



(Hochschul-)Sport und Bewegung in den Zeiten der Covid-19-Pandemie

Positionspapier des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands

(Stand 11. November 2020)

Sport und Bewegung wurden in den letzten Monaten und werden aktuell im Rahmen der Eindämmung der Covid-19-Pandemie immer wieder beschränkt und können aufgrund der Vorgaben des Bundes, der Länder und der regionalen Gebietskörperschaften nicht mehr durchgeführt werden. Dies trifft im besonderen Maße auf den Hochschulsport und die Bewegungsangebote an den Hochschulen zu, die durch die besondere Anbindung zudem den Regelungen der jeweiligen Hochschulen unterworfen sind. Dabei ist gerade in dieser besonderen Situation einer Gesundheitskrise unseres Erachtens die Ermöglichung von Sport- und Bewegungsangeboten nicht ein Teil des Problems, sondern ein Teil der Lösung.

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

Zahlreiche internationale Studien belegen den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit (Mensink, 2003). Körperliche Aktivität senkt das Risiko vieler Erkrankungen, erhöht die Lebenserwartung und wirkt sich positiv auf das allgemeine psychische Wohlbefinden aus (Abu-Omar & Rütten, 2006; Rütten & Pfeifer, 2017). Die WHO (2010) empfiehlt Erwachsenen deshalb 150 Minuten pro Woche bei moderater bzw. 75 Minuten pro Woche bei intensiver Belastung körperlich aktiv zu sein.

In verschiedenen sport- und gesundheitswissenschaftlichen Studien werden die Zusammenhänge von Sport beziehungsweise körperlicher Aktivität und Gesundheit im Hochschulsystem untersucht (Göring & Möllenbeck, 2015). Hierbei wird deutlich, dass Sport im Setting Hochschule eine bedeutende Ressource zur Gesundheitsförderung darstellt und präventiv wirken kann. Sport, als Unterkategorie körperlicher Aktivität, hat außerdem die Besonderheit neben den körperlichen Präventionseffekten auch soziale Gesundheitseffekte zu fördern (Göring & Möllenbeck 2010). Zudem machen Göring und Möllenbeck (2010) deutlich, dass der Hochschulsport „als spezifische Copingstrategie von Studierenden eingesetzt [werden kann], um sich abzureagieren, zu entspannen und soziale Kontakte wahrzunehmen“. Folglich stellt der Hochschulsport einen wichtigen Baustein in der Gesundheitsförderung von Studierenden und Beschäftigten dar.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Alarmierend sind vor diesem Hintergrund die Ergebnisse der Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen, der zufolge sich die körperliche Aktivität in der Freizeit während des Lockdowns drastisch reduzierte. Insgesamt 31% der Deutschen reduzierten Mutz und Gerke (2020) zufolge ihre körperliche Freizeitaktivität im Frühjahr dieses Jahres. Wenngleich es auch widersprüchliche Ergebnisse diesbezüglich gibt (Jordan et al., 2020), ist körperliche Aktivität eine zentrale Coping-Strategie, um mit den physischen und psychischen Belastungen der Pandemie umzugehen. Somit wird bewegungsorientierter Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle in der Bewältigung der aktuellen Gesundheitskrise zuteil.

Zwar konnte bislang kein eindeutiger Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Prävalenz von akuten respiratorischen Infektionen (ARE) gefunden werden, dennoch gibt es erste Hinweise darauf, dass der Schweregrad der Symptome während einer ARE sowie die Anzahl der Tage mit Symptomen bei körperlich aktiven Personen geringer ausfallen können (Grande, Keogh, Silva & Scott, 2020). Darüber hinaus ist körperliche Inaktivität ein Risikofaktor für verschiedene nichtübertragbare und chronische Erkrankungen (z.B. Adipositas, Diabetes Typ II, Herzerkrankungen), die im Kontext eines schwereren Covid-19 Verlaufs diskutiert werden (Hamer, Kivimäki, Gale & Batty, 2020; Laddu, Lavie, Phillips & Arena, 2020). Regelmäßige moderate körperliche Aktivität kann das Immunsystem nachhaltig stärken und somit bis zu einem gewissen Grad vor Infektionen schützen (Hamer et al., 2020; Laddu et al., 2020). Ferner stellen Hamer und Kollegen (2020) eine Korrelation zwischen körperlicher Inaktivität und dem Risiko eines Krankenhausaufenthalts bei einer Covid-19 Erkrankung fest.

Einige Studien widmen sich indes den psychischen Folgen von physical distancing und anderen Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus. Im Zentrum der Untersuchungen steht unter anderem der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit. Jacob et al. (2020) stellten eine negative Korrelation zwischen dem Umfang moderater bis intensiver körperlicher Aktivität und einer schlechten psychischen Gesundheit fest. Unterstützt wird dies von Duncan, Avery, Seto und Tsang (2020), die den Einfluss von körperlicher Aktivität auf das wahrgenommene Stresslevel und das Gefühl von Ängstlichkeit untersuchten. Ihre Umfragen ergaben, dass eine Steigerung beider Parameter mit einer Abnahme körperlicher Aktivität einhergeht. Wobei die Kausalität des Zusammenhangs nicht eindeutig bestimmt werden kann. Auch Prof. Dr. Ralf Brand, Professor für Sportpsychologie an der Universität Potsdam, untersuchte in einer internationalen Studie die Auswirkungen der Pandemie-bedingten Einschränkungen auf das psychische Wohlbefinden (Brand, Timme & Nosrat, 2020). „Unsere Daten zeigen, dass mehr Sport und Bewegung während der Krise sich positiv auf die Stimmung der Befragten auswirkt. Menschen, die sich mehr bewegen, fühlen sich gerade auch in ungewöhnlichen Zeiten wie jetzt während Corona besser als die, die sich weniger bewegen“, so Brand (nach Antje Horn-Conrad & Matthias Zimmermann, 2020).

Nicht zuletzt bestätigt die von der Techniker Krankenkasse (TK) beauftragte Forsa-Umfrage "Corona 2020" die Dringlichkeit, nicht nur den körperlichen, sondern auch den seelischen Folgen Rechnung zu tragen. Von den ca. 1.000 im Frühjahr befragten Personen gibt jede*r Fünfte an, sich öfter antriebslos und niedergeschlagen zu fühlen. Bei den Jüngeren (<39 Jahren) betrifft dies sogar ein Viertel (Ramcke, 2020). Insbesondere Antriebslosigkeit kann ein Symptom von Depressionen sein und in Zusammenhang mit den Corona-bedingten Veränderungen im Arbeitsalltag gebracht werden. Regelmäßige Bewegungseinheiten können hier Abhilfe schaffen.

Es wird deutlich, dass bewegungsorientierte Gesundheitsförderung besonders vor dem Hintergrund der aktuellen Gesundheitskrise einen bedeutenden Stellenwert einnimmt. Aufgrund seiner ausgezeichneten Dynamik ist es dem Hochschulsport möglich, situationsgerecht auf die Bedürfnisse seiner Zielgruppe zu reagieren und Maßnahmen kurzfristig umzusetzen. Hierbei erreicht er einen hohen Anteil an Studierenden und auch Beschäftigten der Hochschulen. Folglich hat der Hochschulsport eine zentrale Rolle bei der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung nicht zuletzt in Zeiten der Corona-Pandemie.

Empfehlungen

Unter Berücksichtigung der vorgenannten Gründe für die Durchführung von Sport- und Bewegungsangeboten an Hochschulen, empfiehlt der Vorstand des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands

- die Durchführung von solchen Angeboten zu ermöglichen, solange die erforderlichen Hygieneregeln eingehalten werden.
- die Vertretenden des Hochschulsports auf allen Ebenen in die Planungs- und Entscheidungsprozesse zur Festlegung von Regelungen und Maßnahmen einzubeziehen.
- unseren Verband in die Planungs- und Entscheidungsprozesse auf sport- und hochschulpolitischer Ebene eng einzubinden.

Dieburg, den 11. November 2020



Jörg Förster

Vorstandsvorsitzender



Miriam Lange

Vorstandsmitglied



Dr. Christoph Fischer

Generalsekretär



Felicitas Horstmann

Projektleiterin
Gesundheitsförderung

Literatur

