

# Projekt Kopf-Stehen

Entwicklung und Implementierung einer Mehrebenen-Intervention zur Reduktion sedentären Verhaltens im Hochschulkontext

 Rupp R, Dold C

## Hintergrund

Lang andauerndes, ununterbrochenes Sitzen stellt ein dominierendes Verhalten im Studierendenalltag dar [1]. Rahmenbedingungen und Routinen in der Hochschullehre sind überwiegend auf sitzendes Verhalten ausgerichtet. Dieses steht in Zusammenhang mit der Entstehung lebensstilbezogener chronischer Erkrankungen (u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2) und einer erhöhten Gesamtsterblichkeit [2]. Regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens durch leicht-intensive körperliche Aktivitäten wie Stehen oder Gehen können dazu beitragen, die gesundheitlichen Risiken zu reduzieren [3].

## Projektbeschreibung

Auf Basis eines sozial-ökologischen Theorieverständnisses sitzenden Verhaltens, einer systematischen Literaturanalyse zu Sitzzeitreduktionsinterventionen [4] und einer hochschul-spezifischen Problemanalyse zum Sitz-, Steh- und Bewegungsverhalten Studierender und dessen Determinanten wurde das Projekt „Kopf-Stehen“ partizipativ entwickelt und implementiert. Ziel des Interventionsprojekts ist die Reduktion der Sitzzeiten Studierender und die Förderung bewegungsaktiven Lehrens und Lernens.

## Ergebnisse

In Zusammenarbeit von Studierendenvertretungen, Rektorat und Lehrenden wurden entsprechend der Problemanalyse verhaltens- und verhältnisorientierte Interventionen zur Sitzzeitreduktion im Hochschulsetting entwickelt und implementiert. Lehramtsstudierende wurden zur Reduktion ihrer Sitzzeiten und dem Transfer bewegungsaktiver Lehr- Lern-Erfahrungen auf den schulischen Kontext angeregt.

Tab.1: Projektübersicht über Interventionsebenen, Zielbereiche und Umsetzung

Interventionsebene	Zielbereiche	Umsetzung
Organisation	Strukturelle Verankerung und Vernetzung des Projekts in der Hochschule	<ul style="list-style-type: none"><li>Gründung eines interdisziplinären Steuerkreises</li><li>Kooperation mit Fächern und Einrichtungen der Hochschule (z.B. BGM, Hochschulsport)</li></ul>
	Fachübergreifende Integration des Themas „Sitzzeitreduktion“ in die Hochschullehre	<ul style="list-style-type: none"><li>Curricular verankertes Studienangebot „bewegungsaktives Lehren und Lernen“</li><li>Studienfächer machen Projektthema fachspezifisch zum Seminarinhalt (z.B. Fach Technik entwickelt und baut Stehaufsätze)</li></ul>
	Ausbringung einer bewegungsaktivierenden Lehre	Weiterbildungsangebote für Hochschullehrende  Erstellung/Verbreitung von Handreichungen und Videos für Lehrende mit Anregungen zu aktivierender Lehre
Physische Umwelt	Schaffung eines steh- und bewegungsfreundlichen Hochschulsettings	Ergänzende Ausstattung von Seminarräumen, Aufenthaltsorten und Bibliothek mit Sitz- Stehmöbiliar
Individuum	Aufklärung Studierender bezüglich Gesundheitsrisiken langen Sitzens	Hochschulweite Informationskampagne, Social Media, Workshopangebote
	Anregung Studierender zur Nutzung neuer Steh- und Bewegungsoptionen im Hochschulalltag	Umgebungshinweise (z.B. Möbelsticker, Postkarten) auf Sitz-/ Stehmöbiliar bzw. an neuen „Standorten“ (z.B. Tischkicker)
	Befähigung Studierender zur Veränderung des eigenen Sitzverhaltens	Durchführung von Peer to Peer-Beratungen zum Sitz-, Steh- Bewegungsverhalten im Studium [5]

## Lessons Learned

Das Projekt Kopf-Stehen hat erste Impulse für den Wandel der im Hochschulsetting vorherrschenden Norm des sitzenden Lernens gegeben. Durch das Mehrebenen-Vorgehen erhielten Studierende vielfältige, sich gegenseitig ergänzende und dynamisierende Anregungen zur Reduzierung ihrer Sitzzeiten. Die Umsetzung, insbesondere der organisationalen und umweltbezogenen Strategien bedarf zeit- und arbeitsintensiver Abstimmungsprozesse. Zur Entwicklung adressatengerechter Maßnahmen müssen Studierende, Rektorat und Lehrende einbezogen werden. Die dauerhafte Etablierung einer bewegungsaktiven Lehr-Lernkultur bedarf der Einbindung des Projektthemas in das Kernziel der Hochschule, qualitätsvolle Lehre. Dozierende sollten über Weiterbildungsangebote zur Ausbringung einer bewegungsaktivierenden Lehre qualifiziert werden.

# BORN TO BE WILD.



## Der Mensch ist nicht zum Sitzen gemacht. Steh auf!



weitere Infos unter [ph-heidelberg.de/kopf-stehen](http://ph-heidelberg.de/kopf-stehen)

## Formative Evaluation der Informationskampagne

Frage: Ist Dir in diesem Semester eine Kampagne bzw. ein hochschulweites Projekt an der Hochschule aufgefallen?  
Bitte kreuze an

	ANZAHL	PROZENT
Ja (1)	492	62.28%
Nein (2)	298	37.72%
GESAMT	790	
ungültig (fehlend)	1	
Mittelwert	1.38	

N = 893 | n = 791 | SYS-MISSING = 102

Frage: Hast Du diese Motive schon einmal an der PH gesehen?  
Klicke direkt auf die Felder um eine Auswahl zu treffen. Mehrfachauswahl möglich

	ANZAHL	PROZENT
Born to be wild	604	79.37%
Versteh doch endlich	617	81.08%
I would walk 500 miles	538	70.70%
Stellungswechsel	663	87.12%
Keines der gezeigten Motive gesehen	34	4.47%

N = 893 | n = 761 | SYS-MISSING = 132

Frage: Wie ansprechend findest Du die eben gezeigten Motive?  
Bitte bewerte: Die Motive finde ich...

	ANZAHL	PROZENT
ansprechend (1)	338	44.59%
eher ansprechend (2)	352	46.44%
eher nicht ansprechend (3)	53	6.99%
nicht ansprechend (4)	15	1.98%
GESAMT	758	
ungültig (fehlend)	0	
Mittelwert	1.66	

N = 893 | n = 758 | SYS-MISSING = 135

Frage: Was denkst Du, welche Informationen die Kampagne vermitteln will?  
Bitte kreuze die Botschaften an, die Deiner Ansicht nach vermittelt werden sollen.  
Mehrfachauswahl ist möglich

	ANZAHL	PROZENT
Sitzen ist das neue Rauchen: lang andauerndes Sitzen steigert das Risiko vieler chronischer Erkrankungen	419	55.57%
Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen und Stehen fördert Wachheit und Konzentration	711	94.30%
Nur sportliche Aktivität mit hoher Intensität bringt Gesundheitsbenefits	14	1.86%
Studierende sollten versuchen, während des PH-Alltags durchgehend zu stehen	19	2.52%
Sport kann die Effekte dauerhaften Sitzens ausgleichen	97	12.86%
Kurze Stehphasen während des Lernens können Motivation und Wohlbefinden fördern	677	89.79%

N = 893 | n = 754 | SYS-MISSING = 139

Frage: Hat die Kampagne Dich angeregt, über Dein bisheriges Sitzverhalten nachzudenken?

	ANZAHL	PROZENT
ja (1)	144	19.15%
eher ja (2)	354	47.07%
eher nein (3)	192	25.53%
nein (4)	62	8.24%
GESAMT	752	
ungültig (fehlend)	0	
Mittelwert	2.23	

N = 893 | n = 752 | SYS-MISSING = 141

Frage: Hast Du Deine im Sitzen verbrachte Zeit auf Grund der durch die Kampagne gegebenen Informationen reduziert?

	ANZAHL	PROZENT
Ja (1)	208	27.73%
nein (2)	542	72.27%
GESAMT	750	
ungültig (fehlend)	1	
Mittelwert	1.72	

N = 893 | n = 751 | SYS-MISSING = 142

## Auszüge aus Fokusgruppeninterviews mit Studierenden zu Akzeptanz, Nutzen und Nutzung des Stehlabors

(Stehlabor: mit höhenverstellbaren Sitz-Stehpulten, Wackelhockern, Weichschaummatte und Wackelbrettern ausgestatteter Seminarraum)

„Also ich find es eine totale Gewohnheitssache. Also ich hab das dann zu Hause auch angefangen /ehm/ mir einfach das Regal zu nehmen statt den Schreibtisch, um halt zu stehen während ich irgendwie etwas lese oder arbeite und habe schon gemerkt, dass die Konzentration, also was das Konzept auch aussagt, meiner Meinung nach oder meiner Erfahrung nach schon gesteigert wird.“

„Also ich find es gut, weil da bin ich ja nicht gezwungen zu sitzen, also ich kann jetzt halt auch aufstehen, das ist dann irgendwie freier. Und wenn man halt müde ist und man möchte jetzt nicht...naja stehen dann kann man ja auch sitzen.“

„Ich finde es einfach mal interessant so eine neue Umgebung zu haben, weil ich habe es vorher noch nicht gehabt, dass es die Möglichkeit gab sich auch irgendwie mal zu bewegen oder die Position zu verändern. Also /ehm/ die prinzipielle Möglichkeit ist sehr gut angekommen.“

„[...] ich habe auch so das Gefühl /ehm/, dass es einfach, was noch nicht so bekanntes ist und ehm, dass es auch einfach wichtig wär, wenn man sich daran gewöhnt oder wie jetzt schon gesagt wurde, wenn es einfach normaler wird, dass man sich auch mal hinstellt, also hier in dem Seminar habe ich mich ohne Probleme hingestellt. Also auch einfach von der Anordnung her wurde schon ein anderes Seminar angesprochen, da wollte ich mich dann hinstellen und dann habe ich um mich herum geguckt, ja gut wenn ich mich jetzt hinstellen würde, würd der neben mir dann nichts mehr sehen und dann habe ich mich halt auch nicht hingestellt.“

## Literatur

- Jerome M, Janz KF, Baquero B, Carr LJ (2017). Introducing sit-stand desks increases classroom standing time among university students. Preventive medicine reports, 8, 232-237.
- Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sá TH, Smith AD, Sharp SJ, ... Wijnndaele K (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. European Journal of Epidemiology, 33(9), 811–829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Bucksch J, Wallmann-Sperlich B (2016). Aufstehen, Gehen, Treppensteigen – die gesundheitliche Relevanz von Alltagsaktivitäten. Public Health Forum 24(2), 73-75.
- Becker I, Wallmann-Sperlich B, Rupp R, Bucksch J (2017). Interventionen zur Reduzierung sitzenden Verhaltens am Arbeitsplatz – eine systematische Literaturanalyse. Gesundheitswesen, (79), 1-19.
- Rupp R (2019). Sitzcoaching mit HKT. Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung Studierender an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. In: Knörzer W, Amler W, Heid S et al (Hrsg). Das Heidelberger Kompetenztraining (S.135-142). Springer: Wiesbaden.

Dr. Robert Rupp  
Pädagogische Hochschule Heidelberg Postfach 10 42 40, 69032 Heidelberg, [rupp@ph-heidelberg.de](mailto:rupp@ph-heidelberg.de)