

Medienmitteilung

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

Universität Bayreuth stellt Maßnahmen gegen zu viel Sitzen im Studium vor

Seit Mai 2018 untersucht die Universität Bayreuth das Phänomen „Alltagsbewegung bei Studierenden“ und hat Maßnahmen gegen zu viel Sitzen im Alltag entwickelt: Bewegungspausen, „Active Offices“, ein Schrittzähler-Weg über den Campus und eine Sport-Partner-Börse. Die Wirkung der Maßnahmen auf das Bewegungsverhalten der Studierenden wird wissenschaftlich evaluiert. Details werden am 12. November 2019 vorgestellt.

Thema: Smart Moving an der Universität Bayreuth
Datum/Zeit: 12. November 2019, 11.30 Uhr
Ort: Universität Bayreuth, vor der Mensa, nahe Startpunkt „BeWeg“



Bodenmarkierung aus „BeWeg“. Dieses Schild zeigt, dass man auf dem Weg von der Mensa zum Sportinstitut bereits 650 Schritte zurückgelegt hat. Fotos: KErn/Max Dörre

Um Alltagssitzen in der Bibliothek, im Hörsaal und am Schreibtisch zu reduzieren, werden an den Universitäten Bayreuth und Regensburg mit „Smart Moving“ konkrete Maßnahmen erprobt. Sie wurden von Studierenden in einem Ideenwettbewerb selbst entwickelt und im Rahmen des von der Techniker Krankenkasse geförderten Modellprojektes „Smart Moving“ umgesetzt. „Es ist uns als Hochschule wichtig, das Thema Gesundheit mit den Studierenden zu thematisieren. Daher haben wir ein universitäres Gesundheitsmanagement eingerichtet, das wir stetig erweitern - auch mit Beteiligung der Studierenden“, erklärt Dr. Markus Zanner, Kanzler der Universität Bayreuth. Die Wirkung dieser Maßnahmen auf das Bewegungsverhalten werden während des Wintersemesters 2019/2020 beobachtet und wissenschaftlich evaluiert.

Das sind die Smart-Moving Maßnahmen an der Universität Bayreuth:

- 1) Der „**BeWeg**“ - Ausgehend von der Mensa wurden Wege und Distanzen mit bunten Zeichen auf dem Boden markiert. Diese Markierungen (Nudges) zeigen, wie viele Schritte auf dem jeweiligen Weg bereits gegangen wurden. Der bereits bestehende Campus-Aktiv-Pfad ist in eine der vier „BeWeg-Strecken“ integriert.
- 2) Die „**AktivPause**“ ist eine bewegte Pause für Studierende in Vorlesungen. Dabei werden beispielsweise nach der Hälfte einer 90-minütigen Veranstaltung von Coaches des Universitären



Studierende bei der AktivPause während einer Vorlesung.

Gesundheitsmanagements fünf bis zehn Minuten lang verschiedene Lockerungs- und Kräftigungsübungen vorgeführt.

3) Die **Sport- und Bewegungspartnerbörse** für Studierende auf der E-Learning-Plattform. Damit der Mangel an einem Trainingspartner nicht zum Hinderungsgrund wird, können Studierende schnell und einfach Angebote und Gesuche zum Sporttreiben posten.

4) Höhenverstellbare Schreibtische, spezielle Matten, Stehsitze und bewegliche Sitzhocker machen die „**Active Offices**“ zu aktivierenden und bewegungsfördernden Arbeits- und Leseräumen.



Die aktivierenden Arbeitsmöbel „Active Office“ sorgen für mehr Bewegung in Lernphasen.

Langes und insbesondere ununterbrochenes Sitzen begünstigt eine Reihe von Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Erkrankungen der Wirbelsäule. „Selbst wenn man ein-, zweimal pro Woche am Abend noch zum Sport geht, kann das die negativen Folgen des Vielsitzens nicht komplett kompensieren“, erklärt Prof. Dr. Susanne Tittlbach, Inhaberin des Lehrstuhls für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports der Universität Bayreuth. Deshalb „stupst“ die Uni Bayreuth ihre Studierenden sozusagen an, das Sitzen zu

unterbrechen. Es wird dabei mit „Nudging“ (engl. Anstupsen) gearbeitet: „Solche Nudges können helfen, Gewohnheitsmuster zu durchbrechen und es für die Studierenden leicht machen, neue Bewegungsmuster im studentischen Alltag auszuprobieren“, so Prof. Dr. Claas Christian Germelmann, Inhaber des Lehrstuhls für Marketing & Konsumentenverhalten.

Medienvertreter sind eingeladen, eine Aktivpause mitzumachen und die bewegungsfördernden studentischen Arbeitsplätze zu besichtigen, wenn die Maßnahmen am 12. November vorgestellt werden. Erläutert werden sie von Dr. Markus Zanner, Kanzler der Universität Bayreuth, Prof. Dr. Thomas Scheibel, Vizepräsident für den Bereich Internationalisierung, Chancengleichheit und Diversity der Universität Bayreuth, sowie durch Peter Schieber von der Techniker Krankenkasse und Guido Winter, Leiter des Kompetenzzentrums für Ernährung KERN, welches der Projektinitiator war. Bitte melden Sie sich unter c.c.germelmann@uni-bayreuth.de an.

Kontakt:

Prof. Dr. Claas Christian Germelmann

Lehrstuhl für BWL III: Marketing & Konsumentenverhalten Universität Bayreuth

Tel.: +49 (0) 921 / 55-6130

E-Mail: bwl3@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 40 der 250 weltweit besten Universitäten, die jünger als 50 Jahre sind. Interdisziplinäres Forschen und Lehren ist Hauptmerkmal der 154 Studiengänge an sieben Fakultäten in den Natur- und Ingenieurwissenschaften, Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sowie den Sprach-, Literatur- und Kulturwissenschaften. Die Universität Bayreuth hat rund 13.660 Studierende, rund 240 Professorinnen und Professoren, ca. 1.260 wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie etwa 960 nichtwissenschaftliche Beschäftigte. Sie ist der größte Arbeitgeber der Region. (Stand Oktober 2019)