

KARIN FEHRES

## Gesundheitsförderung im Hochschulsport

### Gesundheit – Ein Thema für junge Studierende?

Studierende sind jung, dynamisch und in einem höchst lebendigen Lebensabschnitt. Sie sind nicht nur sportiv, sondern sogar sportlich. Der Sonderbericht zur 12. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerkes zur sportlichen Betätigung von Studierenden in der Freizeit (1990) zeigt, daß Studierende sportlich mehr aktiv sind als ihre vergleichbaren Altersgruppen. Will also der Hochschulsport mit gesundheitsfördernden Bewegungs- und Sportangeboten die Studierenden noch fitter machen?

Scheinbar wächst die junge Generation – schutzgeimpft, medikamentengewöhnt und vitaminstärkt – mit einem relativ guten Gesundheitszustand heran. Dies darf jedoch den Blick nicht trüben für die gesundheitlichen Perspektiven dieser Generation und für ihre bereits heute abzusehenden degenerativen und chronischen Erkrankungen mit ihren sozialen und psychischen Ursachen und Folgen. So ergab der Jugendgesundheitsurvey von KOLIP/NORDLOHNE/HURRELMANN (1994), eine Untersuchung mit über 2.300 Schülern/innen, daß nur etwa 28% der Jugendlichen in den der Erhebung vorausgegangen 12 Monaten ohne psychosomatischen Beschwerden war. Bei einer Stichprobe von HOLLER (1994) mit mehr als 1.700 Jugendlichen im Alter von 13 bis 16 Jahren schätzten lediglich 13% der Jungen und 21% der Mädchen ihren Gesundheitszustand als sehr gut ein.

Betrachtet man nun die zunehmenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Jugendlichen genauer, findet man alarmierende Befunde von Medizinern/innen ebenso wie von Pädagogen/innen und Psychologen/innen. Nach der Shell-Jugendstudie von 1992 sitzen Schüler/innen in der Woche ca. 35 Stunden in der Schule und über den Hausaufgaben. Bei Studierenden steigt die wöchentliche Stundenzahl für das Studium auf fast 40 Stunden (14. Sozialerhebung 1995). Mit wenig Phantasie kann man darüber spekulieren, wieviel Zeit darüber hinaus am TV, am Computer und beim Surfen im Internet verbracht wird. Aber nicht nur Fragen der individuellen Lebensführung beeinträchtigen die Gesundheit, sondern auch Veränderungen in der sozialen und ökologischen Umwelt und die zunehmende Arbeitslosigkeit von Jugendlichen und Hochschulabsolventen/innen tragen ihren Teil dazu bei. Insofern überraschen die Ergebnisse der 14. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerkes (1995) nicht, die bei einer Umfrage unter mehr als 27.500 Studierenden feststellt, daß ca. 12% der Studierenden chronisch

krank und behindert sind. Dabei stehen an erster Stelle Allergien und Atemwegserkrankungen (51%), gefolgt von Schädigungen des Stütz- und Bewegungsapparates (19%). Bereits für 1990 benennt die Shell-Jugendstudie von 1992 „Schulstreß und gesundheitliche Belastungen der Jugendlichen als Thema der Jugendforschung“ als ein bedeutendes „Ereignis in der Jugendgeneration“.

### Zur Lebenssituation von Studierenden und ihr Verhältnis zu Gesundheit und Sport

Die Jugendgeneration findet sich Jahr für Jahr zu einem Drittel an den Hochschulen wieder (BMBF 1995). Hohe Freiheitsgrade in der Gestaltung des Studiums und Selbstorganisation des Alltags nach dem reglementierten Schulleben, Neuorientierung in sozialen Bindungen und Eigenständigkeit in den Entscheidungen zeichnen die Lebenssituation aus, in die die Studierenden im Laufe ihres Studiums hineinwachsen und die sie bewältigen müssen. Diese Lebensphase mit ihrer hohen Flexibilität und Mobilität ist prägend für die weitere Lebensgestaltung. Nach dem Wegfall der obligatorischen Sportstunden und der Freiwilligkeit des sportlichen Engagements ist die Verankerung von Sport und Bewegung als selbstverständlicher und integraler Bestandteil der Lebensführung und -gestaltung gerade in dieser Umbruchsituation von außerordentlich hoher Bedeutung.

Die Studie von HEISE (1995) auf der Grundlage von Befragungen an über 1.000 Studierenden der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster verweist auf den Zusammenhang zwischen subjektiv empfundener Gesundheit/Fitneß und der sportlichen Aktivität. Demnach stufen sportlich aktive Studierende ihre Gesundheit/Fitneß hochsignifikant besser ein als ihre nichtsportlichen Kommilitonen/innen.

Für die Gruppe der Nichtsportler/innen kann die Autorin allerdings auch zeigen, daß lediglich 10% der Nichtsportler/innen überhaupt kein Interesse an einer sportlichen Aktivität haben. Sportabstinenten und sportliche (Wieder-)Einsteiger/innen können daher behutsam an ihre Leistungsfähigkeit und -bereitschaft herangeführt werden, z.B. mit Angeboten zur Gesundheitsförderung im Hochschulsport und alternativen Bewegungsangeboten. Diese können insbesondere Studierende erreichen und ansprechen, die nach den sportlichen Mißerfolgen ihrer Jugendzeit neue Möglichkeiten vor Bewegung suchen, insbesondere vor dem Hintergrund, daß ein Vergleich zwischen den

Sportschulnoten und der sportlichen Aktivität die Autorin zu der Einschätzung veranlaßt, daß

„... es der Schule im allgemeinen nicht (gelingt), ihr Erziehungsziel im Schulsport zu erreichen, auch die weniger sportbegabten bzw. -interessierten Schüler/innen zu einem lebenslangen Sporttreiben zu motivieren“ (HEISE 1995, 109).

### **Gesundheitsförderung als Thema des Hochschulsports**

Der Hochschulsport stellt als universitäre Einrichtung Sport- und Bewegungsräume für alle Hochschulangehörigen von der Professorin bis hin zum Sachbearbeiter und insbesondere für die Studierenden bereit. Vor allem die spezifischen Bedingungen des Studiums, die räumliche Distanz zwischen Studien- und Heimatort, Zeitbudgetfragen bei zunehmender Selbstfinanzierung des Studiums, Wohnsituation von Studierenden und ihr zunehmender Studien- und Prüfungsdruck, stellen besondere Anforderungen an das Angebotsspektrum des Hochschulsports.

Hierbei – und das zeigen Erhebungen zur Sportnachfrage von Studierenden sehr deutlich – sind Spaß und Freude als konstitutive Elemente von Sport und Bewegung von vorrangiger Bedeutung für eine mittel- und langfristige Sportbindung. Spaß, verstanden als individuelle Bedeutungszuweisung, ist daher ein hoher motivationaler Faktor für ein Gesundheits- und Bewegungsverhalten, das sich überdauernd ausbilden soll und auch in „Krisenzeiten“, wie Prüfungsstreß, Berufseinstieg, Familiengründung etc. Bestand haben will und muß. Gesundheit ist kein Ziel, das mit Anstrengung, Willenskraft und Ausdauer zu erreichen ist, wie ein Studienabschluß; sinnvolle und wirksame Prävention ist notwendigerweise lebenslänglich. Fragen der Gesundheitsförderung an der Hochschule sind daher in ihren vielfältigen Erscheinungsformen seit über 15 Jahren in der Bildungsarbeit des Verbandes und in dem Kursangebot der Hochschulen fest verankert. Darüber hinaus hat der adh u.a. mit „Gesundheit in Bewegung“ 1990 in Bremen und „Gesundheit und Bewegung im Dialog“ 1995 in Berlin wissenschaftliche Kongresse durchgeführt, die sich ausschließlich der Gesundheitsthematik widmeten.

### **„Impulse – Bewegt studieren“ – Die Kooperation mit der DAK**

Als Konsequenz dieser Gesundheitsorientierung hat der adh die Kooperation mit Krankenkassen gesucht. Die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK), die mit ihrem Konzept für Leben und Umwelt die Ganzheitlichkeit ihres Gesundheitsverständnisses verdeutlicht, hat sich als Partnerin herauskristallisiert, die in ihrer Unternehmensphilosophie und in ihrem Gesundheitsverständnis eine große Nähe zu den Zielen und Aufgaben des Hochschulsports mitbrachte. Die Kooperation, die

unter dem Motto „Impulse – bewegt studieren“ steht, konnte überzeugen: Über 85 Hochschulen haben sich mittlerweile der Kooperation angeschlossen.



Die Partnerschaft fördert die Entwicklung neuer Konzepte in der hochschulbezogenen Gesundheitsförderung, den qualitativen und quantitativen Ausbau von Sport- und Bewegungskursen in den Hochschulen und die Durchführung entsprechender Projekte und Aktionen vor Ort. Diese reichen von der Analyse und Umgestaltung des Lebensraumes Hochschule unter gesundheitlicher Perspektiven (Uni Oldenburg) über die Orientierung an der kulturellen und sozialen Identität der Zielgruppe bei der Ausgestaltung präventiv-gesundheitlicher Kursinhalte (TH Darmstadt) bis hin zu einem „aufsuchenden Betriebssport“ für Mitarbeiter/innen (Universität Hannover) und der methodisch-didaktischen Einbindung gesundheitsorientierter Qualitätsmerkmale auch in Trendsportarten (Universität Hamburg). Begleitet und unterstützt werden die Aktivitäten durch das adh-Bildungsprogramm, das Informations- und Diskussionsforen für Entwicklungen bietet und sportpraktische Konzeptionen vermittelt.

Auf der Suche nach innovativen Ideen für eine gesunde und bewegte Hochschule wurde gemeinsam ein Gesundheitspreis ausgeschrieben, an dem sich alle Fachbereiche, Fachrichtungen und Hochschulangehörigen vom Dekan bis zum Dachdecker bewerben können. Das Faltblatt mit näheren Informationen hierzu lag den „dvs-Informationen“ 2/1996 bei.

### **Zusammenarbeit mit der Wissenschaft gesucht**

Seit vielen Jahren liegen umfangreiche, medizinisch orientierte Evaluationsstudien zu positiven Einflußmöglichkeiten von Sport und Bewegung auf physiologische Parameter vor. Aber die Reduzierung auf gesundheitlich bereits beeinträchtigte Menschen und auf eine rein medizinisch orientierte Analyseebene greift zu kurz. Gesundheitsbildung und Gesundheitserziehung wurde daher gerade in den vergangenen Jahren verstärkt als

pädagogische und psychologische, zuweilen auch als ganzheitliche Aufgabe verstanden und in vielfältiger Weise bearbeitet. Der Bund und die Länder richteten „Public Health“-Studiengänge ein, die Krankenkassen erhielten vom Gesetzgeber die Möglichkeit der Gesundheitsförderung als präventive Maßnahme. Die Sportwissenschaft baute den Bereich Prävention und Rehabilitation in den Diplomstudiengängen aus. Andere (sport-)wissenschaftliche Disziplinen haben ihren großen Nachholbedarf an Evaluationsstudien erkannt und ihre Anstrengungen gerade in der letzten Zeit verstärkt, wie etwa die Arbeitsgruppen um Klaus BÖS und Walter BREHM zeigen.

Im Auf- und Ausbau der Gesundheitsförderung sucht der Hochschulsport verstärkt die Zusammenarbeit mit der Sportwissenschaft und anderen Wissenschaftsgebieten. Er sucht Antworten auf seine vielfältigen Fragen zur qualitativen Verbesserung der Kursinhalte und der Ausbildung von Übungsleitern/innen, zu zielgruppenadäquaten Angebotsformen und – seit dem Kahlschlag von Seehofer – auch zur Finanzierung dieser zentralen Aufgabe des Hochschulsports. Er bietet mit der Offenheit und Vielfältigkeit seiner Angebote und mit der Experimentierfreudigkeit von Studierenden beste Voraussetzungen für Evaluationsstudien und Untersuchungen, die dazu beitragen können, den Begründungszusammenhang von Sport, Bewegung und Gesundheit weiter auszuleuchten und den wissenschaftlichen Diskurs hierüber zu befruchten.

## Literatur

- BUNDESMINISTERIUM FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND TECHNOLOGIE (Hrsg.): Das soziale Bild der Studentenschaft in der Bundesrepublik Deutschland. 14. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks. Bonn 1995
- BUNDESMINISTERIUM FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND TECHNOLOGIE (Hrsg.): Das soziale Bild der Studentenschaft in der Bundesrepublik Deutschland. 12. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks. Sonderbericht „Zur sportlichen Betätigung von Studierenden in der Freizeit“. Bonn 1990
- HEISE, H.: Die Sportnachfrage der Studierenden der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster: Eine empirische Studie. Münster/Hamburg 1995
- HOLLER, B.: Psychosomatische Beschwerden im Jugendalter. Weinheim 1994
- JUGENDWERK DER DEUTSCHEN SHELL (Hrsg.): Jugend '92. Opladen 1992
- KOLIP, P./NORDLOHNE, E./HURRELMANN, K.: Jugend und Gesundheit: Ein Vergleich der gesundheitlichen Lage in West- und Ostdeutschland. Vortrag auf dem 2. gesundheitswissenschaftlichen Kolloquium „Prävention und Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter“ der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld am 28./29.01.1994
- FU BERLIN (Hrsg.): Gesundheit und Bewegung im Dialog. Berichtsband zum wissenschaftlichen Kongreß des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes. Schorndorf 1996 (i.D.)
- SCHULKE, H.-J./FIETZE, U./MAHLTIG, G./SCHARF, G. (Hrsg.): Gesundheit in Bewegung. Berichtsband zum wissenschaftlichen Kongreß des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes. Aachen 1992

Dr. Karin FEHRES  
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband  
(Generalsekretärin)  
Spreestr. 9  
64295 Darmstadt

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



**Geschäftsstelle:** Spreestr. 9, 64295 Darmstadt,  
Tel.: (06151) 3692-0  
Fax: (06151) 314395  
e-mail: adh@hrzpub.th-darmstadt.de

**Generalsekretärin:** Dr. Karin FEHRES, Tel.: (06151) 3692-10

**Wettkampfreferent:** Henning SCHREIBER, Tel.: -22

**Bildungsreferent:** Stephan TRÄNKLER, Tel.: -33

### Geschäftsführender Vorstand (Amtsjahr 1995/96)

*Bundes- und Länderangelegenheiten, Außenvertretung:* Dr. Gerlinde RADDE (Berlin)  
*Koordination Vorstand/Geschäftsstelle, Öffentlichkeitsarbeit:* Thomas BEYER (Hamburg)  
*Finanzen, Marketing, Sponsoring:* Roland JOACHIM (Darmstadt)  
*Wettkampfsport:* Verena BURK (Darmstadt)  
*Breitensport, Bildung und Wissenschaft:* Carsten MILDE (Hannover)  
*Frauen:* Birgit AXMANN (Köln)