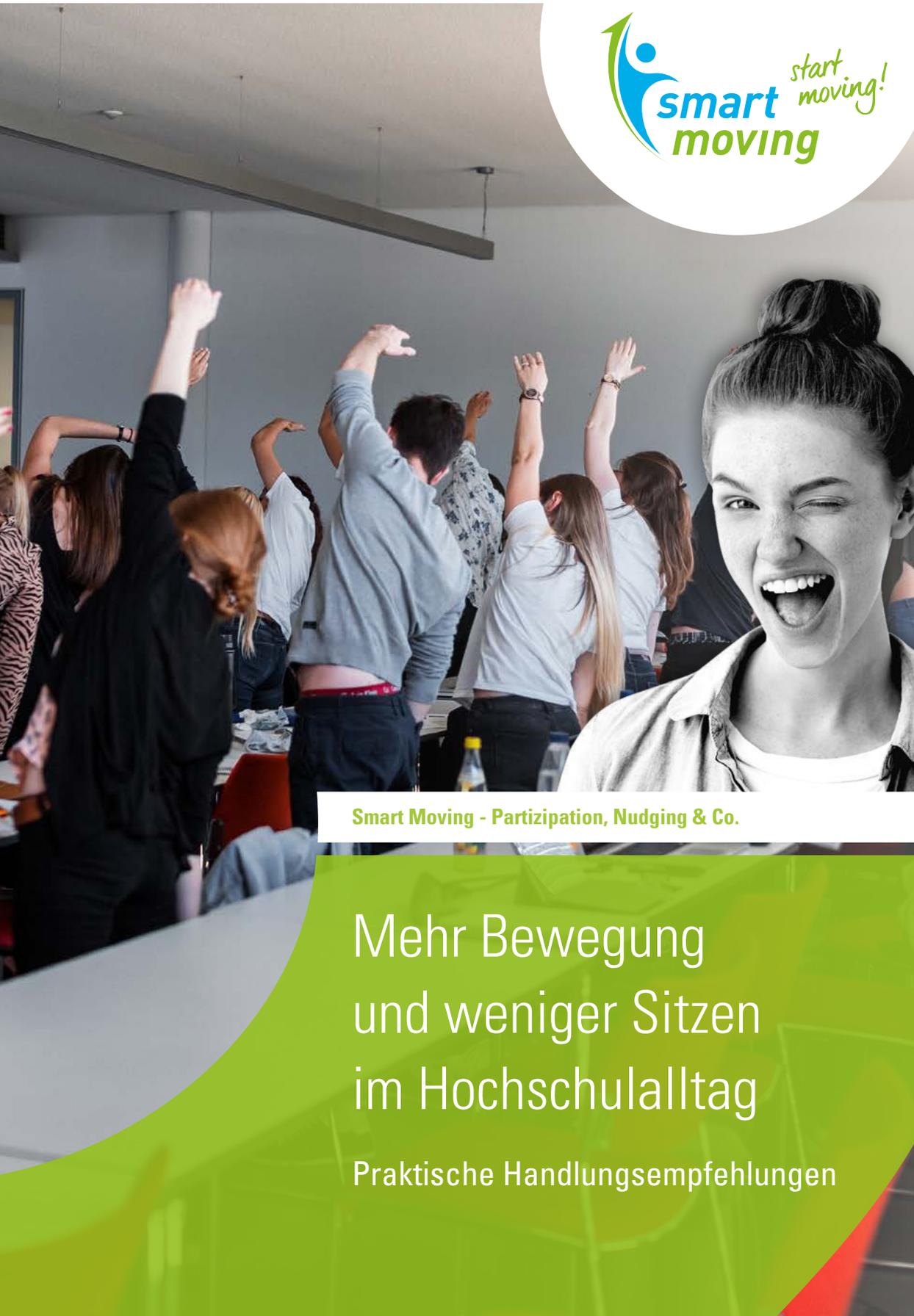


gefördert durch



**Smart Moving - Partizipation, Nudging & Co.**

# Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Hochschulalltag

Praktische Handlungsempfehlungen

# Wir sagen Danke!

Das Projekt Smart Moving wurde mit großem Erfolg an zwei Modelluniversitäten durchgeführt. Dafür bedanken wir uns vielmals bei allen Mitwirkenden. Ohne die engagierten Beiträge vieler einzelner Personen wäre es nicht möglich gewesen, so viel in so kurzer Zeit zu bewegen. Vielen herzlichen Dank!

## TK

Thomas Holm  
Regine Stein  
Christian Wodnitzki  
Sigrid Voit  
Kerstin Ritter

## KErn

Guido Winter  
Rainer Prischenk  
Christine Röger  
Claudia Bösl  
Christina Ludwig  
Kerstin Fackelmann  
Dominik Marsing  
Sarah Schladerer  
Amelie Maurer

## Spender der Preise für den Ideenwettbewerb

Walkolution GmbH  
KGK Kommunikation  
Ostentor Kino Regensburg  
Westbad Regensburg  
EF Sprachreisen  
Lauf und Berg Regensburg  
E-Fun-Park Pottenstein  
Boulderwelt Regensburg  
Kletterwald Regensburg  
Cineplex Bayreuth  
Kletterwald Pottenstein

## Opus Marketing

Florian Topf

## Universität Bayreuth

**Universitätsleitung (VP)**  
Prof. Dr. Torsten Eymann

**Arbeitsgruppe**  
Prof. Dr. Susanne Tittlbach  
Prof. Dr. Claas Christian  
Germelmann  
Dr. Sascha Hoffmann  
Jessica Helten

**Bibliothek &  
Kommunikation**  
Frank Martens  
Anna-Maria Meister  
Angela Danner

**Planungsgruppe**  
Dr. Stefan Kurth  
Pia Laemmert  
Lisa Engelhardt  
Frederic Koecke  
Nicolas Lindert  
Alina Wolf  
Jonah Schnütgen  
Larissa Färber  
Lisa-Marie Krehl  
Signe Schönborn  
Laura Wohlfahrt  
Saskia Kropp  
Lena Bitz  
Katja Stenzel  
David Mann

**Projekt-„Ambassadors“**  
Lukas König  
Niklas Wenzel

UBT Cheerleader Team  
aeris GmbH

## Uni Regensburg

**Universitätsleitung**  
Prof. Dr. Udo Hebel

**Arbeitsgruppe**  
Prof. Dr. Dr. Michael Leitz-  
mann  
Prof. Dr. Julika Loss  
Dr. Jana Rüter  
Dr. Julia von Sommoggy

**Bibliothek &  
Kommunikation**  
Theresa Riedhammer  
Christina Glaser

**Planungsgruppe**  
Dr. Uta Engels  
Prof. Dr. Hans Gruber  
Dr. Janina Curbach  
Dr. Carmen Jochem  
Vreni Brunnthaler  
Julia Berschick  
Viktoria Celik  
Sebastian Enghofer  
Marlene Klauser  
Isabell Röhr  
Johannes Steubl  
Manuel Ullmann  
Anna Wargel  
Manuela Zachmayer

## Special Guests Kick Off Events

Fabian Hambüchen  
Dr. Eric Söhngen,  
Walkolution  
Andreas Lenge, instingo

# Inhaltsübersicht

## Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Hochschulalltag – Praktische Handlungsempfehlungen

<b>Vorwort KERN</b>	<b>4</b>	<b>ZIEL 1: Eine gute Basis schaffen</b>	<b>15</b>
<b>Vorwort Techniker Krankenkasse</b>	<b>5</b>	Praxisbeispiele: Photovoice-Analyse	
<b>Risikofaktor Sitzen</b>	<b>6</b>	Praxisbeispiele: Planungsgruppe	
<b>Smart Moving – Für mehr Bewegung und weniger Sitzen</b>	<b>7</b>	Praxisbeispiele: Kommunikationsmaßnahmen	
<b>Die Gesundheitsförderung bei Studierenden gewinnt an Bedeutung</b>	<b>8</b>	<b>ZIEL 2: Bewegung an „Sitzorten“ etablieren</b>	<b>22</b>
Zwei Modelluniversitäten, zwei Ausgangssituationen, viel Mehrwert		Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung Bibliothek	
Die ‚Learnings‘ „mit und ohne“ existierender Gesundheitsförderungsstruktur		Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung Lehrveranstaltungen	
<b>Die Universität – Lebenswelt mit analogen und digitalen Facetten</b>	<b>10</b>	<b>ZIEL 3: Sitzzeiten reduzieren und Bewegung erhöhen</b>	<b>25</b>
Studieren auf dem Campus – Was bedeutet das für die Bewegungsförderung?		Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung Pausen und Wege	
Digitales Lernen hält Einzug in den Studienalltag – Was heißt das für die Bewegungsförderung?		Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung Treppen	
<b>Das Konzept „Nudging“ – Per Stups zu mehr Bewegung</b>	<b>12</b>	Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung Freizeitsport	
<b>Mehr Bewegung, weniger Sitzen – Empfohlene Ziele für Hochschulen</b>	<b>14</b>	<b>Stimmen</b>	<b>29</b>
		<b>Evaluation</b>	<b>30</b>
		Praxisbeispiele: Instrumente und Checklisten	
		<b>Planung und Herausforderungen – Praxistipps für die Umsetzung</b>	<b>33</b>
		<b>Glossar</b>	<b>34</b>
		<b>Projektsteckbrief</b>	<b>35</b>

# Vorwort KErn

## Guido Winter, Kompetenzzentrum für Ernährung



**Nudging kann Menschen in Bewegung bringen.**

Guido Winter,  
Leiter Kompetenzzentrum für Ernährung



Die Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils ist nicht nur eine wichtige Aufgabe des Kompetenzzentrums für Ernährung, sondern hat auch gesellschaftspolitische Bedeutung, nicht zuletzt vor dem Hintergrund steigender Ausgaben im Gesundheitssektor. Neben entsprechender Ernährung ist ein gewisses Maß an Bewegung ein probates Mittel zur Gesundheitsförderung. Doch wie bringt man Menschen dazu, sich „gesund“ zu verhalten, oder: wie bringt man sie in Bewegung? Nudging („Anstupsen“) ist wissenschaftlich als wirkungsvolle Methode identifiziert. Vielerorts wird es bereits in der Praxis erfolgreich angewandt.

Das KErn hat sich frühzeitig diesem Thema angenommen. Bereits 2016 starteten wir unser erstes Nudging-Projekt Smarter Lunchrooms in Kooperation mit der TK im Bereich Ernährung. Im Folgeprojekt Smart Moving ergänzen wir nun den Bereich Bewegung in Kooperation mit den Modelluniversitäten Bayreuth und Regensburg.

Beide Projekte sind im Setting Hochschule verortet, da hier institutionalisiert gegessen und gesessen wird und Studierende schon in diesem noch jungen Lebensalter zunehmend an lebensstilbedingten Erkrankungen leiden. Nun kommt

noch die Herausforderung hinzu, die Gesundheitsförderung auch auf die Distanz im Home-Learning nicht außer Acht zu lassen. Die COVID-19-Pandemie zeigte sehr deutlich die Notwendigkeit, zukünftig auf hybride Konzepte zu setzen.

Aus zwei sehr erfolgreichen Projekten liegt nun ein enormer Erfahrungsschatz vor. Unsere „Learnings“ für den Bereich Bewegung haben wir in diesem Handlungsleitfaden zusammengetragen. Handreichungen zu Smarter Lunchrooms gibt es separat auf der KErn Website. Wir freuen uns sehr, damit eine praktische Hilfestellung für all jene Hochschulen, aber auch andere Institutionen geben zu können, die zur Gesundheitsförderung in ihrem Setting beitragen wollen.

Ich wünsche Ihnen stets eine gute Gesundheit!

**Ihr Guido Winter**

# Vorwort TK

Karen Walkenhorst, Techniker Krankenkasse



**Am besten ist der Ausgleich, den wir mit Spaß ausüben und gar nicht als Belastung empfinden.**

Karen Walkenhorst,  
Techniker Krankenkasse



Studierende verbringen den Großteil Ihres Unialltags im Sitzen: Sei es in der Vorlesung, am Schreibtisch oder in der Bibliothek. Für ausgiebige Bewegung fehlt dabei meistens die Zeit. Hinzu kommt, dass sich durch Internet und die neuen Medien auch das Freizeitverhalten der Menschen stark verändert hat. Laut unserer aktuellen Studie zur Digitalkompetenz von Erwachsenen „Schalt mal ab, Deutschland!“ verbringen 57 Prozent der befragten Studierenden täglich zwischen zwei und fünf Stunden online mit ihrem Smartphone oder PC. Und dabei ist die Onlinezeit für das Studium noch nicht einmal mit inbegriffen. Diese Zeit vor dem Bildschirm ist Lebenszeit. Zeit, die man zum Beispiel nicht damit verbringt, eine Sportart auszuüben oder auch einfach mal nur einen Spaziergang zu machen um abzuschalten.

Daher ist es für Studierende besonders wichtig, für mehr Bewegung in ihrem Alltag zu sorgen. Und wo bietet sich das besser an, als an dem Ort, an dem sich die Studierenden im Normalfall am meisten aufhalten: der Hochschule. Sicherlich, sich im stressigen Unialltag auch noch zu mehr Bewegung zu animieren ist schwierig. Daher sollten gerade in diesem Setting positive Anreize für mehr Bewegung geschaffen wer-

den. Und hier kommt „Nudging“ ins Spiel. Also das spielerische „Anstupsen“ jedes Einzelnen, sich mehr zu bewegen. Beispielsweise durch motivierende Sprüche die Treppe zu nutzen anstelle des Fahrstuhls. Oder praktische Stehtische in der Bibliothek. Aber auch die bewegte Vorlesungspause eignet sich hervorragend, nicht nur den Körper zu aktivieren, sondern auch den Kopf wieder frei zu bekommen. Bei der Ideenentwicklung sollte auch der heimische Arbeitsplatz miteinbezogen werden. Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass durch Online-Uni noch weniger Bewegung im Alltag stattfindet. Daher sind Zuhause zusätzliche Bewegungseinheiten wichtiger denn je.

Dafür erhalten Sie in diesem Handlungsleitfaden viele praktische Tipps, wie auch Sie in Ihrer Hochschule spielerisch für mehr Bewegung sorgen können. Denn am besten ist der Ausgleich, den wir mit Spaß ausüben und gar nicht als Belastung empfinden. Viel Spaß beim Ideen entwickeln und Ausprobieren.

**Ihre Karen Walkenhorst**

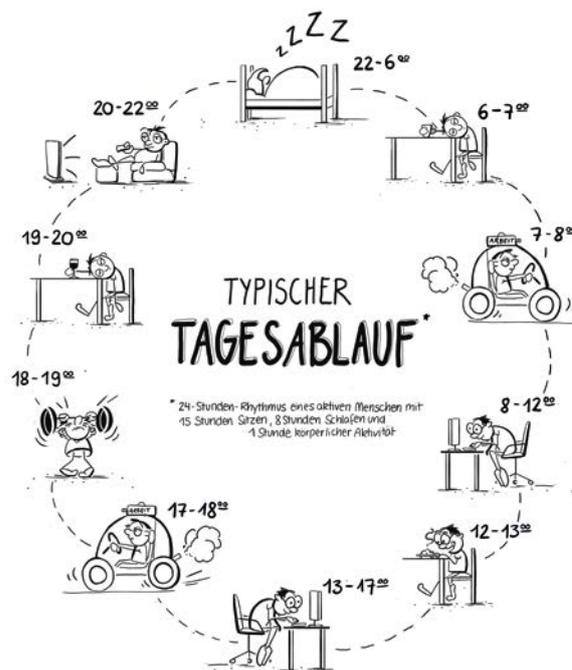
# Risikofaktor Sitzen

**Studierende, also junge Erwachsene mit hohem Bildungsgrad, stellen eine vergleichsweise aktive Bevölkerungsgruppe dar. 51% der 18-29-Jährigen erfüllen in Deutschland die WHO-Richtlinie von 150 Minuten Bewegung pro Woche (GEDA 2014/15), verzeichnen jedoch überdurchschnittlich hohe Sitzzeiten und unterbrechen das Sitzen zu selten (Eurobarometer Survey 64.3).**

Sitzen ist fest in den Studienalltag integriert, am Campus und im „Home-Learning“. Die Erhebungen im Rahmen von Smart Moving machen deutlich, dass die Studierenden im Studiums-Kontext im Mittel 34,3 Stunden pro Woche in den Präsenzzeiten auf dem Campus sitzen. Lehrveranstaltungen haben darauf den größten Einfluss mit im Mittel 17 Stunden Sitzzeit. In der Bibliothek sind es 9,8 Stunden in sitzender Position.\*

Dem Sitzverhalten von Studierenden an der Hochschule stehen im Mittel 6,1 Stunden pro Woche Alltagsbewegung auf dem Campus und Active Transport zum bzw. vom Campus gegenüber.\*

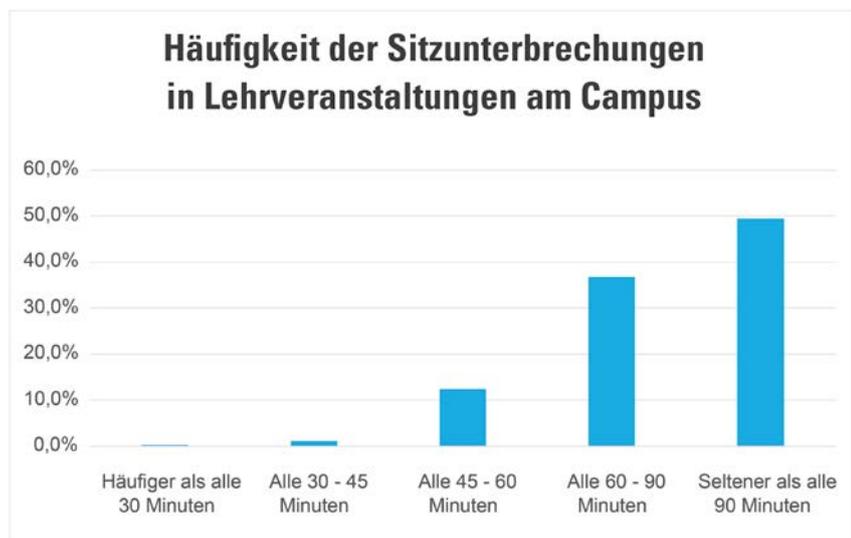
Darüber hinaus sitzen Studierende sehr lange am Stück. Der Großteil unterbricht das Sitzen in der Regel nur alle 60 bis 90 Minuten – oder sogar noch seltener. Dies gilt vor allem für Lehrveranstaltungen sowohl am Campus als auch im Home-Learning.\* Aktuelle Empfehlungen besagen jedoch, dass man besser alle 30 Minuten eine „Sitzpause“ einlegen sollte.\*\*



So in etwa sieht ein typischer Tagesablauf eines Menschen mit Schreib-tisch-Job aus – dies ähnelt auch dem Studienalltag von Studierenden.\*\*

## \*Hinweis zur Datenbasis

Alle hier genannten Werte sind Ergebnisse der Erhebungen aus dem Projekt Smart Moving der Jahre 2018 und 2020. Sie zeigen die Situation in den Modellset-tings auf. Datenbasis Erhebung 2018 (t0): Selbstein-schätzungen aufgrund von Befragung mit „Conveni-ence Sample“, N=820, ergänzt durch eine Aktivitäts-/ Inaktivitätsmessung mittels Sensoren an einer Subpo-pulation (N=54).



\*Eine ausführliche Beschreibung der in diesem Projekt durchgeführten Studie kann hier nach-gelesen werden: Helten, Jessica ; Hoffmann, Sascha W. ; von Sommoggy, Julia ; Loss, Julika ; Germelmann, Claas Christian ; Tittlbach, Susanne: Smart Moving : Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden. In: Wollesen, Bettina ; Meixner, Charlotte ; Gräf, Julia ; Pahmeier, Iris ; Vogt, Lutz ; Woll, Alexander (Hrsg.): Interdisziplinäre Forschung & Gesundheitsförderung in Lebenswelten : Bewegung fördern, vernetzen, nachhaltig gestalten. - Hamburg : Feldhaus, Edition Czwalina , 2020 . - S. 80-85

\*\*Umfangreiche Hintergrundinformationen und Empfehlungen rund um das Sitzen und Sitzunter-brechungen werden zum Beispiel im Buch „Sitz-streik“ leicht verständlich und praxisnah vorgestellt (C. Jochem, M. Leitzmann. Herder Verlag, 2018). Darin ist auch diese Grafik zu finden.

# Smart Moving – Für mehr Bewegung und weniger Sitzen

Da langes, ununterbrochenes Sitzen mittlerweile als gesundheitlicher Risikofaktor gilt, sollte im Studienalltag auf Strategien zur Reduzierung und Unterbrechung des Sitzens abgezielt werden. Vor dem Hintergrund wurde das dreijährige Modellprojekt an den beiden bayerischen Universitäten Bayreuth und Regensburg umgesetzt (2018-2020).

**Smart Moving – Start Moving! Beweg' dich, beweg' deine Uni!**

## Zielsetzung und Projektbeschreibung

Primäres Ziel des Kooperationsprojektes Smart Moving war eine Erhöhung der körperlichen Aktivität im Setting Hochschule, v.a. durch eine Steigerung der Alltagsbewegung während der Anwesenheit in der Hochschule, aber auch durch eine Reduzierung des so genannten „Sedentary Behaviour“ (deutsch „sitzendes Verhalten“). Angesprochen wurde dabei die Zielgruppe der Studierenden. In einem partizipativen Prozess wurden zusammen mit Hochschulangehörigen und Zielgruppenvertretern Maßnahmen zur Bewegungsförderung entwickelt, die an die Bedürfnisse der jeweiligen Hochschule angepasst sind. Angedacht war, vor allem zu verhältnisorientierten Ansätzen sowie zu Nudging anzuregen.

## Ergebnisse

- Attraktive Maßnahmen für mehr Bewegung im Studienalltag wurden umgesetzt.
- Nachhaltige, strukturelle Veränderungen wurden angestoßen für weitere Maßnahmen.
- Bewegungsfördernde Elemente wurden in bis dato reine, institutionalisierte „Sitzorte“ (z.B. Bibliothek und in Lehrveranstaltungen) installiert.
- Der Nudging-Ansatz hat sich als gut geeignet erwiesen, um erste Schritte für mehr Alltagsbewegung im Studienalltag umzusetzen.
- Ein Methodenmix aus bewusster Information, Sensibilisierung und niederschweligen Reizen ist am erfolgversprechendsten.



## Per Katapult in eine digitale Studienwelt – Ein Hinweis in Sachen Corona-Pandemie:

Die Corona-Pandemie traf das Projekt im letzten Jahr der Laufzeit, in dem die Messung des Effektes der Maßnahmen auf dem jeweiligen Campus der Universitäten geplant war. Der Shutdown im März 2020 verhinderte jedoch, dass die Studierenden weiterhin an die Unis kommen konnten. Somit musste das Studien-Design auf die Distanz-Situation angepasst werden. Es konnten dadurch wertvolle Informationen zum Sitzverhalten im Home-Learning gewonnen werden sowie erste Erfahrungen zur Bewegungsförderung in einem Studienalltag auf Distanz. Diese werden in diesen Bericht eingebracht.

# Die Gesundheitsförderung bei Studierenden gewinnt an Bedeutung

Zwei Modelluniversitäten, zwei Ausgangssituationen, viel Mehrwert

## Smart Moving setzt Startschuss für mehr Bewegung im Studierendenalltag

An der Universität Bayreuth gibt es seit 2013 ein universitäres Gesundheitsmanagement (UGM) für Beschäftigte und Studierende. Durch das Projekt Smart Moving wurden für Studierende Maßnahmen zur Bewegungsförderung aber insbesondere auch zur Unterbrechung des sitzenden Verhaltens gestartet. Dabei zahlte sich vor allem das partizipative Vorgehen sowie der Wunsch nach niederschweligen Maßnahmen aus, die sich nahtlos in den Studienalltag einfügen.

„Durch das Projekt Smart Moving haben wir einen Anstoß gegeben, Studierende auf dem Campus mehr in Bewegung zu bringen. An der Universität Bayreuth soll langfristig Lernen in Bibliothek und Lehrveranstaltungen mit Bewegung und Sitzunterbrechungen kombiniert werden, um die Universität als gesundheitsförderliche Lebenswelt auszugestalten.“

Prof. Dr. Torsten Eymann,  
Vizepräsident der  
Universität Bayreuth



## Ein großer Schritt in Richtung SGM

Das Projekt Smart Moving hat an der Universität Regensburg neue Möglichkeiten für gezielte Angebote zur Gesundheitsförderung eröffnet. Durch das Engagement der im Rahmen des Projektes entstandenen Planungsgruppe „Bewegter Campus“ und im Ideenwettbewerb unserer Studierenden, wurden neue Strukturen und erste Maßnahmen für mehr Bewegung im Campusalltag geschaffen. Auf diesem Projekterfolg soll auch in Zukunft aufgebaut werden, um Bewegung im Studienalltag zu fördern und Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) stärker in den Fokus zu rücken.

„Bewusste Bewegung geht im Studienalltag oft unter. Das Projekt Smart Moving setzt hier direkt an und hat an unserer Universität den Dialog über die universitäre Gesundheitsförderung intensiviert. Durch kleine Anreize soll Bewegung in Zukunft besser in den Studienalltag integriert und studentisches Gesundheitsmanagement bei universitären Entscheidungen mitgedacht werden.“

Prof. Dr. Udo Hebel,  
Präsident der Universität Regensburg



## Die ‚Learnings‘ „mit und ohne“ existierender Gesundheitsförderungsstruktur

Smart Moving fand an zwei Campusuniversitäten statt, die sich im Bereich des universitären Gesundheitsmanagements (UGM) deutlich unterscheiden. In einem Setting gab es bereits ein UGM mit Angeboten für Beschäftigte und ersten Initiativen für Studierende. An der anderen Uni gab es noch keine Strukturen und keine Angebote für Studierende.

Die Erfahrungen aus diesem Projekt zeigen, dass der partizipative Ansatz für die Maßnahmenentwicklung sowie das niederschwellige Nudging-Konzept für die Maßnahmengestaltung gleichermaßen funktionieren. Durch Smart Moving erlebten beide Universitäten einen Mehrwert für ihren Standort.



**Smart Moving hat uns super vorangebracht! Partizipativ zu arbeiten hat uns geholfen im Bereich Bewegung zu sehen, was die Studierenden wirklich brauchen. Es ist sehr sinnvoll mit etwas zu starten, das schnell auf dem Campus sichtbar wird, und bei dem die Studierenden sehen ‚Die wollen was für mich machen‘, ‚Hier werde ich gehört‘.**

Pia Laemmert, Leiterin UGM Uni Bayreuth

Start ohne (UGM)- Struktur	Start mit (UGM)- Struktur
Eine leitende Person muss als zentrale Stelle für das Vorhaben etabliert werden.	Ein solches Vorhaben kann Ressourcen und Erfahrungswerte des UGM nutzen. Es sollte aber dennoch eine leitende Person als zentrale Stelle für den Bereich der Studierenden etabliert werden.
	Synergieeffekte bei Maßnahmen für Beschäftigte und Studierende können genutzt werden.
Ein partizipativer Ansatz stellt eine hohe Motivation und ein breites Netzwerk innerhalb der universitären Strukturen sicher. Wichtig ist darauf zu achten, dass Stakeholder aus verschiedenen Bereichen eingebunden werden (wie insbesondere Studierende, Verwaltung, Wissenschaft, Hochschulsport). Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass möglichst viele Mitwirkende langfristig dabei bleiben und aktiv bei der Umsetzung helfen (z.B. über die Vergabe verschiedener Verantwortungsbereiche).	
Nudging ist als „Türöffner“ gut geeignet, da niederschwellige Maßnahmen vergleichsweise einfach, im Sinne von Kosten und Aufwand, umgesetzt werden können (positives Kosten-Nutzen-Verhältnis).	Nudging ist aufgrund des positiven Kosten-Nutzen-Verhältnisses gut geeignet, um bestehende Angebote durch niederschwellige weitere Maßnahmen zu ergänzen.
Ein eigener Arbeitskreis zum Thema Bewegungsförderung für Studierende muss aufgebaut werden.	Ein eigener Arbeitskreis zum Thema Bewegungsförderung für Studierende sollte im UGM verankert werden.

# Die Universität – Lebenswelt mit analogen und digitalen Facetten

## Studieren auf dem Campus – Was bedeutet das für die Bewegungsförderung?

### Auf dem Campus – Potenziale nutzen!

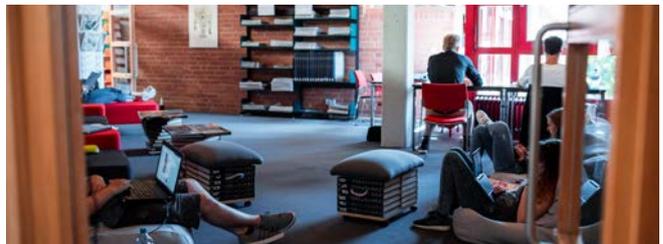
Es gibt auf einem Campus verschiedenste Bereiche, die eher das Sitzen oder eher die Bewegung fördern. Bibliothek, Hörsäle oder Seminarräume sind klassische „Sitzorte“. Mensen, Cafeterien, Freiflächen (z.B. Wiesen mit oder ohne Sitzgelegenheiten) oder Wege können beides sein. Dort kann man sich bewegen, sogar sportlich betätigen, oder aber im Sitzen oder Liegen ausruhen.

Die Befragung unter den Studierenden der Modellsettings zeigte:

- Orte, die nicht explizit als Sportstätten gekennzeichnet sind, werden oft nicht als Orte für Bewegung in Erwägung gezogen.
- Mangelnde Informationen über existierende Angebote stellen eine Barriere dar, wie zum Beispiel Leihmöglichkeiten von Spiel- und Sportgeräten.
- Unklare Nutzungssituationen wirken hemmend, wie zum Beispiel das Fehlen einer expliziten Erlaubnis oder sogar Aufforderung zur Benutzung einer Wiese.

Daraus lassen sich folgende Empfehlungen ableiten, um mehr Bewegung in den Studienalltag zu bringen:

- Es sollte besser für Bewegung sensibilisiert werden.
- Angebote sollten deutlich sichtbar kommuniziert werden.
- Orte, die Bewegung ermöglichen würden, sollten als solche erschlossen und gekennzeichnet werden.



„Zentrale Einrichtungen wie Rechenzentrum und Bibliothek haben das Thema Bewegung selten auf der Agenda. Doch gerade diese Akteure haben die Möglichkeit, mittel- und langfristig den Lernraum an der Universität zu gestalten und weit über kurzfristige Aktionen und Projekte hinaus zu wirken. Wenn also zentrale Einrichtungen der Universität für das Themenfeld Bewegung sensibilisiert werden können, tun sich vielfältige Handlungsspielräume auf.“

Theresa Riedhammer, Mitglied der AG Lernraumkonzept von Rechenzentrum und Bibliothek der Universität Regensburg

# Digitales Lernen hält Einzug in den Studienalltag – Was heißt das für die Bewegungsförderung?

## Im Home-Learning – Bewegung zur Studienkultur machen

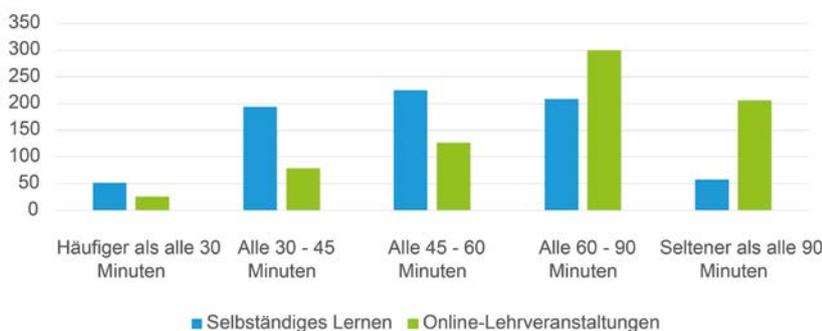
In Zukunft sollten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung analog und digital zugleich betrachtet werden. Diese grundsätzliche Lehre ist aus der Corona-Pandemie zu ziehen. Darüber hinaus sollte bedacht werden, dass die zunehmende Digitalisierung gesundheitliche Belastungen nach sich zieht, wie die aktuelle „TK-Digitaalkompetenzstudie 2021“ aufzeigt. Vor diesem Hintergrund ist es noch wichtiger, für genug gesundheitsförderlichen Ausgleich im Studienalltag – in Präsenz sowie auf Distanz – zu sorgen.

Wie kann also Bewegungsförderung „remote“ aussehen? Der kurze Einblick des Projektes Smart Moving in eine Lehre auf Distanz zeigt, dass in einer hybriden Studienwelt die Gesundheitsförderung noch viel mehr Teil der Studienkultur sein muss.

## Erste Erfahrungswerte dazu aus Smart Moving sind:

- Im Home-Learning sitzen Studierende viel und lange (im Mittel 37,8 Stunden pro Woche). Im Vergleich zur ansteigenden Sitzdauer wird das Sitzen zuhause jedoch häufiger unterbrochen als zuvor (sowohl beim Lernen als auch bei Online-Lehrveranstaltungen, vgl. Grafik).\*
- Bei der Betrachtung eines Längsschnitts der Stichprobe lässt sich sogar feststellen, dass Studierende zu Hause signifikant häufiger aufstehen.
- Eine fächerübergreifende Sensibilisierung und Begeisterung von Lehrenden für eine routinemäßige Einbindung von Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen ist zu empfehlen.
- Übungsangebote müssen niederschwellig online verfügbar sein.

### Häufigkeit der Sitzunterbrechungen im Home-Learning beim selbstständigen Lernen und in Online-Lehrveranstaltungen



### \*Hinweis zur Datenbasis:

Alle hier genannten Werte sind Ergebnisse der Erhebungen aus dem Projekt Smart Moving der Jahre 2018 und 2020. Sie zeigen die Situation in den Modellsettings auf. Datenbasis Erhebung 2020 (t1): Selbsteinschätzungen aufgrund von Befragung mit „Convenience Sample“, N=738. Darunter Längsschnittbefragung einer Gruppe Studierender im Projektverlauf 2018-2020 (N=100).

\* Eine ausführliche Beschreibung der in diesem Projekt durchgeführten Studie kann hier nachgelesen werden: Helten, Jessica: Sitzzeiten während der COVID-19-Pandemie. In: Bianca Dahlke (Hrsg.): *Bewegtes Studium : Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen*. - Hannover : Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V., 2021. - S. 7-8.

# Das Konzept „Nudging“ – Per Stups zu mehr Bewegung

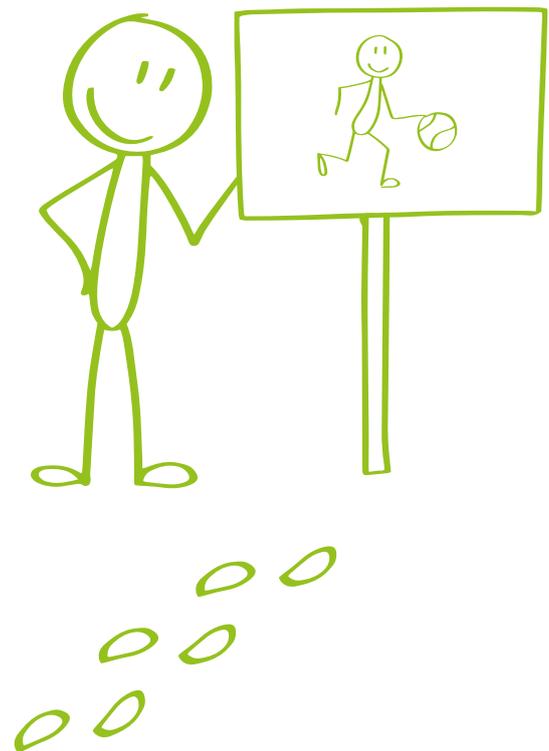
## Was steckt dahinter?

**Es ist eine große Herausforderung, ausreichend Bewegung in einen Studienalltag zu integrieren, der zumeist noch „per default“ auf Sitzen ausgelegt ist. Auf dem Weg zur Änderung dieser Grundeinstellung hin zu einer Studienwelt mit ausreichend Bewegungsanreizen, kann der Nudging-Ansatz aufgrund seines niederschweligen Charakters einen praxistauglichen Beitrag leisten.**

Warum? Nudges sind laut den Autoren Richard H. Thaler und Cass Sunstein „wirksamer als Gebote oder Verbote oder unübersichtliche Informationsbroschüren“. Sie definieren Nudging so: „Nudges sind kleine, unmerkliche Schubser, die die Menschen in die richtige Richtung lenken, ihnen aber auch erlauben, ihren eigenen Weg zu gehen.“

## Die Bedeutung der Entscheidungssituation und deren „Architektur“

In der Realität haben die Entscheidungssituation und die Gewohnheiten einen merklichen Einfluss darauf, wie Menschen sich verhalten. Ob man sitzt oder steht, sich bewegt oder ausruht, liegt oft im situativen Kontext begründet. Anschaulich wird das am Beispiel der Nutzung einer Wiese für Bewegung: Hinweisschilder haben einen Einfluss auf das Verhalten, indem sie die Nutzung erlauben oder sogar dazu auffordern können, oder eben nicht. Diesen Situationskontext kann man im Sinne des Nudgings zu einem gewissen Maße gestalten. Die Menschen, die so etwas tun, nennen Thaler und Sunstein „Entscheidungsarchitekten“.



**Wir empfehlen den Beschäftigten in der Gesundheitsförderung, sich auch als Entscheidungsarchitekten zu verstehen. Sie haben die Möglichkeit, auf den situativen Kontext auf dem Campus im Sinne einer Bewegungsförderung einzuwirken.**

*\*Thaler gilt als einer der weltweit führenden Verhaltensökonomien, er erhielt für die die Nudging-Theorie 2017 den Nobelpreis. Sunstein ist ein weltweit renommierter Jurist an der Harvard Law School. Nachlesen kann man alles über die Nudging-Theorie in: Thaler, R. H. & Sunstein, C. R. (2009). Nudge. Wie man kluge Entscheidungen anstößt. Econ Verlag, Berlin.*

## Was heißt das konkret? – Das EAST Framework als Orientierung für die Praxis

**Wenn Sie eine Verhaltensweise anregen wollen, gestalten Sie den Rahmen einfach, attraktiv, sozial relevant und zeitlich passend – „Easy, Attractive, Social and Timely (EAST)“\***

\*BIT (2014). EAST: Four Simple ways to apply behavioural insights. Verfügbar unter: [https://www.behaviouralinsights.co.uk/wp-content/uploads/2015/07/BIT-Publication-EAST\\_FA\\_WEB.pdf](https://www.behaviouralinsights.co.uk/wp-content/uploads/2015/07/BIT-Publication-EAST_FA_WEB.pdf) (Stand 01.03.2021)

	Was steckt dahinter?	Allgemeine Beispiele
<b>Easy</b>	Wie einfach ist ein gewünschtes Verhalten machbar? Wird die Entscheidungssituation durch einen Nudge vereinfacht? Ist die Maßnahme einfach umsetzbar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per Voreinstellungen (Defaults) „dabei sein“ (anstatt sich erst anmelden zu müssen)</li> <li>• Reduzierung von Aufwand und Barrieren</li> <li>• Vereinfachung von Informationen und Anreizen</li> </ul>
<b>Attractive</b>	Wie ansprechend und auffällig ist der Anreiz? Wie attraktiv ist das gewünschte Verhalten?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervorhebungen von Hinweisen oder Informationen durch Farben, Bilder</li> <li>• Einbindung von Testimonials</li> <li>• Wecken des Spieltriebs</li> <li>• Direkten Mehrwert anbieten (kann z.B. auch eine direkte positive Emotion sein)</li> </ul>
<b>Social</b>	Wie sozial relevant ist das gewünschte Verhalten? Entspricht es der sozialen Norm der Gruppe?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinweise auf Verhalten vieler anderer (aktiviert den Wunsch nach Konformität)</li> <li>• Die Macht von Netzwerken nutzen</li> <li>• Gemeinsames Handeln und gegenseitige Unterstützung z.B. durch Abmachungen mit anderen (aktiviert Selbstbindung)</li> </ul>
<b>Timely</b>	Wie ist das richtige Timing für einen Nudge? Wann ist jemand offen für Hinweise oder Aufforderungen? Sind Kosten, Aufwand und Nutzen jetzt oder erst zukünftig spürbar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschickte Nutzung von zeitlichen „Windows of Opportunity“ für die Darbietung von Anreizen</li> <li>• Darstellung von Aufwand, Kosten, Nutzen mit Bezug zum Jetzt, nicht in Bezug auf eine hypothetische Zukunft</li> </ul>

### Was ist zu beachten? – 3 wichtige Grundsätze des Nudgings

Da es sich bei Nudging-Interventionen um eine gewisse Beeinflussung von Verhalten handelt, sind die drei Grundsätze Transparenz, Handlungsfreiheit und Wohlfahrt unbedingt zu beachten. Maßnahmen müssen immer evidenzbasiert gestaltet sein und idealerweise wissenschaftlich begleitet werden.



**Die „Stupser“ müssen transparent sein.**



**Die Handlungsfreiheit muss zu jeder Zeit gegeben sein.**



**Die „Stupser“ müssen immer einer individuellen oder gesellschaftlichen (z.B. gesundheitlichen) Wohlfahrt dienen.**

# Mehr Bewegung, weniger Sitzen – Empfohlene Ziele für Hochschulen

---

Eine gute Basis schaffen, um...

- eine Bewegungskultur zu etablieren.
- Bewegung an klassischen Sitzorten zu ermöglichen.
- Sitzzeiten zu reduzieren und Bewegung zu erhöhen.

Damit ...

- Sitzen häufiger unterbrochen werden kann.
- die Sitzzeiten insgesamt reduziert werden.
- die Zeiten in Bewegung erhöht werden.



**Da gibt es dieses Grundverständnis, dass Lernen was mit still sitzen zu tun hat. Das ist jetzt nicht spezifisch nur an unserer Uni so, sondern das ist ganz allgemein so.**

Feststellung eines Studierenden aus der Fokusgruppe

# Ziel 1: Eine gute Basis schaffen

## 1. Setting-Analyse: Prüfen Sie die Situation an Ihrer Universität

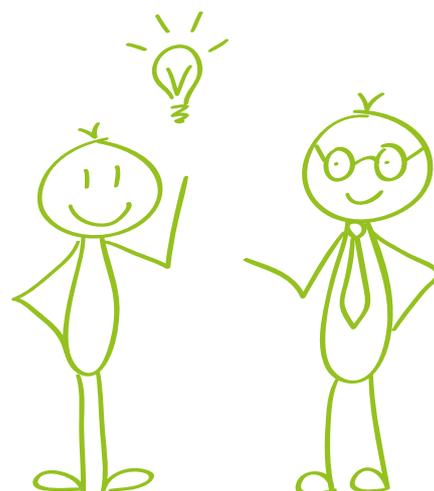
- Was fördert, was verhindert Bewegung? Was wünschen sich die Studierenden? Wie sieht das tatsächliche Bewegungs- und Sitzverhalten aus?
- Befragungen der Studierenden und Expert\*innen-interviews, sowie die Photovoice-Methode, eignen sich sehr gut zur Erfassung von Chancen und Barrieren für Bewegung. Die Photovoice-Methode liefert konkretere Informationen der Studierenden auf Basis realer Fotos.

## 2. Kommunikation und Vernetzung: Verankern Sie Ihr Vorhaben in den Strukturen der Universität

- Informieren Sie die Hochschulleitung frühzeitig und erwirken Sie deren Commitment.
- Nehmen Sie Kontakt mit anderen Arbeitskreisen der Universität auf und platzieren Sie das Thema Bewegung so breit wie möglich.
- Ein Netzwerk für die Kommunikation mit Unterstützern aus möglichst vielen relevanten Campusbereichen, und auch für die Akquise von Teilnehmern für die Planungsgruppen, lässt sich gut aufbauen z. B. über die Ansprache von Teilnehmern bei der Setting-Analyse, über eine gezielte, bedarfsorientierte Ansprache und über die persönlichen Netzwerke bereits involvierter Personen, sowie über einen studentischen Ideenwettbewerb.
- Planen Sie frühzeitig Abfragen von Statements und Beteiligungen von leitenden Personen ein, z.B. für Veranstaltungen im Rahmen des Projektes (Kick-off) oder für Pressearbeit.

## 3. „Capacity Building“: Arbeiten Sie mit einer hochmotivierte Planungsgruppe

- Lassen Sie sich zu Beginn genug Zeit, um motivierte Teilnehmende zu finden. Denken Sie dabei an die ganze Uni: binden Sie Personen aus möglichst vielen Bereichen ein, wie Studierende, Lehrende, Verwaltung, Bibliothek, StuPa, Hochschulsport etc.
- Zu Beginn sollte ein Fachvortrag über den partizipativen Ansatz sowie Nudging informieren. Den Teilnehmenden sollte klar sein, dass sie auch selbst gefordert sind, aktiv mitzuwirken.
- Terminieren Sie regelmäßige, zeitlich klar begrenzte Sitzungen. Bewährt hat sich monatlich eine Stunde in der Mittagszeit, mit Snackangebot.
- Planen Sie die Sitzungen ganz konkret: Agenda, Organisation, Moderation, Protokollführung.
- Die Planungsgruppe könnte auch „ein Gesicht“ bekommen, um am Campus sichtbar zu sein, z.B. in Form einer Webpräsenz. Sie können Ihrer Planungsgruppe auch ein eigenes Logo geben.



# Ziel 1: Eine gute Basis schaffen

## Praxisbeispiele: Photovoice-Analyse

### Das Photovoice-Verfahren eignet sich sehr gut, um:

- Studierende aktiv daran zu beteiligen, ihre Campusumgebung und ihr tägliches Leben im Hinblick auf körperliche Aktivität und sitzende Tätigkeiten zu dokumentieren und zu diskutieren.
- Faktoren im Campus-Kontext zu untersuchen, die körperliche Aktivität und aktives Leben behindern oder erleichtern.

Die Methode erlaubt einen tiefen, realitätsgetreuen Einblick in das tägliche Leben der Studierenden und in die Rolle des Campus-Kontextes bei ihrer körperlichen Aktivität. Die Teilnehmenden werden dafür gebeten, mit ihren Smartphones Fotos von Orten und/oder Situationen zu machen, in denen körperliche Aktivität im Alltag als leicht möglich oder nicht/schwer möglich empfunden wird. Sie werden ausdrücklich gebeten, dabei nicht nur an Sport im engeren Sinne zu denken, sondern auch an jede körperliche Aktivität bzw. Alltagsaktivität (z.B. Treppensteigen statt Aufzugnutzung). Anschließend werden die Bilder in Fokusgruppen ausführlich besprochen. So können Bedarfe und Bedürfnisse sehr gut herausgearbeitet werden.



„Dieses seltsame Ding vor der Mensa [gepflasterter Bereich im Amphitheater-Stil] ist für mich auch eher ein statischer Punkt, weil da sitzt man wieder eher.“

– Aussage eines Teilnehmenden einer Fokusgruppe



„Das "Rondell" bietet eine großartige Gelegenheit, "Runden" zu laufen. Ich mache das ständig, und weil die Strecke überschaubar und einsehbar ist, bringt man sich vielleicht dazu, eine Runde mehr zu laufen, als eigentlich beabsichtigt war.“

– Aussage eines Teilnehmenden einer Planungsgruppe



### Tipp: Fünf Fotomotive pro Person reichen bei 20 oder mehr Teilnehmenden!\*

\*Eine ausführliche Beschreibung der in diesem Projekt durchgeführten Photovoice-Studie kann nachgelesen werden bei: von Sommoggy, J., Rueter, J., Curbach, J., Helten, J., Tittlbach, S., and Loss, J. (2020). "How Does the Campus Environment Influence Everyday Physical Activity? A Photovoice Study Among Students of Two German Universities." 8(560)



# Praxisbeispiele: Planungsgruppe

## Vor- und Nachteile des partizipativen Vorgehens

Für die Entwicklung von Maßnahmen empfehlen wir einen partizipativen Ansatz und die Arbeit mit einer Planungsgruppe. Die Vorteile dieses gemeinsamen Vorgehens, bei dem möglichst alle Akteure im Studienalltag eingebunden und selbst tätig werden, sind:

- Die Beteiligten sind hoch motiviert, denn sie engagieren sich aus eigenem Antrieb und identifizieren sich sehr gut mit eigenen Ideen.
- Darüber hinaus eröffnen Personen der verschiedenen Stakeholder-Gruppen einer Universität ein breites Netzwerk, das Entscheidungsprozesse erleichtert.

Es gibt aber auch einen Nachteil, über den man sich bewusst sein muss:

- Da die Personen in der Regel „nebeneinander“ mitarbeiten, was ihre Kapazitäten limitiert, ist mit einem etwas langsameren Projektfortschritt zu rechnen.

## Stimmen von Teilnehmenden der Planungsgruppen:

„Das Projekt hat Menschen zusammengebracht, die zuvor im Uni-Alltag noch keine Berührungspunkte hatten. Ich fand es überraschend und großartig zu sehen, an wie vielen Stellen dieser Uni Leute sitzen, denen das Thema Bewegung und Gesundheit wichtig ist und die bereit sind, sich dafür zu engagieren.“

„Jeder hat einen anderen Blickwinkel. Man muss den Campus als Ganzes betrachten, hier treffen viele Leute mit vielen Hintergründen aufeinander.“

„Der Austausch in der Gruppe lief immer super kooperativ und auf gleicher Augenhöhe.“

„Ich fand toll, dass immer irgendein Output herausgekommen ist, dass man Arbeitsaufträge hatte und dass bestimmte Dinge besprochen und beschlossen worden sind. Es gab immer Ergebnisse.“



Beispiel der Uni Regensburg: Die Planungsgruppe erarbeitete sich gemeinsam einen Namen und ein Logo.



Beispiel der Uni Bayreuth: Cluster der Themen und Gruppensitzung

# Ziel 1: Eine gute Basis schaffen

## Praxisbeispiele: Kommunikationsmaßnahmen

Mehr Bewegung in den Studienalltag zu bringen bedeutet, an einigen Stellen einen Kulturwandel anzustoßen, wie zum Beispiel an den „Sitzorten“ Bibliothek oder in Lehrveranstaltungen. Damit einher geht ein hoher Kommunikationsbedarf. Sie sollten glaubhaft vermitteln, dass es in Ordnung ist, eine Aktive Pause in eine Lehrveranstaltung einzubauen oder dass man eine Wiese auch für Bewegung nutzen darf. Es ist auch wichtig auf Bewegungsangebote im Studienalltag hinzuweisen. Häufig sind selbst frei zugängliche Orte für Bewegung nicht bekannt oder sie werden nicht als solche wahrgenommen.

- Sensibilisieren Sie die Studierenden dafür, das Sitzen so oft wie möglich zu unterbrechen oder durch Bewegung zu ersetzen.
- Ermuntern Sie die Studierenden ihre Wünsche zu äußern.

### Wie konkret?

- Eine Website bietet eine gute Übersicht und zudem eine Kontaktstelle.
- Ein Ideenwettbewerb ist als aufmerksamkeitsstarkes Instrument wirksam, um das Thema Bewegungsförderung zu aktivieren.
- Eine Kick-off Veranstaltung ist sehr gut geeignet, um aufmerksamkeitsstark zu starten.
- Die persönliche, direkte und proaktive Kommunikation von Studierenden zu Studierenden z.B. durch „Ambassadors“ (kommunikationsstarke, gut vernetzte Studierende der Universität), eignet sich zur Gewinnung von Ideen für den Wettbewerb. Dazu sollten z.B. Campusfeste für die direkte Ansprache von Studierenden durch Studie-

rende genutzt werden oder Videobotschaften in sozialen Netzwerken oder Besuche von Vorlesungen und Seminaren, um Informationen zu verbreiten und Motivation zu erzeugen.

- Weitere passende Kommunikationskanäle sind: uneigene und studentische (soziale) Netzwerke, Email-Verteiler, Websites und E-Learning, sowie Verteiler von Lehrenden, Studierendenparlament und sämtlichen Fachschaften. Auch die klassischen Uni-Medien wie Website, Newsletter, Campus-Monitore, Schwarze Bretter und Campus-Magazine sollten nicht ungenutzt bleiben.
- Hilfreich ist auch eine persönliche, direkte, aktive Kommunikation von Lehrenden zu Studierenden, um für das Thema zu sensibilisieren und einen Ideenwettbewerb zu kommunizieren.
- Auf Seite der Lehrenden sollte ein Netzwerk etabliert werden, um eine hohe, nachhaltige Durchdringung (idealerweise bis hin zur Unileitung) zu gewährleisten und Angebote in Lehrveranstaltungen umzusetzen (z.B. Aktive Pause).
- Uni-Apps bieten neben ihrer Funktion als vielgenutzter Informationsweg die zusätzliche Möglichkeit, Studierende per Push-Nachricht genau dann zu erreichen, wenn ein Bewegungsanstoß auf fruchtbaren Boden fällt (z.B. nach der Mittagspause, in Pausen zwischen zwei Vorlesungen).



## Website

- Geben Sie Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten auf dem Campus.
- Sensibilisieren Sie für Sitzunterbrechungen.
- Bieten Sie eine Kontaktstelle.
- Das kann auf einer eigenen Website sein oder integriert in den Webauftritt der Universität. Nutzen Sie auch die Sozialen Medien.



Screenshot der Smart Moving Website



Je nach Projektgröße kann ein eigenes Projektlogo sinnvoll sein.

## Ideenwettbewerb

- Ermuntern Sie die Studierenden, ihre Ideen konkret zu äußern.
- Attraktive Preise aus dem lokalen Umfeld sind ein schönes Dankeschön. Örtliche Anbieter unterstützen möglicherweise dann, wenn man sie zum Dank werblich einbindet.
- Eine unabhängige Jury bewertet die Ideen.
- Sprechen Sie keine Umsetzungsgarantie aus, denn Hürden sind nicht ausgeschlossen.
- Binden Sie die einreichenden Studierenden auf Wunsch in die Weiterentwicklung ein.
- Viele Ideen werden in ähnliche Richtungen gehen, daher können Impulse für besonders stark gewünschte Themen identifiziert werden.



Beispiele von eingereichten Ideen des Smart Moving Ideenwettbewerbs

# Ziel 1: Eine gute Basis schaffen

## Praxisbeispiele: Kommunikationsmaßnahmen

### Kick-off Veranstaltungen

- Steigen Sie aufmerksamkeitsstark in die Bewegungsförderung ein.
- Laden Sie dazu auch interessante Speaker, Testimonials oder „local Heroes“ ein.



Bilder der Smart Moving Kick-off Veranstaltungen

### Campuspromotion

- Binden Sie aufmerksamkeitsstarke Studierende ein, wie z.B. das Cheerleading-Team.
- „Von Studierenden-für-Studierende“ - unter diesem Motto erreicht man die beste Wirkung.
- Bespielen Sie die Campusmonitore und schwarzen Bretter.
- Nutzen Sie Plakatierungsmöglichkeiten.



Bilder der Smart Moving Werbeplakate und Anzeige für digitale Campusmonitore





## Netzwerk aus Unterstützer\*innen bei den Dozierenden

- Finden Sie Botschafter\*innen unter den Dozierenden, um persönlich, direkt und aktiv für Ihre Sache zu werben.
- Dozierende erzielen eine hohe Reichweite durch ihre Lehrveranstaltungen.
- Dozierende können Aktive Pausen einbinden und andere Dozierende motivieren, dies ebenfalls zu tun.
- Durch ihre Netzwerke können Sie eine hohe Wirkung in der Verwaltung erzielen.



Beispiel von Dozierenden, die bei Campusaktionen und Presseterminen unterstützen

## Pressearbeit

- Adressieren Sie die lokale und regionale Presse mit dem Thema Bewegungsförderung.
- Laden Sie Medienschaffende ein, an Veranstaltungen und Medienterminen teilzunehmen.
- Zeigen Sie Ihre Projekte.



Beispiel Pressetermin zur Vorstellung umgesetzter Maßnahmen an der Uni Bayreuth

# Ziel 2: Bewegung an „Sitzorten“ etablieren

## Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung

### Bibliothek: Schaffen Sie Möglichkeiten für Bewegung

In Bibliotheken gibt es in der Regel verschiedene Zonen. Als bewegungsförderliche Zonen eignen sich Bereiche, in denen es nicht absolut still sein muss. Wenn Studierende zwischen durch ihre Arbeitsposition ändern, erzeugen sie keinen nennenswerten Lärm. Es gibt sogar weitgehend geräuschfreie Laufband-Arbeitsplätze.

Die Erfahrung aus dem Projekt Smart Moving zeigt, dass die erste Herausforderung im Kontext Bibliothek die Überzeugung der Bibliotheksleitung bzw. deren Verwaltung ist. Hat man diese im Boot, folgen dann gemeinsam die nächsten Schritte, die die räumlichen Aspekte betreffen. Das Ziel sollte es sein, niederschwellige Angebote und Anreize zu schaffen.

- Finden Sie Räume, an denen es nicht absolut still sein muss.
- Finden Sie gute Arrangements für Steharbeitsplätze, um nicht „von oben herab“ auf andere zu schauen.
- Installieren Sie dort bewegungsförderliche Arbeitsplätze, z. B. in der Höhe verstellbare Tische mit einer Stehmatte oder geräuschlose Laufbandarbeitsplätze.
- Das Lernen beim Gehen auf Laufbandarbeitsplätzen ist in der Studienkultur noch nicht verbreitet. Für manche wirkt es daher zuerst „komisch“ und es stellt sich ein Gefühl ein, dass „alle zuschauen“. Daher empfiehlt es sich hier z.B. mehrere Plätze in einer Gruppe zu arrangieren. Auch mobile Trennwände können eingesetzt werden.
- Sensibilisieren Sie die Studierenden dafür, häufig aufzustehen, am besten alle 30 Minuten.

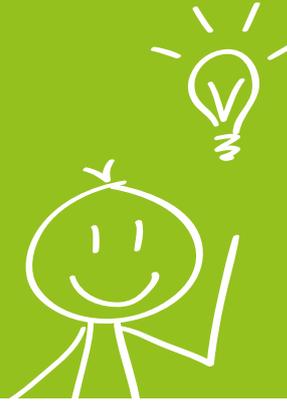
„Diese Active Offices sind für mich ein echter Mehrwert in der Bib, da kann ich besser dran arbeiten. Ich schaue immer in der Früh, dass ich einen der Tische inkl. Matte bekomme!“ – Zitat eines Studierenden



Platziert als Gruppe oder ausgestattet mit mobilen Trennwänden kommen die Laufbandarbeitsplätze gut an.



Bewegliche Sitzgelegenheiten und höhenverstellbare Tische ausgestattet mit Stehmatten ermöglichen variable Arbeitspositionen. Auf dem Bild rechts unten sind z.B. bewegungsfördernde Arbeitsplätze der Firma aeris gezeigt (Active Office Plätze).



## Bibliothek: Regelmäßige Positionswechsel sind empfehlenswert

Einfache Steckstehpulte erlauben es, die Position beim Lernen zu verändern. Sie können unkompliziert selbst gebastelt werden und sind einfach zu transportieren, da sie sich flach zusammenlegen lassen. Die Hemmschwelle, beim Lernen und Arbeiten die Position zu verändern, sinkt.

- Weisen Sie auf die Notwendigkeit regelmäßiger Positionswechsel beim Lernen hin.
- Bieten Sie Bauanleitungen an.
- Bieten Sie z.B. mobile (Steck-Stehpulte) in der Ausleihe an.



*Konzept eines Steckstehpults, das Positionswechsel beim Lernen ermöglicht. Eine einfache Bauanleitung dazu wird im Rahmen des AK Bewegter Campus an der Uni Regensburg entwickelt.*

### Ein Erfahrungsbericht aus der Universität Bayreuth: Leiter der Benutzungsabteilung Frank Martens berichtet über seine Beobachtungen mit den aktiven Arbeitsplätzen

„Elektrisch höhenverstellbare Tische finden in der Bibliothek rege Nachfrage. Dabei genügt es aber nicht, einen Steharbeitsplatz anzubieten, dessen Arbeitshöhe sich an die Körpergröße anpassen lässt. Breitere Akzeptanz für das Arbeiten im Stehen entsteht erst, wenn Stehhilfen in Form von weicheren Fußmatten und/oder höhenverstellbaren (Steh-)Hockern angeboten werden und der Wechsel zum phasenweisen Arbeiten im Sitzen jederzeit möglich ist.“



**Die Studierenden möchten ihren Lernraum frei gestalten können. Nicht sitzen müssen, sondern können. Zu einem Geharbeitsplatz zu wechseln oder nach langem Sitzen den Arbeitstisch in einen Steh-Arbeitsplatz zu verwandeln, dieses Angebot nutzen die Studierenden gerne.**

Theresa Riedhammer, Mitglied der AG Lernraumkonzept von Rechenzentrum und Bibliothek der Universität Regensburg

Dabei zeigt sich, dass dieses Klientel auch haltungsfördernde bewegliche Sitzmöbel, die ein „aktives Sitzen“ erfordern, zu schätzen weiß.

Auf Interesse stießen auch spezielle Geharbeitsplätze, die es erlauben, an einem Tisch zu arbeiten, während man auf einem nicht elektrisch, sondern nur durch die Gehbewegung selbst angetriebenen Laufband in mäßigem Tempo voranschreitet. Ersten Eindrücken nach sind solche Arbeitsplätze besonders zum Lesen gedruckter Bücher oder am Computer sowie zum Memorieren geeignet, für Schreibtätigkeiten eignen sie sich weniger.“

# Ziel 2: Bewegung an „Sitzorten“ etablieren

## Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung

### Lehrveranstaltungen: Bieten Sie aktive Pausen an

Eine Bewegungspause während einer 60-minütigen oder längeren Lehrveranstaltung kommt sehr gut an, da es sonst in Lehrveranstaltungen unüblich ist, das Sitzen zu unterbrechen. Geschieht die Pause in der Gruppe, fällt es leicht, sich anzuschließen (ein sozialer Nudge). Diese Entspannung nützt sowohl Lehrenden als auch Studierenden. Zu beachten ist jedoch das Timing, wenn mobile Trainer\*innen die aktive Pause durchführen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt gebucht werden müssen.

- Stellen Sie ein Angebot zur Verfügung: das können zentral verfügbare Videos sein oder ein Angebot von Trainer\*innen, die in Veranstaltungen kommen.
- Motivieren Sie Dozierende, aktive Pausen einzubinden.
- Den besten „Proof of Concept“ schaffen Dozierende, indem sie selbst aktive Pausen einbinden und ihre Kolleg\*innen ermuntern, dies auch zu tun.
- Bewährt haben sich aktive Pausen mit einer Dauer von circa fünf Minuten.
- Aktive Pausen können auch in engen Hörsaalreihen durchgeführt werden, sehen Sie sich dazu die Beispiele der Uni Regensburg an.\*

**„Auch als Dozentin tat mir die Aktiv Pause sehr gut. Ich hatte oft erst währenddessen gemerkt, dass ich angespannt war, auch muskulär, während des Lehrens. Das Mobilisieren und Lockern tat dann unheimlich gut. Zudem war es für mich als Dozentin gerade in einer Frontalveranstaltung, wie es Vorlesungen üblicherweise (leider) sind, die Möglichkeit, mal durchzuschlafen, die**

**Aufmerksamkeit der Studierenden weg von mir gelenkt zu haben, um durch intensive Atmung und Mobilisation der Muskulatur Energie für den 2. Teil der Vorlesung zu schöpfen.“ – Prof. Susanne Tittlbach, Uni Bayreuth**

**„Durch die Aktiv Pause bekommt mein Kopf und das Denken eine kurze Pause. Ich kann mich anschließend wieder besser konzentrieren und würde mir die Übungen auch im Freien wünschen.“ – Zitat eines Studierenden**



Oben: Screenshot aus einem Video der Serie „Bewegte Pause“ der Uni Regensburg, Unten: Studierende bei einer Bewegten Pause mit einer Trainerin im Hörsaal.

\*Die Videos der Uni Regensburg sind zu finden unter: <https://www.uni-regensburg.de/medizin/bewegter-campus/projekte/bewegte-pause/index.html> (Link vom 06.03.2021)

# Ziel 3: Sitzzeiten reduzieren und Bewegung erhöhen

## Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung

### Pausen und Wege: Regen Sie zu mehr Schritten an

Gerade Pausenzeiten können sehr gut für Bewegung genutzt werden. Als geeignete Orte bieten sich z.B. Wege auf dem Campus an. Idealerweise werden solche einbezogen, die zentral gelegen sind. Bei der Maßnahme „BeWeg“ wurden Wege und Distanzen auf dem Campus visualisiert, um Bewegungsanreize zu schaffen. Die Bodenmarkierungen sind klassische Nudges und damit Anreize zu mehr Bewegung im Alltag auf dem Campus. Sie dienen dazu, den Nutzerinnen und Nutzern dabei zu helfen, ihre eigenen Bewegungsziele zu erreichen.

- Identifizieren Sie geeignete Wegstrecken.
- Beziehen Sie die Verwaltung sowie die Inklusionsstelle der Universität in den Vorgang der Umsetzung ein.
- Bringen Sie auffällige Markierungen und erklärende Hinweise an mehreren Stellen entlang des Weges an.
- Prüfen Sie auch digitale Möglichkeiten, die Maßnahme zu begleiten, zum Beispiel Uni-Apps Nachrichten im Intranet oder Informationsbildschirme.



BeWeg Schild und Bodenmarkierungen an der Uni Bayreuth, die verschiedene Wegstrecken und die Anzahl gegangener Schritte seit dem Startpunkt anzeigen.

„Je nach Fakultät, wenn man z.B. in das ME3 möchte sieht man, ja okay das ist der grüne Weg und dann geht man von hier aus an den grünen Markierungen entlang und wenn man dann ankommt am Gebäude sieht man, dass man beispielsweise 500 Schritte gegangen ist.“ – Zitat eines BeWeg-Nutzers

**Lisa Engelhardt und Frederic Koecke, die Studierenden, die den „BeWeg“ an der Uni Bayreuth konzipiert haben, beschreiben ihr Konzept so:**

„Die Idee war es, den Studierenden und Mitarbeitern eine Vorstellung darüber zu geben, wie weit sind wir überhaupt schon gegangen. Also wenn ich jetzt viermal am Tag hin- und herlaufe zur Mensa und zur Fakultät zurück, dann weiß ich, okay das waren jetzt insgesamt 2.000 Schritte, da fehlt mir doch ein ganzes Stück zu den 10.000 und somit bekomme ich ein bisschen ein Verständnis dafür, was ich auch nach der Uni noch machen könnte“



# Ziel 3: Sitzzeiten reduzieren und Bewegung erhöhen

## Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung

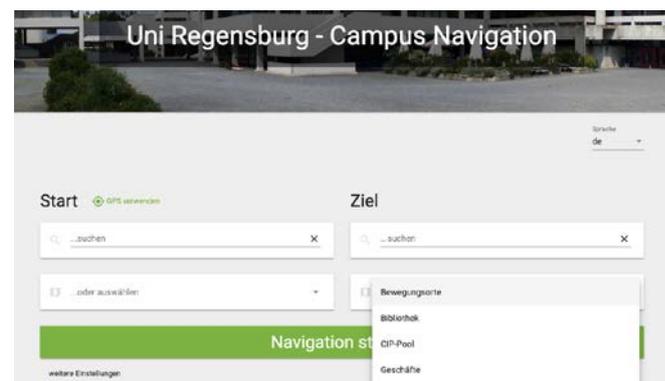
### **Pausen und Wege: Der Weg ist das Ziel – zeigen Sie attraktive Wege auf**

Häufig gibt es im Umfeld von Universitäten oder direkt auf dem Campus attraktive Orte, zu denen ein Spaziergang lohnenswert ist, wie z.B. einen botanischen Garten. Allerdings wissen Studierende nicht unbedingt von diesen Orten oder können die Spazier-Dauer nicht einschätzen. Dies sind Barrieren, die die Nutzung existierender Bewegungsmöglichkeiten häufig verhindern. Geschickt platzierte Informationen dazu können helfen, diese Barrieren zu überwinden.

- Identifizieren Sie attraktive Orte auf dem Campus oder in der Nähe der Universitätsgebäude.
- Weisen Sie die Studierenden auf diese Spaziermöglichkeiten hin.
- Geben Sie die Dauer des Spazierganges an, so dass man eine Pausenzeit optimal ausnutzen kann.

### **Beispiel: UR-Walking-App**

Die UR-Walking-App navigiert auf interessanten Spazierwegen zu Bewegungsorten: Es gibt Spazierwege und Laufstrecken, die sich z.B. für eine 30-minütige Pause zwischen zwei Veranstaltungen eignen.



Die Web-App von UR Walking ist hier zu finden:  
<https://urwalking.ur.de/navi/>



**Ich fühle mich auf dem Campus oft etwas verloren, obwohl ich seit sieben Jahren hier studiere. Manchmal würde ich gerne spazieren gehen, um meinen Kopf frei zu bekommen, aber ich fühle mich dabei nicht wohl, weil ich immer Angst habe, mich zu verlaufen oder nicht rechtzeitig zurück zu sein.**

Zitat eines Teilnehmers einer Fokusgruppe



## Treppen: Weisen Sie auf Bewegungsmöglichkeit hin

Insbesondere Treppen bieten gute Möglichkeiten, Bewegung nebenbei in den Alltag zu integrieren. Nutzt man die Treppe anstelle des Aufzugs, erhöht man seine Aktivität sprichwörtlich im Vorbeigehen. Ein aufmerksamkeitsstarker Hinweis, ein „Nudge“, wirkt unterschwellig und hilft dabei.

- Identifizieren Sie geeignete Aufzugsituationen.
- Beziehen Sie die Verwaltung sowie zwingend die Inklusionsstelle der Universität in den Vorgang der Umsetzung ein.
- Entwickeln Sie ansprechende Hinweise.
- Prüfen Sie auch digitale Möglichkeiten, die Maßnahme zu begleiten.

**„Im XY-Gebäude [ein Gebäude mit ziemlich schmalen Treppen hinter schweren Türen] gibt es zwei Aufzüge, und ich bin wirklich der einzige, der dort die Treppe nimmt. Manchmal warten die Leute oben, bis die Leute mit dem Aufzug nach unten gefahren sind und der Aufzug wieder nach oben fährt, anstatt die Treppe zu nehmen!“ – Zitat eines Teilnehmers der Fokusgruppe**

### Hinweis:

Machen Sie sich auch auf weniger erfreuliche Rückmeldungen gefasst. „Ich schätze es nicht, dass sie [die Maßnahmen] mir jeden Tag vorhalten, dass ich mich nicht genug bewege.“ (Eine Rückmeldung aus der Evaluation der Maßnahmen. Insgesamt überwog aber das positive Feedback.)



# Ziel 3: Sitzzeiten reduzieren und Bewegung erhöhen

## Praxisbeispiele: Maßnahmenumsetzung

### Freizeitsport: Verbindlichkeit durch Gemeinschaft – Bieten Sie eine Plattform für Bewegungssuchende an

Gemeinsam geht es besser. Es macht nicht nur mehr Spaß, sich zusammen zu bewegen, eine Verabredung mit einer Partnerin oder einem Partner wirkt auch verbindlicher. Eine feste Zusage ist wie ein „Self-Nudge“ für mehr Bewegung. An der Uni Bayreuth wurde dazu ein E-Learning-Kurs eingerichtet. Er bietet eine Plattform für die Suche nach Trainings- oder Bewegungspartner\*innen unter Studierenden und Beschäftigten der Uni Bayreuth.\*

- Bieten Sie ein solches Angebot gut erreichbar und niederschwellig an, z.B. im Bereich des E-Learnings, worauf alle Studierende tagtäglich zugreifen.
- Machen Sie das Angebot gut sichtbar, z.B. durch eine Anzeige auf der Website der Universität, im Hochschulsportportal und streuen sie die Info so breit wie möglich an der Uni. Eine Info zu diesem Angebot sollte auch in den Unterlagen der Erstsemester nicht fehlen.



Plakat zur Bewerbung der Partnerbörse



\*Das Bayreuther Praxisbeispiel ist unter diesem Link zu finden: <https://www.hochschulsport.uni-bayreuth.de/de/Sportpartner-vermittlung/index.html>

# Stimmen



Zitat eines Studierenden zur Frage  
'Das gefällt mir am BeWeg':

**Dass die Uni an der Gesundheit von Studierenden und Mitarbeiter\*innen interessiert ist.**



**Besonders eindrucksvoll finde ich die Aktivitäten in der Bibliothek, die Umgestaltung dort, was ja auch durch die studentischen Anregungen heraus entstanden ist.**

Zitat eines Mitglieds einer Planungsgruppe



**Ich finde es gut, dass wir in kurzer Zeit geschafft haben, gar nicht so kleine Projekte umzusetzen und ein Umdenken zu schaffen bei den Menschen, und auch bei uns.**

Zitat eines Mitglieds einer Planungsgruppe



**Bewegung sollte nicht nur als Pause vom Lernen und Arbeiten betrachtet werden, sondern auch als Teil dessen.**

Theresa Riedhammer, Mitglied der AG Lernraumkonzept von Rechenzentrum und Bibliothek der Universität Regensburg



**Nudging als ein mögliches Instrument im Rahmen der Gesundheitsförderung einzusetzen, finde ich gerade im Setting der Universität ausgesprochen passend, denn viele Nudges machen Spaß und appellieren an den "Spieltrieb".**

Dr. Uta Engels, Leiterin Sportzentrum Uni Regensburg

# Evaluation

## Praxisbeispiele: Instrumente und Checklisten

### Erfolgsüberprüfung: Wie gut läuft der Projektprozess und der Kapazitätsaufbau in der Planungsgruppe?

Die Planungsgruppe ist das Herzstück des partizipativen Arbeitsprozesses. Um ein bestmögliches Arbeitsergebnis hervorzubringen ist es hilfreich, sich regelmäßig über den Fortschritt des Arbeitsprozesses bewusst zu werden und sich dabei auch an den Grundgedanken des „Capacity-Building“ zu orientieren.\*

#### 1. Prozessevaluation anhand semistandardisierter Protokolle

- Welche Strukturen konnten etabliert werden (z.B. Arbeitskreis, Website, Kooperationen...)?
  - Welche Maßnahmen konnten geplant und umgesetzt werden?
  - Wie ist die Reichweite und die Akzeptanz der Maßnahmen einzuschätzen?
  - Welche Barrieren und förderliche Faktoren für die Umsetzung bestimmter Maßnahmen bestehen?
- Somit können z.B. Erfolgsfaktoren und wichtige Voraussetzungen identifiziert und Hinweise gegeben werden, welche Maßnahmen ggf. priorisiert werden sollten.

#### 2. Capacity Building anhand des „EVA Beobachtungsprotokolls zur Dokumentation von Kapazitätsaufbau in kooperativen Planungsgruppen“

- Besteht ein kritisches Problembewusstsein? Ist eine Problemanalyse erfolgt?
- Gibt es eine Vernetzung mit anderen Akteuren? Wurden Ressourcen mobilisiert?

- Erfolgt eine Programmdurchführung? Wird Verantwortung übernommen?
- Das Ziel ist es, dass die Gruppe selbständig und eigenverantwortlich agieren kann.

### Erfolgsüberprüfung Maßnahmen: Zielsetzung erreicht?

Es ist auch unbedingt zu empfehlen, bereits im laufenden Prozess den Erfolg der Maßnahmen zu überprüfen. Anpassungen an neue Erkenntnisse ermöglichen dann schnelle Optimierungen. Gerade bei der Arbeit gemäß dem Nudging-Konzept, das auf Evidenz basiert, ist es wichtig, diese auch zu überprüfen. Universitäten können dazu Evaluationen sehr gut als Bachelor- oder Masterarbeiten vergeben.

### Evaluationsbeispiel „Treppen-Nudges“ durch eine Evaluationskarte „Die Treppe to go“

Im Paper-Pencil-Verfahren wurde mithilfe dieser Fragestellungen eine Evaluation durchgeführt. Es konnte so unkompliziert festgestellt werden, dass die Aktion als gesundheitsförderlich wahrgenommen wurde, dabei wurde sie als nicht zu aufdringlich empfunden und wirkte anregend.

## Beispiel eines semistandardisierten Protokolls

<b>Zeitraum:</b> Oktober 2018 – Mai 2019	<b>Standort:</b> UR	
<b>STRUKTUREN</b>		
<b>Planungsgruppe</b>	Sitzungen (n): 5  Teilnehmer*innen: 20 (wechselnd) Unterarbeitskreis <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<b>Themen:</b> Video Bewegte Pause: - Videodreh - Werbung für die Videos Steharbeitsplatz Nudging Aufkleber UR Walking – Navigation zu Bewegungsorten
<b>Kooperationen</b> <input checked="" type="checkbox"/> bestehend	mit Bibliothek	uni-intern <input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja Mitglied <input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
	sinnvoll, weil: Umgestaltung der Bibliothek vorgesehen – sehr offen für neue Vorschläge	
<b>Kooperationen</b> <input checked="" type="checkbox"/> bestehend	mit TK	uni-intern <input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja Mitglied <input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
	sinnvoll, weil: gute Hilfestellung durch Kontakte zu Trainern	
<input checked="" type="checkbox"/> neue	mit _____	uni-intern <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja Mitglied <input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
	sinnvoll, weil:	
<b>MAßNAHMEN BEWEGUNGSFÖRDERUNG</b>		
<b>Typ „Motivation“</b>	<b>1. Video bewegte Pause</b>  <b>Bemerkung:</b> Zunächst viel Zeit in sehr umfangreiche Planung verwendet, die sich als nicht durchführbar herausgestellt hat.  <b>Förderfaktoren:</b> - Teilnehmer*innen aus den Bewegungswissenschaften zur Entwicklung von Übungen - Unterstützung durch erfahrene Trainer - TN mit Erfahrung in der Produktion von Videos. Motivierte Dozenten, die bereit sind das Video auszuprobieren.  <b>(mögliche) Barrieren:</b> relativ aufwendig in der Planung und Umsetzung. Verschiedene Akteure werden gebraucht und müssen gemeinsame Termin finden. Verleitet dazu sehr aufwendig zu planen.	<b>konkrete Planung:</b> X ja Umsetzung: X ja  <b>Aktueller Stand:</b> erstes Video wurde gedreht und geschnitten – es gibt noch Verbesserungspotential, kann aber als Prototyp dienen  <b>Weiteres Vorgehen:</b> Video wird der Planungsgruppe gezeigt. Weiteres Vorgehen wird in der Gruppe entschieden (als Prototyp verwenden, Verbesserungen, Bewerbung...)
<b>Typ „Verhältnisänderung“</b>	<b>2. Steharbeitsplatz selbst bauen</b>  <b>Bemerkung:</b> Zwei Studierende sind sehr angetan von den Steckstehpulten von Standsome. Da die Kosten hierfür sehr hoch sind, wollen sie versuchen selbst ein Stehpult zu bauen.  <b>Förderfaktoren:</b> hohe Eigenmotivation der Studierenden. Persönliches Profitieren vom Bau – kann selbst genutzt werden.  <b>(mögliche) Barrieren:</b> Beschaffung von Werkzeug und Holz – hier unproblematisch, da in Regensburg eine Werkstatt angemietet werden kann.	<b>konkrete Planung:</b> X ja Umsetzung: X ja  <b>Aktueller Stand:</b> das Stehpult wurde gebaut und eine Anleitung dazu entworfen. Der Arbeitskreis war ganz begeistert und es wurde angeregt, einen Workshop zum Bau von Stehpulten zu veranstalten.  <b>Weiteres Vorgehen:</b> Es wird geprüft, ob eine Werkstatt an der Uni angemietet werden kann, um einen Workshop zum Bau von Stehpulten anbieten zu können. Vielleicht im Zusammenhang mit einer Rückenschule durch die TK

<b>Typ „Nudging“</b>	<b>3. Aufkleber, die zum Treppensteigen anregen</b>  <b>Bemerkung:</b> Wurde durch den Ideenwettbewerb aufgeworfen.  <b>Förderfaktoren:</b> Unterstützung durch den Kunstlehrstuhl in der Gestaltung des Aufklebers. Persönliche Kontakte zu Firmen, die solche Aufkleber herstellen.  <b>(mögliche) Barrieren:</b> Vorschriften an der Universität, bezüglich Beklebung und Gestaltung von Wänden etc. Bedenken hinsichtlich der Haltbarkeit und Ästhetik (z.B. Beklebung des Bodens)	<b>konkrete Planung:</b> X ja  <b>Aktueller Stand:</b> Es soll ein Anschreiben an den Kanzler der Universität verfasst werden, um die Genehmigung zu erhalten, Wände neben Aufzügen zu bekleben. Das Anschreiben soll sehr genaue Beschreibungen bezüglich Örtlichkeit und Optik enthalten.  <b>Weiteres Vorgehen:</b> Entwurf des Anschreibens, Abstimmung mit dem Arbeitskreis.
<b>Typ „Information“</b>	<b>4. UR Walking – Navigation zu Bewegungsorten</b>  <b>Bemerkung:</b> Mitarbeiter vom Informationswissenschaftenlehrstuhl ist Teil des Arbeitskreises. Er wurde eingeladen, weil die App eine gute Grundlage für Bewegungsmöglichkeiten bietet. Er hat die Idee selbst aufgebracht.  <b>Förderfaktoren:</b> Bewegungsaffiner Mitarbeiter, dessen berufliche Aufgabe sich mit den Ideen des Arbeitskreises kombinieren lässt.  <b>(mögliche) Barrieren:</b> keine	<b>konkrete Planung:</b> X ja Umsetzung: X ja  <b>Aktueller Stand:</b> Bewegungsorte wurden implementiert und sind nun abrufbar.  <b>Weiteres Vorgehen:</b> Weitere Orte identifizieren und mit aufnehmen. Bekanntmachung der Möglichkeit sich zu Orten der Bewegung navigieren zu lassen.

## Beispiel eines Evaluationsbogens für die Maßnahme "Treppen-Nudge"



### Die Treppe Gesundheit to go.



1. Ist dir der Schriftzug aufgefallen? ja  nein
2. Falls er dir aufgefallen ist: hat dich der Schriftzug angeregt, die Treppe zu nehmen?  
 Nein, eher nicht.  
 Ich habe darüber nachgedacht, die Treppe zu nehmen.  
 Ich habe deshalb heute die Treppe genommen.  
 Ich nehme ohnehin oft die Treppe.
3. Ist dir der Schriftzug in einem anderen Gebäude aufgefallen?  
Wenn ja, wo: \_\_\_\_\_
4. Wie findest du die Aktion?  
\_\_\_\_\_

\* Die Details zum Vorgehen, das diesem Projekt zugrunde liegt, können nachgelesen werden bei: Loss, J., Brew-Sam, N., Metz, B., Strobl, H., Sauter, A. and Tittlbach, S. (2020). "Capacity Building in Community Stakeholder Groups for Increasing Physical Activity: Results of a Qualitative Study in Two German Communities." 17(7): 2306

# Evaluation

## Praxisbeispiele: Instrumente und Checklisten

### Evaluationsbeispiel des Angebotes einer aktiven Pause

Auch diese Evaluation erfolgte im Paper-Pencil-Verfahren mithilfe des hier abgebildeten Evaluationsbogens. Es konnte ebenso unkompliziert erfasst werden, dass das Angebot als positiv empfunden wurde. Daher nahmen nahezu alle Studierenden, die in einer Veranstaltung mit diesem freiwilligen Angebot anwesend waren, auch daran teil. Vor allem die positive Erholung und die Abwechslung in der Vorlesung und das Unterbrechen des ständigen Sitzens wurde genannt.



**Die Abwechslung durch die kurze Pause nach 45 Minuten tut gut. Ich bin danach wieder viel aufmerksamer und konzentrierter. Vor allem die Rückenübungen finde ich gut, eine Entspannung am Ende würde ich mir noch wünschen.**

Positive Rückmeldung aus der Evaluation der Aktiven Pause

### Bewegte Pause - Evaluationsbogen

Vorlesung/ Seminar: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Studiengang: \_\_\_\_\_

Geschlecht: w  m  Alter: \_\_\_\_\_

Wie oft haben Sie die ‚Bewegte Pause‘ mitgemacht? \_\_\_\_\_

Wie bewerten Sie die Videos zur ‚Bewegte Pause‘?

Die Übungen wurden verständlich vorgemacht.	trifft zu <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte alle Übungen mitmachen.	trifft zu <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungen haben mir Spaß gemacht.	trifft zu <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Dauer des Videos ist angemessen.	trifft zu <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, die ‚Bewegte Pause‘ ist positiv für mich und meine Gesundheit	trifft zu <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die ‚Bewegte Pause‘ hat mir insgesamt gut gefallen.	trifft zu <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft soll die ‚Bewegte Pause‘ in Lehrveranstaltungen angeboten werden?

- gar nicht
- ein- bis zweimal in der Woche
- einmal am Tag
- mehrmals am Tag
- in jeder Lehrveranstaltung

Haben Sie noch Anmerkungen, Verbesserungsvorschläge oder Wünsche?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!

# Planung und Herausforderungen – Praxistipps für die Umsetzung

## Welche Aspekte sind zu beachten?

Die Etablierung einer Bewegungskultur in einer Universität ist kein einfaches Unterfangen! Die Erfahrungen aus dem Projekt Smart Moving zeigen, dass viele gute Ideen umgesetzt werden konnten, jedoch nicht alle. Manche Prozesse sind nur schwer in Gang zu bringen, an anderer Stelle läuft man offene Türen ein. Darüber hinaus sollte man sich auch darüber im Klaren sein, dass nicht alles überall gleichermaßen funktioniert.

Es müssen viele Schritte gegangen und manchmal auch Hürden überwunden werden auf dem Weg zu einem Studienalltag, der wie selbstverständlich ausreichend Bewegung integriert. Die Erfahrung aus Smart Moving zeigt aber auch: Es lohnt sich!

### Diese Dinge sollten Sie bedenken:

- Die Dauer dieser Prozesse ist bei einem partizipativen Vorgehen länger als bei einer Umsetzung im Top-Down-Prinzip.
- Es sind viele Gespräche nötig auch in Zeiten zwischen den regelmäßigen Treffen der Planungsgruppen, insbesondere an den Schnittstellen zwischen verschiedenen Stakeholder-Gruppen.
- Man sollte sich auf bauliche Restriktionen einstellen, beispielsweise bei Maßnahmen wie Wand- oder Bodenmarkierungen.
- Die Finanzierungsmöglichkeiten gemäß des Präventionsgesetzes sind bei einer Unterstützung eines Krankenkassenpartners zu beachten.
- Die Inklusionsstelle ist zwingend mit einzubeziehen.
- Sie sollten auch auf „Gegenwind“ gefasst sein, manche Personen empfinden Bewegungsaufforderungen als unangenehm.

**Viele Stakeholder sind einzubeziehen.**



**Die vielfältigen bewegungsförderlichen oder bewegungshemmenden Situationen am Campus müssen identifiziert werden.**



**Anschließend müssen sie im Sinne einer bewegungsförderlichen Gestaltung der „Entscheidungsarchitektur“ durchdacht werden.**



**Maßnahmen müssen entwickelt und umgesetzt werden. Zahlreiche Gespräche müssen geführt werden. Hürden müssen überwunden werden.**



**Sobald eine anschließende Evaluation zufriedenstellende Ergebnisse liefert, ist eine nachhaltige Bewegungsförderung geschafft.**

# Glossar

## Nudging

Nudging (deutsch: steht für „anstupsen“ oder „anregen“) versucht das Verhalten von Menschen auf vorhersagbare Weise zu ihrem Besten zu verändern, ohne dabei jedoch auf Verbote, Gebote oder ökonomische Anreize zurückzugreifen. Vielmehr wird das äußere Umfeld (Entscheidungsarchitektur) so verändert, dass die beste Alternative als die attraktivste wahrgenommen wird.<sup>1</sup>

## Partizipation

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung definiert den Begriff der Partizipation im Kontext der Gesundheitsförderung wie folgt: „Die Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern an der Konzipierung und Umsetzung von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung ist ein international anerkanntes Merkmal guter Praxis, wie auch in den „Good-Practice-Kriterien“ des Kooperationsverbands gesundheitliche Chancengleichheit und im „Leitfaden Prävention“ der GKV festgehalten wird.“<sup>2</sup>

## Capacity Building

Die Entwicklung von Wissen, Fähigkeiten, Engagement, Strukturen, Systemen und Führung, um eine wirksame Gesundheitsförderung zu ermöglichen. Dimensionen<sup>3</sup>:

- Partizipation
- Kritisches Bewusstsein, Problemanalyse
- Vernetzung mit anderen Akteuren
- Mobilisierung von Ressourcen
- Übernahme von Verantwortung
- Programmdurchführung
- (Führungsqualitäten)

## Photovoice Methode

Die Photovoice-Methode hilft Menschen, ihre Bedürfnisse und Ressourcen anhand von fotografischen Aufnahmen ihres Alltags zu artikulieren. Über das Bildmaterial kann die Perspektive der alltäglichen Erfahrungen zu bestimmten Themen den beteiligten Wissenschaftler\*innen mitgeteilt werden. Die Bilder geben darüber hinaus Anknüpfungspunkte für Diskussionen mit den Teilnehmenden und zwischen Teilnehmenden über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse, in der Regel in Form von moderierten Fokusgruppen.<sup>4</sup>



<sup>1</sup> Thaler, R. H. & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge. Wie man kluge Entscheidungen anstößt*. Econ Verlag, Berlin.

<sup>2</sup> Quelle: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/partizipation-mitentscheidung-der-buergerinnen-und-buerger/> (abgerufen 08.02.2021)

<sup>3</sup> Laverack, G. (2008). "Measuring, Evaluating and Strategic Development of Community Capacity and Empowerment: Introduction of a Qualitative Tool." *Gesundheitswesen* 70(12): 764-770

<sup>4</sup> Wang, C. and Burris, M. A. (1997). "Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment." *Health Education & Behavior* 24(3): 369-387

von Sommoggy, J., Rueter, J., Curbach, J., Helten, J., Tittlbach, S. and Loss, J. (2020). "How Does the Campus Environment Influence Everyday Physical Activity? A Photovoice Study Among Students of Two German Universities." 8(560)

# Projektsteckbrief

<b>Projektziel</b>	<b>Erhöhung der körperlichen Aktivität im Setting Hochschule durch:</b> 1) <b>Steigerung der Alltagsbewegung</b> 2) <b>Reduzierung der Sitzzeiten</b>
<b>Partner</b>	Techniker Krankenkasse (Projektunterstützer) Kompetenzzentrum für Ernährung KErn (Projektidee und Projektsteuerung) Universität Bayreuth (Wissenschaftlicher Partner) Universität Regensburg (Wissenschaftlicher Partner)
<b>Modell-universitäten</b>	Universität Bayreuth (UBT) Universität Regensburg (UR)
<b>Laufzeit</b>	3 Jahre: März 2018 – April 2021
<b>Projekt-module</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantitative Settinganalyse: Erhebung des Bewegungs- und Sitzverhaltens der Studierenden</li> <li>• Qualitative Settinganalyse: Erhebung der Bedarfe, Barrieren, Assets bezüglich einer Bewegungsförderung</li> <li>• Gründung je einer partizipativen Planungsgruppe mit Vertreter*innen aller relevanten Bereiche (Verwaltung, Studierende, Lehrende, Bibliothek etc.)</li> <li>• Ideenwettbewerb unter Studierenden, eigene Ideen zur Bewegungsförderung einzureichen (besonderer Augenmerk auf Nudging)</li> <li>• Umsetzung von Maßnahmen an beiden Universitäten</li> <li>• Quantitative und qualitative Evaluation</li> <li>• Erstellung eines Handlungsleitfadens</li> </ul>
<b>Kern-ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Sitzzeiten im Studienalltag der Modelluniversitäten und zu wenig Sitzunterbrechungen – sowohl im Studienalltag als auch im Home-Learning. Den größten Einfluss darauf haben die Lehrveranstaltungen.</li> <li>• Die untersuchten Campusuniversitäten ermöglichen grundsätzlich an vielen Orten Bewegung, diese werden aber häufig nicht als „Bewegungsorte“ wahrgenommen, da Anreize fehlen. Sitzendes Verhalten ist institutionalisiert.</li> <li>• Unterschwellige Maßnahmen im Sinne von Nudging können Bewegungsverhalten positiv beeinflussen (Beispiel Treppenaufkleber (UR), BeWeg (UBT), Bewegte Pause (beide)).</li> <li>• Ein partizipativer Prozess, der die ganze Uni miteinbezieht, für einen Kapazitätsaufbau und eine „Strategie der kleinen Schritte“ mit Abzielen auf niedrighschwellige Maßnahmen (Nudging), ist ein gangbarer Weg, um Bewegungsförderung nachhaltig in der Universitätskultur zu verankern.</li> <li>• Eine zukunftsfähige universitäre Gesundheitsförderung sollte die Präsenzzeiten auf dem Campus wie auch Home-Learning-Zeiten integrieren.</li> </ul>
<b>Mitwirkende am Handlungsleitfa-den</b>	Leitung, Konzeption, Text: Claudia Bösl (KErn) Wissenschaftliche Begleitung, Text: Prof. Dr. Susanne Tittlbach, Prof. Dr. Claas Christian Germelmann, Jessica Helten, Dr. Sascha Hoffmann (Uni Bayreuth). Dr. Jana Rüter, Dr. Julia von Somboggy, Prof. Dr. Julika Loss (Uni Regensburg)

gefördert durch



Universitätskooperationen



Universität Regensburg  
INSTITUT FÜR EPIDEMIOLOGIE  
UND PRÄVENTIVMEDIZIN



## Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)  
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)  
Am Gereuth 4, 85354 Freising  
Hofer Str. 20, 95326 Kulmbach  
E-Mail: [poststelle@kern.bayern.de](mailto:poststelle@kern.bayern.de) | [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)

**Stand:** April 2021

**Redaktion:** KErn – Bereich Wissenschaft

**Bildnachweis:** Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn), stock-  
bilder (Cover), Dr. Julia von Sommoggy, Jessica Helten, Abteilung  
Presse, Marketing und Kommunikation Uni Bayreuth

**Gestaltung:** OPUS Marketing GmbH, Bayreuth

**Druck:** Wir machen Druck GmbH, Backnang

Dieser Code bringt Sie direkt zur Internetseite:

[www.kern.bayern.de/wissenschaft/189984/](http://www.kern.bayern.de/wissenschaft/189984/)



Das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) bündelt das Wissen  
rund um Ernährung in Bayern und gehört zum Bayerischen Staats-  
ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF).