## Hochschule & Wissen

Bildungsministerium fördert Erlanger Sportwissenschaftler mit 2,8 Millionen Euro

## Faule Menschen in Bewegung bringen

VON ANDREAS SCHMITT

Kinder sitzen in der Schule, Studenten im Hörsaal, Arbeitnehmer am Schreibtisch, Autofahrer am Steuer und alle abends auf dem Sofa vor dem Fernseher. Sitzende Tätigkeiten bestimmen den Alltag der Menschen. Die Bewegung kommt zu oft zu kurz. "60 Prozent der Deutschen mangelt es an regelmäßiger Aktivität, 52 Prozent leiden an Übergewicht", sagt Professor Alfred Rütten, Direktor des Instituts für Sportwissenschaft und Sport an der Universität Erlangen-Nürnberg. Der Wissenschaftler und seine Kollegen wollen das ändern. Sie erforschen, wie die Gesellschaft zu mehr Bewegung animiert werden kann.

utes Zureden allein hilft nicht. Jeder weiß, dass Sport gesund und zu wenig Bewegung ungesund ist. Trotzdem nehmen die meisten lieber den Aufzug statt die Treppe, das Auto statt das Fahrrad. Die Menschen sind faul und unvernünftig. Zahlreiche Aufklä-rungskampagnen des Gesundheitsmi-nisteriums und der Krankenkassen versuchen die Deutschen dazu zu bringen, mehr Sport zu treiben und dadurch ihre Gesundheit zu fördern – jedoch mit mäßigem Erfolg. Oft erreichen solche gut gemeinten Broschüren und Plakate nur die, die ohnehin schon aktiv sind.

Die Erlanger Sportwissenschaftler wollen deshalb neue Wege finden. Ihr Ziel: Nichts weniger als gesellschaftliche Strukturen zu verändern. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert ihre Arbeit

Alfred Rütten

in den kommenden drei Jahren mit 2,8 Millionen Euro, wovon 1,2 Millionen direkt nach gehen. Erlangen Stefan Müller, Parlamentarischer Staatssekretär im übergab BMBF, gestern im Erlanger Schloss die Zuwendungsurkun-

de. Er bedankte sich bei den Forschern dafür, dass sie "versuchen aus Bewegungsmuffeln aktive Menschen" zu machen und lobte den Ansatz, einen Großteil des Fördergeldes zur sportlichen und damit gesundheitlichen Förderung sozial Benachteiligter zu nutzen.

Menschen für einige Zeit überzeugt,



Bei schönem Wetter sitzen viele Menschen lieber im Biergarten als Sport zu treiben. Erlanger Wissenschaftler untersuchen, wie Foto: Colourbox.com sie diese Leute dazu bringen, bis dorthin wenigstens zu wandern oder mit dem Fahrrad zu fahren.

gedacht. Wir brauchen gut ausgebildete Sportlehrer, die ganze Generationen von Kindern zum Sporttreiben ermutigen. Und diese Lehrer erhalten wir wiederum über gut ausgebildete Sportdozenten", sagt Alfred Rütten, der das Programm "Capital4Health" leitet. Die Erlanger Forscher streben nach Nachhaltigkeit. Sie wollen in den Lebenswelten der Menschen ansetzen und Rahmenbedingungen für einen bewegungsintensiveren Alltag aufzeigen. Dazu führen größere Pausenhöfe, die zum Herumrennen zwischen den Schulstunden einladen. Mehr Bänke in städtischen Parks sorgen dafür, dass Senioren spazieren gehen, wenn sie wissen, dass sie auch in der Nähe wieder einen Platz zum Ausruhen finden.

Den berühmten inneren Schweinehund überwinden - das gehöre bei der leben in der Gemeinde und Alten-"Eine Werbekampagne, die einige Bewegungsförderung natürlich auch heim. Auch ein Netzwerk zur Förde-

Sport zu treiben, ist zu kurzfristig Kampf gegen den eigenen Widerwillen aber nicht sein, meint Rütten.

Für das Projekt, an dem auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Europäische Kommission mitwirken, will er Kompetenzen bündeln. 20 Forschungs- und 35 Praxis-



partner aus Bayern, Deutschland und der Welt machen mit. Sie bearbeiten fünf Teilprojekte für Kita, Schule, betriebliche Ausbildung, Zusammendazu. Ein Allheilmittel könne der rung des sportwissenschaftlichen

Nachwuchses und Querschnittprojek-

te sind integriert. "Capital4Health" sieht Rütten auch als überregionale Fortsetzung bereits bestehender Projekte der Universität. Das unter seiner Führung initiierte und mittlerweile vom Sportamt der Stadt Erlangen koordinierte Projekt "BIG - Bewegung als Investition in Gesundheit" habe benachteiligten Frauen oft nicht nur zu sportlicher Betätigung, sondern auch zu neuem Selbstbewusstsein verholfen. "Eine Migrantin erzählte mir, dass sie ihre Angelegenheiten im Rathaus jetzt selbstständig erledigt", erinnert sich der Sportwissenschaftler an eine Erfolgsgeschichte, die ihren Anfang vor einigen Jahren mit Schwimmstunden nahm. Ähnliche Effekte und grö-Bere gesellschaftliche Einbindung erhoffen sich die Forscher in den nächsten Jahren auch von "Capital4Health." Über die Stadtgrenzen Erlangens hinaus.