

Medienmitteilung

Ansprechpartnerin Anja-Maria Meister
Pressesprecherin
Hochschulkommunikation
Telefon +49 (0) 921 / 55-5300
E-Mail anja.meister@uni-bayreuth.de
Thema **Action for Men/Gesundheitsförderung**

Universität Bayreuth hilft Männern auf die Sprünge: „ACTION for Men“- Projekt in der Oberpfalz

Männer leben ungesünder – vor allem, wenn ihre aktive Wettkampf- und Vereinsphase vorbei ist, denn sie nutzen im Gegensatz zu Frauen sehr selten Gesundheitsförderungsangebote. Da setzt „ACTION for Men“ an: Gemeinsam mit der Universität Regensburg, dem Bayerischen Landessportverband, der Stadt Sulzbach-Rosenberg, der Gemeinde Kümmersbruck und dem Gesundheitsamt Amberg entwickeln die Wissenschaftler am Lehrstuhl Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports der Universität Bayreuth wirksame Gegenmaßnahmen.



Männer über 50 sind nur schwer für Gesundheitsförderung zu begeistern. Deshalb werden neue Angebote geschaffen. Foto: Fotolia

„Es geht vor allem darum, die Hemmschwelle zu Bewegung und Sport für Männer ab 50 möglichst niedrig zu halten und ihren Drang nach Wettbewerb zu befriedigen“, sagt Prof. Dr. Susanne Tittlbach, Inhaberin des Lehrstuhls Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports, denn: Männer sind das Sorgenkind der Public-Health-Fachleute. Sie haben im Vergleich zu Frauen eine höhere Sterblichkeitsrate durch chronische Erkrankungen, sprechen auf die klassischen Gesundheitsförderungsangebote aber kaum an. Prof. Tittlbach kennt einen Grund: „Nach dem Ende ihrer oftmals wettkampforientierten Sportlaufbahn gelingt es Männern nur selten, sich für ein alternatives gesundheitsförderliches Sportangebot zu begeistern. Dies liegt allerdings nicht an einem generellen Desinteresse an ihrer Gesundheit. Vielmehr spielen gesellschaftlich geprägte Vor-

stellungen von Männlichkeit mit den Idealen von Härte und Stärke eine zentrale Rolle.“ Dem wollen die Wissenschaftler entgegen wirken: Dabei arbeiten sie mit Vertretern aus der Zielgruppe selbst, vor allem auch mit denjenigen zusammen, die in der Gemeinde für Gesundheit und Bewegung zuständig sind: Verwaltung, Vereine, Anbieter von Bewegungskursen und Verbände. Gemeinsam werden wirksame Maßnahmen der Bewegungsförderung für Männer 50 plus geplant und umgesetzt.



Die bisherigen Resultate der Projektarbeit, die in Sulzbach-Rosenberg und der Gemeinde Kümmersbruck stattfand und in Kümmersbruck fortgesetzt wird, sind vielversprechend. „In einer beispiellosen Kooperation zwischen den ansässigen Sportvereinen und der Gemeindeverwaltung wurde ein Bewegungsangebot speziell für Männer 50 plus geschaffen“, berichtet Dr. Helmut Strobl vom Bayreuther Lehrstuhl. Bestehende Bewegungsangebote der Vereine wurden zunächst umbenannt (so wurde z.B. aus „Herrengymnastik“ ein „Fitness-Mix für Männer“), inhaltlich neu konzipiert (z.B. vermehrte Integration von kleinen Wettkämpfen und Bewegungsformen mit Ball) oder komplett neu geschaffen (z.B. Männeryoga und Leichtes Karate). „So erreichen wir Männer über 50 viel besser“, sagt Strobl. In einem nächsten Schritt wurde eine sogenannte SportCard (SC) entwickelt. Mit dieser käuflich zu erwerbenden und von der Gemeinde subventionierten SC können Männer 50 plus aus dem spezifisch für sie gestalteten Bewegungsprogramm über einen bestimmten Zeitraum Kurse auswählen und ausprobieren, wobei der Versicherungsschutz jederzeit gewährleistet ist - egal welches Angebot von welchem Verein genutzt wird. Auf diese Weise werden Einstiegsbarrieren („Ich weiß nicht, welches Angebot für mich geeignet ist“, „Ich habe keine Zeit“ bzw. „Ich will mich nicht gleich dauerhaft an einen Verein binden“) reduziert. Langfristiges Ziel ist, dass die Männer dadurch ein neues, geeignetes Bewegungsprogramm für sich entdecken und Mitglied in einem der Sportvereine werden. Die Angebote werden rege genutzt, so dass die SportCard mittlerweile schon zum dritten Mal neu aufgelegt wurde.

Für die weitere Projektlaufzeit sind verschiedene zusätzliche Maßnahmen geplant. So wird ein freier Bewegungstreff mit einem wöchentlich wechselnden Bewegungsangebot im Freien eingerichtet (z.B. Funktionelles Training, Rückenkräftigung oder Radtouren), um den ausgeprägten Wunsch vieler Männer nach Bewegung in der Natur zu erfüllen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. So sollen die Männer erreicht werden, die sich von Sportvereinsangeboten kaum angesprochen fühlen. Dazu werden auch Vertreter des Gesundheitswesens (Ärzte, Apotheker) als Kommunikatoren eingebunden sowie die Kooperation mit anderen Vereinen wie z.B. der Feuerwehr intensiviert. Des Weiteren werden Bewegungsangebote für absolute Neueinsteiger ohne jeglichen sportlichen Hintergrund geschaffen. Schließlich sollen aus den Ideen und Vorschlägen der Männer selbst neue Bewegungsangebote entstehen. Eine begleitende Evaluation soll Aufschluss darüber geben, welche Maßnahmen erfolgreich sind und ob der partizipative Projektansatz sinnvoll ist. Die erfolgversprechendsten Ansätze sollen anschließend zusammen mit Dachorganisationen wie dem Bayerischen Landessportverband auf weitere Gemeinden in der Oberpfalz übertragen werden.

„ACTION for Men“ ist ein Teilprojekt des Forschungsverbunds ‚Capital4Health‘, der die Entwicklung und Erforschung von Handlungsmöglichkeiten für einen aktiven Lebensstil bei unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen in unterschiedlichen Settings (Kindergarten, Schule, Arbeitsplatz und Gemeinde) zum Ziel hat. Nach einer ersten Projektphase von 2015 bis 2018 wird der Verbund jetzt für weitere drei Jahre bis 2021 vom BMBF gefördert.

Kontakt:

Prof. Dr. Susanne Tittlbach & Dr. Helmut Strobl

Lehrstuhl Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports

Universität Bayreuth

Universitätsstraße 30, D-95440 Bayreuth

Tel.: +49 (0) 921/ 55-3487, -3461

E-Mail: susanne.tittlbach@uni-bayreuth.de

Über die Universität Bayreuth

Die Universität Bayreuth existiert seit 1975 und ist eine der erfolgreichsten jungen Universitäten in Deutschland. Sie liegt im ‚Times Higher Education (THE) Young University Ranking‘ auf Platz 30 der 250 weltweit besten Universitäten, die jünger als 50 Jahre sind. Interdisziplinäres Forschen und Lehren ist Hauptmerkmal der 151 Studiengänge an sechs Fakultäten in den Natur- und Ingenieurwissenschaften, Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sowie den Sprach-, Literatur und Kulturwissenschaften. Die Universität Bayreuth hat rund 13.400 Studierende, ca. 1.100 wissenschaftliche Beschäftigte, 241 Professorinnen und Professoren und etwa 900 nichtwissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie ist der größte Arbeitgeber der Region. (Stand 01.01.2018)