

vor 25 Minuten



Walk and Work: Universität hat jetzt Geh-Arbeitsplatz

Um Studierenden mehr Bewegung zu verschaffen, experimentiert die Universität Regensburg mit einem Geh-Arbeitsplatz. Experten meinen, das Gehen baue Stress ab.

Im zentralen Lesesaal an der [Universität Regensburg](#) steht ein neuartiges Gerät aus Holz. Es duftet nach Birkenholz und erinnert an Fitnessstudio. Bisher reagierten die meisten Studierenden aber noch zurückhaltend auf den Laufband-Tisch, berichtet die Bibliothekarin Theresa Riedhammer.

Die 20-jährige BWL-Studentin Franziska Panzer hat den neuartigen Arbeitsplatz aber schon ausprobiert und zieht ein gemischtes Fazit. Sie lerne zwar lieber am Tisch und gehe danach eine Runde Laufen. Allerdings eigne sich das Gerät gut für Studierende, die sonst keinen Sport machen.

Gehen baut Stress ab

Laufen und Lernen hat eine lange Tradition. Schon die Mönche im Mittelalter seien beim Lesen von Bibeltexten stundenlang durch die Kreuzgänge ihrer Klöster gelaufen, erklärt Thomas Löw, Professor für psychosomatische Medizin am Uni-Klinikum Regensburg. Das Gehen baue Stress ab. Das wisse man heute [aus neurowissenschaftlicher Sicht](#), sagte Löw dem BR. Man bräuchte beim Lernen ein gewisses Maß an Anspannung. Die dürfe aber nicht zu viel werden. Und genau das könne der Geh-Arbeitsplatz leisten.

Studierende sitzen 35 Stunden pro Woche

Die Studierenden säßen jede Woche mehr als 35 Stunden, sagt Julia von Sommoggy, Mitarbeiterin am Lehrstuhl für medizinische Soziologie. Es müsse in die Köpfe kommen, dass [Alltagsbewegung](#) ganz wichtig ist, so die Wissenschaftlerin. Die Minimalvorgabe für die wöchentliche Bewegungszeit liege bei 150 Minuten. Und selbst das schafften die meisten nicht, so von Sommoggy.

Projekt "Smart Moving"

Den Geharbeitsplatz hat die Universität Regensburg im Rahmen des Projekts "Smart Moving" von der Hersteller-Firma bekommen. Laut Hersteller kostet ein Geh-Arbeitsplatz bis zu 5.000 Euro. Daher wird es für die meisten Regensburger Studierenden vorerst wohl beim Spaziergang an der frischen Luft bleiben.

AUTOREN



Sebastian Wintermeier

