

Pausenexpress

Ziel

Der Pausenexpress dient der körperlichen Aktivierung der Studierenden. Ziel ist darüber hinaus, die Studierenden dazu anzuregen, häufiger körperlich aktiv zu werden.

Theoretischer Hintergrund

Regelmäßige körperliche Aktivität spielt eine wichtige Rolle für die Prävention von körperlichen Krankheiten (wie kardiovaskuläre Erkrankungen oder Diabetes mellitus) sowie für die Aufrechterhaltung und Verbesserung des psychischen Wohlbefindens (Eime et al., 2013; Reiner et al., 2013). In einer bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland gaben lediglich ein Viertel der befragten Studierenden an, ausreichend, d. h. der Bewegungsempfehlung der WHO entsprechend, körperlich aktiv zu sein (Grützmacher et al., 2018). Zudem verbringen Studierende einen großen Teil des Tages sitzend (Rupp et al., 2019). Häufiges Sitzen gilt ebenfalls als gesundheitlicher Risikofaktor z. B. für kardiovaskuläre Erkrankungen und verschiedene Krebsarten (Rezende et al., 2014).

Der Pausenexpress zählt zu den Maßnahmen der aufsuchenden Gesundheitsförderung (Gerbing & Mess, 2019). Darunter werden niedrigschwellige verhaltensbezogene Maßnahmen verstanden, die vor Ort ohne Mehraufwand und zusätzliche Hilfsmittel in den (Arbeits-)Alltag integriert werden können und einen Gesundheitsnutzen versprechen.

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich an Studierende allgemein, insbesondere an inaktive und wenig aktive. Sie können daran teilnehmen, wenn sie eine Lehrveranstaltung besuchen, für die der Pausenexpress gebucht wurde. Die Buchung erfolgt durch die Dozierenden. Darüber hinaus gibt es aber auch die Möglichkeit, am Pausenexpress videogestützt live von zu Hause aus teilzunehmen.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Die Intervention findet über einen Zeitraum von zehn Wochen statt. Jeweils zur Mitte der Lehrveranstaltung wird ein fünfminütiges Bewegungsprogramm absolviert, das aus Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen besteht. Die Übungen werden im jeweiligen Veranstaltungsraum durchgeführt, Sportkleidung oder die Verwendung von Sportgeräten ist nicht erforderlich.

Häufigkeit

Der Pausenexpress wird einmal wöchentlich in den Lehrveranstaltungen durchgeführt, für die er gebucht wurde. Studierende, die mehrere Lehrveranstaltungen mit Pausenexpress besuchen, nehmen dementsprechend mehrmals pro Woche am Pausenexpress teil.

Zitiervorschlag: Lesener, T., Blaszyk, W., Dastan, B., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Pleiss, L. S., & Wolter, C. (2022). Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P22). Berlin: Freie Universität Berlin.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Für die Durchführung des Pausenexpresses werden personelle Ressourcen in Form von (studentischen) Trainer:innen und Personen, die die Trainer:innen schulen, benötigt. Studierende als Trainer:innen einzusetzen bietet sich u. a. deswegen an, weil sie sich tagsüber meistens schon in der Hochschule aufhalten und daher kurze Wege zu den gebuchten Lehrveranstaltungen haben. Für die Entlohnung der Trainer:innen und des Schulungspersonals sind finanzielle Ressourcen erforderlich.

Erforderliche Qualifikation

Das Schulungspersonal sollte für das Setting geeignete Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen kennen. Deshalb könnten sich z. B. Mitglieder des Hochschulsports dazu eignen, die (studentischen) Trainer:innen zu schulen.

Ergänzungen/Erweiterungen

Die hier beschriebene Intervention wird in dieser Form an der Freien Universität Berlin durchgeführt, ist aber auch an vielen anderen Hochschulen in ähnlicher Form etabliert. Die Länge, Häufigkeit und Intensität der Intervention können individuell angepasst werden. An anderen Hochschulen wie der Universität Konstanz werden z. B. 15-minütige Bewegungseinheiten absolviert (Mess et al., 2016).

Effektivität und Evaluation

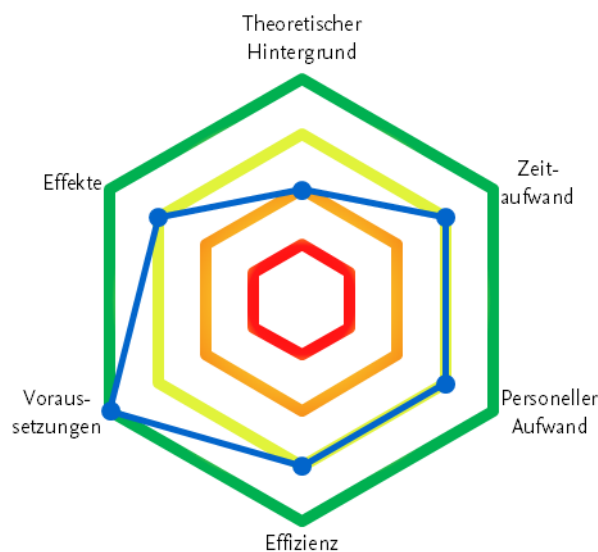
Die Wirksamkeit des Pausenexpresses für Studierende wurde an der Freien Universität Berlin mittels eines Prä-Post-Kontrollgruppendesigns evaluiert (Jochmann et al., 2020). Bei der Auswertung der Ergebnisse wurden insbesondere die Studierenden betrachtet, die vor der Intervention angaben, inaktiv (keine Ausdaueraktivität; $n = 22$) oder wenig aktiv (< 150 Minuten Ausdaueraktivität/Woche; $n = 68$) zu sein. Ebenso wurden in der Kontrollgruppe vor allem die Studierenden betrachtet, die vor der Intervention angaben, inaktiv ($n = 10$) oder wenig aktiv ($n = 20$) zu sein. Es zeigte sich, dass die befragten inaktiven bzw. wenig aktiven Studierenden nach der Intervention signifikant häufiger körperlich aktiv waren und signifikant häufiger Muskelkräftigungsübungen durchführten als vor der Intervention. In der Kontrollgruppe zeigten sich allerdings ähnliche Effekte. Bei der Interpretation der Ergebnisse sollte jedoch u. a. berücksichtigt werden, dass die Gruppengrößen sehr klein waren. Allgemein bewerteten die Studierenden die Intervention positiv. Knapp die Hälfte befragten Teilnehmenden (48,7 %) gaben an, dass ihnen der Pausenexpress sehr gut gefallen hat. Zudem berichteten jeweils mehr als ein Viertel der befragten Studierenden, dass sich die Intervention positiv auf das Lernklima der Lehrveranstaltung, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihr Wohlbefinden auswirkte (Jochmann et al., 2020). Auch an der Hochschule Fulda bewerteten Teilnehmende die Intervention mehrheitlich positiv (König et al., 2015). So berichteten die Studierenden u. a., dass die Bewegungspausen zu einer Lockerung der Muskulatur führten und sie sich danach wacher fühlten. An der Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn wurde der Pausenexpress für Studierende ebenfalls anhand eines Prä-Post-Kontrollgruppendesigns evaluiert (Lenz et al.). Es zeigte sich, dass die Studierenden der Interventionsgruppe, nicht jedoch die der Kontrollgruppe, nach der Intervention

signifikant mehr Treppenstufen stiegen als vor der Intervention. Außerdem gaben die Teilnehmenden eine signifikante Verbesserung ihrer subjektiven Lebensqualität in den Bereichen physische Gesundheit und soziales Umfeld an. In der Kontrollgruppe blieb die subjektive Lebensqualität der Studierenden hingegen unverändert (Lenz et al.).

Bewertung

Die Intervention zählt zu den Maßnahmen der aufsuchenden Gesundheitsförderung. Der Zeitaufwand für die Implementierung der Intervention ist moderat. Der primäre Aufwand besteht in der Schulung der Trainer:innen sowie in der Durchführung des Pausenexpresses durch die Trainer:innen. Für die teilnehmenden Studierenden entsteht kein zusätzlicher Zeitaufwand. Da der Pausenexpress in Lehrveranstaltungen eingebettet ist, lässt er sich sehr gut in den Hochschulalltag integrieren. Es gibt mehrere Hinweise, dass sich der Pausenexpress u. a. positiv auf die körperliche Aktivität, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Wohlbefinden auswirkt. Weitere (Langzeit-)Studien mit größeren Stichproben sind jedoch nötig, um die Effekte weiter abzusichern.

Insgesamt stellt die Intervention eine gute Möglichkeit dar, die körperliche Aktivität von Studierenden zu fördern. Die Gesamtbewertung fällt mit 3 von 4 Punkten positiv aus.



Weiterführende Informationen

- An der Freien Universität übernimmt die Zentraleinrichtung Hochschulsport die Koordination des Pausenexpresses und die Schulung der studentischen Trainer:innen. Weitere Informationen, u. a. eine Beschreibung der verwendeten Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen, finden sich unter <https://www.hochschulsport.fu-berlin.de/sportprogramm/gesundheitssport/studierendengesundheit/studipausenexpress/index.html>.
- An einigen anderen deutschen Hochschulen, z. B. der Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, der Hochschule Fulda, der Justus-Liebig-Universität Gießen, der Universität

Konstanz und der Universität Potsdam, wurde die Intervention ebenfalls bereits erfolgreich implementiert.

- Am Karlsruher Institut für Technologie gibt es seit 2012 eine Aktivpause als Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Dieses kurze Bewegungsprogramm für Beschäftigte wird seit 2020 als digitales Angebot fortgeführt und wurde auch für Studierende geöffnet. Ergänzend gibt es eine aktive Darstellung in sozialen Medien (Instagram-Kanal »@aktivpause_kit«; Youtube-Kanal »KIT Institut für Sport und Sportwissenschaft«) sowie eine Aktivpause-App für Android-Smartphones. Mehr Informationen gibt es auf der Website https://www.sport.kit.edu/Wissenstransfer_BetrieblichesGesundheitsmanagement.php.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.
- Gerbing, K.-K. & Mess, F. (2019). *Flexible Beschäftigungsformen und aufsuchende Gesundheitsförderung im Betrieb*. Initiative Gesundheit & Arbeit. https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_39_Flexible_Beschaeftigungsformen.pdf?src=asp-cu&typ=dl&cid=7539
- Grützmaker, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland*. <https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/index.html>
- Jochmann, A., Wolter, C., Lesener, T. & Gusy, B. (2020). *Evaluation des »Studi-Pausenexpresses« im Wintersemester 2019/2020* (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung Po1/20). Freie Universität Berlin.
- König, G., Parthey, J. & Kroke, A. (2015). Bewegungspausen in der Hochschullehre: Evaluationsergebnisse des Pilotprojektes „FiduS – Fit durchs Studium“ an der Hochschule Fulda. In A. Göring & D. Möllenbeck (Hrsg.), *Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft: Bd. 3. Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen* (S. 273–287). Universitätsverlag Göttingen.
- Lenz, R., Preuß, M., Preuß, P. & Schellewald, V. *Kurzbericht Pausenexpress: Der Pausenexpress - die 15minütige Bewegungspause für Ihre Gesundheit*. Universität Bonn.
- Mess, F., Theune, J. & Schüler, S. (2016). Evaluation und Weiterentwicklung des Pausenexpresses als Maßnahme der aufsuchenden Gesundheitsförderung im Setting Universität. *Göttinger Univerlag*.

- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 813.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Rezende, L. F. M. de, Rodrigues Lopes, M., Rey-López, J. P., Matsudo, V. K. R. & Luiz, O. d. C. (2014). Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PLoS One*, 9(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>
- Rupp, R., Dold, C. & Bucksch, J. (2019). Sitzzeitreduktion und Bewegungsaktivierung in der Hochschullehre – Entwicklung und Implementierung der Mehrebenen-Intervention Kopf-Stehen. *die hochschullehre*, 5, 525–542.