

# Bewegung ist auch eine Frage der Gleichheit

Sportwissenschaftler wollen große Bevölkerungsteile mit einem internationalen Projekt aktiver machen

VON SHARON CHAFFIN

Bewegungskampagnen kommen an. Das ist gut. Schlecht aber ist: Es beteiligen sich vor allem jene, die ohnehin schon auf ihre Fitness achten. Das wollen Sportwissenschaftler der Erlanger Universität mit einem internationalen Projekt ändern. Diese Idee wird nun mit fast drei Millionen Euro gefördert.

ERLANGEN – Gesundheitsprogramme gibt es viele. Die Initiativen, zu denen Politiker, Firmen, Krankenkassen oder sogar Schauspieler aufrufen, ähneln sich in ihrer Ausrichtung mehr oder weniger – und in ihrer (mangelhaften) Effektivität: „Wir wissen, dass bei solchen Aktionen fast nur Menschen mitmachen, die sowieso schon auf ihre Gesundheit achten“, sagt Professor Alfred Rütten, Direktor des Instituts für Sportwissenschaft und Sport (ISS) an der Friedrich-Alexander-Universität (FAU).

Jene aber, die sich tatsächlich zu wenig bewegen, lassen sich (wie bereits kurz berichtet) selbst mit medienwirksamen Kampagnen nicht zu mehr sportlicher Aktivität animieren. „Die Aufforderung ‚bewege dich mehr‘ funktioniert“, sagt er, „aber nicht in ausreichendem Maß.“

Deshalb hat Rütten die Arbeitsgruppe „Public Health und Bewegung“ mit ins Leben gerufen. Das ungewöhnliche FAU-Projekt, das Erlanger Wissenschaftler mit zahlreichen Kooperationspartnern aus verschiedenen Ländern verfolgen, packt das Übel, oder wie Rütten plastisch sagt, „den inneren Schweinehund“ an der Wurzel. Nämlich dort, wo sich die Menschen aufhalten, in ihren unterschiedlichen Lebensbereichen, die, wie der Institutsleiter findet, „dafür sorgen, dass der innere Schweinehund schön genährt wird.“

Gemeint sind Kita, Schule, Arbeitsplatz und Altenheim, also alle Stationen vom Kind zum Gebrechlichen. In jeder Einrichtung werde Sitzen oder Liegen unterstützt, nicht aber Aktivität und Sportlichkeit. Daher reiche es nicht aus, beim Einzelnen anzusetzen. Vielmehr müsse man gesellschaftliche Strukturen ändern.

Nichts weniger als das will die FAU schaffen – und wird auf dem Weg dorthin unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Europäischen Kommission unterstützt. Das Prinzip funktioniert im Domino-Effekt: Schulen, so hofft Projektkoordinator Rütten, sollen zu bewegungsfreundlichen Einrichtungen werden. „Dazu sind vor allem die Lehrer gefragt, sie müssen künftig



Bewegung kann in jedem Alter gesund sein. Die Sportwissenschaftler der Uni Erlangen wollen jetzt mit einem internationalen Projekt Bürger aktiver machen. Archivfoto: Erich Malter

auch den kleinen Dicken in der Klasse entsprechend fördern.“

Dazu aber brauchen viele Pädagogen selbst erst einmal notwendige Handreichungen – und die sollen sie wiederum in den Hochschulen bekommen. Dazu benötigt man neue Lehrpläne, was Sache des Kultusministeriums und somit der Politik ist.

## Mit verschiedenen Partnern

Da das Projekt verschiedene Lebensbereiche umfasst und womöglich auch umkrepelt, sind unterschiedliche Kooperationspartner mit im Boot: Auch wenn das Projekt vor allem regional und bayernweit verortet ist, beteiligen sich doch Hochschulen aus aller Welt daran, ebenso wie Unternehmen, Kindertagesstätten und diverse Altenheime.

Das Ziel, weitere Teile der Bevölkerung zu sportlicherem Verhalten zu bringen, ist für Rütten nicht nur eine Frage der Gesundheit, sondern ebenso der Gleichheit. Oder genauer gesagt: der Ungleichheit. Gerade an sozial Schwächeren würd-

en Sportkampagnen fast wirkungslos vorbeigehen. „Wenn wir uns damit zufrieden geben, dass wir die gut situierte Schicht mit unseren Programmen zu 90 Prozent erreichen und die anderen gar nicht, vergrößern wir nur die Unterschiede zwischen Arm und Reich“, sagt er unserer Zeitung.

Diese Gräben soll die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte Initiative verkleinern. 2,8 Millionen Euro stellt Berlin dafür in den nächsten drei Jahren zur Verfügung, davon gehen allein 1,2 Millionen an die FAU. Die Zuwendung fließt bereits seit mehreren Wochen. Vor Kurzem wurde der Förderbescheid offiziell im Erlanger Schloss an die Verantwortlichen übergeben.

Die gute Nachricht überbrachte Stefan Müller, CSU-Bundestagsabgeordneter für Erlangen und Erlangen-Höchststadt und parlamentarischer Staatssekretär im BMBF. Er sei überzeugt, dass die Initiative einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsprä-

vention leisten werde, sagt der Christsoziale.

Das Erlanger Programm füge sich gut ein in das Gesundheitspräventionsgesetz der Bundesregierung. „Der Gesetzgeber hat die Weichen für einen gesünderen Lebenswandel gestellt. Nun werde sich zeigen, wie sich die Vorgaben umsetzen lassen. „Ich bin schon gespannt, wie das Projekt aus Bewegungsmuffeln aktivere Menschen macht“, meint der Politiker.

Dass das mutige Unterfangen durchaus gelingen kann, beweist ein weiteres Bewegungs-Programm. Die Initiative „Bewegung als Investition in Gesundheit“, kurz BIG, hat vielen ausländischen, insbesondere muslimischen, Frauen zu sportlicher Aktivität verholfen, die sonst von Radfahren und Schwimmen ausgeschlossen wären.

„Die Frauen betätigen sich nicht nur mehr, sie treten zugleich selbstbewusster auf“, betont Rütten zufrieden. Auch an diesem Modellprojekt war sein Erlanger Sport-Institut mit beteiligt.