

Mehr Motivation für Bewegung

Wenn es um einen gesunden Lebensstil geht, hilft Aufklärung oft nicht weiter. An der Uni Erlangen-Nürnberg startet jetzt ein Forschungsprojekt. Es will neue Strukturen für körperliche Aktivitäten schaffen.

Von Martin Fleischmann

Erlangen – Wie bringt man Menschen nachhaltig dazu, sich mehr zu bewegen? Aufklärung hilft oft nicht weiter. „Dass Bewegung gesund ist, weiß jeder“, sagt Professor Alfred Rütten vom Lehrstuhl für Sportwissenschaft an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, „und doch gelingt es vielen nicht, den inneren Schweinehund zu überwinden und zu joggen, zu radeln oder zu schwimmen.“

Damit sich das ändert, hat die Universität in Erlangen das internationale Forschungsprojekt „Capital4Health“ gestartet. Mit dabei: 22 Wissenschaftler aus Deutschland, aber auch Kanada, Großbritannien, USA und weiteren Staaten. „Ziel ist es nicht, eine neue weitere Aufklärungskampagne zu initiieren, sondern gesellschaftliche Strukturen zu verändern,“ betont Rütten, denn

„Von Anfang an werden Ministerien, Schulen und Unternehmen eingebunden.“

Dr. Annika Frahsa, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

„auf Aufklärungskampagnen über den Nutzen von Bewegung reagieren eher Menschen mit einem höheren Bildungsgrad und jene, die dem Sport und der Bewegung ohnehin zugetan sind.“

Zielgruppe der Forschungsarbeit sind zum Beispiel Frauen im middle-



Der Idealfall: Menschen, die sich gerne bewegen. Aber nicht alle pflegen einen aktiven Lebensstil. Ein Forschungsteam der Universität Erlangen-Nürnberg sucht jetzt nach Wegen, den inneren Schweinehund zu überwinden.

ren Alter.. „Da bewegen sich viele nicht“, sagt Dr. Annika Frahsa vom Lehrstuhl für Sportwissenschaft, die die wissenschaftliche Geschäftsführung des Forschungsverbands übernimmt, und verweist auf die Ergebnisse eines landesweiten Nichtbewegungsstudie. Vor allem wenn der Bildungsgrad niedrig sei, das Einkommen gering und etwa ein Migrationshintergrund besteht, lebten die Frauen immer bewegungsärmer. Die Gründe hierfür sind vielschichtig. Manchmal fehlt jeglicher Zugang zu Sporthallen, manchmal fehlt das Wissen um die Möglichkeiten.

Jetzt werden Ideen gesucht, wie es

gelingt, dass zum Beispiel eine alleinerziehende Mutter, die im Dreischichtbetrieb arbeitet, dennoch Zeit und Freiraum für einen im Leben verankerten aktiven Lebensstil findet. Geforscht wird aber auch, wie Arbeitsplätze, Wohnsituationen oder Lehrpläne gestaltet sein müssen, damit gesundheitsfördernde Bewegung möglich ist. Aber schon im Sportunterricht tun sich Lehrer mitunter schwer, dass auch weniger Motiviertere sich für Alltagsbewegung begeistern können.

Hilfreich für die Wissenschaftler sind dabei Länder wie Kanada und die Niederlande, die im Bereich der

Präventionsforschung und der Gesundheitsförderung wesentlich weiter sind. „In Kanada ist Prävention als feste Säule im Gesundheitswesen verankert,“ erläutert Annika Frahsa, „auch in den Niederlanden hat die Regierung viel Geld in die Hand genommen, es gibt ein nationales Institut für Bewegung“. Von der länderübergreifenden Kooperation versprechen sich die Erlanger Wissenschaftler einen Schub für den Public-Health-Sektor und die Präventionsforschung in Deutschland.

Mit im Forschungsprojekt sind auch Ministerien, Schulen, Arbeitgebervereinigungen und Unterneh-

men. Annika Frahsa: „Wir wollen zu Ergebnissen kommen, die tatsächlich auch umgesetzt werden.“ Etwa während der Arbeitszeit im Betrieb oder als Sportangebot nach der Arbeit. Zusammen mit dem bayerischen Kultusministerium geht es darum, wie sich das Thema Gesundheit und Fitness besser umsetzen lässt. Dazu gehöre auch, das Wissen der Lehrer in diesem Punkt über Sportarten hinaus zu erhöhen. Annika Frahsa: „Wir möchten gemeinsam Menschen nachhaltig dazu zu bringen, im Alltag aktiver zu sein und sich zu bewegen – ohne deshalb zwingend mehr Sport treiben zu müssen.“