

Lesen am laufenden Band

GESUNDHEIT Die Universität Regensburg verlockt zum Sitzstreik. Lernen im Schlendergang, Bouldern an Betonwänden und eine Campus-App, die die schönsten Umwege zeigt, sollen Studierende auf Trab bringen.

VON MARIANNE SPERB

Herrliche Sonne, bäriger Schnee und eine Skihütte voller Menschen. „Ja Servus“, schreit ein Mann gegen den Lärm in sein Handy. „Wo wir sind? Wir sitzen hier, beim Skifahren.“ Der Mann sagt unbewusst etwas sehr Richtiges. Wir sitzen nämlich die meiste Zeit, auch dann, wenn wir unseren Zustand anders definieren: Beim Skifahren sitzen wir im Lift und auf der Hütte, beim Autofahren hinterm Lenkrad, beim Essen (hoffentlich), beim Kaffee, beim Lesen und Fernsehen und natürlich im Büro.

150 Minuten Bewegung pro Woche empfiehlt der Bericht „Gesundheit in Deutschland“. Nur 35 Prozent der Frauen und 45 Prozent der Männer schaffen das Pensum. Kleine Kinder hält es nur 4,5 Stunden am Tag auf einem Stuhl, Erwachsene dagegen versitzen im Mittel acht Stunden. Noch sesshafter als der Durchschnitt sind Studierende. Der homo sapiens ist ein homo sedens geworden, ein Sitzender, sagt Professor Michael Leitzmann, Direktor des Instituts für Epidemiologie und Präventivmedizin an der Uni Regensburg. Sein Buch „Sitzstreik“ (mit Dr. Carmen Jochem), 2018 bei Herder erschienen, bringt Leser mit alltagstauglichen Tipps auf Trab.

Idealerweise würde man das 208-Seiten-Buch im Gehen lesen, mit Walkolution. So heißt die Arbeitsstation, die seit Januar im Info-Zentrum der Zentralbibliothek steht, in einer Art Kabinett, das rote Stellwände einrahmen. Julia von Sommoggy macht am Montag für uns einen kurzen Testlauf. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin am Regensburger Lehrstuhl für medizinische Soziologie schnappt sich einen Wälzer aus einem Regal, steigt auf das Laufband, legt das dicke Buch auf die höhenverstellbare Tischplatte vor sich und schlendert los. Das Laufband kommt gemächlich auf Touren, motorfrei und lautlos. Den Antrieb geben Sommoggys Schritte. Wenn die 36-jährige langsamer wird, verlangsamt auch das Band sein Tempo.

Die Kulturwissenschaftlerin demonstriert, was Walkolution noch so drauf hat: Ein Polster im Rücken erlaubt, beim Gehen innezuhalten und sich zurückzulehnen, eine ausklappbare Sitzfläche gestattet, zwischendurch auch mal Platz zu nehmen. Intuitiv, so erklärt es Eric Söhngen, der CEO von Walkolution, in einer Video-Demonstration, wechselt der Nutzer die Haltung. „Überall an Orten, an denen Wissensarbeit durchgeführt wird, haben wir einen klaren Mehrwert“, sagt der Forscher. „Am Ende des Tages hab' ich 15 000 Schritte gemacht und wenn ich es abends zum Sport nicht schaffe, hatte mein Körper trotzdem, was er an Bewegung braucht.“ Umgekehrt: Wer seine Tage versitzt, setzt seine Gesundheit aufs Spiel, warnt Söhngen in seinem Buch über den Tod durch Sitzen („Death by Sitting“, 2018).

„Geht auch auf Stiletto“

Zwei Dutzend junge Menschen sitzen am Montag Vormittag im Infozentrum der Bibliothek an ihren Laptops und Büchern, keiner nutzt das Angebot „walk and work“, gehen und arbeiten. „Es gibt noch eine gewisse Scheu“, hat Theresa Riedhammer von der Uni-Bibliothek beobachtet. „Aber



Theresa Riedhammer



Laufend lernen und arbeiten: Julia von Sommoggy demonstriert Walkolution mit einem dicken Buch. An der Arbeitsstation kann man aber auch schreiben und am Laptop arbeiten.

FOTOS: LEX

das Interesse ist sehr groß.“ Viele Studierende schauen sich das neue Ding mitten im Raum an, gehen vielleicht auch eine kurze Strecke. „Nach zehn oder 15 Minuten hat man sich an die neue Situation gewöhnt.“ Allerdings werde Walkolution bisher eher als Kurzzeit-Option genutzt, zum Beispiel, um Texte auswendig zu lernen. „Zwei Studentinnen haben gleich ihre Schuhe ausgezogen und Walkolution getestet“, erzählt Riedhammer. „Wäre gar nicht nötig gewesen“, ergänzt Sommoggy. „Man kann ohne Weiteres auch auf Stiletto gehen und lesen.“

Barack Obama tut es, Mark Zuckerberg tut es, auch Winston Churchill hielt es bei geistiger Arbeit nicht lange auf dem Stuhl. Beim Gehen und Laufen sprudeln die Ideen. Forscher bestätigen: Bewegung hält nicht nur den Körper gesund, sondern schenkt Konzentration, Energie und Durchhaltevermögen.

„Arbeiten im Gehen bringt einen unglaublichen kreativen Schub“, sagt Eric Söhngen, stimuliert den berühmten Flow, den Professor Mihály Csikszentmihályi 1975 beschrieb.

Regensburg ist – mit Bayreuth – eine von zwei Stationen, an denen Studierende am laufenden Band arbeiten können. Hintergrund ist das interdisziplinäre Projekt „Smart Moving“, in dem Regensburger Wissenschaftler mit Experten von KERN (Bayerns Kompetenzzentrum für Ernährung) und mit der Uni Bayreuth kooperieren, finanziert von der Techniker Krankenkasse. In Interviews wurde gefiltert, wo sich Studierende in ihrem Bewegungsdrang gebremst fühlen und was sie sich an Angeboten wünschen. Für einen Ideenwettbewerb wurde gefragt, Konzepte für mehr Bewegung im Uni-Alltag zu entwickeln. Die Gewinner in Regensburg und Bayreuth wurden mit Laufbändern belohnt.

Der Wettbewerb hat einen ganzen Koffer voller Ideen gefüllt. Bouldern an Betonwänden, um in den Pausen abzuhängen, ist ein heißer Wunsch auf der Liste der Vorschläge. Ob die Idee den Sicherheitscheck überstehen wird, ist allerdings offen. Risikoärmer ist ein anderes Konzept: „Steig dich fit!“ baut auf aufmunternde Sprüche an Treppenhäuser-Wänden, die anstupsen, Treppen zu steigen statt den Lift zu nehmen.

Kurzes Turnen im Hörsaal

Der Publikumspreis ging an eine Art Trimpfad. Bewegungsstationen, als Rundkurs auf dem Campus angeboten, sollen zu Mini-Trainingseinheiten im Tagesablauf verführen. Die App „You are walking“ lotst an Orte mit viel Raum für Fitness: zum Botanischen Garten etwa oder zum Slackline Park. Vieles ist denkbar, zum Beispiel eine Schnitzeljagd mit QR-Code zu Übungsstationen oder eine App, die – je nach



Das Arbeiten im Gehen bringt einen unglaublichen kreativen Schub.“

ERIC SÖHNGEN
Erfinder des Konzepts „work and walk“ und Autor von „Tod durch Sitzen“

DIE AUTORIN



Marianne Sporb grübelt etwa so: Theaterinszenierung in 32 Buchstaben beschrieben? Oder: Femtosekunde in zwei Sätzen erklärt? Wenn der Gedankenfluss stockt, geht sie runter in die Kantine, zieht einen Espresso und raucht eine Zigarette. Wenn sie nach 21 Stufen wieder oben am PC sitzt, sind die Worte da. Nur: Diese Methode ist ziemlich ungesund.

AKTUELL IM NETZ Mehr Bilder



Bilder, ein Video und weitere Informationen zu Walkolution an der Universität Regensburg finden Sie bei uns im Internet.
www.mittelbayerische.de

Zeitfenster – schöne Umwege auf dem Campus zeigt. „Die bewegte Pause“ heißt ein weiteres Stück aus dem Ideenkoffer. Zwei Trainer zeigen in einem Video kleine Übungen; das Filmchen, in die Power-Point-Präsentation eingebunden, macht bei Seminaren wieder wach. „Das könnte vielleicht im Sommer an den Start gehen“, sagt Julia von Sommoggy. Wie die Pausen-Gymnastik im Hörsaal, vor den fest montierten Stühlen, aussehen kann, wird allerdings noch eine Herausforderung für die Entwickler sein.

Der Regensburger Arbeitskreis „Bewegter Campus“ trifft sich seit Oktober einmal im Monat und sondiert Ideen – im Sitzen. Julia von Sommoggy lebt ihr Bedürfnis nach Bewegung außerhalb der Arbeitszeit aus. Als Mutter von zwei kleinen Kindern kommt sie eh' kaum zum Sitzen. Die 36-jährige trainiert Handball und macht Kung Fu – mit der ganzen Familie.