, von denen man denkt, dass sich die Menschen dort viel bewegen – Mechatroniker am Fließband oder Krankenpfleger. Wir fragen: Wie können sie sich gesundheitsförderlich bewegen? Wie entstehen die richtigen Strukturen in der Arbeitswelt? Außerdem sind Informatiker mit an Bord, die uns vor allem in der Theorie-Entwicklung unterstützen und der Frage nach-

gehen, welche Muster einen aktiven Lebensstil erfolgreich fördern.

Sind Sie selbst Bewegungs-Vorbilder?

AF: In Sachen Sport nicht, aber ich bin körperlich aktiv und im Alltag viel in Bewegung. Ich fahre mit dem Fahrrad zu Arbeit und meine beiden Kinder halten mich von morgens bis abends auf den Beinen. Insofern habe ich durchaus eine aktive Lebensweise.

AR: Ja. Für mich ist Bewegung und Sport ein Motor, der meine Arbeit erst ermöglicht. Ich habe viele Sportarten gemacht, besonders leidenschaftlich Wellenreiten, aber das ist mir mittlerweile zu gefährlich und ich betreibe es nicht mehr so intensiv. Ich gehe aber immer noch jeden Morgen joggen, Rad fahren oder schwimmen. ■

BEWEGUNG? AM BESTEN IMMER UND ÜBERALL!

Wissen ist das eine, machen das andere – obwohl jeder weiß, dass Bewegung gesund ist, kommt sie bei den meisten doch zu kurz. Wie können jedoch Menschen dazu gebracht werden, im Alltag aktiver zu sein? Dieser Frage geht der Forschungsverbund Capital4Health in den kommenden drei Jahren nach. Koordiniert wird er von Prof. Dr. Alfred Rütten und Dr. Annika Frahsa, Lehrstuhl für Sportwissenschaft der FAU. An dem Projekt arbeiten Ministerien, Verbände, Schulen und Unternehmen sowie Wissenschaftler aus Deutschland, Australien, Großbritannien, Kanada, den Niederlanden, Norwegen, der Schweiz und den USA mit. Auf diese Weise sollen zum einen die Studien, die es zum Thema Bewegung und Gesundheit an der FAU und in Deutschland gibt, international sichtbar werden. Zum anderen sind Länder wie Kanada oder die Nie-

derlande Deutschland bei diesem Thema um Längen voraus – eine gute Gelegenheit also, um von führenden Konzepten aus anderen Ländern zu profitieren. Ziel der rund 22 beteiligten Forscher ist es, herauszufinden, wie sich ein aktiver Lebensstil im Alltag verankern lässt. Die Wissenschaftler wollen dabei an gesellschaftlichen Strukturen ansetzen, um nachhaltige Veränderungen zu untersuchen. Und zwar angefangen von der Kita über den Sportunterricht in der Schule, der Berufsausbildung im Betrieb bis hin zu Seniorenheimen. An der FAU sind neben Prof. Rütten auch noch Prof. Dr. Ralf Sygusch, Lehrstuhl für Sportpädagogik, Prof. Dr. Klaus Pfeifer, Lehrstuhl für Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit, sowie Prof. Dr. Björn Eskofier, Lehrstuhl für Mustererkennung, beteiligt.